

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4–6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

- ออกแบบการเรียนรู้โดยใช้มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปีเป็นเป้าหมาย
- ออกแบบการจัดการเรียนรู้โดยเน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง
- ใช้แนวคิด *Backward Design* ผสมผสานกับแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ต่าง ๆ อย่างหลากหลาย
- ออกแบบการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสมรรถนะสำคัญของนักเรียนในการสื่อสารการคิด การแก้ปัญหาการใช้ทักษะชีวิตและการใช้เทคโนโลยี
- แบ่งแผนการจัดการเรียนรู้เป็นรายชั่วโมงสะดวกในการใช้
- มีองค์ประกอบครบถ้วนตามแนวทางการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ของสถานศึกษา
- นำไปพัฒนาเป็นผลงานทางวิชาการเพื่อเลื่อนวิทยฐานะได้

คณะผู้เขียน

ผศ.เชาวลิต ภูมิภาค กศ.บ., กศ.ม.

คณะบรรณาธิการ

สมาพร ยิ่งคุณธนา ศษ.บ., ศษ.ม.

ทิวาวลี บุญญดิษฐ์ วท.บ., วท.ม.

กัลยภัทร์ ศรีไพโรจน์ วท.บ.

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

วัฒนาพานิช  สารานุกรม

216–220 ถนนบำรุงเมือง แขวงสารนาธร 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 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษา 1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย



พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
31/1-2 ถนนพหลโยธิน เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200
โทร. 02 222 9394 • 02 222 5371-2 Fax 02 225 6556 • 02 225 6557
email: info@wpp.co.th

นายเจษฎ์ จงพิพัฒน์สุข กรรมการผู้จัดการ

คณะผู้เขียน ศศ.เชาวลิต ภูมิภาค กศ.บ., กศ.ม.

คณะบรรณาธิการ สมภาพ อึ้งคุณธนา ศษ.บ., ศษ.ม. ทิวาวิ บุญญดิษฐ์ วท.บ., วท.ม. กัลยภัฏร์ ศรีไพโรจน์ วท.บ.

ISBN 978-974-18-5920-7

สื่อการเรียนรู้ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางฯ 2551

หนังสือเรียน (ฉบับ ตร. 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 พลศึกษา เล่ม 1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ม. 1-3.....ศศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ
- หนังสือเรียน พลศึกษา เล่ม 2 ยิมนาสติก ม. 1-3.....ศศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ
- หนังสือเรียน พลศึกษา เล่ม 3 เทเบิลเทนนิส ม. 1-3.....ศศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ
- หนังสือเรียน พลศึกษา เล่ม 4 กรีฑา ม. 1-3.....ศศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ
- หนังสือเรียน พลศึกษา เล่ม 5 กระบี่ ม. 1-3.....ศศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ
- หนังสือเรียน พลศึกษา เล่ม 6 วอลเลย์บอล ม. 1-3.....ศศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ
- หนังสือเรียน พลศึกษา เล่ม 7 บาสเกตบอล ม. 1-3.....ศศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ
- คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ พลศึกษา ม. 1, 2, 3.....ศศ.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
- หนังสือเรียน พลศึกษา เล่ม 1.....ศศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ
- หนังสือเรียน พลศึกษา เล่ม 2.....ศศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ
- หนังสือเรียน พลศึกษา เล่ม 3.....ศศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ
- หนังสือเรียน พลศึกษา เล่ม 4.....ศศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ
- หนังสือเรียน พลศึกษา เล่ม 5.....ศศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ
- หนังสือเรียน พลศึกษา เล่ม 6.....ศศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ
- คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ พลศึกษา ม. 4-6.....ศศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ

คำนำ

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1-6 ชุดนี้เป็นสื่อการเรียนรู้ที่จัดทำขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ โดยยึดหลักการออกแบบการจัดการเรียนรู้แบบ **Backward Design** ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (**Child-Centered**) ตามหลักการที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้ สามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง ทั้งเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม บทบาทของครูมีหน้าที่เอื้ออำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จ โดยสร้างสถานการณ์การเรียนรู้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน ทำให้นักเรียนสามารถเชื่อมโยงความรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นๆ ได้ในเชิงบูรณาการด้วยวิธีการที่หลากหลาย เน้นกระบวนการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และสรุปความรู้ด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนได้รับการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ด้านทักษะ/กระบวนการ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ นำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข

การจัดทำคู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1-6 ชุดนี้ได้จัดทำตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งครอบคลุมทุกสาระการเรียนรู้ โดยภายในเล่มได้นำเสนอแผนการจัดการเรียนรู้เป็นรายชั่วโมงตามหน่วยการเรียนรู้ เพื่อให้ครูนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ได้สะดวกยิ่งขึ้น นอกจากนี้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ยังมีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ ด้านทักษะ/กระบวนการ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ทำให้ทราบผลการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ของนักเรียนได้ทันที

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1-6 ชุดนี้นำเสนอเนื้อหาแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 คำชี้แจงการจัดแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วยแนวทางการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ สัญลักษณ์แสดงลักษณะและเป้าหมายของกิจกรรมการเรียนรู้ การออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design (BwD) เทคนิคและวิธีการจัดการเรียนรู้-การวัดและประเมินผลกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ตารางวิเคราะห์ความสอดคล้องของหน่วยการเรียนรู้กับสาระ/มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี โครงสร้างการแบ่งเวลารายชั่วโมงและขอบข่ายสาระการเรียนรู้

ตอนที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง ได้เสนอแนะแนวทางการจัดการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน แบ่งเป็นแผนย่อยรายชั่วโมง ซึ่งแผนการจัดการเรียนรู้แต่ละแผนมีองค์ประกอบครบถ้วนตามแนวทางการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ของสถานศึกษา

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

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1-6 ชุดนี้ได้ออกแบบการเรียนรู้ด้วยเทคนิคและวิธีการสอนอย่างหลากหลาย หวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของนักเรียนต่อไป

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

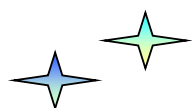
ตอนที่ 1 คำชี้แจงการจัดแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.....	1-22
✿ แนวทางการใช้แผนการจัดการเรียนรู้.....	2
✿ สัญลักษณ์แสดงลักษณะและเป้าหมายของกิจกรรมการเรียนรู้.....	6
✿ การออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design (BwD).....	8
✿ เทคนิคและวิธีการจัดการเรียนรู้-การวัดและประเมินผลกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา.....	19
✿ ตารางวิเคราะห์ความสอดคล้องของหน่วยการเรียนรู้กับสาระ/มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัดชั้นปี.....	21
✿ โครงสร้างการแบ่งเวลารายชั่วโมงและขอบข่ายสาระการเรียนรู้.....	22
ตอนที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง.....	23-314
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา.....	23-66
✿ ฟังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน.....	24
✿ กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง Backward Design Template.....	26
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 การปฐมนิเทศและระบบต่าง ๆ ของร่างกาย.....	31
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย (ต่อ).....	40
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย (ต่อ).....	47
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง.....	52
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง (ต่อ).....	59
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	67-110
✿ ฟังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน	67
✿ กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง Backward Design Template.....	69
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 อิทธิพลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น.....	73
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว.....	80
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (ต่อ).....	87

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (ต่อ).....	92
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (ต่อ).....	98
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 ความขัดแย้งในวัยรุ่น.....	104
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ	111–183
❁ ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน.....	111
❁ กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง Backward Design Template.....	113
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน โรคในชุมชน.....	118
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน โรคในชุมชน (ต่อ).....	125
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 สื่อโฆษณากับการบริโภค.....	131
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 สื่อโฆษณากับการบริโภค (ต่อ).....	137
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย.....	143
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17 โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย (ต่อ).....	149
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18 โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย (ต่อ).....	155
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19 การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว.....	161
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ – การทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1.....	167
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20 การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว (ต่อ).....	171
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21 การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว (ต่อ).....	177
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย.....	184–235
❁ ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน.....	184
❁ กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง Backward Design Template.....	186
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 22 สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต.....	192
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 23 สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต (ต่อ).....	198
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 24 ความปลอดภัยในการเดินทาง.....	204
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 25 กระบวนการทางประชาสังคมกับความปลอดภัยในชุมชน.....	212
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 26 การช่วยฟื้นคืน.....	218
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 27 การช่วยฟื้นคืน (ต่อ).....	223
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 28 การช่วยฟื้นคืน (ต่อ).....	230

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว.....	236–314
❁ ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน.....	238
❁ กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นผู้ผลิตรายปลายทาง Backward Design Template.....	000
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 29 ปฐมนิเทศและความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการกีฬา.....	243
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 30 สมรรถภาพทางกาย.....	253
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 31 สมรรถภาพทางกลไก.....	259
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 32 สมรรถภาพทางกลไก (ต่อ).....	265
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 33 นันทนาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต.....	271
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 34 กีฬาเพื่อชีวิต: คาบสองมือ.....	278
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 35 กีฬาเพื่อชีวิต: คาบสองมือ (ต่อ).....	285
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 36 กีฬาเพื่อชีวิต: คาบสองมือ (ต่อ).....	291
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 37 กีฬาเพื่อชีวิต: ไอคิโด.....	297
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 38 กีฬาเพื่อชีวิต: ไอคิโด (ต่อ).....	304
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ – การทดสอบปลายภาคเรียนที่ 2.....	311
ตอนที่ 3 เอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู.....	315–442
1. ความรู้เกี่ยวกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 4–6 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.....	326
2. ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา.....	331
3. ความรู้เกี่ยวกับแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio)	333
4. ความรู้เกี่ยวกับผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดแบบ Backward Design.....	337
5. ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง	338
6. เอกสารแบบทดสอบก่อนเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 (ม. 4)	317
7. เอกสารแบบทดสอบปลายภาค สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 (ม.4)	332
8. เอกสารใบกิจกรรมการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 (ม. 4)	427
9. เอกสารแบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการเรียนรู้ ด้านทักษะ/กระบวนการ.....	000
10. เอกสารแบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการเรียนรู้ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์.....	429
11. เอกสารแบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการนำเสนอข้อมูล.....	432
12. เอกสารแบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการอภิปราย.....	433
13. เอกสารแบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการสร้างแผนที่ความคิด.....	434

14. เอกสารตัวอย่างใบบันทึกผลการประเมินการนำเสนอข้อมูล/ การอภิปราย/การสร้างแผนที่ ความคิดเป็นรายบุคคล.....	435
15. เอกสารตัวอย่างแบบบันทึกสรุปการประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนหน่วยการเรียนรู้ ที่ 1-5.....	436
16. เอกสารแบบประเมินผลการปฏิบัติทักษะกีฬาดาบสองมือ.....	437
17. เอกสารแบบประเมินผลการปฏิบัติทักษะกีฬาไอคิโด.....	438
18. ความรู้เกี่ยวกับการจัดทำโครงการนุศึกษาและพลศึกษา.....	439
19. ความรู้เกี่ยวกับแผนที่ความคิด (Mind Mapping)	441
20. ความรู้เกี่ยวกับผังแสดงเหตุและผล.....	441

ตอนที่ 1



คำชี้แจงการจัดแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



1. แนวทางการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้ครูใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งการแบ่งหน่วยการเรียนรู้สำหรับจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้เป็นรายชั่วโมงในคู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้เล่มนี้ สามารถใช้ควบคู่กับหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 และสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 5 หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ดังนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้นี้ได้นำเสนอรายละเอียดไว้ครบถ้วนตามแนวทางการจัดการเรียนรู้ของสถานศึกษา นอกจากนี้ยังได้ออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนให้นักเรียนได้พัฒนาองค์ความรู้ สมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้อย่างครบถ้วนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ครูควรศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้ให้ละเอียด เพื่อปรับใช้ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และสภาพของนักเรียน

ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะแบ่งแผนการจัดการเรียนรู้ออกเป็นรายชั่วโมง ซึ่งมีจำนวนมากน้อยไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับความยาวของเนื้อหาสาระ และในแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะระบุ

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

2. กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมเรียนรู้เพื่อเน้นผู้ผลลัพท์ปลายทาง (Backward Design Template) เป็นกรอบแนวคิดในการจัดการเรียนรู้ของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ แบ่งเป็น 3 ชั้น ได้แก่

ขั้นที่ 1 ผลลัพท์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน

ขั้นที่ 2 ภาระงานและการประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้อย่างแท้จริง

ขั้นที่ 3 แผนการจัดการเรียนรู้จะระบุว่าในหน่วยการเรียนรู้นี้แบ่งเป็นแผนการจัดการเรียนรู้กี่แผน และแต่ละแผนใช้เวลาในการจัดกิจกรรมกี่ชั่วโมง

3. แผนการจัดการเรียนรู้อย่างละเอียด เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ตามกรอบแนวคิดผังการออกแบบการเรียนรู้เพื่อเน้นผู้ผลลัพท์ปลายทาง (Backward Design) ประกอบด้วย

3.1 ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วยลำดับที่ของแผน ชื่อแผน สาระการเรียนรู้ที่ ระดับชั้น หน่วย การเรียนรู้ที่ และเวลาเรียน เช่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การปฐมนิเทศ และระบบต่าง ๆ ของร่างกาย สาระ การเรียนรู้ที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4–6 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา เวลา 1 ชั่วโมง

3.2 สาระสำคัญ เป็นความคิดรวบยอดของเนื้อหาที่นำมาจัดการเรียนรู้ในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้

3.3 ตัวชี้วัดช่วงชั้น เป็นตัวชี้วัดที่ใช้ตรวจสอบนักเรียนหลังจากเรียนจบเนื้อหาที่นำเสนอในแต่ละแผน การจัดการเรียนรู้นั้น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตร

3.4 จุดประสงค์การเรียนรู้ เป็นส่วนที่บอกจุดมุ่งหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นแก่นักเรียนภายหลังจากการเรียน จบในแต่ละแผน ทั้งในด้านความรู้ (K) ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) ซึ่งสอดคล้องสัมพันธ์กับตัวชี้วัดช่วงชั้นและเนื้อหาในแผนการจัดการเรียนรู้นั้น ๆ

3.5 การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เป็นการตรวจสอบผลการจัดการเรียนรู้ว่าหลังจากจัดการเรียนรู้ในแต่ละ แผนการจัดการเรียนรู้แล้ว นักเรียนมีพัฒนาการ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามเป้าหมายที่คาดหวังไว้หรือไม่ และมี สิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนาปรับปรุงส่งเสริมในด้านใดบ้าง ดังนั้น ในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้จึงได้ออกแบบ วิธีการและเครื่องมือในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ของนักเรียนไว้อย่างหลากหลาย เช่น การทำ แบบทดสอบ การตอบคำถามสั้น ๆ การตรวจผลงานหรือการสังเกตพฤติกรรมทั้งที่เป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม โดย เน้นการปฏิบัติให้สอดคล้องและเหมาะสมกับตัวชี้วัดและมาตรฐานการเรียนรู้

วิธีการและเครื่องมือในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้เหล่านี้ ครูสามารถนำไปใช้ประเมินนักเรียนได้ ทั้งในระหว่างการจัดการเรียนรู้และการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.6 สาระการเรียนรู้ เป็นหัวข้อย่อที่นำมาจัดการเรียนรู้ในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับ สาระการเรียนรู้แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

3.7 แนวทางบูรณาการ เป็นการเสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่องที่เรียนรู้ของแต่ละแผน ให้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับสาระการเรียนรู้อื่น ๆ ได้แก่ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษาฯ ศิลปะ การ งานอาชีพและเทคโนโลยี และภาษาต่างประเทศ เพื่อให้การเรียนรู้สอดคล้องและครอบคลุมสถานการณ์จริง

3.8 กระบวนการจัดการเรียนรู้ เป็นการเสนอแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เนื้อหาในแต่ละเรื่อง โดยใช้ แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ต่าง ๆ ตามความเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อให้ครูนำไปใช้ประโยชน์ในการวางแผนการจัดการ เรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งกระบวนการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วยขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอนที่สำคัญ ได้แก่

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

(หมายเหตุ: ในแผนที่ 1 ของการจัดการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ครูอาจเพิ่มขั้นตอนการจัดการเรียนรู้อีก 1 ชั้น เป็นชั้นเตรียมก่อนนำเข้าสู่วิชาเรียนเพิ่มก่อนเข้าสู่ชั้นที่ 1 ขึ้นนำเข้าสู่วิชาเรียนหรืออาจยุบรวมเข้าสู่ชั้นที่ 1 เลขก็ได้)

3.9 กิจกรรมเสนอแนะ เป็นกิจกรรมเสนอแนะสำหรับให้นักเรียนได้พัฒนาเพิ่มเติมในด้านต่าง ๆ

นอกเหนือจากที่ได้จัดการเรียนรู้มาแล้วในชั่วโมงเรียน กิจกรรมเสนอแนะมี 2 ลักษณะ คือ กิจกรรมสำหรับผู้ที่มีความสามารถพิเศษและต้องการศึกษาค้นคว้าในเนื้อหาอื่น ๆ ให้ลึกซึ้งกว้างขวางยิ่งขึ้น และกิจกรรมสำหรับผู้ที่ยังไม่เข้าใจเนื้อหาหรือยังไม่เกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมาย ซึ่งมีลักษณะเป็นการเรียนซ้ำหรือซ่อมเสริมตลอดจนการใช้เวลาว่างในการฝึกสร้างเสริมทักษะเพิ่มเติม โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายและทักษะกีฬาโดยเฉพาะ

3.10 สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ เป็นรายชื่อสื่อการเรียนรู้ทุกประเภทที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ ซึ่งมีทั้งสื่อธรรมชาติ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อเทคโนโลยี และสื่อบุคคล เช่น หนังสือ เอกสารความรู้ รูปภาพ เครื่องฉายอินเทอร์เน็ต วิดีทัศน์ ปรายช์ชาวบ้าน

3.11 บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้ เป็นส่วนที่ให้ผู้สอนบันทึกผลการจัดการเรียนรู้ว่าประสบความสำเร็จหรือไม่ มีปัญหาหรืออุปสรรคอะไรเกิดขึ้นบ้าง ได้แก้ไขปัญหาละอุปสรรคนั้นอย่างไร และข้อเสนอแนะสำหรับการจัดการเรียนรู้ครั้งต่อไป

นอกจากนี้ยังอำนวยความสะดวกให้ครู โดยการจัดทำแบบทดสอบต่าง ๆ และความรู้เสริมสำหรับครู บันทึกลงในซีดี (CD-ROM) ประกอบด้วย

1) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน เป็นแบบทดสอบเพื่อใช้วัดและประเมินผลนักเรียนก่อนการจัดการเรียนรู้และหลังการจัดการเรียนรู้ ซึ่งครูสามารถนำแบบทดสอบฉบับดังกล่าวมาใช้ตรวจสอบความรู้พื้นฐานและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเรียน นอกจากนี้การนำแบบทดสอบดังกล่าวมาใช้นี้ยังจะช่วยให้ครูทราบถึงระดับของการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีพัฒนาการขึ้น และปกติการวัดและประเมินผลดังกล่าวนี้จะไม่นำผลมาใช้พิจารณาการตัดสินผลการเรียน

2) แบบทดสอบระหว่างเรียน เป็นทั้งรูปแบบของกิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้และแบบทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้แต่ละหน่วยทั้งแบบปรนัยและอัตนัย ที่จัดทำไว้ท้ายหน่วยการเรียนรู้แต่ละหน่วยซึ่งครูสามารถนำมาใช้วัดและประเมินผลเพื่อตรวจสอบการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน ว่าบรรลุผลหรือเป้าหมายตามตัวชี้วัดในแต่ละหน่วยหรือไม่ หากพบข้อบกพร่องครูสามารถให้คำแนะนำและแก้ไขในส่วนดังกล่าวนี้ได้

นอกจากนี้ครูยังสามารถตรวจสอบผลการประเมินตนเองของนักเรียนในแต่ละหน่วยเพื่อประเมินความคิดเห็นของนักเรียนต่อกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งจะช่วยให้ครูสามารถนำมาใช้พัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient (EQ)) ความฉลาดทางสติปัญญา (Intelligence Quotient (IQ)) ความฉลาดทางสังคม (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) ความรู้เรื่องโครงการงาน

4. แบบฟอร์มโครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ที่ออกแบบจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design

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

นอกจากนี้ครูสามารถปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับสภาพความพร้อมของนักเรียน และสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ ซึ่งจะใช้เป็นผลงานเพื่อเลื่อนวิทยฐานะได้ แผนการจัดการเรียนรู้นี้ได้อำนวยความสะดวกให้กับครู โดยได้พิมพ์โครงสร้างแผนการเรียนรู้ที่ออกแบบการเรียนรู้แบบ Backward Design ให้ครูเพิ่มเติมเฉพาะส่วนที่ครูปรับปรุงเองไว้ด้วยแล้ว

2. สัญลักษณ์แสดงลักษณะและเป้าหมายของกิจกรรมการเรียนรู้

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาชุดนี้ สามารถใช้คู่กับหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา และยังสามารถรับกับคู่มือการสอน ๑ สื่อการเรียนรู้ PowerPoint (CD) และแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งทุกเล่มได้มีสัญลักษณ์กำกับกิจกรรมการเรียนรู้ไว้ทุกกิจกรรมเพื่อช่วยให้ครูและนักเรียนรู้และเข้าใจถึงลักษณะและเป้าหมายของกิจกรรมนั้น ๆ ซึ่งจะช่วยให้สามารถจัดกิจกรรมได้ดียิ่งขึ้น สัญลักษณ์แสดงลักษณะกิจกรรมการเรียนรู้มีดังนี้



โครงการ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนพัฒนาการคิด การวางแผน และการแก้ปัญหา



การพัฒนากระบวนการคิด เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเพื่อพัฒนากระบวนการคิด ด้านต่าง ๆ



การประยุกต์ใช้ในชีวิต เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนนำความรู้ ทักษะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์สูงสุด



การทำประโยชน์ให้สังคม เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการทำประโยชน์เพื่อสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข



การปฏิบัติจริง/ฝึกทักษะ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริงหรือฝึกปฏิบัติ เพื่อเกิดทักษะ อันจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปตามเป้าหมายอย่างสมบูรณ์และติดตัวลงทน



การสังเกต เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนรู้จักสังเกตสิ่งที่ต้องการเรียนรู้จนสร้าง องค์ความรู้ได้ อย่างเป็นระบบและมีเหตุผล



ทักษะทางภาษา เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับกฎเกณฑ์ทางภาษาเพื่อเป็นพื้นฐาน ในการพัฒนาทักษะทางภาษาต่อไป



ทักษะการฟัง/ดู เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการฟังและการดูต่าง ๆ



ทักษะการพูด เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการพูดประเภทต่าง ๆ



ทักษะการอ่าน เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการอ่านประเภทต่าง ๆ



ทักษะการเขียน เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการเขียนประเภทต่าง ๆ



การคิดคำนวณ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการคิดคำนวณ



กิจกรรมสำหรับกลุ่มพิเศษ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนใช้พัฒนาการเรียนรู้เพิ่มเติม เพื่อการพัฒนาให้เต็มตามศักยภาพ



ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนใช้พัฒนาทักษะการคิดริเริ่มสร้างสรรค์



การเคลื่อนไหว เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

3. การออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design (BwD)

การจัดการเรียนรู้หรือการสอนเป็นงานที่ครูทุกคนต้องใช้กลวิธีต่าง ๆ มากมายเพื่อให้นักเรียนสนใจที่จะเรียนรู้และเกิดผลตามที่ครูคาดหวัง การจัดการเรียนรู้จัดเป็นศาสตร์ที่ต้องใช้ความรู้ความสามารถตลอดจนประสบการณ์อย่างมาก ครูบางคนอาจจะละเลยเรื่องของการออกแบบการจัดการเรียนรู้หรือการออกแบบการสอนซึ่งเป็นงานที่ครูจะต้องทำก่อนการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้

การออกแบบการจัดการเรียนรู้อย่างไร ทำไมจึงต้องออกแบบการจัดการเรียนรู้

ครูทุกคนผ่านการศึกษาและได้เรียนรู้เกี่ยวกับการออกแบบการเรียนรู้มาแล้ว ในอดีตการออกแบบการเรียนรู้จะเริ่มจากการกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ การวางแผนการจัดการเรียนรู้ การดำเนินการจัดการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ปัจจุบันการเรียนรู้ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ และสังคม รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เข้ามามีบทบาทต่อการเรียนรู้ของนักเรียน ซึ่งนักเรียนสามารถเรียนรู้ได้จากสื่อและแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ที่มีอยู่รอบตัว ดังนั้นการออกแบบการจัดการเรียนรู้จึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ครูจำเป็นต้องดำเนินการให้เหมาะสมกับศักยภาพของนักเรียนแต่ละบุคคล

แกรนต์ วิกกินส์ (Grant Wiggins) และเจย์ แมกไทท์ (Jay McTighe) นักการศึกษาชาวอเมริกันได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบการจัดการเรียนรู้ ซึ่งเขาเรียกว่า *Backward Design* เป็นการออกแบบการจัดการเรียนรู้ที่ครูจะต้องกำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียนก่อน โดยทั้งสองให้ชื่อว่า *ความเข้าใจที่คงทน* (enduring understandings) เมื่อกำหนดความเข้าใจที่คงทนได้แล้ว ครูจะต้องบอกให้ได้ว่าความเข้าใจที่คงทนของนักเรียนนี้เกิดจากอะไร นักเรียนจะต้องมีหรือแสดงพฤติกรรมอะไรบ้าง ครูมีหรือใช้วิธีการวัดอะไรบ้างที่จะบอกว่าการเรียนมีหรือแสดงพฤติกรรมเหล่านั้นแล้ว 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. นักเรียนควรมีความรู้ ความเข้าใจและสามารถทำอะไรได้บ้าง
2. เนื้อหาสาระใดบ้างที่มีความสำคัญต่อการสร้างความเข้าใจของนักเรียน และความเข้าใจที่คงทนที่ครู

ต้องการจัดการเรียนรู้ให้แก่แก่นักเรียนมีอะไรบ้าง

เมื่อจะตอบคำถามสำคัญดังกล่าวข้างต้น ให้ครูนึกถึงเป้าหมายของการศึกษา มาตรฐานการเรียนรู้ด้านเนื้อหาในระดับชาติที่ปรากฏอยู่ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 รวมทั้งมาตรฐานการเรียนรู้ระดับเขตพื้นที่การศึกษาหรือท้องถิ่น

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

ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน

ความเข้าใจที่คงทนคืออะไร ความเข้าใจที่คงทนเป็นความรู้ที่ลึกซึ้ง ได้แก่ ความคิดรวบยอด ความสัมพันธ์ และหลักการของเนื้อหาและวิชาที่นักเรียนเรียนรู้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เป็นความรู้ที่อิงเนื้อหา ความรู้นี้เกิดจากการสะสมข้อมูลต่าง ๆ ของนักเรียน และเป็นองค์ความรู้ที่นักเรียนสร้างขึ้นด้วยตนเอง

การเขียนความเข้าใจที่คงทนในการออกแบบการจัดการเรียนรู้

ถ้าความเข้าใจที่คงทนหมายถึงสาระสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้แล้ว ครูควรจะรู้ว่าสาระสำคัญหมายถึงอะไร คำว่า สาระสำคัญ มาจากคำว่า Concept ซึ่งนักการศึกษาของไทยแปลเป็นภาษาไทยว่า สาระสำคัญ ความคิดรวบยอด มโนทัศน์ มโนคติ และสังกัป ซึ่งการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้นิยมใช้คำว่า สาระสำคัญ

สาระสำคัญเป็นข้อความที่แสดงแก่นหรือเป้าหมายเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพื่อให้ได้ข้อสรุปรวมและข้อแตกต่างเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยอาจครอบคลุมข้อเท็จจริง กฎ ทฤษฎี ประเด็น และการสรุปสาระสำคัญและข้อความที่มีลักษณะรวบยอดอย่างอื่น

ประเภทของสาระสำคัญ

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

ตัวอย่างสาระสำคัญระดับกว้าง

- การเจริญเติบโต หมายถึง การที่ร่างกายมีขนาดใหญ่ขึ้น มีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น

ตัวอย่างสาระสำคัญระดับนำไปใช้

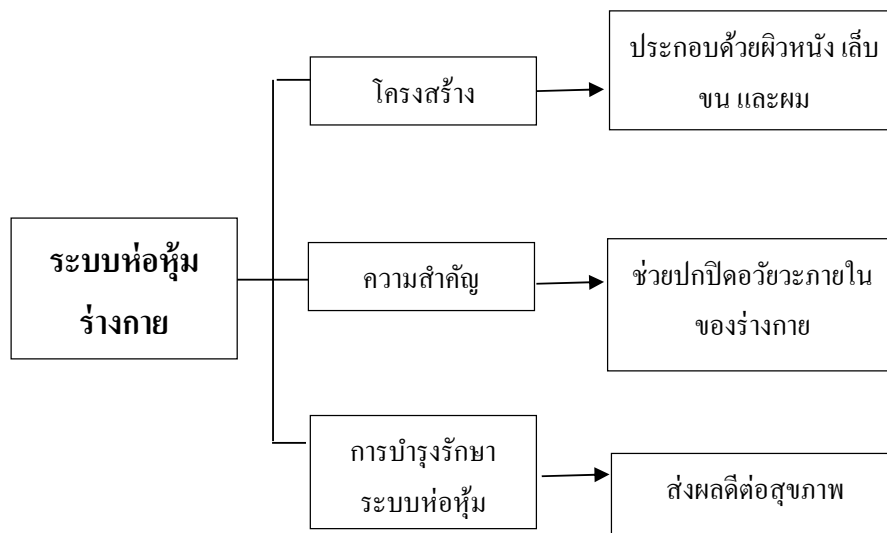
- การเจริญเติบโตของมนุษย์จะเป็นไปตามเพศและวัยที่เปลี่ยนแปลงไป โดยทั่วไปลักษณะการ

เจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ สามารถดูได้จากผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงตามช่วงเวลาที่ผ่านมา แล้วนำมาเปรียบเทียบกับปัจจุบัน โดยถ้าร่างกายของเราเจริญเติบโตขึ้น น้ำหนักและส่วนสูงก็จะเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย

แนวทางการเขียนสาระสำคัญ

1. ให้เขียนสาระสำคัญของทุกเรื่อง โดยแยกเป็นข้อ ๆ (จำนวนข้อของสาระสำคัญจะเท่ากับจำนวนเรื่อง)
2. การเขียนสาระสำคัญที่ดีควรเป็นสาระสำคัญระดับการนำไปใช้
3. สาระสำคัญต้องครอบคลุมประเด็นสำคัญครบถ้วน เพราะหากขาดส่วนใดไปแล้วจะทำให้นักเรียนรับสาระสำคัญที่ผิดไปทันที
4. การเขียนสาระสำคัญจะให้ครอบคลุมประเด็นสำคัญวิธีการหนึ่งคือ การเขียนแผนผังสาระสำคัญ

ตัวอย่างการเขียนแผนผังสาระสำคัญ



สาระสำคัญ ระบบหล่อหุ้มร่างกาย เป็นระบบที่มีหน้าที่หลักในการป้องกันอันตรายให้กับอวัยวะในควบคุมอุณหภูมิ และรับสัมผัส การรู้จักบำรุงรักษาระบบหล่อหุ้มร่างกายอย่างถูกต้องเหมาะสมจะส่งผลดีต่อสุขภาพและร่างกายของเรา

5. การเขียนสาระสำคัญเกี่ยวกับเรื่องใดนั้นควรเขียนลักษณะเด่นที่มองเห็นได้หรือนึกได้ออกมาเป็นข้อๆ แล้วจำแนกลักษณะเหล่านั้นเป็นลักษณะจำเพาะและลักษณะประกอบ
6. การเขียนข้อความที่เป็นสาระสำคัญ ควรใช้ภาษาที่มีการจัดเกลาอย่างดี เลี่ยงคำที่มีความหมายกำกวมหรือฟุ่มเฟือย

ตัวอย่างการเขียนสาระสำคัญ เรื่อง ระบบหล่อหุ้มร่างกาย

ระบบหล่อหุ้มร่างกาย	ลักษณะจำเพาะ	ลักษณะประกอบ
– ประกอบด้วยผิวหนัง เล็บ ขน และผม	✓	–
– เป็นระบบที่มีหน้าที่หลักในการป้องกันอันตรายให้กับอวัยวะภายใน	✓	–
– ควบคุมอุณหภูมิ และรับสัมผัส	–	✓

สาระสำคัญ ระบบหล่อหุ้มร่างกายเป็นระบบที่ประกอบด้วยประกอบด้วยผิวหนัง เล็บ ขน และผม โดยมีหน้าที่หลักในการป้องกันอันตรายให้กับอวัยวะภายใน ควบคุมอุณหภูมิ และรับสัมผัส

ขั้นที่ 2 กำหนดภาระงานและการประเมินผลการเรียนรู้ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้อย่างแท้จริง

เมื่อครูกำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียนแล้ว ก่อนที่จะดำเนินการขั้นต่อไป ขอให้ครูตอบคำถามสำคัญต่อไปนี้

- นักเรียนมีพฤติกรรมหรือแสดงออกในลักษณะใด จึงทำให้ครูทราบว่า นักเรียนบรรลุผลลัพธ์ปลายทางตามที่กำหนดไว้แล้ว
- ครูมีหลักฐานหรือใช้วิธีการใดที่สามารถระบุได้ว่านักเรียนมีพฤติกรรมหรือแสดงออกตามผลลัพธ์ปลายทางที่กำหนดไว้

การออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักการของ Backward Design เน้นให้ครูรวบรวมหลักฐานการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่จำเป็นและมีหลักฐานเพียงพอที่จะกล่าวได้ว่า การจัดการเรียนรู้ทำให้นักเรียนเกิดผลสัมฤทธิ์แล้ว ไม่ใช่เรียนแค่ให้จบตามหลักสูตรหรือเรียนตามชุดของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ครูกำหนดไว้เท่านั้น วิธีการของ Backward Design ต้องการกระตุ้นให้ครูกำลังเห็นว่าครูควรกำหนดและรวบรวมหลักฐานเชิงประจักษ์อะไรบ้างก่อนที่จะออกแบบหน่วยการเรียนรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักฐานดังกล่าวควรจะเป็นหลักฐานที่สามารถใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับที่มีประโยชน์สำหรับนักเรียนและครูได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ครูควรใช้วิธีการวัดและประเมินแบบต่อเนื่องอย่างไม่เป็นทางการและเป็นทางการ ตลอดระยะเวลาที่ครูจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้แก่ นักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ต้องการให้ครูทำการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เรียกว่า *สอนไปวัดผลไป*

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

การกำหนดภาระงานและการประเมินผลการเรียนรู้ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามผลลัพธ์ปลายทางที่กำหนดไว้แล้ว

หลังจากที่ครูได้กำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียนแล้ว ครูควรกำหนดภาระงานและวิธีการประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามผลลัพธ์ปลายทางที่กำหนดไว้แล้ว

ภาระงาน หมายถึง งานหรือกิจกรรมที่กำหนดให้นักเรียนปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัดชั้นปี/มาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ ลักษณะสำคัญของงานจะต้องเป็นงานที่สอดคล้องกับชีวิตจริงในชีวิตประจำวัน เป็นเหตุการณ์จริงมากกว่ากิจกรรมที่จำลองขึ้นเพื่อใช้ในการทดสอบ ซึ่งเรียกว่างานที่ปฏิบัติเป็นงานที่มีความหมายต่อนักเรียน (Meaningful Task) นอกจากนี้งานและกิจกรรมจะต้องมีขอบเขตที่ชัดเจน สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัดชั้นปี/มาตรฐานการเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน

ทั้งนี้เมื่อได้ภาระงานครบถ้วนตามที่ต้องการแล้ว ครูจะต้องนึกถึงวิธีการและเครื่องมือที่จะใช้วัดและประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนซึ่งมีอยู่มากมายหลายประเภท ครูจะต้องเลือกให้เหมาะสมกับภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ

ตัวอย่างแสดงภาระงาน/ชิ้นงาน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การปฐมนิเทศ และระบบต่าง ๆ ของร่างกาย
รวมทั้งการกำหนดวิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล			สื่อการเรียนรู้
				วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์	
1. อธิบายองค์ประกอบของร่างกายอย่างถูกต้องได้(K) 2. อธิบายโครงสร้าง หน้าที่ และแนวทางการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบห่อหุ้มร่างกายอย่างถูกต้องได้ (K) 3. เห็นความสำคัญของการดูแลรักษาระบบห่อหุ้มร่างกายให้ดำรงประสิทธิภาพการทำงานที่ดี (A) 4. แสดงทักษะในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบห่อหุ้มร่างกายของตนเองได้อย่างถูกวิธี (P)	• การปฐมนิเทศ 1. ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย 1.1 องค์ประกอบของร่างกาย 1.2 ระบบห่อหุ้มร่างกาย	ซักถามความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบของร่างกายและระบบห่อหุ้มร่างกาย	1. วิเคราะห์และตอบคำถาม 2. ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด	1. การซักถาม 2. การทำงานกลุ่ม 3. การปฏิบัติกิจกรรมวิเคราะห์และอภิปราย 4. การเขียนสรุปความรู้	1. แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด 2. แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ 3. แบบประเมินคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป	1. แผนผังภาพองค์ประกอบของร่างกายมนุษย์ 2. ภาพประกอบอธิบายเรื่องโครงสร้างของผิวหนัง เล็บ ขน หรือผม 3. สื่อการเรียนรู้ในห้องสมุดโรงเรียนและอินเทอร์เน็ต

ความเข้าใจที่คงทนจะเกิดขึ้นได้ นักเรียนจะต้องมีความสามารถ 6 ประการ ได้แก่

1. **การอธิบาย ชี้แจง** เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการอธิบายหรือชี้แจงในสิ่งที่เรียนรู้ได้อย่างถูกต้อง สอดคล้อง มีเหตุมีผล และเป็นระบบ
2. **การแปลความและตีความ** เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการแปลความและตีความได้อย่างมีความหมาย ตรงประเด็น กระชับ และทะลุปรุโปร่ง
3. **การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้** เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีประสิทธิผล
4. **การมีมุมมองที่หลากหลาย** เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการมีมุมมองที่น่าเชื่อถือ เป็นไปได้ มีความลึกซึ้ง แจ่มชัด และแปลกใหม่
5. **การให้ความสำคัญ ใส่ใจในความรู้สึกรู้ใจของผู้อื่น** 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 รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขานรับและไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง 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 การจัดการและหาทางออกที่เหมาะสมด้านความขัดแย้งและความแตกต่างระหว่างบุคคล การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม การสืบเสาะหาความรู้ และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถของนักเรียนในการเลือกใช้เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ ทั้งด้าน วัตถุ แนวคิด และวิธีการในการพัฒนาตนเองและสังคมด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหา และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

นอกจากสมรรถนะสำคัญของนักเรียนหลังจากสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรที่กล่าวแล้วข้างต้น หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลกไว้ 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 ขั้นตอนต่อไปครูควรนึกถึงกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่จะ จัดให้แก่นักเรียน การที่ครูจะนึกถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะจัดให้นักเรียนได้นั้น ครูควรตอบคำถามสำคัญ ต่อไปนี้

– ถ้าครูต้องการจะจัดการเรียนรู้ให้นักเรียนเกิดความรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริง ความคิดรวบยอด หลักการ และทักษะกระบวนการต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับนักเรียน ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดผลลัพธ์ปลายทางตามที่กำหนดไว้ รวมทั้งเกิดเป็นความเข้าใจที่คงทนต่อไปนั้น ครูสามารถใช้วิธีการง่าย ๆ อะไรบ้าง

- กิจกรรมการเรียนรู้ที่จะช่วยเป็นสื่อให้นักเรียนเกิดความรู้และทักษะที่จำเป็นมีอะไรบ้าง
- สื่อและแหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมและดีที่สุด ซึ่งจะทำให้นักเรียนบรรลุตามมาตรฐานของหลักสูตรมีอะไรบ้าง
- กิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ควรจัดกิจกรรมใดก่อน และควรจัดกิจกรรมใดภายหลัง
- กิจกรรมต่าง ๆ ออกแบบไว้เพื่อตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนเกิดผลลัพธ์ปลายทางตามแนวคิดของ Backward Design นั้น วิกินส์ และแม็คโทได้เสนอแนะให้ครูเขียนแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดของ **WHERE TO** (ไปที่ไหน) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

W แทน กิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดให้นั้นจะต้องช่วยให้นักเรียนรู้ว่าหน่วยการเรียนรู้นี้จะดำเนินไปในทิศทางใด (Where) และสิ่งที่คาดหวังคืออะไร (What) มีอะไรบ้าง ช่วยให้ผู้ทราบว่านักเรียนมีความรู้พื้นฐานและความสนใจอะไรบ้าง

H แทน กิจกรรมการเรียนรู้ควรดึงดูดความสนใจนักเรียนทุกคน (Hook) ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจในสิ่งที่จะเรียนรู้ (Hold) และใช้สิ่งที่นักเรียนสนใจเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

E แทน กิจกรรมการเรียนรู้ควรส่งเสริมและจัดเพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (Equip) เพื่อให้นักเรียนได้มีประสบการณ์ (Experience) เกิดแนวคิดหลัก/ความคิดรวบยอด และรู้จักสำรวจ (Explore) รวมทั้งวินิจฉัย) ในประเด็นต่าง ๆ ที่น่าสนใจ ทำให้เกิดเป็นองค์ความรู้ในตนเองต่อไป

R แทน กิจกรรมการเรียนรู้ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิดทบทวน (Rethink) ปรับ (Revise) ความเข้าใจในความรู้ และงานที่ปฏิบัติ

E แทน กิจกรรมการเรียนรู้ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ประเมิน (Evaluate) ผลงานและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้

T แทน กิจกรรมการเรียนรู้ควรออกแบบ (Tailored) สำหรับนักเรียนเป็นรายบุคคลเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการ ความสนใจ และความสามารถที่แตกต่างกันของนักเรียน

O แทน การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ให้เป็นระบบ (Organized) ตามลำดับการเรียนรู้ของนักเรียน และกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสร้างองค์ความรู้ตั้งแต่เริ่มแรกและตลอดไป ทั้งนี้เพื่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตาม มีข้อสังเกตว่า การวางแผนการจัดการเรียนรู้ที่มีการกำหนดวิธีการจัดการเรียนรู้ การลำดับบทเรียน รวมทั้งสื่อและแหล่งการเรียนรู้ที่เฉพาะเจาะจงนั้นจะประสบผลสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อครูได้มีการกำหนดผลลัพธ์ปลายทาง หลักฐาน และวิธีการวัดและประเมินผลที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้อย่างแท้จริงแล้ว การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นเพียงสื่อที่จะนำไปสู่เป้าหมายความสำเร็จที่ต้องการเท่านั้น ด้วยเหตุนี้ถ้าครูมีเป้าหมายที่ชัดเจนก็จะช่วยให้การวางแผนการจัดการเรียนรู้และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สามารถทำให้นักเรียนเกิดผลสัมฤทธิ์ตามที่กำหนดไว้ได้

โดยสรุปจึงกล่าวได้ว่า ขั้นนี้เป็นการค้นหาสื่อการเรียนรู้ แหล่งการเรียนรู้ และกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องเหมาะสมกับนักเรียน กิจกรรมที่กำหนดขึ้นควรเป็นกิจกรรมที่จะส่งเสริมให้นักเรียนสามารถสร้างและสรุปเป็นความคิดรวบยอดและหลักการที่สำคัญของสาระที่เรียนรู้ ก่อให้เกิดความเข้าใจที่คงทน รวมทั้งความรู้สึกละเอียดและค่านิยมที่ดีไปพร้อม ๆ กับทักษะความชำนาญ

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นผู้ผลลัพธ์ปลายทาง

Backward Design Template

หน่วยการเรียนรู้ที่

ขั้นที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)	
ตัวชี้วัดช่วงชั้น	
ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ เข้าใจว่า... 1..... 2.....	คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน – – –
ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะรู้ว่า... 1..... 2..... 3.....	ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนควรมีทักษะและสามารถ ที่จะ... 1..... 2..... 3.....
ขั้นที่ 2 หลักฐานในการประเมินเพื่อแสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด (Assessment Evidence)	
1. ภาระงานที่นักเรียนต้องปฏิบัติ – –	
2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้	
วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ – –	เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้ – –
3. สิ่งที่มีประเมิน –	
ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้	
– –	

รูปแบบแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมงจากการออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design

Backward Design เขียนโดยใช้รูปแบบของแผนการจัดการเรียนรู้แบบเรียงหัวข้อ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

- ชื่อแผน... (ระบุชื่อและลำดับที่ของแผนการจัดการเรียนรู้)
- สารที่... (ระบุสาระที่ใช้จัดการเรียนรู้)
- เวลา... (ระบุระยะเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ต่อ 1 แผน)
- ชั้น... (ระบุชั้นที่จัดการเรียนรู้)
- หน่วยการเรียนรู้ที่... (ระบุชื่อและลำดับที่ของหน่วยการเรียนรู้)
- สาระสำคัญ... (เขียนความคิดรวบยอดหรือมโนทัศน์ของหัวเรื่องที่จะจัดการเรียนรู้)
- ตัวชี้วัดช่วงชั้น... (ระบุตัวชี้วัดช่วงชั้นที่ใช้เป็นเป้าหมายของแผนการจัดการเรียนรู้)
- จุดประสงค์การเรียนรู้... (กำหนดให้สอดคล้องกับสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึง

ประสงค์ของนักเรียนหลังจากสำเร็จการศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พุทธศักราช 2551) ซึ่งประกอบด้วย

- ด้านความรู้ (Knowledge: K)
- ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attribute: A)
- ด้านทักษะ/กระบวนการ (Process: P)
- การวัดและประเมินผลการเรียนรู้... (ระบุวิธีการและเครื่องมือวัดและประเมินผลที่สอดคล้อง

กับจุดประสงค์การเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน)

- สารการเรียนรู้... (ระบุสาระและเนื้อหาที่ใช้จัดการเรียนรู้ อาจเขียนเฉพาะหัวเรื่องก็ได้)
- แนวทางบูรณาการ... (เสนอแนะและระบุกิจกรรมของกลุ่มสาระอื่นที่บูรณาการร่วมกัน)
- กระบวนการจัดการเรียนรู้... (กำหนดให้สอดคล้องกับธรรมชาติของกลุ่มสาระและการบูรณาการข้ามสาระ)
- กิจกรรมเสนอแนะ... (ระบุรายละเอียดของกิจกรรมที่นักเรียนควรปฏิบัติเพิ่มเติม)
- สื่อ/แหล่งเรียนรู้... (ระบุสื่อ อุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้ที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้)
- บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้... (ระบุรายละเอียดของผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนที่

กำหนดไว้ อาจนำเสนอข้อเด่นและข้อด้อยให้เป็นข้อมูลที่สามารถใช้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิจัยในชั้นเรียนได้)

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

การใช้แนวคิดของการออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design จะช่วยให้ครูมีความมั่นใจในการจัดการเรียนรู้และใช้แผนการจัดการเรียนรู้ของบริษัท 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 สอดคล้องกับสภาพและปัญหาที่เกิดขึ้นในวิถีชีวิตของผู้เรียน

แนวทางการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ได้เปลี่ยนแปลงบทบาทของครูจากการเป็นผู้ชี้แนะหรือถ่ายทอดความรู้ ไปเป็นผู้ช่วยเหลือ อำนวยความสะดวก และส่งเสริมสนับสนุนนักเรียน โดยใช้วิธีการต่าง ๆ อย่างหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้นักเรียนเกิดการสร้างสรรค์ความรู้และนำความรู้ไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ **คู่มือครู** แผนการจัดการเรียนรู้ **สุขศึกษาและพลศึกษา**ชุดนี้จึงได้นำเสนอทฤษฎีและเทคนิควิธีการเรียนการสอนต่าง ๆ มาเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ เช่น

การจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (Brain-Based Learning–BBL) ที่เป็วิธีการจัดการเรียนรู้ที่อิงผลการวิจัยทางประสาทวิทยา ซึ่งได้เสนอแนะไว้ว่า ตามธรรมชาตินั้นสมองเรียนรู้ได้อย่างไร โดยได้กล่าวถึงโครงสร้างที่แท้จริงของสมอง และการทำงานของสมองมนุษย์ที่มีการแปรเปลี่ยนไปตามขั้นของการพัฒนา ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดของการสร้างสรรค์การจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การจัดการเรียนรู้แบบใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning–PBL) เป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ โดยให้นักเรียนร่วมกันแก้ปัญหาภายใต้การแนะนำของครู ให้นักเรียนช่วยกันตั้งคำถามและช่วยกันค้นหาคำตอบ โดยใช้เอาใจใช้ความรู้เดิมมาแก้ปัญหา หรือศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม สำหรับการแก้ปัญหา นำข้อมูลที่ได้อาจการค้นคว้ามาสรุปเป็นข้อมูลในการแก้ปัญหา แล้วช่วยกันประเมินการแก้ปัญหาเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาลงครั้งต่อไป สำหรับขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้แบบพหุปัญญา (Multiple Intelligences) เป็นการพัฒนาด้านของนักเรียน ทั้งสมองด้านซ้ายและสมองด้านขวา บนพื้นฐานความสามารถและสติปัญญาที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล มุ่งหมายจะให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาหรือสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ภายใ้ความหลากหลายของวัฒนธรรมหรือสภาพแวดล้อม

การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) เป็นการ จัดสถานการณ์และบรรยากาศให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน 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 โดยการทำ ความเข้าใจปัญหา 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

การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดสรณนิยม (Constructionism) เป็นการจัดการเรียนรู้ที่มีนักเรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งนักเรียนจะต้องสร้างกระบวนการเรียนรู้จากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่พบเห็นกับสิ่งที่มีอยู่เดิมด้วยตนเอง และจะต้องให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดเวลา ให้นักเรียนได้ฝึกคิด ฝึกวิเคราะห์ วิจัย คัดสร้างองค์ความรู้ ฝึกสังเกต ฝึกถาม-ตอบ ฝึกสื่อสาร ฝึกการเชื่อมโยง

บูรณาการ ฝึกบันทึก ฝึกนำเสนอ ฝึกวิเคราะห์วิจารณ์ และลงมือปฏิบัติจริง

การจัดการเรียนรู้ด้วยการจัดกิจกรรมที่เน้นไปสู่ผลลัพธ์ปลายทาง (Backward Design) เป็นกระบวนการออกแบบจัดการเรียนรู้โดยเริ่มต้นจากการเลือกมาตรฐานที่ต้องการจะเรียนรู้แล้วออกแบบการประเมินผล เพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินผลกับมาตรฐานการเรียนรู้นั้น เพื่อสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนสามารถแสดงออกได้ตามมาตรฐาน โดยใช้คำถามหลากหลายเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ขึ้น หลังจากนั้นจึงตัดสินใจเลือกสร้างสิ่งที่เป็นโอกาสที่จะทำให้ให้นักเรียนเกิดความสำเร็จในการเรียนรู้ตามมาตรฐานและใช้ข้อมูลจากการประเมินผลเป็นข้อมูลย้อนกลับ หากนักเรียนไม่สามารถบรรลุตามมาตรฐาน อาจสอนซ้ำโดยการคิดออกแบบการเรียนการสอนใหม่ ฯลฯ

5. ตารางวิเคราะห์ความสอดคล้องของหน่วยการเรียนรู้กับสาระ/มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้น
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

สาระการเรียนรู้ชั้นปี	ความสอดคล้องกับสาระ/มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัดช่วงชั้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4																												
	มาตรฐาน กลุ่มฯ พ 1.1		มาตรฐาน กลุ่มฯ พ 2.1				มาตรฐานกลุ่มฯ พ 3.1					มาตรฐาน กลุ่มฯ พ 3.2				มาตรฐานกลุ่มฯ พ 4.1							มาตรฐานกลุ่มฯ พ 5.1						
	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1: เรียนรู้ตัวเรา	★	★																											
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว			★		★	★																							
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3: ใส่ใจสุขภาพ																★	★		★	★	★								
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4: ชีวิตปลอดภัย																							★			★	★		★
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5: เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว								★	★	★	★	★	★	★	★							★							

6. โครงสร้างการแบ่งเวลารายชั่วโมงและขอบข่ายสาระการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
1	เรียนรู้ตัวเรา	5
2	ชีวิตและครอบครัว	6
3	ใส่ใจสุขภาพ	10
4	ชีวิตปลอดภัย	7
5	เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว	10
—	สอบเก็บคะแนน/ปลายภาค	2
	รวมทั้งสิ้น	40

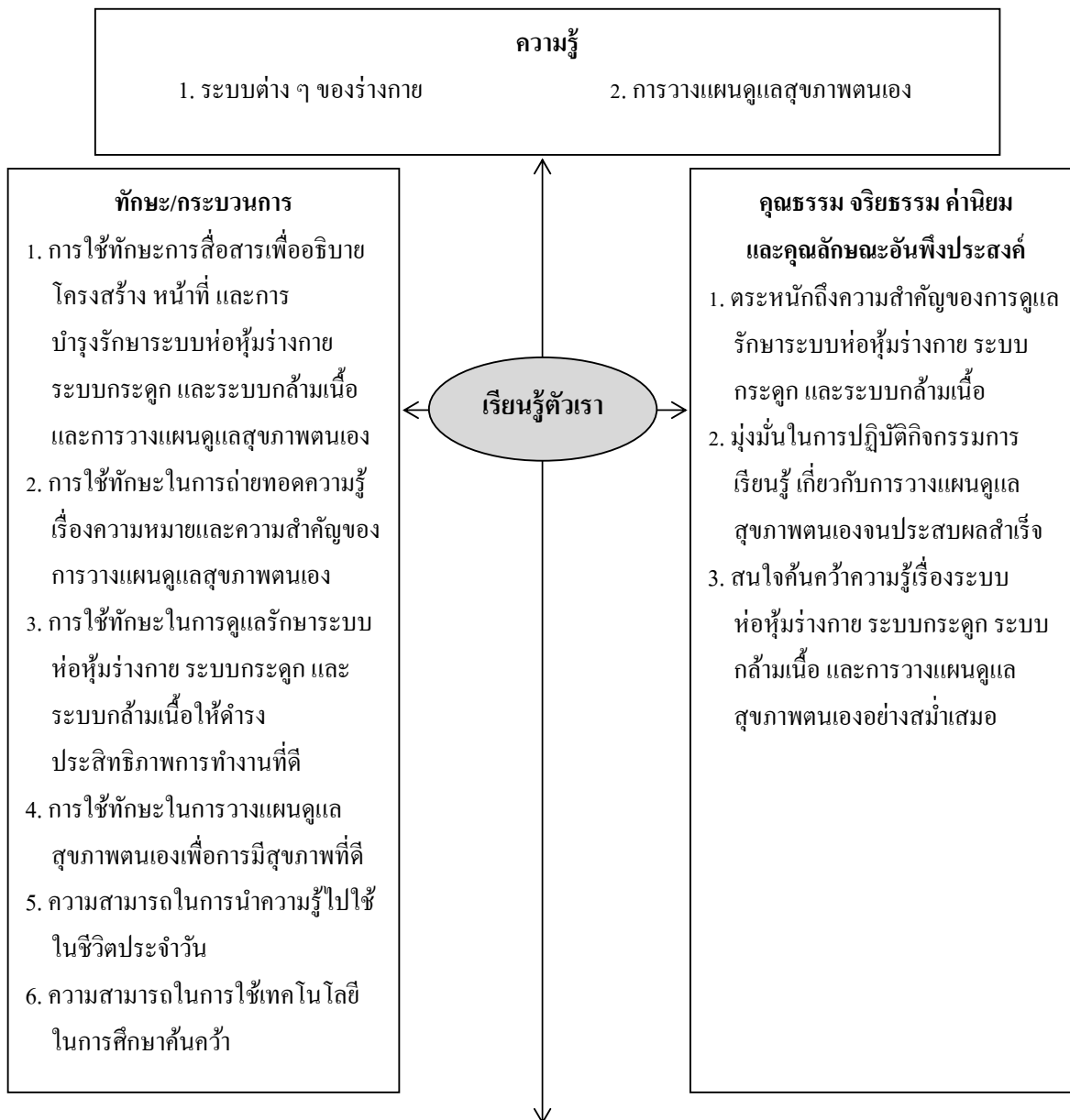
ตอนที่ 2

✧ ✧ ✧ ✧ ✧
แผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง ✧ ✧ ✧ ✧ ✧
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา

เวลา 5 ชั่วโมง

ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน



ภาระงาน/ชิ้นงาน

1. ศึกษาองค์ประกอบของร่างกาย โครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบห่อหุ้มร่างกาย และการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบห่อหุ้มร่างกาย
2. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ อธิบายและเขียนแผนผังองค์ประกอบของร่างกาย
3. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ระบุหน้าที่และเขียนวิธีการดูแลรักษาระบบห่อหุ้มร่างกาย
4. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ข่าวแล้วตอบคำถาม
5. ศึกษาโครงสร้าง และหน้าที่การทำงานของระบบกระดูก และการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบกระดูก
6. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ระบายสีพร้อมจำแนกกระดูก
7. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ แผนที่ความคิดการบำรุงรักษาระบบกระดูก
8. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้อง
9. ศึกษาโครงสร้าง และหน้าที่การทำงานของระบบกล้ามเนื้อ และการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบกล้ามเนื้อ
10. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์การทำงานของระบบกล้ามเนื้อ
11. ศึกษาความหมายและความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพ การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง และปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น
12. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ตอบคำถามปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น
13. ศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพตนเอง
14. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ
15. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เติมผังแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ
16. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ
17. โครงการการสำรวจเรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพผิวหนังของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในโรงเรียน (โรงเรียนของนักเรียน)
18. โครงการการสำรวจเรื่อง ทำท่าและการเคลื่อนไหวร่างกายของนักเรียนในชั้นเรียน (ชั้นเรียนของนักเรียน) และแนวทางการปรับปรุงและสร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเน้นผู้ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1: เรียนรู้ตัวเรา

ขั้นตอนที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)	
ตัวชี้วัดช่วงชั้น - อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ (พ 1.1 ม. 4-6/1) - วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว (พ 1.1 ม. 4-6/2)	
ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน - เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะเข้าใจว่า... - ระบบหล่อหุ้มร่างกายประกอบด้วยผิวหนัง เล็บ ขน และผม - ระบบหล่อหุ้มร่างกายมีหน้าที่ป้องกันอันตรายให้กับอวัยวะภายในร่างกาย - ระบบกระดูกเป็นระบบที่ประกอบด้วย กระดูก กระดูกอ่อน ข้อต่อ และเอ็นเชื่อมกระดูก - ระบบกระดูกมีหน้าที่สำคัญคือเป็นโครงร่างของร่างกาย - ระบบกล้ามเนื้อเป็นระบบที่ทำหน้าที่ร่วมกับระบบกระดูกเพื่อการเคลื่อนไหวของร่างกาย - เพื่อการมีสุขภาพที่ดีควรดูแลรักษาระบบหล่อหุ้มร่างกาย ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ โดยรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ - การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การกำหนดแนวทางในการเลือกรูปแบบการปฏิบัติตนเพื่อการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งนำมาสู่สุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และปัญญา	คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน - ระบบหล่อหุ้มร่างกาย ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ มีหน้าที่และมีความสำคัญอย่างไร - นักเรียนจะมีวิธีการดูแลรักษาระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ให้ดำรงประสิทธิภาพการทำงานที่ดีได้อย่างไร - การวางแผนดูแลสุขภาพตนเองมีความหมายและความสำคัญอย่างไร - ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นมีอะไรบ้าง และมีผลอย่างไร - นักเรียนจะวางแผนดูแลสุขภาพตนเองให้มีการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัยได้อย่างไร

8. ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ได้แก่ พันธุกรรม การทำงานของต่อมไร้ท่อ พฤติกรรมสุขภาพ และสิ่งแวดล้อม 9. วัยรุ่นจะเจริญเติบโตและมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ สมกับวัย ต้องวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองในด้านต่าง ๆ ได้แก่ โภชนาการ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างเสริมความต้านทานโรค การป้องกันอุบัติเหตุ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การสร้างทักษะชีวิต และการสร้างเสริมสติปัญญาและการเรียนรู้	
ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน - เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะรู้ว่า... 1. คำสำคัญ ได้แก่ คำว่าเซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ ระบบ ระบบท่อหุ้มร่างกาย ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ต่อมไร้ท่อ สฮอร์โมน ต่อมได้สมองส่วนหน้า โกรทฮอร์โมน สฮอร์โมน ไทรอกซิน สฮอร์โมนแอนโดรเจน 2. เซลล์ หมายถึง หน่วยที่เล็กที่สุดที่ประกอบขึ้นเป็นร่างกายมนุษย์และสิ่งมีชีวิต 3. เนื้อเยื่อ หมายถึง เซลล์หลาย ๆ เซลล์ที่รวมตัวกันเพื่อทำหน้าที่เฉพาะอย่างในร่างกายมนุษย์ สัตว์ และสิ่งมีชีวิต 4. อวัยวะ หมายถึง เนื้อเยื่อหลาย ๆ ชนิดที่ประกอบกันขึ้นเพื่อทำ หน้าที่เฉพาะอย่างในการดำรงชีวิตของมนุษย์และสัตว์ 5. ระบบ หมายถึง อวัยวะหลาย ๆ อวัยวะที่ทำหน้าที่ประสานกันรวมกลุ่มกันเป็นระบบที่ทำหน้าที่เฉพาะอย่างในการดำรงชีวิตของมนุษย์ สัตว์ และสิ่งมีชีวิต	ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน - เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้ นักเรียนควรมีทักษะและสามารถที่จะ... 1. อธิบายหน้าที่และโครงสร้างของระบบท่อหุ้ม ร่างกาย ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ 2. ถ่ายทอดความรู้เรื่อง การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพระบบท่อหุ้มร่างกาย ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อให้ดำรงประสิทธิภาพการทำงานที่ดี 3. ดูแลรักษาระบบท่อหุ้มร่างกาย ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อของตนเองให้มีประสิทธิภาพการทำงานที่ดี 4. วางแผนดูแลสุขภาพตนเองให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย 5. ร่วมฝึก/หรือปฏิบัติกิจกรรมโดยตนเองและเป็นหมู่คณะเกี่ยวกับการเรียนรู้ในเรื่อง ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และการวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง

6. ระบบท่อหุ้มร่างกาย หมายถึง ระบบหนึ่งของร่างกายมนุษย์ที่ทำหน้าที่ท่อหุ้มร่างกาย ปกป้องอวัยวะภายใน ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย และรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ประกอบด้วยผิวหนัง เล็บ ขน และผม 7. ระบบกระดูก หมายถึง ระบบหนึ่งของร่างกายมนุษย์ที่ทำหน้าที่เป็นโครงร่างของร่างกาย ป้องกันอันตรายให้กับอวัยวะภายใน และเป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อซึ่งช่วยในการเคลื่อนไหวของร่างกาย 8. ระบบกล้ามเนื้อ หมายถึง ระบบหนึ่งของร่างกายมนุษย์ที่ทำหน้าที่ร่วมกับระบบกระดูก เพื่อช่วยให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ ได้ 9. ต่อมน้ำเหลือง หมายถึง ต่อมน้ำเหลืองที่อยู่ในร่างกาย ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ เข้าไปในกระแสเลือดไปสู่อวัยวะเป้าหมาย เพื่อควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ กระตุ้นการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล 10. ฮอร์โมน หมายถึง สารเคมีที่สร้างจากต่อมน้ำเหลือง และสารเคมีดังกล่าวจะถูกลำเลียงไปตามระบบหมุนเวียนโลหิต เพื่อทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโต ควบคุมลักษณะทางเพศ และควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย 11. ต่อมน้ำลาย หมายถึง ต่อมน้ำลายที่มีขนาดเท่าเมล็ดถั่วเขียวตั้งอยู่บริเวณใต้สมอง ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนหลายชนิดที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ เช่น โกรทฮอร์โมน	

12. โกรทฮอร์โมน หมายถึง ฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกายให้เป็นปกติ โดยเฉพาะการแบ่งเซลล์ การสังเคราะห์โปรตีน และการเจริญเติบโตของกระดูก 13. ฮอร์โมนไทรอกซิน หมายถึง ทำหน้าที่ควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกาย 14. ฮอร์โมนแอนโดรเจน หมายถึง ฮอร์โมนที่มีผลต่อการพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชาย	
ขั้นที่ 2 หลักฐานในการประเมินเพื่อแสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด (Assessment evidence)	
1. ภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ – ศึกษาองค์ประกอบของร่างกาย โครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบหล่อเลี้ยงร่างกาย และการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบหล่อเลี้ยงร่างกาย – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ อธิบายและวาดผังองค์ประกอบของร่างกาย – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ระบุหน้าที่และเขียนวิธีการดูแลรักษาระบบหล่อเลี้ยงร่างกาย – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ข่าวแล้วตอบคำถาม – ศึกษาโครงสร้าง และหน้าที่การทำงานของระบบกระดูก และการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบกระดูก – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ระบายสีพร้อมจำแนกกระดูก – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ แผนที่ความคิดการบำรุงรักษาระบบกระดูก – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้อง – ศึกษาโครงสร้าง และหน้าที่การทำงานของระบบกล้ามเนื้อ และการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบกล้ามเนื้อ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์การทำงานของระบบกล้ามเนื้อ – ศึกษาความหมายและความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพ การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง และปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ตอบคำถามปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น – ศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพตนเอง – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สำรวจพฤติกรรมสุขภาพ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เติมผังแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ – โครงการการสำรวจเรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพผิวหนังของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในโรงเรียน (โรงเรียนของนักเรียน)	

– โครงการสำรวจเรื่อง ทำทางและการเคลื่อนไหวร่างกายของนักเรียนในชั้นเรียน (ชั้นเรียนของนักเรียน) และแนวทางการปรับปรุงและสร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี	
2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้	
• วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ – การสนทนาซักถามโดยครู – การวัดและประเมินผลด้านความรู้ – การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	• เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้ – แบบบันทึกการสนทนา – แบบทดสอบก่อนเรียน – แบบทดสอบหลังเรียน – แบบทดสอบประจำหน่วย – การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. สิ่งที่มุ่งประเมิน – ความหมายในการอธิบาย ชี้แจง แปลความและตีความ การประยุกต์ คัดแปลง และนำไปใช้ การมีมุมมองที่หลากหลาย การให้ความสนใจในความรู้สึกรู้สึกของผู้อื่น และการรู้จักตนเอง – ความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่ให้ความสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ – ความสามารถในการวางแผนปฏิบัติ แสดงความคิดวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ	
ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้	
• หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 การปฐมนิเทศและระบบต่าง ๆ ของร่างกาย – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง (ต่อ)	จำนวน 5 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

การปฐมนิเทศและระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การจัดการเรียนรู้ตามแนวทางการปฏิรูปการศึกษาของไทย ปัจจุบันยึดแนวคิดของการพัฒนาที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ดังนั้นการสร้างความเข้าใจในขอบข่ายของเรื่องที่ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ รายละเอียดในการเรียนรู้ เป้าหมายของการเรียนรู้ วิธีการเรียนรู้ ตลอดจนการวัดและประเมินผลเพื่อตรวจสอบผลสัมฤทธิ์ของการเรียนรู้ดังกล่าวให้ผู้เรียนได้รับรู้ นอกจากจะช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจพื้นฐานในแนวทางและขอบข่ายของความรู้ที่ได้การศึกษาก่อนแล้ว ยังจะช่วยให้การจัดการจัดการเรียนรู้ตามแนวทางในการปฏิรูปการศึกษาของไทยบรรลุเป้าหมายตามแนวทางที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ได้วางไว้

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้กำหนดตัวชี้วัดการเรียนรู้เป็นช่วงชั้น โดยแบ่งสาระการเรียนรู้ออกเป็น 5 สาระและ 6 มาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ได้กำหนดองค์ความรู้ไว้ในสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ที่สาระที่ 1 มาตรฐาน พ 1.1 สาระที่ 2 มาตรฐาน พ 2.1 สาระที่ 4 มาตรฐาน พ 4.1 และ สาระที่ 5 มาตรฐาน พ 5.1 หากผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวอย่างชัดเจนจะช่วยให้การเรียนรู้และการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เรียนมีการพัฒนาและบรรลุไปสู่เป้าหมาย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา ได้นำเสนอแนวทางการบำรุงรักษาระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้ดำรงประสิทธิภาพที่ดี โดยในเบื้องต้นจะเรียนรู้เรื่อง องค์ประกอบของร่างกาย และระบบหล่อเลี้ยงร่างกาย ซึ่งการเรียนรู้และตระหนักถึงความสำคัญในการบำรุงรักษาระบบต่าง ๆ ของร่างกายย่อมส่งผลไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของนักเรียนตามมา

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ (พ 1.1 ม. 4-6/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายเกี่ยวกับข้อตกลงและแนวทางในการศึกษาวิชาสุขศึกษาอย่างถูกต้องได้ (K)
- อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในวิชาสุขศึกษาอย่างถูกต้องได้ (K, P)
- อธิบายองค์ประกอบของร่างกายอย่างถูกต้องได้ (K)

4. อธิบายโครงสร้าง หน้าที่ และแนวทางการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบหล่อหุ้มร่างกายอย่างถูกต้องได้ (K)
5. ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลรักษาระบบหล่อหุ้มร่างกายให้ดำรงประสิทธิภาพการทำงานที่ดี (A)
6. เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้กับผู้อื่นด้วยความเต็มใจและกระตือรือร้น (A)
7. ระบุวิธีและแหล่งความรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาอย่างถูกต้องได้ (P)
8. แสดงทักษะในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานจากระบบหล่อหุ้มร่างกายของตนเองได้อย่างถูกวิธี (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ซักถามความรู้และแนวคิดเกี่ยวกับ - ขอบข่ายเนื้อหาในสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา - เจตคติที่มีต่อการศึกษาในสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา - ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้และการปฏิบัติกิจกรรม - แนวทางการสืบค้นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับวิชาสุขศึกษา	แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การเขียนแผนที่ความคิด*	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม การประเมินความเข้าใจเกี่ยวกับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	ใบความรู้ที่ 1*	ตามดุลยพินิจของครู
ทดสอบความรู้พื้นฐานในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา	แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา*/**	—

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามเกี่ยวกับองค์ประกอบของร่างกายและระบบหล่อเลี้ยงร่างกาย	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม อธิบายและเขียนแผนผังองค์ประกอบของร่างกาย	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 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. สารการเรียนรู้

• การปฐมนิเทศ

1. ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

1.1 องค์ประกอบของร่างกาย

1.2 ระบบหล่อเลี้ยงร่างกาย

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับองค์ประกอบของร่างกายและระบบต่อสูมร่างกาย
ภาษาไทย	⇒	พูดคุยแสดงความคิดเห็นและเขียนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางในการศึกษาในรายวิชาสุขศึกษา ตลอดจนอ่าน เขียน และพูดคุยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับองค์ประกอบของร่างกายและระบบต่อสูมร่างกาย
การงานอาชีพฯ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนผังหรือโปสเตอร์ภาพเรื่อง สารและมาตรฐานการเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และออกแบบและตกแต่งแผนผัง โปสเตอร์ภาพ เรื่อง ระบบต่อสูมร่างกาย
ศิลปะ	⇒	วาดภาพ/ระบายสีภาพองค์ประกอบของร่างกายมนุษย์
วิทยาศาสตร์	⇒	สังเกต เก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์การทำงานของระบบต่อสูมร่างกายของตนเองเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นเตรียมก่อนนำเข้าสูบทเรียน

- ครูและนักเรียนสนทนาทำความรู้จักกัน โดยครูแนะนำตัว แล้วให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตัว โดยครูใช้วิธีเรียกชื่อเรียงตามกลุ่มตัวอักษร
- ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามที่กำหนด เพื่อตรวจสอบเจตคติและประสบการณ์การเรียนรู้ของนักเรียนในวิชาสุขศึกษาที่ผ่านมา เช่น
 - การเรียนวิชาสุขศึกษามีผลดีต่อนักเรียนอย่างไร
 - นักเรียนเคยศึกษาความรู้ในเรื่องใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับวิชาสุขศึกษา
 - วิชาสุขศึกษาระดับชั้นนี้นักเรียนจะเรียนรู้ในเรื่องใดบ้าง
 (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)
- ให้นักเรียนช่วยกันคิดประเด็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนในวิชาสุขศึกษาตามที่สนใจตัวอย่างเช่น
 - ข้อตกลงในการเรียน
 - มารยาทในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน
 - วิธีเรียนให้ประสบผลสำเร็จ
 - การวัดและประเมินผลตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนมีแนวปฏิบัติอย่างไร

ฯลฯ

4. ครูแจกใบความรู้เรื่อง สารและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และใบความรู้เรื่อง การจัดแบ่ง หน่วยการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล ตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาให้กับนักเรียน โดยครูอธิบายและให้ความรู้เพิ่มเติม
5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ โดยครูแนะนำแนวทางในการเขียนจดบันทึกลงสมุดบันทึก ให้กับนักเรียน
6. ครูแจกใบงานเรื่อง หน่วยการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ให้ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมตามคำชี้แจงในใบงาน โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
7. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม
8. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับขอบข่ายเนื้อหาสาระที่จะได้ศึกษาในชั้นนี้และข้อตกลงและระเบียบในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในวิชาสุขศึกษา และความรู้ที่ได้รับจากการปฏิบัติ กิจกรรมการเรียนรู้ แล้วบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูแจกแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา ให้นักเรียนเพื่อตรวจสอบ ความรู้ความเข้าใจพื้นฐาน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ครูสุ่มนักเรียนให้บอกคำตอบที่นักเรียนเลือกในแต่ละข้อเรียงตามลำดับ เพื่อตรวจสอบความรู้ ความเข้าใจของนักเรียนเบื้องต้น
3. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบเพื่อสร้างความสนใจให้เกิดขึ้นกับนักเรียน และระบุ เชื่อมโยงไปสู่เนื้อหาที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา
4. ครูนำเสนอแผนผังองค์ประกอบของร่างกายมนุษย์ และให้นักเรียนร่วมกันอธิบายแผนผังภาพ ตามความเข้าใจ
5. นักเรียนดูภาพโครงสร้างของผิวหนังที่ครูเตรียมมา แล้วสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับความรู้ในเรื่อง ดังกล่าวจากประสบการณ์การเรียนรู้ของนักเรียนและตอบคำถามร่วมกัน ตัวอย่างเช่น
– *อวัยวะใดบ้างที่เป็น โครงสร้างของระบบท่อหุ้มร่างกาย (อวัยวะที่เป็น โครงสร้างของระบบ ท่อหุ้มร่างกายประกอบด้วยผิวหนัง เล็บ ขนและผม)*
(ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)
6. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในหัวข้อที่ 1.1 องค์ประกอบของร่างกาย และหัวข้อที่ 1.2 ระบบท่อหุ้มร่างกาย เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เรื่อง ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในหัวข้อที่ 1.1 องค์ประกอบของร่างกาย โดยใช้ภาพ หรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

3. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม อธิบายและเขียนแผนผังองค์ประกอบของร่างกาย ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
4. สุ่มนักเรียน 2-3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองศึกษาและสรุปความรู้เกี่ยวกับระบบท่อหุ้มร่างกาย กลุ่มละ 1 หัวข้อ โดยมีหัวข้อเรื่องที่กำหนดให้ดังต่อไปนี้
 เรื่องที่ 1 ผิวหนัง
 เรื่องที่ 2 เล็บ
 เรื่องที่ 3 ขนหรือผม
 เรื่องที่ 4 การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบท่อหุ้มร่างกาย
 โดยครูเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละกลุ่มได้ไปศึกษาจากสื่อการเรียนรู้ในห้องสมุดโรงเรียนหรือค้นคว้าจากอินเทอร์เน็ต แล้วจัดทำผลงานมานำเสนออย่างอิสระ เช่น การจัดทำเป็นโปสเตอร์ ภาพ แผนผัง หรือข้อความที่มีภาพประกอบคำบรรยาย โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมารายงานผลการศึกษาหน้าชั้นเรียน โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน และให้ความรู้เรื่อง ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในหัวข้อที่ 1.2 ระบบท่อหุ้มร่างกาย เพิ่มเติม โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนจับคู่ผลัดกันถามและตอบคำถามเกี่ยวกับระบบกระดูก และจัดบันทึกลงในสมุดบันทึก
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับความผิดปกติของระบบท่อหุ้มร่างกายและแนวทางการแก้ไขในกรณีต่าง ๆ จากประสบการณ์ของนักเรียน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
3. แต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติมเกี่ยวกับความผิดปกติของระบบท่อหุ้มร่างกายและแนวทางการแก้ไขที่ถูกต้อง และให้นักเรียนจดความรู้ที่ได้รับลงในสมุดบันทึก
4. ครูถามคำถามนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจที่คงทน ดังนี้
 - กว่าจะเป็นรูปร่างตัวคน โครงสร้างร่างกายของคนเราประกอบของอะไรบ้าง
 (องค์ประกอบของร่างกายจะเริ่มจากหน่วยที่เล็กที่สุดเรียกว่า เซลล์ (cell) หลายเซลล์รวมกลุ่มเป็นเนื้อเยื่อ (tissue) เนื้อเยื่อหลายชนิดรวมกันเป็นอวัยวะ (organ) หลายๆ อวัยวะรวมกลุ่มกันเป็นระบบ (system) ทุกระบบประกอบกันเป็นร่างกาย (body) ของคนเรา)

- ระบบหล่อหุ้มร่างกายประกอบด้วยอวัยวะใดบ้าง และระบบนี้มีความสำคัญต่อร่างกายของเราอย่างไร (ระบบหล่อหุ้มร่างกายประกอบด้วยผิวหนัง เล็บ ขนและผม และเป็นระบบที่มีหน้าที่หลักในการป้องกันอันตรายให้กับอวัยวะภายใน ความคุ้มครองภูมิ และรับสัมผัส)
- เราจะสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของ ระบบหล่อหุ้มร่างกายได้อย่างไร (แนวทางการปฏิบัติการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบหล่อหุ้มร่างกายที่สำคัญ ได้แก่ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างสม่ำเสมอโดยเฉพาะในตอนเช้า และตอนเย็นที่มีแสงแดดอ่อน ๆ จะช่วยให้ผิวหนังสังเคราะห์วิตามินดีให้กับร่างกายได้ ชำระล้างร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ เลือกใช้เครื่องสำอางให้เหมาะสมกับสภาพผิวหนัง และพักผ่อนให้เพียงพอ)

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ระบุหน้าที่และเขียนวิธีรักษาระบบหล่อหุ้มร่างกาย และกิจกรรม วิเคราะห์ข่าวและตอบคำถาม ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
3. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในหัวข้อที่ 1.3 ระบบกระดูก ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับระบบหล่อหุ้มร่างกายในภาษาอังกฤษ และภาษาของประเทศสมาชิกอาเซียน จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น ห้องสมุดของโรงเรียน สื่ออินเทอร์เน็ต หรือขอคำแนะนำจากผู้ปกครอง ครูอาจารย์ แล้วนำมารวบรวมจัดทำสมุดคำศัพท์ระบบหล่อหุ้มร่างกาย เพื่อสร้างเสริมทักษะทางด้านภาษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด

2. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับโครงสร้างและการทำงานของระบบห่อหุ้มร่างกาย รวมถึงแนวทางการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบห่อหุ้มร่างกาย จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต หรือหนังสือที่ให้ความรู้เกี่ยวกับร่างกายของมนุษย์ในห้องสมุดของโรงเรียน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในระบบห่อหุ้มร่างกายในร่างกายของตนเองมากยิ่งขึ้น โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด
3. นักเรียนควรนำความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบห่อหุ้มร่างกายไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ และแนะนำแก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง สารและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
2. ใบงานเรื่อง หน่วยการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
3. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้และการวัดประเมินผล ตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
4. แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา
5. แผนผังองค์ประกอบของร่างกายมนุษย์
6. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับองค์ประกอบของร่างกายและระบบห่อหุ้มร่างกาย
7. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
8. ใบกิจกรรม เรื่อง อธิบายและเขียนแผนผังองค์ประกอบของร่างกาย
9. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
11. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
12. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ระบบกระดูกเป็นระบบหนึ่งของร่างกายที่ประกอบไปด้วยกระดูก กระดูกอ่อน ข้อต่อ และเอ็น เชื่อมกระดูก มีหน้าที่สำคัญในการเป็นโครงร่างของร่างกาย ช่วยค้ำจุนและรองรับน้ำหนัก ทำให้ร่างกายทรงรูปร่างอยู่ได้ การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบกระดูกจะช่วยให้นักเรียนมีการเจริญเติบโตตามวัยและมีสุขภาพที่ดี

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ (พ 1.1 ม. 4-6/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายโครงสร้าง หน้าที่ และแนวทางการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบกระดูกอย่างถูกต้องได้ (K)
- ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลรักษาระบบกระดูกให้ดำรงประสิทธิภาพการทำงานที่ดี (A)
- แสดงทักษะในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบกระดูกของตนเองได้อย่างถูกวิธี (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับระบบกระดูกของร่างกาย	• แบบประเมินผลการนำเสนอ ข้อมูล/การอภิปราย/การเขียนแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม ระบุหน้าที่และเขียนวิธีการดูแลรักษาระบบข้อต่อในร่างกาย	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
	6*	
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – วิเคราะห์ข้อผิดพลาดตอบคำถาม – ระบายสีพร้อมจำแนกกระดูก	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุไว้ในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6*	• 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. การเรียนรู้

1. ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย (ต่อ)

1.3 ระบบกระดูก

6. แนวทางบูรณาการ

- ภาษาต่างประเทศ ⇨ รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับระบบกระดูก
- ภาษาไทย ⇨ อ่าน เขียน และพูดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงสร้าง หน้าที่ และการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบกระดูก

การงานอาชีพฯ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด โปสเตอร์ภาพ แผนผังเรื่อง ระบบกระดูก
ศิลปะ	⇒	ระบายสีภาพจำแนกกระดูกแกนและกระดูกยางค์
วิทยาศาสตร์	⇒	สืบค้น ศึกษา และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องระบบกระดูกของร่างกายมนุษย์และลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
2. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม ระบุหน้าที่และเขียนวิธีรักษาระบบข้อต่อร่างกาย และกิจกรรม วิเคราะห์ข้อและตอบคำถาม ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับระบบกระดูกที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
4. ให้นักเรียนดูภาพแสดงลักษณะโครงกระดูกของร่างกายมนุษย์ ที่ครูเตรียมมา แล้วสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องดังกล่าวจากประสบการณ์การเรียนรู้ของนักเรียน และตอบคำถามร่วมกัน ตัวอย่างเช่น
 - กระดูกในร่างกายจำแนกออกได้อย่างไร (จำแนกออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ กระดูกแกนและกระดูกยางค์)
 - ระบบกระดูกมีความสำคัญอย่างไร (เป็นโครงร่างของร่างกาย ช่วยค้ำจุนร่างกายให้ทรงรูปร่างอยู่ได้ และเป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อ รวมถึงเป็นแหล่งสร้างเม็ดเลือด เกล็ดเลือด และเก็บธาตุแคลเซียมของร่างกายด้วย)
 (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)
5. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในหัวข้อที่ 1.3 ระบบกระดูก เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เรื่อง ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในหัวข้อที่ 1.3 ระบบกระดูก โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวิดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย หรือครูอาจนำแบบจำลองโครงกระดูกของร่างกายมนุษย์มาใช้ประกอบในการเรียนรู้ด้วยได้
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองสรุปความรู้เกี่ยวกับระบบกระดูก
กลุ่มละ 1 หัวข้อ โดยมีหัวข้อเรื่องที่กำหนดให้ดังต่อไปนี้
เรื่องที่ 1 กระดูก
เรื่องที่ 2 กระดูกอ่อน ข้อต่อและเอ็นเชื่อมกระดูก
เรื่องที่ 3 หน้าที่ของระบบกระดูก การเจริญเติบโตของกระดูก และการสร้างเสริมและดำรง
ประสิทธิภาพของระบบกระดูก
โดยครูเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละกลุ่มได้ไปศึกษาจากสื่อการเรียนรู้ในห้องสมุดโรงเรียนหรือ
ค้นคว้าจากอินเทอร์เน็ต แล้วจัดทำผลงานมานำเสนออย่างอิสระ เช่น การจัดทำเป็นโปสเตอร์
ภาพ แผนผัง หรือข้อความที่มีภาพประกอบคำบรรยาย โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมารายงานผลการศึกษานำขึ้นเรียน โดยครูแสดงความ
คิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
3. นักเรียนจับคู่ผลัดกันถามและตอบคำถามเกี่ยวกับระบบกระดูก และจดบันทึกลงในสมุดบันทึก

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนจับคู่ผลัดกันถามและตอบคำถามเกี่ยวกับระบบกระดูก และจดบันทึกลงในสมุดบันทึก
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับความคิดปกติ
ของระบบกระดูกและแนวทางการแก้ไขในกรณีต่าง ๆ จากประสบการณ์ของนักเรียน โดยใช้
เวลาตามที่ครูกำหนด
3. แต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมนำขึ้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
เกี่ยวกับความคิดปกติของระบบกระดูกและแนวทางการแก้ไขที่ถูกต้อง และให้นักเรียนจดความรู้
ที่ได้รับลงในสมุดบันทึก
4. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ระบายสีพร้อมจำแนกกระดูก ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้
หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยใช้เวลาตามที่ครู
กำหนด
5. สุ่มนักเรียนประมาณ 2-3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมนำขึ้นเรียน โดยครูคอย
เสนอแนะและให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
6. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนร่วมกันตรวจสอบแก้ไขคำตอบให้
ถูกต้อง
7. ครูถามคำถามนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจที่คงทน ดังนี้
 - ระบบกระดูกเป็นระบบที่ประกอบด้วยอวัยวะใดบ้าง (ระบบกระดูก (the skeletal system) เป็น
ระบบที่ประกอบด้วย กระดูก กระดูกอ่อน ข้อต่อและเอ็นเชื่อมกระดูก)

- กระดูกมีความสำคัญต่อเราอย่างไร (กระดูกมีความสำคัญต่อเรามากมาย เช่น เป็นโครงร่างของร่างกาย โดยช่วยค้ำจุนและรองรับน้ำหนักช่วยให้ร่างกายทรงรูปร่างอยู่ได้ ช่วยยกและพยุงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยป้องกันอวัยวะภายในของร่างกายไม่ให้เป็อันตราย เป็นที่ยึดเกาะกล้ามเนื้อ ช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ และเป็นแหล่งสร้างเม็ดเลือด เกล็ดเลือด และเก็บธาตุแคลเซียมของร่างกาย)
- กระดูกในร่างกายของคนเรามีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับจำนวนและขนาดอย่างไร (กระดูกในร่างกายของคนเรามีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับจำนวนและขนาด โดยในเด็กแรกเกิดจะมีกระดูกมากถึง 350 ชิ้น เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่กระดูกบางชิ้นจะเชื่อมติดกัน ทำให้ลดเหลือ 206 ชิ้น สำหรับการเปลี่ยนแปลงในเรื่องขนาดของกระดูกจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นบริเวณตอนกลางของแกนกระดูกแล้วขยายออกไปทั้งสองด้านรอบโพรงกระดูก จากนั้นกระดูกจะเจริญเติบโตโดยมีจุดศูนย์กลางอยู่บริเวณปลายกระดูกทั้งสองข้าง ส่งผลให้กระดูกยืดยาวออกไป ในเพศชายการเจริญเติบโตของกระดูกจะมีมากในช่วงอายุ 18-21 ปี ส่วนเพศหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงมากในช่วงอายุ 16-18 ปี และทั้งเพศชายและเพศหญิงเมื่ออายุครบ 25 ปี กระดูกจะหยุดการเจริญเติบโต)
- เราจะบำรุงรักษาระบบกระดูก ให้ดำรงประสิทธิภาพไว้ได้อย่างไร (แนวทางการบำรุงรักษาระบบกระดูก เช่น รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายกลางแจ้งสม่ำเสมอ ระวังการเกิดอุบัติเหตุในชีวิตประจำวัน และเคลื่อนไหวร่างกายให้ถูกต้องในท่าทางที่เหมาะสม)

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม **แผนที่ความคิดการบำรุงรักษาระบบกระดูก และกิจกรรมปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้อง** ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
3. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในหัวข้อที่ 1.4 ระบบกล้ามเนื้อ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับระบบกระดูกในภาษาอังกฤษและภาษาของประเทศสมาชิกอาเซียน จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น ห้องสมุดของโรงเรียน สื่ออินเทอร์เน็ต หรือขอคำแนะนำจากผู้ปกครอง ครูอาจารย์ แล้วนำมารวบรวมจัดทำสมุดคำศัพท์ระบบกระดูก เพื่อสร้างเสริมทักษะทางด้านภาษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด
2. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับ โครงสร้างและการทำงานของระบบกระดูก รวมถึงแนวทางการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบกระดูก จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต หรือหนังสือที่ให้ความรู้เกี่ยวกับร่างกายของมนุษย์ในห้องสมุดของโรงเรียน โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อให้เกิดความเข้าใจในระบบกระดูกในร่างกายของตนเองมากยิ่งขึ้น
3. นักเรียนควรนำความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบกระดูกไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ และแนะนำแก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพแสดงลักษณะ โครงกระดูกของร่างกายมนุษย์
2. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับระบบกระดูก
3. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
4. ใบกิจกรรม เรื่อง ระบุหน้าที่และเขียนวิธีการดูแลรักษาระบบข้อต่อในร่างกาย
5. ใบกิจกรรม เรื่อง วิเคราะห์ข่าวแล้วตอบคำถาม
6. ใบกิจกรรม เรื่อง ระบายสีพร้อมจำแนกกระดูก
7. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

 แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

 แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

 เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ระบบกล้ามเนื้อเป็นระบบเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยการหดและขยายตัวของมัดกล้ามเนื้อแต่ละครั้งจะส่งผลให้กระดูก ข้อต่อ และเอ็นต่าง ๆ เกิดการเคลื่อนไหวและทำงานได้ กล้ามเนื้อแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ กล้ามเนื้อลาย กล้ามเนื้อเรียบ และกล้ามเนื้อหัวใจ การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบกล้ามเนื้อจะช่วยให้ นักเรียนมีการเจริญเติบโตสมวัยและมีสุขภาพที่ดี

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ (พ 1.1 ม. 4-6/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายโครงสร้าง หน้าที่ และแนวทางการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบกล้ามเนื้ออย่างถูกต้องได้ (K)
- ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลรักษาระบบกล้ามเนื้อให้ดำรงประสิทธิภาพการทำงานที่ดี (A)
- แสดงทักษะในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบกล้ามเนื้อของตนเองได้ อย่างถูกวิธี (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อของร่างกาย	• แบบประเมินผลการนำเสนอ ข้อมูล/การอภิปราย/การเขียน แผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – แผนที่ความคิดการบำรุงรักษาระบบกระดูก – ปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้อง	รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	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
สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของนักเรียน	แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. การเรียนรู้

1. ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย (ต่อ)

1.4 ระบบกล้ามเนื้อ

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ
ภาษาไทย	⇒	อ่าน เขียน และพูดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงสร้าง หน้าที่ และการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบกล้ามเนื้อ
การงานอาชีพฯ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด โปสเตอร์ภาพ แผนผังเรื่องระบบกล้ามเนื้อ
ศิลปะ	⇒	วาดภาพ/ระบายสีจำแนกประเภทของกล้ามเนื้อในร่างกายมนุษย์

วิทยาศาสตร์ ⇨ สืบค้น ศึกษา และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องระบบกล้ามเนื้อของร่างกายมนุษย์

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
2. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม **แผนที่ความคิดการบำรุงรักษาระบบกระดูก และกิจกรรม ปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้อง** ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษา ค้นคว้า มาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อนๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
4. ให้นักเรียนดูภาพแสดงลักษณะกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ที่ครูเตรียมมา แล้วสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องดังกล่าวจากประสบการณ์การเรียนรู้ของนักเรียน และตอบคำถามร่วมกัน ตัวอย่างเช่น
 - ภาพที่แสดงต้องการสื่อในเรื่องใด (เรื่องระบบกล้ามเนื้อ)
 - เหตุใดคนเราจึงมีรูปร่างและขนาดของกล้ามเนื้อแตกต่างกัน (เพราะคนเราได้รับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเรื่องดังกล่าวแตกต่างกัน)
 - ระบบกล้ามเนื้อมีความสำคัญต่อเราอย่างไร (ระบบกล้ามเนื้อเป็นแหล่งพลังงานที่ทำให้เราสามารถเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ได้)
 (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)
5. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในหัวข้อที่ 1.4 ระบบกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เรื่อง ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในหัวข้อที่ 1.4 ระบบกล้ามเนื้อ โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองสรุปความรู้เกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ
กลุ่มละ 1 หัวข้อ โดยมีหัวข้อเรื่องที่กำหนดให้ดังต่อไปนี้
เรื่องที่ 1 คุณสมบัติของกล้ามเนื้อและประเภทของกล้ามเนื้อ
เรื่องที่ 2 การทำงานของกล้ามเนื้อยึดกระดูก
เรื่องที่ 3 ความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ และการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อและการซ่อมแซม
เรื่องที่ 4 การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบกล้ามเนื้อ
โดยครูเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละกลุ่มได้ไปศึกษาจากสื่อการเรียนรู้ในห้องสมุดโรงเรียนหรือ
ค้นคว้าจากอินเทอร์เน็ต แล้วจัดทำผลงานนำเสนออย่างอิสระ เช่น การจัดทำเป็นโปสเตอร์
ภาพ แผนผัง หรือข้อความที่มีภาพประกอบคำบรรยาย โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมารายงานผลการศึกษานำชั้นเรียน โดยครูแสดงความ
คิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
3. นักเรียนจับคู่ผลัดกันถามและตอบคำถามเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ และจดบันทึกลงในสมุด
บันทึก

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนจับคู่ผลัดกันถามและตอบคำถามเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ และจดบันทึกลงในสมุด
บันทึก
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับความผิดปกติ
ของระบบกล้ามเนื้อและแนวทางการแก้ไขในกรณีต่าง ๆ จากประสบการณ์ของนักเรียน โดยใช้
เวลาตามที่ครูกำหนด
3. แต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมนำชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
เกี่ยวกับความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อและแนวทางการแก้ไขที่ถูกต้อง และให้นักเรียนจด
ความรู้ที่ได้รับลงในสมุดบันทึก
4. ครูถามคำถามนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจที่คงทน ดังนี้
 - กล้ามเนื้อกับกระดูกทำงานร่วมกันอย่างไรเมื่อมีการเคลื่อนไหวร่างกาย (กล้ามเนื้อจะเป็นตัว
ดึงกระดูกให้สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ เช่น ในขณะที่แขนกล้ามเนื้อไบเซ็ปส์จะหดตัว
และกล้ามเนื้อไตรเซ็ปส์จะคลายตัว)
 - อาหารชนิดใดบ้างที่ช่วยสร้างเสริมการเจริญเติบโตของกระดูกและกล้ามเนื้อ (อาหารที่ช่วย
สร้างเสริมการเจริญเติบโตของกระดูก ได้แก่ แร่ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส เช่น นม ไข่แดง
ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียวเข้ม และอาหารที่ช่วยสร้างเสริมการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ
ได้แก่ สารอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ต่าง ๆ)

- เราจะสร้างเสริมบุคลิกภาพการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไรให้มีความสง่างาม (ด้วยการเคลื่อนไหวท่าทางที่ถูกต้อง ด้วยการพัฒนาท่าทางการทรงตัวหรือการเคลื่อนไหวของร่างกาย ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง และการนอนให้ถูกต้อง เช่น ยืนหลังตรง หลังไม่งอ ให้แนวของศีรษะ ไหล่ สะโพก และส้นเท้าตรงอยู่ในแนวเดียวกัน)

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม วิเคราะห์การทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
3. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง ในหัวข้อที่ 2.1 ความหมายและความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพ และหัวข้อที่ 2.2 การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อความที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับระบบกล้ามเนื้อในภาษาอังกฤษและภาษาของประเทศสมาชิกอาเซียน จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น ห้องสมุดของโรงเรียน สื่ออินเทอร์เน็ต หรือขอคำแนะนำจากผู้ปกครอง ครูอาจารย์ แล้วนำมารวบรวมจัดทำสมุดคำศัพท์ระบบกล้ามเนื้อ เพื่อสร้างเสริมทักษะทางด้านภาษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด
2. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับ โครงสร้างและการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ รวมถึงแนวทางการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบกล้ามเนื้อ จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต หรือหนังสือที่ให้ความรู้เกี่ยวกับร่างกายของมนุษย์ในห้องสมุดของโรงเรียน โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อให้เกิดความเข้าใจในระบบกล้ามเนื้อในร่างกายของตนเองมากยิ่งขึ้น
3. นักเรียนควรนำความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบกล้ามเนื้อไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ และแนะนำแก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพแสดงลักษณะกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
2. ภาพหรือสื่อวิดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ
3. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
4. ใบกิจกรรม เรื่อง แผนที่ความคิดการบำรุงรักษาระบบกระดูก
5. ใบกิจกรรม เรื่อง ปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้อง
6. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง

สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การกำหนดแนวทางในการเลือกรูปแบบการปฏิบัติตน เพื่อการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งนำมาสู่สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และปัญญา การวางแผนดูแลสุขภาพตนเองจึงมีความสำคัญ เพราะการวางแผนดูแลสุขภาพจะทำให้เกิดสุขภาพที่ดี ลดการเจ็บป่วย ส่งผลให้ทำงานหรือเรียนหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักเรียนจึงควรเรียนรู้การวางแผนดูแลสุขภาพตนเองโดยประเมินปัญหาสุขภาพ และวางแผนแก้ไขปัญหามาเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดีต่อไป

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว (พ 1.1 ม. 4-6/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายความหมายและความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้องได้ (K)
- อธิบายขั้นตอนการวางแผนดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้องได้ (K)
- ตระหนักถึงความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง (A)
- แสดงทักษะในการวางแผนดูแลสุขภาพตนเองเพื่อการแก้ไขปัญหาสุขภาพของตนเองในปัจจุบันอย่างเหมาะสมได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ซักถามความรู้เกี่ยวกับ - ความหมายและความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง - ขั้นตอนการวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง	แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การเขียนแผนที่ความคิด*	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม วิเคราะห์การทำงานของระบบกล้ำเนื้อ	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• 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. การเรียนรู้

2. การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง

2.1 ความหมายและความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง

2.2 การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง

6. แนวทางบูรณาการ

- สังคมศึกษา ⇒ ศึกษาค้นคว้าสถิติที่เกี่ยวข้องกับปัญหาภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานของวัยรุ่นในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน พุทธศักราช ๒๕๖๓ เกี่ยวกับการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการวางแผนดูแลสุขภาพด้านโภชนาการ
- ภาษาต่างประเทศ ⇒ รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับการวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง

ภาษาไทย	⇒	อ่าน เขียน และพูดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงสร้าง หน้าที่ และการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบกระดูก
การงานอาชีพฯ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิดเรื่อง ขั้นตอนการวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมา ร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
2. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม วิเคราะห์การทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับการวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง ในหัวข้อที่ 2.1 ความหมายและความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพ และหัวข้อที่ 2.2 การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
4. ให้นักเรียนดูภาพเปรียบเทียบระหว่างบุคคลที่มีสุขภาพดีและบุคคลที่มีสุขภาพไม่ดี ที่ครูเตรียมมา แล้วให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของสุขภาพร่วมกัน
5. ครูให้นักเรียนร่วมกันให้ความหมายคำว่า การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง และร่วมกันแสดงความคิดเห็น
6. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในหัวข้อที่ 2.1 ความหมายและความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพ และหัวข้อที่ 2.2 การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เรื่อง การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง ในหัวข้อที่ 2.1 ความหมายและความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพ และหัวข้อที่ 2.2 การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
2. ครูแสดงตารางการวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง (ตารางการวางแผนดูแลสุขภาพของครู) โดยจัดทำเป็นโปสเตอร์ขนาดใหญ่ให้นักเรียนได้พิจารณาและสอบถาม
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–5 คน ร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง และขั้นตอนการวางแผนดูแลสุขภาพในรูปแบบแผนที่ความคิด โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอแผนที่ความคิดหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนเขียนขั้นตอนการวางแผนดูแลสุขภาพตนเองลงในสมุดบันทึก โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนอาสาสมัคร 4–5 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. ครูถามคำถามนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจที่คงทน ดังนี้
 - การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึงอะไร (การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การกำหนดแนวทางในการเลือกรูปแบบการปฏิบัติตนเพื่อการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งนำมาสู่สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา)
 - การวางแผนดูแลสุขภาพตนเองมีความสำคัญกับเราหรือไม่ อย่างไร (มีความสำคัญ โดยการวางแผนดูแลสุขภาพตนเองจะทำให้เรามีสุขภาพที่ดี ป้องกันการเจ็บป่วย สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ)
 - ขั้นตอนหรือกระบวนการในการวางแผนดูแลสุขภาพตนเองมีอะไรบ้าง (1. การวิเคราะห์สถานการณ์และประเมินปัญหาสุขภาพ 2. การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาสุขภาพ 3. การวางแผนการแก้ไขปัญหาสุขภาพ 4. การปฏิบัติตามแผนการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่วางไว้ 5. การประเมินผลการแก้ไขปัญหาสุขภาพ)

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม **สำรวจพฤติกรรมสุขภาพ** ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

3. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง ในหัวข้อที่ 2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น และหัวข้อที่ 2.4 แนวทางการดูแลสุขภาพตนเอง ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อความที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน โดยศึกษาค้นคว้าสถิติที่เกี่ยวข้องกับปัญหาภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานของวัยรุ่นในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน แล้ววิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดปัญหาดังกล่าว ตลอดจนแนวทางในการแก้ไข จดบันทึกลงในสมุด (ครูแนะนำแหล่งศึกษาค้นคว้าให้กับนักเรียน โดยศึกษาจากสื่อต่าง ๆ เช่น รายงานสถิติของกระทรวงสาธารณสุข หรือ The World Health Statistic and book of facts หรือ World Almanac หรือ Encyclopedia Britannica Book of the year เป็นต้น) โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพเปรียบเทียบระหว่างบุคคลที่มีสุขภาพดีและบุคคลที่มีสุขภาพไม่ดี
2. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพ และขั้นตอนการวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง
3. ตัวอย่างตารางการวางแผนดูแลสุขภาพตนเองของครู
4. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
5. ใบกิจกรรม เรื่อง วิเคราะห์การทำงานของระบบกล้ามเนื้อ
6. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นมี 4 ปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่ พันธุกรรม การทำงานของต่อมไร้ท่อ พฤติกรรมสุขภาพ และสิ่งแวดล้อม นักเรียนจึงต้องเรียนรู้และนำความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวมาใช้เป็นหลักในการวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง โดยต้องดูแลสุขภาพในด้านต่าง ๆ ได้แก่ โภชนาการ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างเสริมความต้านทานโรค การป้องกันอุบัติเหตุ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การสร้างทักษะชีวิต และการสร้างเสริมสติปัญญาและการเรียนรู้ ทั้งนี้ เพื่อที่จะมีสุขภาพที่ดีและเป็นไปตามการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว (พ 1.1 ม. 4-6/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นอย่างถูกต้องได้ (K)
- อธิบายแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้องได้ (K)
- ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเอง (A)
- แสดงทักษะในการวางแผนดูแลสุขภาพตนเองตามแนวทางการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสมได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ซักถามความรู้เกี่ยวกับ - ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น - แนวทางการดูแลสุขภาพตนเอง	แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การเขียนแผนที่ความคิด*	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ตรวจสอบความถูกต้องของ การทดสอบประจำหน่วย การเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา	• แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ ตัวเรา**	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6
บริษัท สำนักพิมพ์พัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และ คุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/ กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สารการเรียนรู้

2. การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง (ต่อ)

2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

2.4 แนวทางการดูแลสุขภาพตนเอง

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา



ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน ในประเด็นของข้อมูลสถิติน้ำหนักตัวเฉลี่ยของวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน
ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองด้านโภชนาการเชื่อมโยงสู่ความรู้อาเซียน โดยค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับอาหารประจำชาติของประเทศต่าง ๆ ของกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน

ภาษาไทย	⇒	อ่าน เขียน และพูดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น และแนวทางการดูแลสุขภาพตนเอง
การงานอาชีพฯ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิดเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ออกแบบสมุดบันทึกการวางแผนสุขภาพของตนเอง

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม *สำรวจพฤติกรรมสุขภาพ* ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับการวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง ในหัวข้อที่ 2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น และหัวข้อที่ 2.4 แนวทางการดูแลสุขภาพตนเอง ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาแล้วล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
4. ให้นักเรียนดูภาพแสดงลักษณะการเจริญเติบโตของชาย-หญิง ที่ครูเตรียมมา แล้วสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องดังกล่าวจากประสบการณ์การเรียนรู้ของนักเรียน
5. ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับความหมายของการเจริญเติบโต (Growth) และการพัฒนาการ (Development) รวมถึงความเหมือนและความแตกต่างของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ดังรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง (ต่อ)
6. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในหัวข้อที่ 2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น และหัวข้อที่ 2.4 แนวทางการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูทบทวนความรู้เกี่ยวกับลักษณะเด่นของการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นให้นักเรียนทราบ โดยใช้ภาพ สื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้อง หรือสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง (ต่อ) ให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย เพื่อกระตุ้นความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน
2. ครูให้ความรู้เรื่อง การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง ในหัวข้อที่ 2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและสรุปความรู้เรื่อง การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง ในหัวข้อที่ 2.4 แนวทางการดูแลสุขภาพตนเอง โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมารายงานผลการศึกษาและสรุปความรู้หน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. นักเรียนร่วมกันตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้
 - ในฐานะที่นักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่นจะมีแนวทางในการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการอย่างไร (รับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ แต่ละหมู่มีปริมาณและสัดส่วนเหมาะสมกับร่างกาย)
 - การออกกำลังกายมีแนวทางและหลักในการปฏิบัติที่ถูกต้องอย่างไร (พิจารณาสุขภาพของตนเองก่อนออกกำลังกาย ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ ในระหว่างการออกกำลังกายหากเกิดอาการผิดปกติควรหยุดตรวจสอบ/หาสาเหตุและควรออกกำลังกายในช่วงเวลาเดียวกันทุกวัน)
 - การพักผ่อนมีความสำคัญอย่างไร และแบ่งออกได้อย่างไร (การพักผ่อนอย่างเพียงพอส่งผลให้ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลายจากความเหน็ดเหนื่อยและความตึงเครียด และยังช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานได้อย่างเป็นปกติ)
 - วัคซีนป้องกันโรคในวัยเด็กชนิดใดที่ควรได้รับการฉีดกระตุ้นอีกครั้งในวัยรุ่น (วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก และโรคตับอักเสบบี)
 - วัยรุ่นควรปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะเป็นการป้องกันอุบัติเหตุได้ถูกต้อง (ระมัดระวังในการกระทำการต่าง ๆ เพื่อให้เกิดสวัสดิภาพ เช่น ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร โดยเคร่งครัด ใช้นาฬิกาและสารเคมีโดยเคร่งครัด)
 - วัยรุ่นควรปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะเป็นการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้อง (เมื่อเกิดอารมณ์และความเครียดเกิดขึ้น วัยรุ่นต้องรู้วิธีการระบายความทุกข์กับบุคคลที่ไว้วางใจได้ มองโลกในแง่ดี ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำงานอดิเรกที่สนใจและชื่นชอบ และต้องรู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ)

- ทักษะชีวิตมีความสำคัญต่อบุคคลหรือไม่ อย่างไร (มีความสำคัญ เพราะทักษะชีวิตเป็นความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหา และช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง)
- วิธีการปฏิบัติเช่นไรที่จะช่วยให้คนเรามีการพัฒนาศักยภาพของตนเองได้เป็นอย่างดี (การหมั่นศึกษาเรียนรู้จะช่วยให้วัยรุ่นเกิดการพัฒนาด้านสติปัญญา และสามารถพัฒนาและเพิ่มพูนศักยภาพของตนเองได้)

(ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนเขียนแนวทางการดูแลสุขภาพของตนเองในด้านต่าง ๆ ทั้ง 8 ด้าน โดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ลงในสมุดบันทึก โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. ครูให้ความรู้บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียงเกี่ยวกับการสร้างทักษะชีวิตของวัยรุ่นไทยที่จะไม่ส่งผลให้เป็นปัญหาต่อสังคม โดยอธิบายว่า การสร้างทักษะชีวิตของวัยรุ่นไทยที่จะไม่ส่งผลให้เป็นปัญหาต่อสังคม คือ การยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้ชีวิตอย่างพอเพียง รู้จักกลดกิเลส และลดความต้องการของตนเองลง เพื่อให้เหลือแรงและเวลาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตลอดจนทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมได้มากขึ้น
4. ครูถามคำถามนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจที่คงทน ดังนี้
 - การที่วัยรุ่นจะเจริญเติบโตและมีพัฒนาการสมวัยควรดูแลสุขภาพของตนเองในด้านใดบ้าง (ดูแลสุขภาพของตนเองในด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน ด้านการสร้างเสริมความต้านทานโรค ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ด้านการสร้างทักษะชีวิต และด้านการสร้างเสริมสติปัญญาและการเรียนรู้)
5. ครูแจกแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา ให้นักเรียนทำเพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจหลังการเรียนรู้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
6. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้ความรู้เพิ่มเติมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้กับนักเรียน

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

2. ครูถามคำถามเชื่อมโยงสู่บทเรียนต่อไป เพื่อให้ให้นักเรียนไปค้นหาคำตอบจากบทเรียนมาล่วงหน้า ดังนี้

- นักเรียนคิดว่าปัญหาการทำแท้งและการทอดทิ้งทารกที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศหรือไม่ อย่างไร (มีส่วนอย่างมาก เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นเกิดจากพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมของคนเราโดยเฉพาะความไม่พร้อมในการมีครอบครัว ความไม่พร้อมที่จะมีความรับผิดชอบต่อการมีบุตร ทำให้เกิดปัญหาของการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ตามมาโดยเฉพาะการเกิดปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม จนนำไปสู่ปัญหาในเรื่องดังกล่าวได้)
- นักเรียนจะมีแนวทางในการป้องกันความขัดแย้งในวัยรุ่นได้อย่างไร (ต้องรู้และระลึกอยู่เสมอว่าความขัดแย้งที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากปัจจัยใด โดยทั่วไปมักมี 2 สาเหตุ คือ สาเหตุที่มาจากตัววัยรุ่นเองก็ต้องแก้ที่ตัววัยรุ่น และความขัดแย้งที่มาจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องก็ต้องค้นหาสาเหตุและแก้ไขที่ปัจจัยในเรื่องนั้น)

3. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ตอบคำถามปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น กิจกรรม เติมผังแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ และกิจกรรม ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

4. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว เรื่อง อิทธิพลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ หรือขอรับความรู้จากผู้ปกครอง มาล่วงหน้า โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรนำความรู้เกี่ยวกับวางแผนดูแลสุขภาพตนเองไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ และแนะนำแก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง
2. นักเรียนควรเขียนแนวทางการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการ โดยคำนึงถึงการเลือกใช้อาหารเพื่อการบริโภคอาหารอย่างประหยัด คุ่มค่า และส่งผลดีต่อสุขภาพ ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แล้วนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

3. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองด้านโภชนาการแล้ว เชื่อมโยงสู่ความรู้อาเซียน โดยค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับอาหารประจำชาติของประเทศต่าง ๆ ของกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน แล้ววิเคราะห์เปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของอาหารนั้น ๆ จัดทำเป็น รายงาน โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่ สถานศึกษากำหนด
4. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นในกลุ่มประเทศ สมาชิกอาเซียน โดยมุ่งเน้นเรื่องการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ซึ่งนักเรียนต้อง อ้างอิงข้อมูลสถิติน้ำหนักตัวเฉลี่ยของวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนแต่ละประเทศ แล้วนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบและแปลผลกับเกณฑ์ค่าเฉลี่ยมวลกาย (BMI) แล้วจัดทำ เป็นรายงาน (ครูแนะนำแหล่งศึกษาค้นคว้าให้กับนักเรียน โดยศึกษาได้จากสื่อต่าง ๆ และเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง เช่น Encyclopedia Britannica Book of the year หรือ <http://dopah.anamai.moph.go.th/bmi.php> เป็นต้น) โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพแสดงลักษณะการเจริญเติบโตของชาย-หญิง
2. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของ วัยรุ่น และแนวทางการดูแลสุขภาพตนเอง
3. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่ง การเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
4. แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

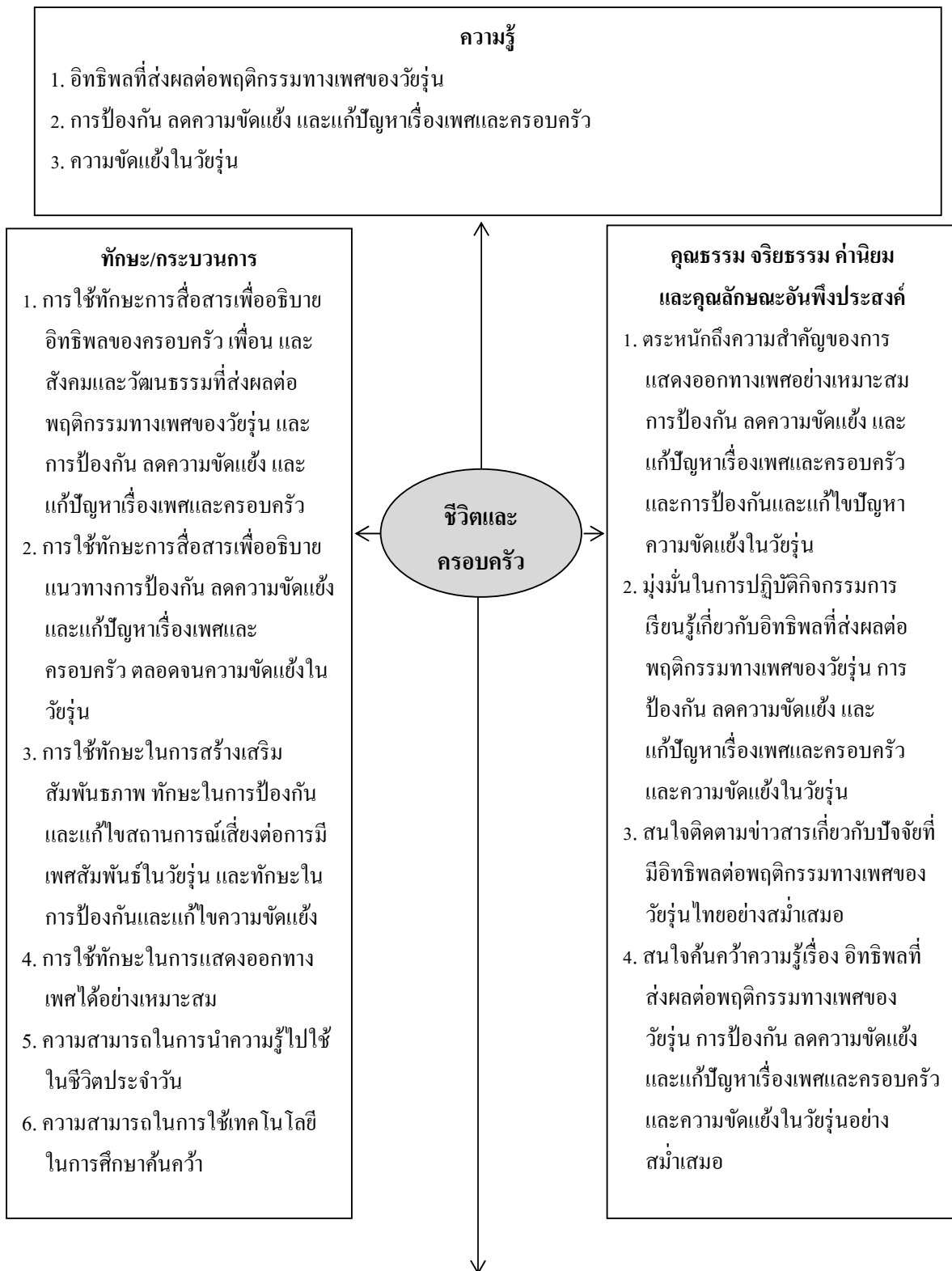
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

เวลา 6 ชั่วโมง

ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน



ภาระงาน/ชิ้นงาน

1. ศึกษาความหมายและความสำคัญของวัยรุ่นกับพฤติกรรมทางเพศ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต
2. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เขียนเรียงความตามความเข้าใจเรื่อง พฤติกรรมทางเพศต่อการแสดงออกทางสังคมของวัยรุ่น
3. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สัมภาษณ์และเปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศ
4. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ปัจจัยทางด้านครอบครัวที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น
5. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เขียนผังก้างปลาระบุถึงผลกระทบต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นที่เกิดจากปัจจัยทางด้านเพื่อน
6. ศึกษาทักษะการสร้างเสริมสัมพันธภาพ และทักษะในการป้องกันและแก้ไขสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
7. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เขียนผังมโนทัศน์แสดงหลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล
8. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สังเกตสัมพันธภาพภายในครอบครัวของตนเอง
9. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วางแผนเพื่อสร้างเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว
10. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์สถานการณ์เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น
11. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สัมภาษณ์และสรุปเรื่อง หลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล
12. ศึกษาความหมายและประเภทของความขัดแย้ง สาเหตุของความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้ง และแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง
13. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ข่าวเพื่อหาสาเหตุและแนวทางแก้ไข
14. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้ง
15. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ
16. โครงการการศึกษาค้นคว้าเรื่อง บทบาทความสำคัญของครอบครัวต่อการแสดงพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น
17. โครงการการสำรวจเรื่อง การใช้ทักษะการสร้างเสริมสัมพันธภาพและทักษะในการป้องกันและแก้ไขสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนของนักเรียน)
18. โครงการการศึกษาค้นคว้าเรื่อง ศักดิ์ศรีของผู้ชายไม่ขึ้นอยู่กับการใช้ความรุนแรงจริงหรือไม่

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว

ขั้นตอนที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)	
ตัวชี้วัดช่วงชั้น - วิเคราะห์หัตถิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต (พ 2.1 ม. 4-6/1) - เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (พ 2.1 ม. 4-6/3) - วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา (พ 2.1 ม. 4-6/4)	
ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน - เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะเข้าใจว่า... - ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตที่สำคัญ ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม - อารมณ์ทางเพศเกิดจากสิ่งเร้าภายในและสิ่งเร้าภายนอก ซึ่งวัยรุ่นจะต้องมีวิธีการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ทางเพศของตนเองให้เหมาะสม - การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัวกับเพื่อน และกับบุคคลทั่วไปจะทำให้เกิดการติดต่อ การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันได้อย่างราบรื่น และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข - สาเหตุของความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนที่สำคัญ ได้แก่ การยึดค่านิยมการแก้แค้นระหว่างกลุ่ม ความมีอคติต่อกัน การพุดจาโอ้อวดเกินความเป็นจริง การแข่งขันหรือแข่งขันรักคนเดียวกัน - ผลกระทบจากความขัดแย้งส่งผลทำให้เกิดปัญหาความรุนแรง เกิดการทำร้ายร่างกาย การว่ากล่าวด้วยถ้อยคำที่รุนแรง และการทำร้ายทางเพศ	คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน - มีปัจจัยใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นไทย - หลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว กับเพื่อน และกับบุคคลทั่วไปต้องปฏิบัติอย่างไร - ผลกระทบของความขัดแย้งคืออะไร - นักเรียนจะมีแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหความขัดแย้งได้อย่างไร

6. การป้องกันและแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง แก้ไขได้จากตัววัยรุ่นเอง จากครอบครัว จากสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา และ สื่อสารมวลชน	
ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะรู้ว่า... 1. คำสำคัญ ได้แก่ คำว่า พฤติกรรมทางเพศ 1. สัมพันธภาพ และความขัดแย้ง 2. พฤติกรรมทางเพศ หมายถึง ความคิด 2. พหุทัศนคติ และการแสดงออกของบุคคล 3. สัมพันธภาพ หมายถึง ความสัมพันธ์อันดี 3. ระหว่างบุคคล อันจะทำให้เกิดความรักความ 3. นับถือและความร่วมมือ 4. ความขัดแย้ง หมายถึง ความไม่ลงรอยกันใน 4. ด้านความคิดเห็นหรือการกระทำที่เกิดขึ้น 4. จากความรู้สึกรักของตัวบุคคลหรือกลุ่มคน 4. ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ซึ่งก่อให้เกิดการแข่งขัน 4. หรือทำลายกัน	ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้ นักเรียนควรมี - ทักษะและสามารถที่จะ... 1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทาง 1. เพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น 2. สร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลใน 2. ครอบครัว เพื่อน และบุคคลทั่วไป 3. ป้องกันและแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง 4. ร่วมฝึก/หรือปฏิบัติกิจกรรมโดยตนเองและ 4. เป็นหมู่คณะเกี่ยวกับการเรียนรู้ในเรื่อง 4. อิทธิพลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของ 4. วัยรุ่น การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และ 4. แก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว และความ 4. ขัดแย้งในวัยรุ่น
ขั้นที่ 2 หลักฐานในการประเมินเพื่อแสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด (Assessment evidence)	
1. ภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ – ศึกษาความหมายและความสำคัญของวัยรุ่นกับพฤติกรรมทางเพศ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ - พฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เขียนเรียงความตามความเข้าใจเรื่อง พฤติกรรมทางเพศต่อการ - แสดงออกทางสังคมของวัยรุ่น – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สัมภาษณ์และเปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ปัจจัยทางด้านครอบครัวที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมทางเพศ - และการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น	

– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เขียนผังก้างปลาระบุถึงผลกระทบต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นที่เกิดจากปัจจัยทางด้านเพื่อน – ศึกษาทักษะการสร้างเสริมสัมพันธภาพ และทักษะในการป้องกันและแก้ไขสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เขียนผังโน้ตส์แสดงหลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สังเกตสัมพันธภาพภายในครอบครัวของตนเอง – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วางแผนเพื่อสร้างเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์สถานการณ์เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สัมภาษณ์และสรุปเรื่อง หลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล – ศึกษาความหมายและประเภทของความขัดแย้ง สาเหตุของความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้ง และแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ข่าวเพื่อหาสาเหตุและแนวทางแก้ไข – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้ง – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ – โครงการการศึกษาค้นคว้าเรื่อง บทบาทความสำคัญของครอบครัวต่อการแสดงพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น – โครงการการสำรวจเรื่อง การใช้ทักษะการสร้างเสริมสัมพันธภาพและทักษะในการป้องกันและแก้ไขสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนของนักเรียน) – โครงการการศึกษาค้นคว้าเรื่อง ศักดิ์ศรีของลูกผู้ชายไม่ใช่อะไรที่การใช้ความรุนแรงจริงหรือไม่	
2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้	
• วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ – การสนทนาซักถามโดยครู – การวัดและประเมินผลด้านความรู้ – การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	• เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้ – แบบบันทึกการสนทนา – แบบทดสอบก่อนเรียน – แบบทดสอบหลังเรียน – แบบทดสอบประจำหน่วย – การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

3. สิ่งที่มีประเมิณ

- ความหมายในการอธิบาย ชี้แจง แปลความและตีความ การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้ การมีมุมมองที่หลากหลาย การให้ความสนใจในความรู้สึกรู้สึกของผู้อื่น และการรู้จักตนเอง
- ความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่ให้ความสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ
- ความสามารถในการวางแผนปฏิบัติ แสดงความคิดวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ

ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้

- หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว จำนวน 6 ชั่วโมง
 - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 อิทธิพลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น
 - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว
 - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (ต่อ)
 - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (ต่อ)
 - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (ต่อ)
 - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 ความขัดแย้งในวัยรุ่น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

อิทธิพลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การแสดงออกถึงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของมนุษย์มีปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญมาจากครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม การแสดงออกของพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมจะเป็นที่ยอมรับของสังคม และส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

ปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นเป็นปัญหาที่สำคัญประการหนึ่งในปัจจุบัน ดังจะเห็นได้จากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่น การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ พฤติกรรมการสำส่อนทางเพศ ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศเพื่อจะได้มีการแสดงออกที่เหมาะสมและไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าวขึ้น

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต (พ 2.1 ม. 4-6/1)
- วิเคราะห์คำนิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ (พ 2.1 ม. 4-6/2)
- เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (พ 2.1 ม. 4-6/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายความหมายและความสำคัญของวัยรุ่นกับพฤติกรรมทางเพศอย่างถูกต้องได้ (K)
- วิเคราะห์ปัจจัยด้านครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องได้ (K)
- ตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม (A)
- แสดงพฤติกรรมทางเพศได้อย่างเหมาะสม (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ทดสอบความรู้พื้นฐานในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	• แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว**	–
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายและความสำคัญของวัยรุ่นกับพฤติกรรมทางเพศ – ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	• แบบประเมินผลการนำเสนอ ข้อมูล/การอภิปราย/การแสดง ความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – ตอบคำถามปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น – เติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย – ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุ ในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและ พลศึกษา 1 ม. 4-6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม เขียนเรียงความตามความเข้าใจเรื่อง พฤติกรรมทางเพศต่อการแสดงออกทางสังคมของวัยรุ่น	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุ ในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและ พลศึกษา 1 ม. 4-6*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6

บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และ คุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/ กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. การเรียนรู้

1. อิทธิพลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น
 - 1.1 ความหมายและความสำคัญของวัยรุ่นกับพฤติกรรมทางเพศ
 - 1.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	ศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นในสังคมต่าง ๆ
ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับอิทธิพลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น
คณิตศาสตร์	⇒	บวก-ลบจำนวนสมาชิกในการแบ่งกลุ่มเพื่อปฏิบัติกิจกรรม
ภาษาไทย	⇒	อ่าน เขียน และพูดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอิทธิพลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น
วิทยาศาสตร์	⇒	สืบค้น ศึกษา และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องอิทธิพลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย

2. ครูแจกแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว ให้นักเรียนเพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจพื้นฐาน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
3. ครูสุ่มนักเรียนให้บอกคำตอบที่นักเรียนเลือกในแต่ละข้อเรียงตามลำดับ เพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของนักเรียนเบื้องต้น
4. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบเพื่อสร้างความสนใจให้เกิดขึ้นกับนักเรียน และระบุเชื่อมโยงไปสู่เนื้อหาที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว
5. สุ่มนักเรียน 2-3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม **ตอบคำถามปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น กิจกรรม เติบโตและพัฒนาการการสร้างเสริมสุขภาพ และกิจกรรม ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ** ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
6. ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับเนื้อหาการเรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว เรื่อง อิทธิพลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ที่มอบหมายให้นักเรียนอ่านมาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา
7. สุ่มนักเรียน 2-3 คนออกมาตอบคำถามเชื่อมโยงที่ให้นักเรียนไปค้นหาคำตอบจากการเรียนครั้งที่ผ่านมา ในคำถามที่ว่า “การที่วัยรุ่นจะเจริญเติบโตและมีพัฒนาการสมวัยควรดูแลสุขภาพของตนเองในด้านใดบ้าง” (ดูแลสุขภาพของตนเองในด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน ด้านการสร้างเสริมความต้านทานโรค ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ด้านการสร้างทักษะชีวิต และด้านการสร้างเสริมสติปัญญาและการเรียนรู้)
8. ครูนำคำถามในกิจกรรมลองคิด ลองตอบ ในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 มาเป็นคำถามเพื่อใช้ทบทวนความรู้และความคิดเห็นจากประสบการณ์การเรียนรู้ของนักเรียน โดยให้นักเรียนตอบคำถามร่วมกัน ดังนี้
 - ปัญหาการทำแท้งและการทอดทิ้งทารกมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศหรือไม่อย่างไร
 - หากนักเรียนต้องเผชิญกับสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
 - นักเรียนจะป้องกันปัญหาความขัดแย้งในวัยรุ่นอย่างไร
9. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง อิทธิพลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เรื่อง อิทธิพลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น โดยใช้ภาพที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
2. ครูนำวิดีโอที่เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมและผลกระทบที่เกิดขึ้นให้นักเรียนดูเพิ่มเติมเพื่อเรียนรู้และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

3. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียน ดังนี้

- ประเทศมาเลเซียมีกฎหมายที่ใช้ควบคุมพฤติกรรมเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะการกระทำที่ผิดจากธรรมชาติ ดังระบุไว้ในมาตรา 337B ของกฎหมาย Syariah ที่ระบุว่า “บุคคลใดก็ตามกระทำการทางเพศผิดธรรมชาติจะถูกจองจำเป็นเวลา 20 ปี และถูกนำตัวไปเขียนในที่สาธารณะ”

4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากสื่อวีดิทัศน์ลงในสมุดรายงาน
2. นักเรียนร่วมกันสนทนาเรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพในวัยรุ่น แล้วปฏิบัติกิจกรรมการได้วาที ในชุดที่เชื่อมโยงกับประเด็นที่เกี่ยวกับอิทธิพลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้จากการจัดกิจกรรมการได้วาที โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
2. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม เขียนเรียงความตามความเข้าใจเรื่อง พฤติกรรมทางเพศต่อการแสดงออกทางสังคมของวัยรุ่น ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป
3. นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมานำเสนอผลการเขียนเรียงความหน้าชั้นเรียน โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม สัมภาษณ์และเปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศ กิจกรรมวิเคราะห์ปัจจัยทางด้านครอบครัวที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น และกิจกรรม เขียนผังก้างปลาถึงผลกระทบต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นที่เกิดจากปัจจัยทางด้านเพื่อน ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

3. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาความขัดแย้ง ในหัวข้อที่ 2.1 ทักษะการสร้างเสริมสัมพันธภาพ ในหัวข้อย่อยที่ 1. ความหมายและความสำคัญของสัมพันธภาพ และหัวข้อย่อยที่ 2. หลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล้วงหน้า และจดบันทึกข้อความที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย และตัวอย่างพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของวัยรุ่นในประเทศอื่น ๆ โดยเฉพาะในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนที่ควรนำมาปรับใช้กับวัยรุ่นไทย และนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง และแนะนำแก่เพื่อน สมาชิกในครอบครัว และสมาชิกภายในชุมชนให้มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด
2. นักเรียนควรรวบรวมปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นไทยจากสื่อต่าง ๆ ให้ได้มากที่สุด และใช้ผังก้างปลาวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา แล้วหาแนวทางแก้ไขปัญหาคู่ที่ดีที่สุดร่วมกัน โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด
3. นักเรียนทั้งชั้นเรียนควรร่วมกันจัดทำโครงการการสำรวจเรื่อง บทบาทสำคัญของครอบครัวต่อพฤติกรรมทางเพศของมนุษย์ โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว
2. ภาพประกอบการอธิบายเกี่ยวกับอิทธิพลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น
3. วิดีทัศน์เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมและผลกระทบที่เกิดขึ้น
4. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
5. ใบกิจกรรม เรื่อง ตอบคำถามปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น
6. ใบกิจกรรม เรื่อง เติบโตขึ้นแล้วสร้างเสริมสุขภาพ
7. ใบกิจกรรม เรื่อง ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ

8. ไปกิจกรรม เรื่อง เขียนเรียงความตามความเข้าใจเรื่อง พฤติกรรมทางเพศต่อการแสดงออกทางสังคมของวัยรุ่น
9. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
11. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
12. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

สัมพันธภาพ เป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะทำให้การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นเป็นไปได้อย่างดี การมีสัมพันธภาพที่ดีจะนำมาซึ่งความรัก ความอบอุ่น ความรักใคร่ปรองดองกัน

การสร้างเสริมสัมพันธภาพหรือมิตรภาพที่ดีกับผู้อื่นนั้นจะต้องเริ่มต้นที่ตัวเราเอง โดยจะต้องรู้จักปรับปรุงตนเองก่อน ซึ่งหลักทั่วไปในการปฏิบัติ ได้แก่ การสร้างหรือแก้ไขหรือทำให้ตัวเองมีอารมณ์เป็นผู้ใหญ่ การรู้จักปรับตนเองให้เข้ากับบุคคล เหตุการณ์ และสถานที่ การรู้จักสังเกต รู้จืด และรู้จำ การรู้จักตนเอง รู้จักประมาณตน และรู้จักสถานการณ์ของตน การรู้จักสาเหตุและใช้เหตุผล การมีความมั่นใจในตนเองและรู้จักเป็นตัวของตัวเอง

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (พ 2.1 ม. 4-6/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของสัมพันธภาพอย่างถูกต้องได้ (K)
2. บอกหลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคลอย่างถูกต้องได้ (K)
3. ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสัมพันธภาพเพื่อป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (A)
4. สามารถสื่อสารเพื่ออธิบายความหมายและความสำคัญของสัมพันธภาพ และหลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคลให้ผู้อื่นให้เข้าใจได้ (P)
5. แสดงทักษะกระบวนการในการปรับตัวเพื่อสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดี (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายและความสำคัญของสัมพันธภาพ – หลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล	แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การเขียนแผนที่ความคิด*	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
- ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – สัมภาษณ์และเปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศ – เขียนผังก้างปลาระบุถึงผลกระทบต่อนพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นที่เกิดจากปัจจัยทางด้านเพื่อน – เขียนผังมโนทัศน์แสดงหลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล	รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	ตามดุลยพินิจของครู
ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม วิเคราะห์ปัจจัยทางด้านครอบครัวที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น	รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	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
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/ กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สารการเรียนรู้

2. การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว

2.1 ทักษะการสร้างเสริมสัมพันธภาพ

1. ความหมายและความสำคัญของสัมพันธภาพ

2. หลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคลในวัยรุ่น

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	การเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับกลุ่ม การเล่นเกมเชื่อมสัมพันธภาพ
ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิก อาเซียนเกี่ยวกับทักษะการสร้างเสริมสัมพันธภาพ
คณิตศาสตร์	⇒	บวก-ลบจำนวนสมาชิกในการแบ่งกลุ่มเพื่อปฏิบัติกิจกรรม
ภาษาไทย	⇒	อ่าน เขียน และพูดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายและ ความสำคัญของสัมพันธภาพ และหลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดี ของบุคคล
วิทยาศาสตร์	⇒	สืบค้น ศึกษา และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องการสร้างสัมพันธภาพกับ บุคคลในครอบครัวและเพื่อน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้

2. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม **สัมพันธและเปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศ** กิจกรรม วิเคราะห์ปัจจัยทางด้านครอบครัวที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น และกิจกรรม เขียนผังก้างปลาระบุถึงผลกระทบต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นที่เกิดจากปัจจัยทางด้านเพื่อน ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาความขัดแย้ง ในหัวข้อที่ 2.1 ทักษะการสร้างเสริมสัมพันธภาพ ในหัวข้อย่อยที่ 1. ความหมายและความสำคัญของสัมพันธภาพ และหัวข้อย่อยที่ 2. หลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
4. ครูถามคำถามนำนักเรียนดังนี้
 - สัมพันธภาพ หมายถึงอะไร (สัมพันธภาพ หมายถึง ความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล อันจะทำให้เกิดความรัก ความนับถือ และความร่วมมือ หรืออีกความหมายหนึ่งก็คือการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ได้อย่างมีความสุข)
 - นักเรียนคิดว่าสัมพันธภาพเป็นสิ่งสำคัญหรือไม่ (สำคัญ เพราะทำให้เราอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างราบรื่นและมีความสุข)
 (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)
5. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในหัวข้อที่ 2.1 ทักษะการสร้างเสริมสัมพันธภาพ ในหัวข้อย่อยที่ 1. ความหมายและความสำคัญของสัมพันธภาพ และหัวข้อย่อยที่ 2. หลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เรื่อง การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาความขัดแย้ง ในหัวข้อที่ 2.1 ทักษะการสร้างเสริมสัมพันธภาพ ในหัวข้อย่อยที่ 1. ความหมายและความสำคัญของสัมพันธภาพ และหัวข้อย่อยที่ 2. หลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย หรือครูอาจนำแบบจำลองโครงกระดูกของร่างกายมนุษย์มาใช้ประกอบในการเรียนรู้ด้วยได้

2. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียน ดังนี้

- ประชาคมอาเซียน (ASEAN) เป็นการรวมตัวกันของ 10 ประเทศในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ได้แก่ ไทย ลาว กัมพูชา อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ เมียนมา บรูไนดารุสซาลาม เวียดนาม สิงคโปร์ และมาเลเซีย ซึ่งเป็นการร่วมมือระหว่างกันเพื่อให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ การติดต่อค้าขาย และที่สำคัญเป็นการอยู่ร่วมกันแบบเคารพในวัฒนธรรมของแต่ละเชื้อชาติ ดังนั้น ประชาคมอาเซียนจึงเป็นตัวอย่างของการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันอีกประการหนึ่ง

3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

- 4. ครูเตรียมข่าวที่เกิดจากสถานการณ์ความขัดแย้ง 4-5 ข่าว เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ และแสดงบทบาทสมมติ

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- 1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4-5 กลุ่ม ร่วมกันระดมสมองวิเคราะห์ข่าวตามหัวข้อที่กำหนดให้ ดังนี้

- 1) ข่าวนำเสนอเกี่ยวกับอะไร
- 2) สถานการณ์เป็นเช่นไร
- 3) สาเหตุที่เกิดมาจากอะไร
- 4) วิธีการแก้ไขสถานการณ์ทำอย่างไร
- 5) วิธีการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาควรทำอย่างไร

และให้ร่วมกันวางแผนแสดงบทบาทสมมติสถานการณ์ตามข่าวที่ได้รับ พร้อมทั้งแสดงวิธีการแก้ไขปัญหา และวิธีการป้องกันปัญหาดังกล่าว โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

- 2. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมารายงานผลการวิเคราะห์ข่าวและแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้ความรู้ที่ถูกต้องและคำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

- 1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ร่วมเล่นเกมเชื่อมสัมพันธภาพ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

วิธีการปฏิบัติ แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 4-5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองคิดคำที่สามารถก่อให้เกิดสัมพันธภาพให้มากที่สุด เพื่อนำไปแลกเชือกกับครู (1 คำสามารถแลกเชือกได้ 1 เส้น) เมื่อแลกเชือกมาแล้วให้ช่วยกันผูกเชือกแต่ละเส้นเข้าด้วยกัน ตามเวลาที่กำหนด หมดเวลาตรวจความยาวของเชือก กลุ่มใดมีความยาวของเชือกที่ต่อมากที่สุด กลุ่มนั้นชนะ

- 2. นักเรียนอาสาสมัครออกมาบอกความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นเกมเชื่อมสัมพันธภาพ โดยครูให้ความรู้และคำแนะนำเพิ่มเติม

- 3. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม เขียนผังมโนทัศน์แสดงหลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา และพลศึกษา 1 ม. 4-6 แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

- 4. นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรม โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องและคำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาความขัดแย้ง ในหัวข้อที่ 2.1 ทักษะการสร้างเสริมสัมพันธภาพ (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 3. การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา และพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรพิจารณาและปรับปรุงตนเองตามหลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคลให้เหมาะสม และถ่ายทอดความรู้ที่ได้รับแก่สมาชิกในครอบครัว

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของสัมพันธภาพ หลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล
2. ข่าวสถานการณ์ความขัดแย้ง 4-5 ข่าว
3. เชือกยาวเส้นละ 20 เซนติเมตร
4. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
5. ใบกิจกรรม เรื่อง *สัมพันธภาพและเปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศ*
6. ใบกิจกรรม เรื่อง *วิเคราะห์ปัจจัยทางด้านครอบครัวที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น*
7. ใบกิจกรรม เรื่อง *เขียนผังก้างปลาระบุถึงผลกระทบต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นที่เกิดจากปัจจัยทางด้านเพื่อน*
8. ใบกิจกรรม เรื่อง *เขียนผังมโนทัศน์แสดงหลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล*
9. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
11. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
12. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวมีความจำเป็นต่อคนเรา เพราะการได้อยู่ในครอบครัวที่มีสัมพันธภาพอบอุ่นเป็นความสุขอย่างหนึ่งที่คนทุกเพศ ทุกวัย และทุกฐานะปรารถนา และเป็นกุญแจสำคัญของการมีสุขภาพจิตที่แข็งแรงสมบูรณ์

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (พ 2.1 ม. 4-6/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายแนวทางการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว (A)
3. แสดงทักษะในการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวอย่างถูกต้องเหมาะสมได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว	• แบบประเมินผลการนำเสนอ ข้อมูล/การอภิปราย/การแสดง ความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรม การแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และ คุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรม การแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/ กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. การเรียนรู้

2. การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (ต่อ)

2.1 ทักษะการสร้างเสริมสัมพันธภาพ (ต่อ)

3. การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	การเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการจัดทำโครงการเกี่ยวกับการสร้างเสริม สัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว การศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสถิติ จำนวนสมาชิกภาพในครอบครัวของแต่ละประเทศในภูมิภาคอาเซียน
คณิตศาสตร์	⇒	บวก-ลบจำนวนสมาชิกในการแบ่งกลุ่มเพื่อปฏิบัติกิจกรรม
ภาษาไทย	⇒	พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปเรื่องการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับ บุคคลในครอบครัว
การงานอาชีพ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพ แผ่นพับ ใบความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลใน ครอบครัว
ศิลปะ	⇒	วาดภาพ/ระบายสีภาพการ์ตูนที่ใช้ประกอบในละครสั้นแสดงเรื่องราว เกี่ยวกับการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว
วิทยาศาสตร์	⇒	สืบค้น ศึกษา และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับการจัดทำโครงการค้นคว้า ข้อมูลเรื่อง กระบวนการคิดกับการแก้ไขปัญหาครอบครัวส่งผลใน การเพิ่มสัมพันธภาพภายในครอบครัวมากยิ่งขึ้น

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมา ร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
2. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาความขัดแย้ง ในหัวข้อที่ 2.1 ทักษะการสร้างเสริมสัมพันธภาพ (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 3. การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
3. ครูแสดงภาพเปรียบเทียบระหว่างครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน กับภาพครอบครัวที่สมาชิกในครอบครัวไม่มีเวลาให้กัน หรือขัดแย้งกัน แล้วให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพทั้ง 2 ภาพนี้ถึงเรื่อง สัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัว
4. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในหัวข้อที่ 2.1 ทักษะการสร้างเสริมสัมพันธภาพ (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 3. การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เรื่อง การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาความขัดแย้ง ในหัวข้อที่ 2.1 ทักษะการสร้างเสริมสัมพันธภาพ (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 3. การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
2. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียน ดังนี้
 - นายสมชาย เจริญอำนาจสุข ผู้อำนวยการสำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) เปิดเผยว่า เมื่อ 10 ประเทศในอาเซียนมีการรวมกลุ่มกันเป็นประชาคมอาเซียนในปี 2558 ทำให้เกิดการหลั่งไหลของแรงงานเสรีระหว่างกัน สิ่งที่น่าห่วงที่สุดของคนไทยก็คือ ภาวะความมั่นคงของครอบครัวอาจได้รับผลกระทบ เนื่องจากการแข่งขันทางด้านต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น ทำให้สมาชิกในครอบครัวอาจมีเวลาให้กันน้อยลง จึงเป็นผลกระทบอีกเรื่องหนึ่งที่ควรให้ความสนใจเพิ่มมากขึ้น
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนร่วมเล่นเกม วิเคราะห์ข้อความสื่อสารจัดลงตามลักษณะให้ถูกต้องดูดี ดังรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาความขัดแย้ง (ต่อ) เฟรมที่ 228
2. ครูให้ความรู้ที่ถูกต้องและคำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนเขียนเรียงความเรื่อง *สิ่งที่ฉันจะทำให้ครอบครัวอบอุ่น* โดยมีความยาว 1 หน้ากระดาษในเวลาตามที่ครูกำหนด
2. คู่มนักเรียน 2–3 คนออกมานำเสนอผลการเขียนเรียงความหน้าชั้นเรียน โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม *สังเกตลักษณะของสัมพันธภาพภายในครอบครัวของตนเอง และกิจกรรม วางแผนเพื่อสร้างเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนดแล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
3. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาความขัดแย้ง ในหัวข้อที่ 2.1 ทักษะการสร้างเสริมสัมพันธภาพ (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 4. การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับเพื่อน และหัวข้อย่อยที่ 5. การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลทั่วไป ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรร่วมกันจัดทำโครงการค้นคว้าข้อมูลเรื่อง *กระบวนการคิดกับการแก้ไขปัญหาครอบครัว* ส่งผลในการเพิ่มสัมพันธภาพภายในครอบครัวมากยิ่งขึ้น โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด
2. นักเรียนควรนำแนวทางการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวไปปฏิบัติในครอบครัวของตนเอง และแนะนำให้สมาชิกภายในครอบครัวได้ทราบถึงแนวทางในการสร้างเสริมสัมพันธภาพ เพื่อให้ครอบครัวของตนเองอบอุ่นและมีความสุข

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพเปรียบเทียบระหว่างครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน กับภาพครอบครัวที่สมาชิกในครอบครัวไม่มีเวลาให้กัน หรือขัดแย้งกัน

2. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว
3. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
 แนวทางในการพัฒนา _____
 2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____
 แนวทางในการแก้ไข _____
 3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
 เหตุผล _____
 4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____
- ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

นอกจากการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวแล้ว การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับเพื่อนและบุคคลอื่นในสังคมก็มีความจำเป็นต่อคนเราเช่นเดียวกัน เพราะเพื่อนเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อคนเรา โดยเฉพาะในวัยรุ่นเป็นอย่างมาก การได้อยู่กับเพื่อนในวัยเดียวกันจะทำให้วัยรุ่นมีผู้ที่คอยช่วยเหลือ ร่วมสุข ปรับทุกข์ เพราะต่างก็มีปัญหาคล้ายกัน และเข้าใจกันได้ง่าย และการมีสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่นในสังคม จะทำให้เราเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับนับถือ ความพอใจรักใคร่ ความร่วมมือที่ดี และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (พ 2.1 ม. 4-6/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายแนวทางการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับเพื่อนและบุคคลทั่วไปอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับเพื่อนและบุคคลทั่วไป (A)
3. แสดงทักษะในการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับเพื่อนและบุคคลทั่วไปอย่างถูกต้องเหมาะสมได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับเพื่อน – การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลทั่วไป	• แบบประเมินผลการนำเสนอ - ข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – สังเกตลักษณะของสัมพันธภาพภายในครอบครัวของตนเอง – วางแผนเพื่อสร้างเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• 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
• สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สารการเรียนรู้

2. การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (ต่อ)
- 2.1 ทักษะการสร้างเสริมสัมพันธภาพ (ต่อ)
4. การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับเพื่อน
5. การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลทั่วไป

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	พูดคุยเกี่ยวกับแนวทางการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับเพื่อนและกับบุคคลทั่วไปที่เหมาะสมในสังคมไทย
คณิตศาสตร์	⇒	บวก-ลบจำนวนสมาชิกในการแบ่งกลุ่มเพื่อปฏิบัติกิจกรรม

ภาษาไทย	⇒	พูดคุยแสดงความคิดเห็น หรืออภิปราย หรือเขียนสรุปเกี่ยวกับการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับเพื่อนและบุคคลทั่วไป
การงานอาชีพฯ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพแผ่นพับ ใบความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับเพื่อนและบุคคลทั่วไป
ศิลปะ	⇒	วาดภาพ/ระบายสีภาพการ์ตูนที่ใช้ประกอบในละครสั้นแสดงเรื่องราวเกี่ยวกับการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับเพื่อนและบุคคลทั่วไป

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
2. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม **สังเกตลักษณะของสัมพันธภาพภายในครอบครัวของตนเอง และกิจกรรม วางแผนเพื่อสร้างเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว** ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาความขัดแย้ง ในหัวข้อที่ 2.1 ทักษะการสร้างเสริมสัมพันธภาพ (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 4. การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับเพื่อน และหัวข้อย่อยที่ 5. การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลทั่วไป ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้าแล้วล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
4. ครูถามคำถามเกี่ยวกับการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับเพื่อนหรือบุคคลทั่วไป เพื่อกระตุ้นความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้
 - 1) นักเรียนเคยทะเลาะกับบุคคลอื่นหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - 2) นักเรียนคิดว่าเราสามารถหาทางหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดการทะเลาะกับบุคคลอื่นได้หรือไม่ และมีวิธีการปฏิบัติเช่นไร
 (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)
5. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในหัวข้อที่ 2.1 ทักษะการสร้างเสริมสัมพันธภาพ (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 4. การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับเพื่อน และหัวข้อย่อยที่ 5. การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลทั่วไป เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เรื่อง การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาความขัดแย้ง ในหัวข้อที่ 2.1 ทักษะการสร้างเสริมสัมพันธภาพ (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 3. การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
2. ครูยกตัวอย่างกรณีศึกษาของนายเอกชัยและนางสาวเจนจิราให้นักเรียนเรียนรู้ ดังนี้

กรณีศึกษาของนายเอกชัย:

นายเอกชัยคบแต่เพื่อนผู้ชาย ไม่คบเพื่อนผู้หญิง เพราะทุกครั้งที่พูดคุยกับเพื่อนผู้หญิงมักจะสื่อสารกันไม่เข้าใจและมีข้อโต้แย้งบ่อยครั้ง

กรณีศึกษาของนางสาวเจนจิรา:

นางสาวเจนจิราเป็นคนพูดน้อยและไม่ไว้วางใจใครเลย จึงไม่ค่อยมีเพื่อนกล้าเข้ามาพูดคุยหรือคบหาด้วย เจนจิราจึงไม่มีเพื่อนสนิทเหมือนคนอื่น ๆ

3. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียน ดังนี้

– การเตรียมพร้อมเข้าสู่อาเซียนเริ่มต้นที่การสร้างสัมพันธภาพต่อครอบครัว โดยผศ. ดร.วิมลทิพย์ มุสิกพันธ์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว เสนอแนวทางแก้ไขงานประชุมวิชาการ โดยการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ครอบครัวและดำเนินกิจกรรม **หยุด 4 สร้าง 4** ขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาของครอบครัวไทยก่อนเข้าสู่อาเซียน **หยุด 4** คือ อบายมุข หนี้สิน ความรุนแรง การนอกใจ **สร้าง 4** คือ การสื่อสารที่ดี การมีเวลาร่วมกัน แบ่งปันใส่ใจ แก้ไขปัญหา การห่วงใย สุขภาพ เพียงแค่ทุกครอบครัวทำตามได้ ก็จะเป็นครอบครัวที่เข้มแข็งและพร้อมก้าวเข้าสู่ประชาคมอาเซียน

4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นและวิเคราะห์กรณีศึกษาของนายเอกชัยและนางสาวเจนจิราในประเด็นที่กำหนดให้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด ดังรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาความขัดแย้ง (ต่อ) เฟรมที่ 238–243 หรือในประเด็นดังต่อไปนี้
 - 1) สาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นกับนายเอกชัยและนางสาวเจนจิราเกิดจากสิ่งใด (เกิดจากการที่เอกชัยมีความด้อยในทักษะการสื่อสารที่ไม่เข้าใจระหว่างเพศ ส่วนนางสาวเจนจิรา มีความด้อยทางด้านบุคลิกภาพที่ไม่ค่อยพูดคุยหรือสื่อสารกับใคร ๆ และมองโลกในแง่ร้ายมากเกินไป)

- 2) สถานการณ์ของนายเอกชัยและนางสาวเจนจิราดังกล่าวก่อให้เกิดปัญหาอะไรขึ้น (ปัญหาที่เกิดขึ้นทั้ง 2 สถานการณ์สะท้อนให้เห็นถึง ปัญหาในเรื่อง การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับเพื่อน)
- 3) นักเรียนจะแก้ไขปัญหให้กับนายเอกชัยและนางสาวเจนจิราอย่างไร (กรณีของนายเอกชัย เอกชัยต้องรู้จักยอมรับฟังและปรับทัศนคติต่อเพื่อนผู้หญิง เพิ่มการพูดคุยระหว่างเพศให้มากขึ้นเพื่อการเรียนรู้และยอมรับจุดดี จุดด้อยของเพื่อนต่างเพศ ส่วนกรณีของนางสาวเจนจิรา เจนจิราต้องปรับปรุงบุคลิกภาพใหม่ โดยต้องให้ความไว้วางใจคนอื่นบ้าง มองโลกในแง่ดี มีน้ำใจ พยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ และยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ)
2. แต่ละกลุ่มผลิตเปลี่ยนกันออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันคิดบทละครสั้นเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนและบุคคลทั่วไป กลุ่มละ 1 หัวข้อเรื่อง เพื่อแสดงบทบาทสมมุติหน้าชั้นเรียน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด โดย
 - กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน
 - กลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4 เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลทั่วไป
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลิตเปลี่ยนกันออกมาแสดงบทบาทสมมุติหน้าชั้นเรียน โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน พร้อมทั้งเลือกกลุ่มที่น่าเสนอเรื่องราวและแสดงได้ดีที่สุด ให้เพื่อน ๆ ปรบมือให้

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม **สัมภาษณ์และสรุปเรื่อง หลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล** ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
3. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาความขัดแย้ง ในหัวข้อที่ 2.2 ทักษะในการป้องกันและแก้ไขสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำแนวทางการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับเพื่อนและบุคคลทั่วไปไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้อยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างราบรื่นและสงบสุข

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับการสร้างเสริมสัมพันธภาพกับเพื่อนและบุคคลทั่วไป
2. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

วัยรุ่นควรเรียนรู้ทักษะในการป้องกันและแก้ไขสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เพื่อป้องกัน ลดปัญหา และสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งมีทักษะที่สำคัญ ได้แก่ ทักษะการปฏิเสธจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น และทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

ทักษะการปฏิเสธจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น คือ ทักษะในการใช้คำพูด และท่าทางเพื่อสื่อสารและแสดงออกถึงความรู้สึกริเริ่มของตนเองของวัยรุ่นในเชิงปฏิเสธต่อสถานการณ์ใด ๆ ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างเหมาะสม ส่วนทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น คือ ทักษะในการแยกแยะ วิพากษ์วิจารณ์ ประเมินข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัวเกี่ยวกับสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นด้วยหลัก เหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง และรับรู้สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก และตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและสร้างสรรค์

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (พ 2.1 ม. 4-6/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายหลักและแนวทางในการปฏิบัติทักษะการปฏิเสธจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น และทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นอย่างถูกต้องได้ (K)
- ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันและแก้ไขสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น (A)
- แสดงทักษะการปฏิเสธจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น และทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นอย่างถูกต้องเหมาะสมได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับทักษะในการป้องกันและแก้ไขสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม สัมภาษณ์และสรุปเรื่อง หลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• ตามดุลยพินิจของครู
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม วิเคราะห์สถานการณ์เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• 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. สารการเรียนรู้

2. การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (ต่อ)
- 2.2 ทักษะในการป้องกันและแก้ไขสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	ศึกษาเกี่ยวกับสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นในลักษณะต่าง ๆ ที่มักพบได้ในสังคมไทยปัจจุบัน และผลกระทบหรือปัญหาที่จะเกิดขึ้นตามมา และการเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมุติ
คณิตศาสตร์	⇒	บวก-ลบจำนวนสมาชิกในการแบ่งกลุ่มเพื่อปฏิบัติกิจกรรม
ภาษาไทย	⇒	พุดคุยแสดงความคิดเห็น หรืออภิปราย หรือเขียนสรุปเกี่ยวกับหลักและแนวทางในการปฏิบัติทักษะการปฏิเสธจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น และทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
การงานอาชีพ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพ แผ่นพับ ใบความรู้เกี่ยวกับทักษะในการป้องกันและแก้ไขสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
ศิลปะ	⇒	วาดภาพ/ระบายสีภาพการ์ตูนที่ใช้ประกอบในละครสั้นแสดงเรื่องราวเกี่ยวกับทักษะในการป้องกันและแก้ไขสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
วิทยาศาสตร์	⇒	สังเกต สืบค้น รวบรวมข้อมูล ประเมินสถานการณ์ คิดวิเคราะห์ และตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
2. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม **สัมภาษณ์และสรุปเรื่องหลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล** ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาความขัดแย้ง ในหัวข้อที่ 2.2 ทักษะในการป้องกันและแก้ไขสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาแล้วหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมาแล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
4. ครูถามคำถามเกี่ยวกับทักษะในการป้องกันและแก้ไขสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ เพื่อกระตุ้นความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้
 - 1) นักเรียนคิดว่า การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร จะส่งผลกระทบอย่างไร
 - 2) นักเรียนคิดว่าเราสามารถหาทางเลือกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างไร (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)
5. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในหัวข้อที่ 2.2 ทักษะในการป้องกันและแก้ไขสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เรื่อง การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาความขัดแย้ง ในหัวข้อที่ 2.2 ทักษะในการป้องกันและแก้ไขสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น โดยใช้ข่าวหรือกรณีศึกษาเกี่ยวกับปัญหาสังคมที่เกี่ยวข้องกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในวัยรุ่น หรือเปิดสื่อวิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม วิเคราะห์สถานการณ์เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา และพลศึกษา 1 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5–6 คน และกลุ่มระดมสมองร่วมกันคิดสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น 1 สถานการณ์ แล้ววางแผนแสดงบทบาทสมมุติในการใช้ทักษะการปฏิเสธ และทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาจากสถานการณ์เสี่ยงที่เกิดขึ้น โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมาแสดงบทบาทสมมุติตามที่ได้วางแผนไว้ โดยครูแสดงความเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน พร้อมทั้งเลือกกลุ่มที่เลือกสถานการณ์ ดำเนินเนื้อหา ของเรื่อง และปรับใช้ทักษะการปฏิเสธและทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นได้เหมาะสมที่สุด ให้เพื่อน ๆ ปรบมือให้

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง ความขัดแย้งในวัยรุ่น ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำแนวทางการใช้ทักษะการปฏิเสธจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ข่าวหรือกรณีศึกษาเกี่ยวกับปัญหาสังคมที่เกี่ยวข้องกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในวัยรุ่น
2. ภาพหรือสื่อวิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับทักษะในการป้องกันและแก้ไขสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
3. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
4. ใบกิจกรรม เรื่อง สัมภาษณ์และสรุปเรื่อง หลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล
5. ใบกิจกรรม เรื่อง วิเคราะห์สถานการณ์เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น
6. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11

ความขัดแย้งในวัยรุ่น

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและประเภทของความขัดแย้ง ระดับของความขัดแย้ง สาเหตุของความขัดแย้ง ตลอดจนผลกระทบและแนวทางในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง เพื่อให้เกิดความตระหนักต่อปัญหา และหลีกเลี่ยงต่อการสร้างความรุนแรงให้เกิดขึ้นในสังคม นอกจากนี้ยังช่วยให้เผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจนำไปสู่ความขัดแย้งได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (พ 2.1 ม. 4-6/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและประเภทของความขัดแย้ง สาเหตุของความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้ง และแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและความสำคัญของการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง (A)
3. แสดงออกถึงการมีทักษะกระบวนการในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายและประเภทของความขัดแย้ง – สาเหตุของความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน – ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้ง – แนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – วิเคราะห์ข้อผิดพลาดสาเหตุและแนวทางแก้ไข – วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้ง – ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	• แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว**	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/ กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สารการเรียนรู้

3. ความขัดแย้งในวัยรุ่น

- 3.1 ความหมายและประเภทของความขัดแย้ง
- 3.2 สาเหตุของความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน
- 3.3 ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้ง
- 3.4 แนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	การเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการจัดทำโครงการค้นคว้าข้อมูลเรื่อง การใช้ทักษะการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับค่านิยม พฤติกรรมการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันของวัยรุ่นแต่ละประเทศใน ภูมิภาคอาเซียนที่ส่งผลต่อการเกิดปัญหาความขัดแย้ง
คณิตศาสตร์	⇒	บวก-ลบจำนวนสมาชิกในการแบ่งกลุ่มเพื่อปฏิบัติกิจกรรม
ภาษาไทย	⇒	พูดคุยแสดงความคิดเห็น หรืออภิปราย หรือเขียนสรุปเกี่ยวกับความ ขัดแย้งในวัยรุ่น
การงานอาชีพ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพ แผ่นพับ ใบความรู้เกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหา ความขัดแย้งและความรุนแรงของวัยรุ่นในสังคมไทย
ศิลปะ	⇒	วาดภาพ/ระบายสีภาพการ์ตูนจำลองสถานการณ์ตัวอย่างในการ ป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง
วิทยาศาสตร์	⇒	สืบค้น ศึกษา และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับความขัดแย้งในวัยรุ่น

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมา ร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย

2. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง ความขัดแย้งในวัยรุ่น ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการรายงานผลของนักเรียน และให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
3. ให้นักเรียนดูภาพตัวอย่างการเกิดความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่น ที่ครูเตรียมมาแล้วสนทนาร่วมกัน เกี่ยวกับความรู้ในเรื่องดังกล่าวจากประสบการณ์การเรียนรู้ของนักเรียน และตอบคำถามร่วมกัน ตัวอย่างเช่น
 - จากภาพเหตุการณ์นี้คือเหตุการณ์อะไร (ตอบได้โดยอิสระ ขึ้นอยู่กับภาพที่ครูนำเสนอ)
 - นักเรียนคิดว่าเหตุการณ์จากภาพเกิดขึ้นได้อย่างไร (ตอบได้โดยอิสระ ขึ้นอยู่กับภาพที่ครูนำเสนอ)
 - นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นในภาพปฏิบัติถูกต้องหรือไม่ แล้วมีวิธีการแก้ไขหรือป้องกันอย่างไร (ตอบได้โดยอิสระ ขึ้นอยู่กับภาพที่ครูนำเสนอ)
 (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)
4. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง ความขัดแย้งในวัยรุ่น เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เรื่อง ความขัดแย้งในวัยรุ่น โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
2. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียน ดังนี้
 - รศ. ดร.นวลน้อย ตริรัตน์ ผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาปัญหาการพนันเปิดเผยว่า ผลการวิจัยปัญหาการพนันกับวัยรุ่นนับวันทวีความรุนแรงมากขึ้น โดยก่อให้เกิดความขัดแย้งในสังคมและรวมไปถึงการปลูกฝังเรื่องดังกล่าวในวัยรุ่นโดยได้รับอิทธิพลมาจากเทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น รูปแบบของการพนันออนไลน์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ จนทำให้ภาพรวมของธุรกิจการพนันในภูมิภาคอาเซียนเติบโตอย่างก้าวกระโดด และในอนาคตการเปิดธุรกิจไร้พรมแดนของอาเซียนจะทำให้เกิดการลงทุนสร้างบ่อนกาสิโนในหลายประเทศได้ง่ายขึ้น ประชาคมอาเซียนอาจจะเป็นศูนย์กลางการเล่นพนันของโลกในอนาคต ซึ่งประชาคมอาเซียนต้องควรตระหนักในเรื่องดังกล่าว
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม
4. ครูเชิญวิทยากร (นักจิตวิทยา หรือเจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือพนักงานควบคุมความประพฤติ) มาบรรยายในเรื่อง ปัญหาความขัดแย้งระหว่างนักเรียนในสภาพสังคมปัจจุบัน
5. นมัสการพระมาเทศนาเกี่ยวกับการใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตเพื่อลดปัญหาความขัดแย้ง

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากวิทยากรและพระอาจารย์

2. นักเรียนร่วมกันสนทนาเรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพในวัยรุ่น แล้วปฏิบัติกิจกรรมการได้วาที ใน
ชีวิตที่เชื่อมโยงกับประเด็นที่เกี่ยวกับอิทธิพลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น โดยใช้
เวลาตามที่ครูกำหนด
3. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอสิ่งที่ได้เรียนรู้หน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้และ
คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม วิเคราะห์ข่าวเพื่อหาสาเหตุและแนวทางแก้ไข กิจกรรม วิเคราะห์
ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้ง และกิจกรรม ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ ดังรายละเอียด
ในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา
1 ม. 4-6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูเฉลย
คำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนร่วมกันตรวจสอบแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง
3. ครูแจกแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว ให้นักเรียนทำเพื่อ
ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจหลังการเรียนรู้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
4. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้ความรู้เพิ่มเติมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้กับ
นักเรียน

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียน
บันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. ครูถามคำถามเชื่อมโยงสู่บทเรียนต่อไป เพื่อให้นักเรียนไปค้นหาคำตอบจากบทเรียนมาล่วงหน้า
ดังนี้
 - นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชนของตนได้
อย่างไรบ้าง (สามารถมีส่วนร่วมต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชนของ
ตนได้ในหลายลักษณะเป็นต้นว่า เข้าร่วมโครงการสุขภาพต่าง ๆ ที่ชุมชนจัดขึ้น รวมกลุ่มกับ
เพื่อนวัยรุ่นณรงค์เผยแพร่ความรู้ทางด้านสุขภาพ หรือเป็นอาสาสมัครของหน่วยงาน
สาธารณสุขในชุมชนเพื่อสำรวจภาวะสุขภาพของคนในหมู่บ้าน)

3. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน ในหัวข้อที่ 1.1 ความหมายของชุมชน การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค หัวข้อที่ 1.2 ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน และหัวข้อที่ 1.3 โรคที่เป็นปัญหาในชุมชนและหลักการป้องกันโรค ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ หรือขอรับความรู้จากผู้ปกครอง มาลงวงหน้า โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับค่านิยม พฤติกรรมการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันของวัยรุ่น แต่ละประเทศในภูมิภาคอาเซียนที่ส่งผลต่อการเกิดปัญหาความขัดแย้ง เช่น วัยรุ่นชาวสิงคโปร์ในปัจจุบันมีค่านิยมในการดำเนินชีวิตแบบชาวตะวันตกมากขึ้น หรือวัยรุ่นชาวมาเลเซียมีค่านิยมที่ทำให้ความสำคัญต่อเครื่องมือสื่อสารเทคโนโลยีสมัยใหม่มากเป็นพิเศษ เป็นต้น วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการใช้ชีวิตดังกล่าวต่อปัญหาความขัดแย้ง แล้วจัดทำเป็นรายงาน โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด
2. นักเรียนควรนำสิ่งที่ได้รับจากวิทยากรและพระไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และแนะนำให้สมาชิกภายในครอบครัวและภายในชุมชนได้ปฏิบัติตาม เพื่อลดปัญหาความขัดแย้งในสังคมและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพตัวอย่างการเกิดความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่น
2. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับความขัดแย้งในวัยรุ่น
3. วิทยากรและพระบรรยายเรื่อง ความขัดแย้งในวัยรุ่น
4. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
5. แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว
6. ใบกิจกรรม เรื่อง วิเคราะห์ข่าวเพื่อหาสาเหตุและแนวทางแก้ไข
7. ใบกิจกรรม เรื่อง วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้ง
8. ใบกิจกรรม เรื่อง ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ
9. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
11. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

12. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ

เวลา 10 ชั่วโมง

ผังโน้ตค้นเป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน



ภาระงาน/ชิ้นงาน

1. ศึกษาความหมายของชุมชน การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค และความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
2. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
3. ศึกษาเกี่ยวกับโรคที่เป็นปัญหาในชุมชนและหลักการป้องกันโรค
4. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน
5. ศึกษาเกี่ยวกับแนวร่วมของคนในชุมชนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน
6. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ แนวร่วมสุขภาพในชุมชน
7. ศึกษาตัวอย่างโครงการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่สามารถนำไปปรับใช้ในชุมชนของตนเอง
8. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ การดูแลสุขภาพในชุมชน
9. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ โครงการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
10. ศึกษาความหมายและประเภทของสื่อโฆษณา อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อผู้บริโภค และหลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย
11. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สรุปความเข้าใจด้วยแผนที่ความคิด
12. ศึกษาการวิเคราะห์และประเมินสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย
13. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สำรวจสื่อโฆษณาสินค้าและบริการ
14. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ทดลองออกแบบสื่อโฆษณาที่ดีต่อผู้บริโภคด้วยตนเอง
15. ศึกษาความหมายและความสำคัญของโรคไม่ติดต่อ และตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ
16. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์กรณีศึกษาเรื่อง โรคมะเร็งเต้านม
17. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เติมแผนผังเรื่องโรค เพิ่มความเข้าใจ
18. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ประเมินความอ้วนของตนเอง
19. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วางแผนการควบคุมน้ำหนัก
20. ศึกษาความหมายและความสำคัญของสุขภาพ และการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว การประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัว การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว และการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว
21. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ อธิบายความรู้เรื่อง การประเมินภาวะสุขภาพ
22. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ร่วมกันประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว
23. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์กรณีศึกษาและช่วยกันแก้ไขปัญหา
24. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เสนอแนวทางการแก้ไขปัญาสุขภาพของครอบครัว
25. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ
26. โครงการการศึกษาเรื่องราว ภาวะโรคอ้วนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของนักเรียนในโรงเรียน (โรงเรียนของนักเรียน)
27. โครงการการศึกษาค้นคว้าเรื่อง ลักษณะของโครงการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคที่จัดทำขึ้นในชุมชน
28. โครงการการศึกษาค้นคว้าเรื่อง อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อการเลือกซื้อสินค้าของผู้บริโภค

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเน้นผู้ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3: ใส่ใจสุขภาพ

ขั้นตอนที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)	
ตัวชี้วัดช่วงชั้น - วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน (พ 4.1 ม. 4-6/1) - วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการบริโภค (พ 4.1 ม. 4-6/2) - วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย (พ 4.1 ม. 4-6/4) - วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว (พ 4.1 ม. 4-6/5) - มีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพในชุมชน (พ 4.1 ม. 4-6/6)	
ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน - เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะเข้าใจว่า... - ชุมชนแต่ละชุมชนสามารถเป็นชุมชนสุขภาพดีได้ โดยมุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน - นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชนของตนเองได้โดยมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการมีส่วนร่วม เช่น การมีส่วนร่วมในการกำหนดปัญหา การวางแผน การจัดทำโครงการสุขภาพ ตลอดจนการประเมินผลโครงการสุขภาพของชุมชน - หลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเพื่อการบริโภคจะต้องเป็นไปตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภคด้านการโฆษณา พ.ศ. 2522 มาตรา 22 - โรคไม่ติดต่อเป็นปัญหาสุขภาพและเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตที่สำคัญของคนไทย เช่น โรคเมะเร็งทุกชนิด โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง - โรคไม่ติดต่อสามารถป้องกันได้โดยสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดี	คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน - การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคมีความหมายและความสำคัญอย่างไร - นักเรียนมีบทบาทและมีส่วนร่วมต่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชนของตนเองอย่างไร - สื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อสุขภาพของผู้บริโภคอย่างไร - หลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเพื่อการบริโภคมีอะไรบ้าง - โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทยที่สำคัญมีอะไรบ้าง และมีแนวทางการป้องกันโรคได้อย่างไร - นักเรียนจะทราบถึงภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้ด้วยวิธีการใด - เพราะเหตุใดจึงต้องจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว - ขั้นตอนของการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวมีอะไรบ้าง

6. การวางแผนพัฒนาสุขภาพมีความสำคัญต่อการแก้ไขปัญหาสุขภาพ และการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของตนเองและครอบครัว เพราะการวางแผนพัฒนาสุขภาพทำให้เกิดการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่ตรงกับปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันจนบรรลุผลตามเป้าหมายที่ต้องการ 7. การประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงเป็นขั้นตอนแรกของการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว ทั้งนี้เพื่อให้ทราบถึงปัญหาสุขภาพที่ต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วนในอันดับแรก เพื่อการวางแผนพัฒนาสุขภาพที่ถูกต้องในลำดับต่อไป 8. การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวจะเกิดประโยชน์สูงสุดได้ต้องนำไปปฏิบัติจริง	
ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะรู้ว่า... 1. คำสำคัญ ได้แก่ คำว่า การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค สื่อโฆษณา โรคไม่ติดต่อสุขภาพ การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว การประเมินภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยง 2. การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการของการเพิ่มสมรรถนะให้คนสามารถควบคุมปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ และเป็นผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพที่ดี สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม รวมไปถึงการปรับสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี	ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้ นักเรียนควรมีทักษะและสมรรถนะที่จะ... 1. อธิบายความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน 2. ถ่ายทอดความรู้เรื่องหลักการพิจารณาสื่อโฆษณา เพื่อการเลือกบริโภคแก่ผู้อื่นได้ 3. ประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัว 4. วางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

3. การป้องกันโรค หมายถึง การกระทำหรืองดกระทำบางสิ่งบางอย่าง เพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรค และการป้องกันไม่ให้กลับมาเป็นซ้ำในกรณีที่หายจากการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคแล้ว 4. สื่อโฆษณา หมายถึง เครื่องมือทางการตลาดที่ผู้ประกอบการธุรกิจใช้เพื่อการประชาสัมพันธ์เสนอขายสินค้า หรือให้บริการต่อผู้บริโภค และยังเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่ผู้ประกอบการธุรกิจใช้ในการแข่งขันทางการค้า 5. โรคไม่ติดต่อ หมายถึง โรคที่เกิดจากความผิดปกติหรือความเสื่อมโทรมของร่างกาย และจิตใจ ไม่สามารถติดต่อไปยังผู้อื่นได้ 6. สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญหาที่เชื่อมกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล 7. การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว หมายถึง การกำหนดแนวทางในการเลือกรูปแบบการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว เพื่อนำมาสู่สุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญหา 8. การประเมินภาวะสุขภาพ หมายถึง การประเมินความเป็นไปของสุขภาพของบุคคล ครอบครัวหรือชุมชน เพื่อให้ได้ผลบ่งชี้ถึงสถานภาพทางสุขภาพที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญหา นำมาซึ่งการวางแผนป้องกันและแก้ไขปัญหาทางด้านสุขภาพ 9. พฤติกรรมเสี่ยง หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้วอาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น	5. ร่วมฝึก/หรือปฏิบัติกิจกรรมโดยตนเองและเป็นหมู่คณะ เกี่ยวกับการเรียนรู้ในเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน สื่อโฆษณากับการบริโภค โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย และการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

ขั้นที่ 2 หลักฐานในการประเมินเพื่อแสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด

(Assessment evidence)

1. ภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ

- ศึกษาความหมายของชุมชน การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค และความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
- ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
- ศึกษาเกี่ยวกับโรคที่เป็นปัญหาในชุมชนและหลักการป้องกันโรค
- ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน
- ศึกษาเกี่ยวกับแนวร่วมของคนในชุมชนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน
- ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ แนวร่วมสุขภาพในชุมชน
- ศึกษาตัวอย่างโครงการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่สามารถนำไปปรับใช้ในชุมชนของตนเอง
- ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ การดูแลสุขภาพในชุมชน
- ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ โครงการการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
- ศึกษาความหมายและประเภทของสื่อโฆษณา อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อผู้บริโภค และหลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย
- ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สรุปความเข้าใจด้วยแผนที่ความคิด
- ศึกษาการวิเคราะห์และประเมินสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย
- ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สำนวณสื่อโฆษณาสินค้าและบริการ
- ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ทดลองออกแบบสื่อโฆษณาที่ดีต่อผู้บริโภคด้วยตนเอง
- ศึกษาความหมายและความสำคัญของโรคไม่ติดต่อ และตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ
- ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์กรณีศึกษาเรื่อง โรคมะเร็งเต้านม
- ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เติมแผนผังเรื่องโรค เพิ่มความเข้าใจ
- ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ประเมินความอ้วนของตนเอง
- ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วางแผนการควบคุมน้ำหนัก
- ศึกษาความหมายและความสำคัญของสุขภาพ และการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว การประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัว การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว และการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว
- ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ อธิบายความรู้เรื่อง การประเมินภาวะสุขภาพ
- ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ร่วมกันประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว
- ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์กรณีศึกษาและช่วยกันแก้ไขปัญหา
- ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพของครอบครัว
- ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ

- โครงการการสำรวจเรื่อง ภาวะโรคอ้วนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของนักเรียนในโรงเรียน (โรงเรียนของนักเรียน) - โครงการการศึกษาค้นคว้าเรื่อง ลักษณะของโครงการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคที่จัดทำขึ้นในชุมชน - โครงการการศึกษาค้นคว้าเรื่อง อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อการเลือกซื้อสินค้าของผู้บริโภค	
2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้	
• วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ - การสนทนาซักถามโดยครู - การวัดและประเมินผลด้านความรู้ - การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	• เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้ - แบบบันทึกการสนทนา - แบบทดสอบก่อนเรียน - แบบทดสอบหลังเรียน - แบบทดสอบประจำหน่วย - การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. สิ่งที่มีมุ่งประเมิน - ความหมายในการอธิบาย ชี้แจง แปลความและตีความ การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้ การมีมุมมองที่หลากหลาย การให้ความสนใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการรู้จักตนเอง - ความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่ให้ความสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ - ความสามารถในการวางแผนปฏิบัติ แสดงความคิดวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ	
ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้	
• หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ จำนวน 10 ชั่วโมง - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน (ต่อ) - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 สื่อโฆษณากับการบริโภค - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 สื่อโฆษณากับการบริโภค(ต่อ) - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17 โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย (ต่อ) - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18 โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย (ต่อ) - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19 การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ - การทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1 - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20 การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว (ต่อ) - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21 การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว (ต่อ)	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ชุมชน หมายถึง กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ อาณาเขตบริเวณเดียวกัน มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ใช้ชีวิตร่วมกัน รวมทั้งมีการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน เพื่อประโยชน์ส่วนรวมของสมาชิกในชุมชน

การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการของการเพิ่มสมรรถนะให้คนสามารถควบคุมปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ และเป็นผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพที่ดี

การป้องกันโรค หมายถึง การกระทำหรืองดกระทำบางสิ่งบางอย่าง เพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรค และการป้องกันไม่ให้กลับมาเป็นซ้ำในกรณีที่หายจากการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคแล้ว ซึ่งการที่สมาชิกในชุมชนจะมีสุขภาพดีได้เกิดจากการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เพราะการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคมีความสำคัญต่อสุขภาพ และการมีชีวิตที่สมบูรณ์ของบุคคล ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน หมายถึง โรคติดต่อหรือโรคไม่ติดต่อที่พบได้บ่อยในชุมชน ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพแก่สมาชิกในชุมชน

หลักการป้องกันโรค แบ่งได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1) การป้องกันโรคล่วงหน้า 2) การป้องกันโรคในระยะที่โรคเกิดขึ้นแล้ว และ 3) การป้องกันโรคภายหลังการเกิดโรค

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน (พ 4.1 ม. 4–6/1)
- มีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพในชุมชน (พ 4.1 ม. 4–6/6)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายความหมายของชุมชน การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค ตลอดจนความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชนอย่างถูกต้องได้ (K)
- อธิบายโรคที่เป็นปัญหาในชุมชนและหลักการป้องกันโรคอย่างถูกต้องได้ (K)
- ตระหนักถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วมต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน (A)

4. มีส่วนร่วมหรือเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชนของตนเองอย่างสม่ำเสมอ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ทดสอบความรู้พื้นฐานในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ	• แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ**/**	—
• ชักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายของชุมชน การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค – ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน – โรคที่เป็นปัญหาในชุมชนและหลักการป้องกันโรค	• แบบประเมินผลการนำเสนอ ข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/ กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สารการเรียนรู้

1. การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
 - 1.1 ความหมายของชุมชน การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค
 - 1.2 ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
 - 1.3 โรคที่เป็นปัญหาในชุมชนและหลักการป้องกันโรค

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	ศึกษาค้นคว้าเรื่องโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพในชุมชนของตนเอง
ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิก อาเซียนเกี่ยวกับชุมชน การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค
คณิตศาสตร์	⇒	บวก-ลบจำนวนสมาชิกในการแบ่งกลุ่มเพื่อปฏิบัติกิจกรรม
ภาษาไทย	⇒	พูดแสดงความคิดเห็น อ่าน และเขียนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการ ป้องกันโรคในชุมชน
การงานอาชีพ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิดเกี่ยวกับความหมายของชุมชน การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค และความสำคัญของการ สร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย
2. ครูแจกแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ ให้นักเรียนเพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจพื้นฐาน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
3. ครูสุ่มนักเรียนให้บอกคำตอบที่นักเรียนเลือกในแต่ละข้อเรียงตามลำดับ เพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของนักเรียนเบื้องต้น

4. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบเพื่อสร้างความสนใจให้เกิดขึ้นกับนักเรียน และระบุเชื่อมโยงไปสู่เนื้อหาที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ
5. ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับเนื้อหาการเรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน ในหัวข้อที่ 1.1 ความหมายของชุมชน การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค หัวข้อที่ 1.2 ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน และหัวข้อที่ 1.3 โรคที่เป็นปัญหาในชุมชนและหลักการป้องกันโรค ที่มอบหมายให้นักเรียนอ่านมาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา
6. สุ่มนักเรียน 2-3 คนออกมาตอบคำถามเชื่อมโยงที่ให้นักเรียนไปค้นหาคำตอบจากการเรียนครั้งที่ผ่านมา ในคำถามที่ว่า “นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชนของตนได้ อย่างไรบ้าง”(สามารถมีส่วนร่วมต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชนของตนได้ในหลายลักษณะเป็นต้นว่า เข้าร่วมโครงการสุขภาพต่าง ๆ ที่ชุมชนจัดขึ้น รวมกลุ่มกับเพื่อนวัยรุ่นรณรงค์เผยแพร่ความรู้ทางด้านสุขภาพ หรือเป็นอาสาสมัครของหน่วยงานสาธารณสุขในชุมชนเพื่อสำรวจภาวะสุขภาพของคนในหมู่บ้าน)
7. ครูสุ่มถามคำถามนักเรียน 2-3 คน เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียน ดังนี้
 - ชุมชนของนักเรียนมีลักษณะเป็นอย่างไร
 - นักเรียนคิดว่ามีสิ่งใดที่ดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นในชุมชนของนักเรียนบ้าง
 - นักเรียนรักชุมชนของตนเองหรือไม่ อย่างไร
 - นักเรียนมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนของตนเองอย่างไร
 (เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเล่าเรื่องชุมชนของตนเองเป็นเวลา 5 นาที)
8. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน ในหัวข้อที่ 1.1 ความหมายของชุมชน การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค หัวข้อที่ 1.2 ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน และหัวข้อที่ 1.3 โรคที่เป็นปัญหาในชุมชนและหลักการป้องกันโรค เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาเรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน ในหัวข้อที่ 1.1 ความหมายของชุมชน การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค หัวข้อที่ 1.2 ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 และร่วมกันสรุปโดยสร้างเป็นแผนที่ความคิด แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานผลหน้าชั้นเรียน

2. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียน ดังนี้

- กลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนได้ตกลงร่วมกันในการกำหนดเป้าหมายในการสร้างความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และการเมือง โดยใน พ.ศ. 2558 ชาวอาเซียนผู้ประกอบอาชีพใน 7 สาขาอาชีพ ได้แก่ อาชีพวิศวกร อาชีพพยาบาล อาชีพสถาปนิก อาชีพการสำรวจ อาชีพนักบัญชี อาชีพทันตแพทย์ และอาชีพแพทย์ สามารถเคลื่อนย้ายเข้าไปทำงานและให้บริการภายในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนได้อย่างเสรี ภายใต้เงื่อนไขที่กำหนดของแต่ละประเทศในกลุ่มสมาชิกอาเซียน
- 3. ให้นักเรียนอ่านเรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน ในหัวข้อที่ 1.3 โรคที่เป็นปัญหาในชุมชนและหลักการป้องกันโรค และสรุปลงในสมุดบันทึก โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
- 4. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมานำเสนอผลการอ่านและสรุปความรู้เกี่ยวกับโรคที่เป็นปัญหาในชุมชนและหลักการป้องกันโรค หน้าชั้นเรียน
- 5. ครูให้ความรู้เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน ในหัวข้อที่ 1.3 โรคที่เป็นปัญหาในชุมชนและหลักการป้องกันโรค ที่ถูกต้องเพิ่มเติม โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
- 6. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

- นักเรียนจับคู่ผลัดกันถามและตอบคำถามในประเด็นที่กำหนดให้ โดยใช้เวลาที่ครูกำหนด ดังนี้
 - ความหมายของชุมชน การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค
 - ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
 - โรคที่เป็นปัญหาในชุมชนและหลักการป้องกันโรค
 โดยครูคอยให้ความรู้และข้อเสนอแนะที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรม โดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
3. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน ในหัวข้อที่ 1.4 แนวร่วมของคนในชุมชนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน และหัวข้อที่ 1.5 ตัวอย่างโครงการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่เกิดจากความรับผิดชอบของคนในชุมชน ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรสำรวจและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพในชุมชนของตนเอง แล้ววิเคราะห์สาเหตุและแนวทางในการป้องกันและแก้ไข จัดทำเป็นแผนการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนหรือจัดโครงการเผยแพร่ความรู้ในรูปแบบต่าง ๆ ต่อไป โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ
2. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับ โรคที่เป็นปัญหาในชุมชนและหลักการป้องกันโรค
3. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
4. ใบกิจกรรม เรื่อง ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

แนวร่วมหรือการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนมีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาด้านสุขภาพของชุมชน ทำให้เกิดเป็นชุมชนที่มีสุขภาพดี แต่การจะเกิดแนวร่วมได้นั้นทุกคนในชุมชนจะต้องมีส่วนร่วมที่สำคัญ ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการกำหนดปัญหา การมีส่วนร่วมในการวางแผน การมีส่วนร่วมในการจัดทำโครงการสุขภาพ การมีส่วนร่วมในการประเมินผล และการมีส่วนร่วมในการบำรุงรักษาผลประโยชน์ที่ได้รับ ซึ่งนักเรียนในฐานะที่เป็นวัยรุ่นสามารถมีบทบาทและมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชนของตนเองได้ ดังตัวอย่างโครงการสุขภาพ เช่น โครงการบิ๊บอย กิจกรรมทางเลือกใหม่สำหรับเยาวชน โครงการยับยั้งยาเสพติด โครงการภาครวมใจ คนไทยไร้พุง

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน (พ 4.1 ม. 4–6/1)
- มีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพในชุมชน (พ 4.1 ม. 4–6/6)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายความหมายของชุมชน การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค ตลอดจนความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชนอย่างถูกต้องได้ (K)
- อธิบายโรคที่เป็นปัญหาในชุมชนและหลักการป้องกันโรคอย่างถูกต้องได้ (K)
- ตระหนักถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วมต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน (A)
- มีส่วนร่วมหรือเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชนของตนเองอย่างสม่ำเสมอ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – แนวร่วมของคนในชุมชนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน – ตัวอย่างโครงการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่เกิดจากความรับผิดชอบของคนในชุมชน	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน – แนวร่วมสุขภาพในชุมชน	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• 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
• สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สารการเรียนรู้

1. การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน (ต่อ)
 - 1.4 แนวร่วมของคนในชุมชนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
 - 1.5 ตัวอย่างโครงการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่เกิดจากความรับผิดชอบของคนในชุมชน

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	⇒	ศึกษาลักษณะการดำรงชีวิตและการดูแลสุขภาพของบุคคลในชุมชน
	⇒	ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับโครงการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน โดยนำหลักหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้
ภาษาไทย	⇒	พูดแสดงความคิดเห็นและสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับแนวร่วมของคนในชุมชนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค และตัวอย่างโครงการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่เกิดจากความรับผิดชอบต่อคนในชุมชน
การงานอาชีพฯ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิดสรุปแนวร่วมของคนในชุมชนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย
2. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน ในหัวข้อที่ 1.4 แนวร่วมของคนในชุมชนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน และหัวข้อที่ 1.5 ตัวอย่างโครงการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่เกิดจากความรับผิดชอบต่อคนในชุมชน ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้าล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

4. นักเรียนดูภาพตัวอย่างกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน ที่ครูเตรียมมา แล้วสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องดังกล่าวจากประสบการณ์การเรียนรู้ของนักเรียน และตอบคำถามร่วมกันในประเด็นที่ว่า กิจกรรมเหล่านี้จะสำเร็จได้ต้องเกิดจากอะไรเป็นสำคัญ (ต้องเกิดจากการมีส่วนร่วมและความร่วมมือของคนในชุมชนทุกคน)
5. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในหัวข้อที่ 1.4 แนวร่วมของคนในชุมชนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน และหัวข้อที่ 1.5 ตัวอย่างโครงการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่เกิดจากความรับผิดชอบของคนในชุมชน เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–5 คน แต่ละกลุ่มระดมสมองอภิปรายเรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน ในหัวข้อที่ 1.4 แนวร่วมของคนในชุมชนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกัน และหัวข้อที่ 1.5 ตัวอย่างโครงการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่เกิดจากความรับผิดชอบต่อคนในชุมชน โดยศึกษารายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษาแบบ 1 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ให้นักเรียนบันทึกผลการอภิปราย และร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม **แนวร่วมสุขภาพในชุมชน** ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
3. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน
4. ครูให้ความรู้เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน ในหัวข้อที่ 1.4 แนวร่วมของคนในชุมชนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน และหัวข้อที่ 1.5 ตัวอย่างโครงการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่เกิดจากความรับผิดชอบต่อคนในชุมชน เพิ่มเติม โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
5. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนสร้างแผนที่ความคิดสรุปความรู้เรื่อง แนวร่วมของคนในชุมชนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันคิดโครงการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชนมา 1 โครงการ โดยมีข้อกำหนดของโครงการว่า ให้ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงเป็นสำคัญ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

2. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม การดูแลสุขภาพในชุมชน และกิจกรรม โครงการการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
3. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง สื่อโฆษณากับการบริโภค ในหัวข้อที่ 2.1 ความหมายและประเภทของสื่อโฆษณา และหัวข้อที่ 2.2 อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อผู้บริโภค ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับตัวอย่างโครงการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่เกิดจากความรับผิดชอบของคนในชุมชน และแนวทางการจัดโครงการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น ห้องสมุดของโรงเรียน สื่ออินเทอร์เน็ต ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่ในชุมชน นักพัฒนาชุมชน เป็นต้น โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาปฏิบัติใช้ในชุมชนของตนเอง เพื่อประโยชน์ในการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
2. นักเรียนควรเข้าร่วมหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชนด้วยความเต็มใจอย่างสม่ำเสมอ

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพตัวอย่างกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
2. ภาพหรือสื่อวิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับแนวร่วมของคนในชุมชนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน และตัวอย่างโครงการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่เกิดจากความรับผิดชอบของคนในชุมชน

3. แหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น ห้องสมุดของโรงเรียน สื่ออินเทอร์เน็ต ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่ในชุมชน
นักพัฒนาชุมชน
4. ใบกิจกรรม เรื่อง โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน
5. ใบกิจกรรม เรื่อง แนวร่วมสุขภาพในชุมชน
6. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14

สื่อโฆษณากับการบริโภค

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

สื่อโฆษณา หมายถึง เครื่องมือทางการตลาดที่ผู้ประกอบการธุรกิจใช้เพื่อการประชาสัมพันธ์เสนอขายสินค้า หรือให้บริการต่อผู้บริโภค และเป็นเครื่องมือสำคัญที่ผู้ประกอบการธุรกิจใช้ในการแข่งขันทางการค้า สื่อโฆษณาแบ่งได้เป็น 6 ประเภท ได้แก่ 1) การโฆษณาผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ 2) การโฆษณาผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ 3) การโฆษณานอกสถานที่ ป้ายโฆษณาและสื่อเคลื่อนที่ 4) การโฆษณาโดยใช้จดหมายตรง 5) การโฆษณาโดยใช้สมุดโทรศัพท์ และ 6) การโฆษณาโดยการจัดแสดงสินค้า สื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อผู้บริโภค โดยสร้างความเข้าใจในคุณสมบัติของสินค้าและบริการ สร้างแรงกระตุ้นให้เกิดการทดลองใช้ สร้างความภูมิใจในสินค้าและบริการ และสร้างแรงจูงใจให้เกิดความสนใจที่จะซื้อสินค้าและบริการ ดังนั้นนักเรียนจึงควรเรียนรู้และเข้าใจในสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคทั้งนี้เพื่อจะได้ไม่ถูกหลอกลวงจากผู้ประกอบการที่เอาเปรียบผู้บริโภค

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการบริโภค (พ 4.1 ม. 4-6/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและประเภทของสื่อโฆษณาอย่างถูกต้องได้ (K)
2. อธิบายอิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อผู้บริโภคอย่างถูกต้องได้ (K)
3. ตระหนักถึงความสำคัญของอิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อผู้บริโภค (A)
4. มีทักษะในการสื่อสารเพื่อแนะนำความรู้เกี่ยวกับความหมายและประเภทของสื่อโฆษณา และอิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อผู้บริโภคให้แก่ผู้อื่น ได้อย่างคล่องแคล่ว (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายและประเภทของสื่อโฆษณา – อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อผู้บริโภค	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – การดูแลสุขภาพในชุมชน – โครงการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• 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
• สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สารการเรียนรู้

2. สื่อโฆษณากับการบริโภค

2.1 ความหมายและประเภทของสื่อโฆษณา

2.2 อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อผู้บริโภค

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	⇒	สำรวจและรวบรวมข้อความจากสื่อ โฆษณาสินค้าและบริการจากสื่อต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน
	⇒	ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนแต่ละประเทศ
ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับสื่อโฆษณากับการบริโภค
ภาษาไทย	⇒	พูดแสดงความคิดเห็นและเขียนรายงานสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและประเภทของสื่อโฆษณา และอิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อผู้บริโภค และได้ทำในหัวข้อเรื่อง “สินค้าที่มีสื่อ โฆษณาคือว่าสินค้าที่ผู้ใช้บอกต่อ ๆ กัน”

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

- ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
- ผู้เรียน 2-3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม การดูแลสุขภาพในชุมชน และกิจกรรม โครงการการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของผู้เรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
- ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง สื่อโฆษณากับการบริโภค ในหัวข้อที่ 2.1 ความหมายและประเภทของสื่อโฆษณา และหัวข้อที่ 2.2 อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อผู้บริโภค ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการรายงานผลของผู้เรียน และให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
- ครูนำตัวอย่างภาพโปสเตอร์โฆษณาสินค้าหรือบริการจากสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ มาให้นักเรียนได้พิจารณาและร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้
 - จุดเด่นของสื่อโฆษณา
 - ความชอบและไม่ชอบในสื่อโฆษณา
 - ความน่าสนใจและเร้าความสนใจในการตัดสินใจซื้อ
 (ครูอาจตั้งประเด็นการแสดงความคิดเห็นอื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสม)

5. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง สื่อโฆษณากับการบริโภค ในหัวข้อที่ 2.1 ความหมายและประเภทของสื่อโฆษณา และหัวข้อที่ 2.2 อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อผู้บริโภค เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนศึกษาและสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและประเภทของสื่อโฆษณา โดยเขียนลงในสมุดบันทึก โดยศึกษารายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองศึกษาและอภิปรายเกี่ยวกับ อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อผู้บริโภค แล้วบันทึกผลการอภิปราย โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
3. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมที่หน้าชั้นเรียน โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้ความรู้เรื่อง สื่อโฆษณากับการบริโภค ในหัวข้อที่ 2.1 ความหมายและประเภทของสื่อโฆษณา และหัวข้อที่ 2.2 อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อผู้บริโภค เพิ่มเติม โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนร่วมกันพิจารณาตัวอย่างข้อความในสื่อโฆษณาสินค้าหลากหลายชนิดที่ครูเตรียมมา แล้วสรุปข้อความโฆษณาของสินค้านั้น ๆ ถึงแนวโน้มและการใช้ถ้อยคำโฆษณา
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ออกเป็น 2 กลุ่ม จัดได้ว่าที่ในหัวข้อเรื่อง “สินค้าที่มีสื่อ โฆษณาดีกว่าสินค้าที่ ผู้ใช้บอกต่อ ๆ กัน ” โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

- นักเรียนอาสาสมัครออกมาบอกความรู้สึกที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมการได้ว่าที่ โดยครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนเขียนระบุหลักในการเลือกซื้อสินค้าอุปโภคบริโภคของตนเองมาเป็นข้อ ๆ โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอและอภิปรายร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

3. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง สื่อโฆษณากับการบริโภค ในหัวข้อที่ 2.3 หลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย และหัวข้อที่ 2.4 การวิเคราะห์และประเมินสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจัดบันทึกข้อความที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อผู้บริโภค จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น ห้องสมุดของโรงเรียน สื่ออินเทอร์เน็ต โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อเป็นการทบทวนความรู้และสร้างเสริมการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าวให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น
2. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมและวิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนแต่ละประเทศในประเด็นต่าง ๆ เช่น การตัดสินใจในการซื้อสินค้า รสนิยมในการบริโภค เป็นต้น แล้วจัดทำเป็นรายงาน โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ตัวอย่างภาพโปสเตอร์โฆษณาสินค้าหรือบริการจากสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ
2. ตัวอย่างข้อความในสื่อโฆษณาสินค้าหลากหลายชนิด
3. ภาพหรือสื่อวิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับสื่อโฆษณากับการบริโภค ในหัวข้อที่ 2.1 ความหมายและประเภทของสื่อโฆษณา และหัวข้อที่ 2.2 อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อผู้บริโภค
4. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
5. ใบกิจกรรม เรื่อง การดูแลสุขภาพในชุมชน
6. ใบกิจกรรม เรื่อง โครงการการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
7. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15

สื่อโฆษณากับการบริโภค (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การที่ผู้บริโภคจะได้รับสินค้าและบริการที่ปลอดภัยและเป็นธรรมนั้น ผู้บริโภคจะต้องรู้หลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเพื่อการบริโภค โดยข้อความโฆษณาจะต้องมีลักษณะสอดคล้องและเป็นไปตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภคด้านการโฆษณา พ.ศ. 2522 มาตรา 22 ได้แก่ ข้อความต้องไม่เป็นเท็จและเกินความเป็นจริง ข้อความต้องไม่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดในสาระสำคัญเกี่ยวกับสินค้า ข้อความต้องไม่สนับสนุนให้มีการกระทำความผิดกฎหมาย หรือเกิดความแตกแยกในหมู่ประชาชน และต้องระบุข้อความให้ครบถ้วนตามที่กฎหมายกำหนด ดังนั้นนักเรียนจึงควรเรียนรู้และทำความเข้าใจหลักการพิจารณาสื่อโฆษณาและวิเคราะห์และประเมินสื่อโฆษณาที่ดีและไม่ดี ทั้งนี้เพื่อจะได้เลือกซื้อสินค้าได้ตรงกับความต้องการและมีความปลอดภัยต่อสุขภาพ

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วิเคราะห์ข้อเท็จจริงของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการบริโภค (พ 4.1 ม. 4-6/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายหลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัยได้ (K)
2. วิเคราะห์และประเมินสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัยได้ (K)
3. ตระหนักถึงความสำคัญของการวิเคราะห์และประเมินสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย (A)
4. มีทักษะในการสื่อสารเพื่อแนะนำความรู้เกี่ยวกับหลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย และการวิเคราะห์และประเมินสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัยแก่ผู้อื่นได้อย่างคล่องแคล่ว (P)
5. มีทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – หลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย – การวิเคราะห์และประเมินสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย	แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม <i>สรุปความเข้าใจด้วยแผนที่ความคิด</i>	รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	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. สารการเรียนรู้

2. สื่อโฆษณากับการบริโภค (ต่อ)

- 2.3 หลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย
- 2.4 การวิเคราะห์และประเมินสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	สำรวจและรวบรวมข้อความสื่อโฆษณาสินค้าและบริการในท้องตลาด
	⇒	พูดคุยเกี่ยวกับนำความรู้เรื่อง หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาประยุกต์ใช้ในการเลือกบริโภคอาหารและสินค้าของตนเองและครอบครัว
ภาษาไทย	⇒	พูดแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับหลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภค และการวิเคราะห์และประเมินสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภค
การงานอาชีพ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด หรือแผ่นพับความรู้ หรือป้ายนิเทศเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับหลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย และออกแบบข้อความและภาพประกอบการจัดทำสื่อโฆษณาที่ดีต่อผู้บริโภค

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
2. สุ่มนักเรียน 2-3 คนออกมานำเสนอผลการเขียนระบุหลักในการเลือกซื้อสินค้าอุปโภคบริโภคของตนเอง ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเรื่องสื่อโฆษณากับการบริโภคในหัวข้อที่ 2.3 หลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย และหัวข้อที่ 2.4 การวิเคราะห์และประเมินสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมาแล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

4. ให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามเพื่อทบทวนความรู้ความเข้าใจจากการเรียนครั้งที่ผ่านมา ในประเด็นต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น
 - สื่อโฆษณาหมายถึงอะไร และแบ่งออกได้เป็นกี่ประเภท (สื่อโฆษณา หมายถึง เครื่องมือทางการตลาดที่ผู้ประกอบการธุรกิจใช้เพื่อการประชาสัมพันธ์เสนอขายสินค้า หรือให้บริการต่อผู้บริโภค และยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่ผู้ประกอบการใช้ในการแข่งขันทางการค้าอีกด้วย โดยสื่อโฆษณาแบ่งตามลักษณะสื่อที่ใช้โฆษณาออกเป็น 6 ประเภท คือ การโฆษณาผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ การโฆษณาผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ การโฆษณานอกสถานที่ ป้ายโฆษณา และสื่อเคลื่อนที่ การโฆษณาโดยใช้จดหมายตรง การโฆษณาโดยใช้สมุดโทรศัพท์ และการโฆษณาโดยการจัดแสดงสินค้า)
 - สื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อผู้บริโภคอย่างไร (สร้างความเข้าใจในคุณสมบัติของสินค้าและบริการ สร้างแรงกระตุ้นให้ผู้บริโภคเกิดการทดลองใช้ และสร้างแรงจูงใจให้เกิดความสนใจที่จะซื้อสินค้าและบริการ)
 (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)
5. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง สื่อโฆษณากับการบริโภค ในหัวข้อที่ 2.3 หลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย และหัวข้อที่ 2.4 การวิเคราะห์และประเมินสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–5 คน ร่วมกันศึกษาและอภิปรายเกี่ยวกับหลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย โดยศึกษารายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 บันทึกผลการอภิปรายลงในสมุด โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 1–2 กลุ่ม ออกมานำเสนอผลการอภิปรายที่หน้าชั้นเรียน โดยครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
3. ครูให้ความรู้เรื่อง สื่อโฆษณากับการบริโภค ในหัวข้อที่ 2.3 หลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย และหัวข้อที่ 2.4 การวิเคราะห์และประเมินสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย เพิ่มเติม โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวิดีโอที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย หรือนำตัวอย่างข้อความโฆษณาสินค้าและบริการชนิดต่าง ๆ 2–3 ตัวอย่างที่เตรียมมาให้ให้นักเรียนพิจารณาร่วมกัน
4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม *สรุปความเข้าใจด้วยแผนที่ความคิด* โดยเขียนแผนที่ความคิดสรุปความเข้าใจเรื่องหลักการพิจารณาข้อเสนอเพื่อการบริโภค ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนจับคู่กับเพื่อนแลกเปลี่ยนผลการปฏิบัติกิจกรรม แล้วตรวจสอบความถูกต้องตามที่ครูเฉลยตามลำดับ

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และประเมินข้อเสนอ โดยเลือกตัวอย่างข้อความโฆษณาสินค้าและบริการที่ครูเตรียมมา โดยแบ่งข้อความโฆษณาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่น่าเชื่อถือและมีแนวโน้มที่จะเลือกซื้อสินค้าและบริการชนิดดังกล่าว และกลุ่มที่ไม่น่าเชื่อถือและมีแนวโน้มที่จะไม่เลือกซื้อสินค้าและบริการชนิดดังกล่าว และให้ปรับข้อความโฆษณาที่ไม่น่าเชื่อถือให้เป็นข้อความโฆษณาที่เชื่อถือได้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนอาสาสมัคร 1-2 คนออกมานำเสนอผลการวิเคราะห์และประเมินข้อเสนอที่หน้าชั้นเรียน โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน พร้อมทั้งให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม *สำรวจสื่อโฆษณาสินค้าและบริการและกิจกรรม ทดลองออกแบบสื่อโฆษณาที่ดีต่อผู้บริโภคด้วยตนเอง* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
3. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย ในหัวข้อที่ 3.1 ความหมายและความสำคัญของโรคไม่ติดต่อ และหัวข้อที่ 3.2 ตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ ในหัวข้อย่อยที่ 1. โรคเมร็งเต้านม ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรนำความรู้เกี่ยวกับหลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย และการวิเคราะห์และประเมินสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัยไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ และแนะนำให้แก่สมาชิกในครอบครัวของตนเอง ตลอดจนหาโอกาสเผยแพร่ความรู้ดังกล่าวให้แก่สมาชิกในชุมชนเพื่อสร้างเสริมให้ทุกคนมีสุขภาพอนามัยที่ดี
2. นักเรียนควรนำความรู้เรื่องหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการเลือกบริโภคอาหารและสินค้าของตนเองและครอบครัว โดยวางแผนการเลือกสื่อโฆษณาที่ดีเพื่อการตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าอย่างประหยัด คุ่มค่า เหมาะสมกับรายได้ของตนเองและครอบครัว

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ตัวอย่างข้อความจากสื่อโฆษณาสินค้าและบริการชนิดต่าง ๆ
2. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับสื่อโฆษณากับการบริโภค ในหัวข้อที่ 2.3 หลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย และหัวข้อที่ 2.4 การวิเคราะห์และประเมินสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย
3. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
4. ใบกิจกรรม เรื่อง *สรุปความเข้าใจด้วยแผนที่ความคิด*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16

โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

โรคไม่ติดต่อ หมายถึง โรคที่เกิดจากความผิดปกติหรือความเสื่อมโทรมของร่างกายและจิตใจ ไม่สามารถที่จะติดต่อไปยังผู้อื่นได้ โรคไม่ติดต่อเป็นปัญหาสุขภาพและเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของคนไทย ซึ่งสาเหตุสำคัญของการเป็นโรคไม่ติดต่อนั้นเกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดี

โรคมะเร็งเต้านมพบมากในผู้หญิงที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป สาเหตุเกิดจากกรรมพันธุ์และผู้ที่เป็โรคของเต้านมเรื้อรัง ผู้ที่เป็นโรคมะเร็งเต้านมจะพบก้อนเนื้อแข็งอยู่ภายในเต้านม อาจมีน้ำเหลืองไหลออกมา นักเรียนจึงควรเรียนรู้และดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงปราศจากโรคมะเร็งตามแนวทางการป้องกันโรคที่ถูกต้อง

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย (พ 4.1 ม. 4-6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายความหมายและความสำคัญของโรคไม่ติดต่ออย่างถูกต้องได้ (K)
- อธิบายสาเหตุ อาการ และการป้องกันโรคมะเร็งเต้านมอย่างถูกต้องได้ (K)
- ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันโรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย (A)
- เสนอแนะและปฏิบัติตามแนวทางการป้องกันโรคไม่ติดต่อเพื่อการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ซักถามความรู้เกี่ยวกับ - ความหมายและความสำคัญของโรคไม่ติดต่อ - โรคมะเร็งเต้านม	- แบบประเมินผลการนำเสนอ - ข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – สํารวจสํอโฆษณาสินค้าและบริการ – ทดลองออกแบบสํอโฆษณาที่ดีต่อผู้บริโภคด้วยตนเอง – วิเคราะห์กรณีศึกษาเรื่องโรคมะเร็งเต้านม	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• 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. การเรียนรู้

3. โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย
 - 3.1 ความหมายและความสำคัญของโรคไม่ติดต่อ
 - 3.2 ตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ
 1. โรคมะเร็งเต้านม

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา ➡ ศึกษาเกี่ยวกับสถานการณ์ของโรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทยในปัจจุบัน

ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม
คณิตศาสตร์	⇒	สำรวจและรวบรวมข้อมูลสถิติการเกิดโรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทยในแต่ละปีจนถึงปัจจุบัน
ภาษาไทย	⇒	พูดคุยแสดงความคิดเห็น หรืออภิปราย หรือเขียนสรุปเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของโรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย และความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมซึ่งเป็นตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญของคนไทย
การงานอาชีพฯ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด แผ่นพับ ป้ายนิเทศเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมและแนวทางการป้องกันและรักษาโรค
ศิลปะ	⇒	วาดภาพ/ระบายสีภาพการ์ตูนแสดงวิธีการตรวจเต้านมที่ถูกต้อง
วิทยาศาสตร์	⇒	ศึกษาค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับกลไกการเกิดโรคมะเร็งเต้านมตามหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์เพื่อสร้างเสริมองค์ความรู้

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
2. สุ่มนักเรียน 2-3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม **สำรวจสื่อโฆษณาสินค้าและบริการและกิจกรรม ทดลองออกแบบสื่อโฆษณาที่ดีต่อผู้บริโภคด้วยตนเอง** ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย ในหัวข้อที่ 3.1 ความหมายและความสำคัญของโรคติดต่อ และหัวข้อที่ 3.2 ตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ ในหัวข้อย่อยที่ 1. โรคมะเร็งเต้านม ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
4. ให้นักเรียนร่วมกันยกตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญที่รู้จัก
5. ครูแจกตัวอย่างแผ่นพับเผยแพร่ความรู้เรื่อง โรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ ให้นักเรียนได้ร่วมกันศึกษาหรือสื่อแผนภาพการเกิดโรคมะเร็ง (ครูเตรียมแผ่นพับหรือจัดทำแผนภาพมาล่วงหน้า) และถามคำถามนักเรียนดังนี้
 - นักเรียนมีความรู้ในเรื่องโรคมะเร็งอย่างไรบ้าง (ตอบได้โดยอิสระ)

- โรคเมร็งมีอันตรายต่อสุขภาพของผู้ป่วยอย่างไร (ขึ้นอยู่กับโรคเมร็งเรื้อรณคนนั้น ๆ แต่โรคเมร็งทุกชนิดล้วนทำให้ผู้ป่วยเกิดความทุกข์ทรมานจากการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นและทำให้เสียชีวิต)

6. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย ในหัวข้อที่ 3.1 ความหมายและความสำคัญของโรคไม่ติดต่อ และหัวข้อที่ 3.2 ตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ ในหัวข้อย่อยที่ 1. โรคเมร็งเรื้อรณ เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เรื่อง โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย ในหัวข้อที่ 3.1 ความหมายและความสำคัญของโรคไม่ติดต่อ โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดู หรือนำตารางแสดงข้อมูลสถิติสาเหตุของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อที่สำคัญของคนไทยในปีต่าง ๆ จนถึงปัจจุบัน และให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 คน ร่วมกันศึกษาเรื่อง โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย ในหัวข้อที่ 3.2 ตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ ในหัวข้อย่อยที่ 1. โรคเมร็งเรื้อรณ แล้วสรุปโดยสร้างเป็นแผนที่ความคิด โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
3. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันนำเสนอแผนที่ความคิด โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
4. ครูให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเมร็งเรื้อรณเพิ่มเติม โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
5. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียน ดังนี้
 - ข้อมูลสถิติสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตของประชากรในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน พบว่าโรคเมร็ง (รวมทุกชนิด) เป็นสาเหตุสำคัญที่จัดอยู่ใน 5 อันดับแรกของสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตของประชากรทุกประเทศในกลุ่มอาเซียน
 - การรับประทานปลาร้าดิบ ที่มักทำจากปลาน้ำจืดขนาดเล็กหมักกับรำข้าวและเกลือบรรจุใส่ไหหมักไว้ 7-8 เดือนซึ่งเป็นอาหารประจำท้องถิ่นของภาคอีสานของไทยและประเทศสมาชิกอาเซียนบางประเทศ ได้แก่ ลาว รวมถึงบางส่วนของเวียดนาม เป็นอีกสาเหตุหนึ่งของโอกาสในการเป็นมะเร็งเซลล์ท่อน้ำดีได้
6. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนเล่นเกมแข่งตอบคำถาม โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มเท่า ๆ กัน และมีวิธีการเล่นดังนี้
 - 1) กำหนดเวลาให้แต่ละกลุ่มคิดคำถามเกี่ยวกับโรคเมร็งเรื้อรณให้ได้จำนวนข้อมากที่สุด
 - 2) ครูให้สัญญาณเริ่มเล่นเกม โดยให้กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเป็นผู้ถามคำถามที่กลุ่มตนเองตั้งให้กลุ่มตรงข้ามคนใดคนหนึ่งตอบ (ให้แต่ละกลุ่มผลัดกันเป็นผู้ถามและผู้ตอบคำถาม)
 - 3) กลุ่มใดตอบได้ถูกต้องมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ ให้กลุ่มที่แพ้ทำอะไรก็ได้ตามความต้องการของกลุ่มที่ชนะ

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม วิเคราะห์กรณีศึกษาเรื่อง โรคมะเร็งเต้านม ดังรายละเอียดในใบกิจกรรม ที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนอาสาสมัครผลัดเปลี่ยนกันรายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมตามลำดับ โดยครูตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้ความรู้เพิ่มเติม
3. ครูถามคำถามนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจที่คงทน ดังนี้
 - นักเรียนจะมีวิธีป้องกันโรคมะเร็งได้อย่างไร (ไม่เสริมทรวงอกด้วยการฉีดสารแปลกปลอมเข้าไปที่เต้านม และหมั่นสังเกตความผิดปกติที่เกิดขึ้นบริเวณเต้านมของตนเองอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะเมื่อมีอายุ 20 ปีขึ้นไปควรตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างน้อยเดือนละครั้ง ถ้ามีอาการอักเสบหรือเป็นฝีที่เต้านม หรือพบความผิดปกติเกิดขึ้นควรรีบไปพบแพทย์)

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย ในหัวข้อที่ 3.2 ตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 2. โรคหลอดเลือดสมอง ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น ห้องสมุดของโรงเรียน สื่ออินเทอร์เน็ต โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อเป็นการทบทวนความรู้และสร้างเสริมการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าวให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น
2. นักเรียนควรนำแนวทางการป้องกันโรคมะเร็งเต้านมไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และแนะนำให้แก่สมาชิกในครอบครัวของตนเอง ตลอดจนสมาชิกในชุมชน เพื่อสร้างเสริมการมีสุขภาพที่ดี

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แผ่นพับเผยแพร่ความรู้เรื่อง โรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ หรือสื่อแผนภาพการเกิดโรคมะเร็ง
2. ตารางแสดงข้อมูลสถิติสาเหตุของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อที่สำคัญของคนไทย ในปีต่าง ๆ จนถึงปัจจุบัน
3. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม
4. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
5. ใบกิจกรรม เรื่อง สำรวจสื่อโฆษณาสินค้าและบริการ
6. ใบกิจกรรม เรื่อง ทดลองออกแบบสื่อโฆษณาที่ติดต่อผู้บริโภคด้วยตนเอง
7. ใบกิจกรรม เรื่อง วิเคราะห์กรณีศึกษาเรื่อง โรคมะเร็งเต้านม
8. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
11. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17

โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

โรคหลอดเลือดสมอง เป็นความผิดปกติของหลอดเลือดแดงในสมอง โดยอาจมีการแตก ตีบ หรือตันของหลอดเลือดแดง ทำให้เนื้อสมองบางส่วนหยุดทำงาน จนทำให้ร่างกายเป็นอัมพาต นักเรียนจึงควรเรียนรู้วิธีการป้องกันโรคดังกล่าวเพื่อการมีสุขภาพที่ดีและไม่เป็นโรคติดต่อที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของคนไทย

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย (พ 4.1 ม. 4-6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายสาเหตุ อากาการ ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วย และการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองอย่างถูกต้องได้ (K)
- ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันโรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย (A)
- เสนอแนะและปฏิบัติตามหลักการป้องกันโรคไม่ติดต่อเพื่อการดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้อง (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมอง	• แบบประเมินผลการนำเสนอ ข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรม การแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และ คุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรม การแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/ กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. การเรียนรู้

3. โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย (ต่อ)

3.2 ตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ (ต่อ)

2. โรคหลอดเลือดสมอง

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิก อาเซียนเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมอง
คณิตศาสตร์	⇒	บวก-ลบจำนวนสมาชิกในการแบ่งกลุ่มเพื่อปฏิบัติกิจกรรม
ภาษาไทย	⇒	พูดคุยแสดงความคิดเห็น หรืออภิปราย หรือเขียนสรุปเกี่ยวกับ ความหมายและความสำคัญของโรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพ ของคนไทย และความรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งเป็น ตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญของคนไทย
การงานอาชีพ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด แผ่นพับ ป้ายนิเทศเผยแพร่ ความรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมอง และแนวทางการป้องกันและ รักษาโรค
วิทยาศาสตร์	⇒	ศึกษาค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับกลไกการเกิดโรคหลอดเลือดสมองตามหลัก วิทยาศาสตร์การแพทย์เพื่อสร้างเสริมองค์ความรู้

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
2. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย ในหัวข้อที่ 3.2 ตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 2. โรคหลอดเลือดสมอง ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้าล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมารวมแล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
3. ครูทบทวนความรู้เกี่ยวกับโครงสร้างและหน้าที่ของสมองในแต่ละส่วนผ่านกิจกรรม มาทบทวนเรื่อง หน้าที่ของสมอง...แต่ละส่วนกันก่อน โดยเชื่อมโยงเข้าสู่เรื่อง โรคหลอดเลือดสมอง ดังรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้อ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 3 ม. 4-6 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17 โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย (ต่อ) เฟรมที่ 409
4. ครูแสดงภาพลักษณะของหัวใจมนุษย์ ที่แสดงหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ (ภาพโปสเตอร์แสดงลักษณะการไหลเวียนเลือดผ่านหัวใจ) และสุ่มตัวแทนนักเรียน 2 คนออกมาอธิบายการทำงานของหัวใจส่วนที่นักเรียนคนอื่น ๆ ในชั้นเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม (ทดสอบความเข้าใจของนักเรียนหลังจากที่ได้มอบหมายให้ไปอ่านเนื้อหาจากบทเรียนมาแล้วหน้าจากการเรียนครั้งที่ผ่านมารวม)
5. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย ในหัวข้อที่ 3.2 ตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 2. โรคหลอดเลือดสมอง เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3-4 คน ร่วมกันศึกษาเรื่อง โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย ในหัวข้อที่ 3.2 ตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 2. โรคหลอดเลือดสมอง โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด แล้วสรุปโดยสร้างเป็นแผนที่ความคิด โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันนำเสนอแผนที่ความคิด โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

3. ครูให้ความรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มเติม พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับ บุหรี่ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับโรคหลอดเลือดสมอง โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย แล้วนำเข้าสู่ความรู้เสริมอาเซียนที่มีความสัมพันธ์กัน ดังนี้
 - จากการประชุมรัฐมนตรีสาธารณสุขอาเซียนครั้งที่ 11 ณ จังหวัดภูเก็ต (พ.ศ. 2555) ที่ผ่านมามีการลงนามทำข้อตกลงประเทศสมาชิกอาเซียนให้ร่วมกันแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของประชาชน โดยเฉพาะการกำหนดให้มีการเร่งรัดมาตรการที่จะทำให้ประชาชนลดละเลิกการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา เพิ่มการออกกำลังกาย และการให้ความใส่ใจในการดูแลสุขภาพและการใช้ชีวิตเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี
4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดเห็นและสรุปผลเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมอง โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด ในประเด็นต่อไปนี้
 1. หากนักเรียนพบว่า มีสมาชิกในครอบครัวหรือผู้ที่รู้จักตรวจพบว่าเป็นโรคหลอดเลือดสมอง นักเรียนควรให้คำแนะนำข้อควรปฏิบัติอย่างไร (1. ควรงดบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และควรรับประทานยาตามแพทย์สั่ง และถ้าหากเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือภาวะไขมันในเลือดสูงต้องดูแลรักษาโรคควบคู่อย่างจริงจัง 2. ผู้ป่วยที่มีอาการอัมพาต หากยังขยับตัวไม่ได้ควรมีผู้ช่วยเหลือดูแลผู้ป่วย โดยให้ช่วยพลิกตัวผู้ป่วยไปมาทุก 2 ชั่วโมง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดแผลกดทับที่ก้น หลัง และข้อต่อต่าง ๆ และช่วยบริหารข้อให้ผู้ป่วยโดยการเหยียดและงอแขนขาทุก ๆ ข้อต่อบ่อย ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้ข้อยึด เมื่อผู้ป่วยอาการดีขึ้นให้ผู้ป่วยหมั่นบริหารกล้ามเนื้อ และพยายามใช้แขนขาค้นตัวเองจะได้ฟื้นตัวเร็วขึ้น)
 2. นักเรียนจะมีแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้อย่างไร (1. งดสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ลดอาหารที่มีไขมันมาก ถ้าอ้วน ให้ลดน้ำหนักตัวและออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง 2. ควรตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี ถ้ามีภาวะผิดปกติจะได้รับการรักษา และให้รักษาอย่างต่อเนื่อง จะได้สามารถควบคุมภาวะผิดปกติได้ และ 3. ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจควรรับประทานยาและปฏิบัติตามแพทย์สั่ง เพื่อป้องกันการเกิดลิ่มเลือดที่หัวใจแล้วหลุดลอยไปอุดตันในหลอดเลือดสมอง

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

- นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมที่หน้าชั้นเรียนตามลำดับ โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

2. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมองของสมาชิกในครอบครัว โดยสัมภาษณ์จากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง และร่วมกันวางแผนการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
3. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย ในหัวข้อที่ 3.2 ตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 3. โรคอ้วน ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาลงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมอง จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น ห้องสมุดของโรงเรียน สื่ออินเทอร์เน็ต เพื่อเป็นการทบทวนความรู้และสร้างเสริมการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าวให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น
2. นักเรียนควรนำแนวทางการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และแนะนำให้แก่สมาชิกในครอบครัวของตนเอง ตลอดจนสมาชิกในชุมชน เพื่อสร้างเสริมการมีสุขภาพที่ดี

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพลักษณะของหัวใจมนุษย์ ที่แสดงหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ (ภาพโปสเตอร์แสดงลักษณะการไหลเวียนเลือดผ่านหัวใจของมนุษย์)
2. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมอง
3. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18

โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

โรคอ้วนคือการที่ร่างกายมีน้ำหนักเกินกว่าน้ำหนักปกติร้อยละ 20 ขึ้นไป และเป็นโรคที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่ออื่น ๆ ได้มากมาย สาเหตุเกิดจากการรับประทานอาหารมากเกินไป ขาดการออกกำลังกาย พันธุกรรม และความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ นักเรียนจึงควรเรียนรู้วิธีการป้องกันโรคดังกล่าวเพื่อการมีสุขภาพที่ดีและไม่เป็นโรคติดต่อที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของคนไทย

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย (พ 4.1 ม. 4-6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายวิธีการประเมินความอ้วน ความสัมพันธ์ของความอ้วนกับสุขภาพ และสาเหตุของโรคอ้วน และการลดน้ำหนักและการควบคุมน้ำหนัก อากา ร ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วย และการป้องกันโรคอ้วนอย่างถูกต้องได้ (K)
- อธิบายแนวทางการลดน้ำหนักและการควบคุมน้ำหนักด้วยวิธีการที่และปลอดภัยได้ (K)
- ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันโรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย (A)
- เสนอแนะและปฏิบัติตามหลักการป้องกันโรคไม่ติดต่อเพื่อการดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้อง (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน	• แบบประเมินผลการนำเสนอ ข้อมูล/การอภิปราย/การแสดง ความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม แผนผังเรื่องโรค เพิ่มความเข้าใจ	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุ ในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและ พลศึกษา 1 ม. 4-6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สารการเรียนรู้

3. โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย (ต่อ)
- 3.2 ตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ (ต่อ)
3. โรคอ้วน

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับโรคอ้วน
คณิตศาสตร์	⇒	คำนวณหาค่าดัชนีมวลกายเพื่อประเมินภาวะความอ้วน
ภาษาไทย	⇒	พูดคุยแสดงความคิดเห็น หรืออภิปราย หรือเขียนสรุปเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของโรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย และความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนซึ่งเป็นตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญของคนไทย
การงานอาชีพ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด แผ่นพับ ป้ายนิเทศเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน และแนวทางการป้องกันและรักษาโรค
วิทยาศาสตร์	⇒	ศึกษาค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับกลไกการเกิดโรคอ้วนตามหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์เพื่อสร้างเสริมองค์ความรู้

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมา ร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
2. สุ่มนักเรียน 2-3 คน ออกมานำเสนอผลการศึกษาประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมองของสมาชิกในครอบครัวและการวางแผนการป้องกันโรค ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย ในหัวข้อที่ 3.2 ตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 3. โรคอ้วน ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
4. ให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามเพื่อทบทวนความรู้ความเข้าใจจากการเรียนครั้งที่ผ่านมา ในประเด็นต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น
 - นักเรียนจะแนะนำสมาชิกในครอบครัวหรือในชุมชนของนักเรียนให้ป้องกันโรคหลอดเลือดสมองด้วยวิธีการใดบ้าง (1. งดบุหรี่ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ลดอาหารที่มีเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ลดอาหารที่มีไขมันมาก ถ้าอ้วนให้ลดน้ำหนักตัวและออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง 2. ควรตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี ถ้ามีภาวะผิดปกติจะได้รับการรักษา และให้รักษาอย่างต่อเนื่องจะได้รับการควบคุมภาวะผิดปกติได้ และ 3. ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจควรรับประทานยาและปฏิบัติตามแพทย์สั่ง เพื่อป้องกันการเกิดลิ่มเลือดที่หัวใจแล้วหลุดลอยไปอุดตันในหลอดเลือดสมอง)
 - (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)
5. ให้นักเรียนดูภาพแสดงการเปรียบเทียบระหว่าง ภาพที่ 1 บุคคลที่มีรูปร่างอ้วน กับภาพที่ 2. บุคคลที่มีรูปร่างปกติ ที่ครูเตรียมมา แล้วสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องดังกล่าวจากประสบการณ์การเรียนรู้ของนักเรียน และตอบคำถามร่วมกัน ตัวอย่างเช่น
 - นักเรียนบุคคลใดมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วน (บุคคลในภาพที่ 1)
 - เพราะเหตุบุคคลดังกล่าวจึงเป็นโรคอ้วน (ขึ้นอยู่กับหลายสาเหตุ เช่น การถ่ายทอดทางพันธุกรรม พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เกินความต้องการของร่างกายหรือรับประทานอาหารจำพวกแป้ง ไขมันมากเกินไปจนสะสมในร่างกาย การขาดการออกกำลังกาย หรือการเกิดโรคบางชนิดที่ส่งผลต่อการทำงานของร่างกาย)
 - (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)
6. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย ในหัวข้อที่ 3.2 ตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 3. โรคอ้วน เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ให้ความรู้เรื่อง โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย ในหัวข้อที่ 3.2 ตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 3. โรคอ้วน โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนประกอบการอธิบาย พร้อมกับนำกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขมาให้นักเรียนดูประกอบการอธิบายเพิ่มเติม (ดูรายละเอียดของกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ได้ในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18 โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย (ต่อ) เฟรมที่ 433-434 ประกอบ)
2. ให้ความรู้เสริมอาเซียน ดังนี้
 - การประชุมรัฐมนตรีสาธารณสุขแห่งอาเซียนครั้งที่ 11 ณ จังหวัดภูเก็ต (พ.ศ. 2555) ที่ผ่านมาพบข้อมูลเกี่ยวกับค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของประชากรในกลุ่มประเทศอาเซียนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานเข้าข่ายโรคอ้วน เมื่อคำนวณกับสัดส่วนของประชากรของประเทศในกลุ่มสมาชิกอาเซียน พบว่า 3 ลำดับแรกที่มีประชากรเข้าข่ายโรคอ้วน ได้แก่ ประชากรของประเทศบรูไนดารุสซาลาม เมียนมา และลาว ตามลำดับ
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันสร้างแผนที่ความคิดสรุปความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน และจัดรายการอาหารสำหรับผู้ที่เป็นโรคอ้วน ในช่วงเวลา 1 อาทิตย์ เพื่อช่วยลดและควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนอาสาสมัคร 4-5 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน พร้อมทั้งให้ความรู้และคำแนะนำที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม **แผนผังเรื่อง โรค เพิ่มความเข้าใจ** ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียนประมาณ 2-3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม *ประเมินความอ่อนของตนเอง และกิจกรรม วางแผนการควบคุมน้ำหนัก* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
3. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว ในหัวข้อที่ 4.1 ความหมายและความสำคัญของสุขภาพ และการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว และหัวข้อที่ 4.2 การประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัว ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคอ้วน ตลอดจนโรคไม่ติดต่ออื่น ๆ ที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย เช่น โรคมะเร็งตับ โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น ห้องสมุดของโรงเรียน สื่ออินเทอร์เน็ต โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อเป็นการทบทวนความรู้และสร้างเสริมการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าวให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น
2. นักเรียนควรนำแนวทางการป้องกันโรคอ้วนไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และแนะนำให้แก่สมาชิกในครอบครัวของตนเอง ตลอดจนสมาชิกในชุมชน เพื่อสร้างเสริมการมีสุขภาพที่ดี
3. นักเรียนและสมาชิกในครอบครัวควรไปรับการตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลเป็นประจำทุกปี เพื่อตรวจหาความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับร่างกาย และหากพบความผิดปกติก็จะได้รับเข้ารับการรักษาได้อย่างทันทั่วทั้งที่ ซึ่งถือเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการป้องกันโรค

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพแสดงการเปรียบเทียบระหว่าง ภาพที่ 1 บุคคลที่มีรูปร่างอ้วน กับภาพที่ 2 บุคคลที่มีรูปร่างปกติ
2. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับโรคอ้วน
3. กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
4. ใบกิจกรรม เรื่อง *แผนผังเรื่องโรค เพิ่มความเข้าใจ*
5. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
6. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

7. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19

การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และจิตวิญญาณที่เชื่อมกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว หมายถึง การกำหนดแนวทางในการเลือกรูปแบบการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว เพื่อนำมาสู่สุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และปัญญา

การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวมีความสำคัญต่อการแก้ไขปัญหาสุขภาพในปัจจุบัน เพราะการวางแผนช่วยให้การแก้ไขปัญหาได้ตรงกับปัญหาที่เกิดขึ้น ส่งผลทำให้ปัญหาสุขภาพได้รับการแก้ไขและนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้นต่อไป ซึ่งขั้นตอนแรกของการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวคือการประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง โดยการประเมินภาวะสุขภาพทำให้ได้ข้อบ่งชี้ถึงสถานภาพทางสุขภาพที่เป็นอยู่และทราบถึงพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพที่ต้องดำเนินการแก้ไข ดังนั้นนักเรียนจึงควรเรียนรู้และทำความเข้าใจในการประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง เพื่อการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวต่อไป

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว (พ 4.1 ม. 4–6/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายความหมายและความสำคัญของสุขภาพ และการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวอย่างถูกต้องได้ (K)
- อธิบายการประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัวอย่างถูกต้องได้ (K)
- ตระหนักถึงความสำคัญของการประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัว (A)
- ปฏิบัติกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว และใช้ประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัวอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ซักถามความรู้เกี่ยวกับ - ความหมายและความสำคัญของสุขภาพ และการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว - การประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัว	แบบประเมินผลการนำเสนอ ข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
- ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม - ประเมินความอ้วนของตนเอง - วางแผนการควบคุมน้ำหนัก	รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	ตามดุลยพินิจของครู
ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม อธิบายความรู้เรื่อง การประเมินภาวะสุขภาพ	รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	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. สารการเรียนรู้

4. การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

4.1 ความหมายและความสำคัญของสุขภาพ และการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

4.2 การประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัว

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับสุขภาพ การวางแผนพัฒนาสุขภาพ และการประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัว
ภาษาไทย	⇒	พูดคุยแสดงความคิดเห็น หรืออภิปราย หรือเขียนสรุปเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของสุขภาพ และการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว และการประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัว
การงานอาชีพฯ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิดเรื่อง การประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัว

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

- ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
- ผู้เรียน 2-3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม *ประเมินความอ้วนของตนเอง* และกิจกรรม *วางแผนการควบคุมน้ำหนัก* ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของผู้เรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
- ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว ในหัวข้อที่ 4.1 ความหมายและความสำคัญของสุขภาพ และการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว และหัวข้อที่ 4.2 การประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัว มาล่วงหน้า ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวของผู้เรียน
- ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว ในหัวข้อที่ 4.1 ความหมายและความสำคัญของสุขภาพ และการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว และหัวข้อที่ 4.2 การประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัว เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนร่วมกันให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ และการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม แล้วให้นักเรียนเขียนสรุปความหมายของทั้งสองคำดังกล่าวลงสมุดบันทึก
2. ครูให้ความรู้เรื่อง การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว ในหัวข้อที่ 4.1 ความหมายและความสำคัญของสุขภาพ และการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว และหัวข้อที่ 4.2 การประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัว โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันสร้างแผนที่ความคิดสรุปความรู้เรื่อง การประเมินภาวะสุขภาพตนเองและครอบครัว และปฏิบัติกิจกรรม อธิบายความรู้เรื่อง การประเมินภาวะ ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา และพลศึกษา 1 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้น โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. ครูแจกแบบประเมินสุขภาพของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 ให้นักเรียน แล้วอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางการใช้แบบประเมินดังกล่าว
2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการทำแบบประเมินสุขภาพของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จำนวน 10 ข้อ และแปลผลการประเมิน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด และครูคอยตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
3. นักเรียนอาสาสมัคร 3–4 คน ออกมารายงานผลการทำแบบประเมินสุขภาพ โดยครูให้ความรู้และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติมแก่นักเรียน

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาทบทวนความรู้จากที่ได้ศึกษาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว และหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ (หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทดสอบความรู้ครอบคลุมเนื้อหาในเรื่องที่ 1, 2, 3 และ 4 ในหัวข้อที่ 4.1 และ 4.2) ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 ที่ผ่านมา เพื่อเตรียมตัวเข้ารับการทดสอบปลายภาคการเรียนรู้ที่ 1 ในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรนำผลการประเมินสุขภาวะมาใช้ในการปรับปรุงและดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น และแนะนำสมาชิกในครอบครัวให้ร่วมกันทำแบบประเมินดังกล่าว เพื่อให้ทราบถึงภาวะสุขภาพของแต่ละคน และหากพบว่าปัญหาสุขภาพจะได้ป้องกันและแก้ไขได้อย่างทันทั่วถึง
2. นักเรียนควรทำแบบประเมินสุขภาพในรูปแบบอื่น ๆ เพิ่มเติม ซึ่งสามารถศึกษาค้นคว้าได้จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข หรือสืบค้นจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น ห้องสมุดของโรงเรียน อินเทอร์เน็ต หรือขอคำปรึกษาจากครูอาจารย์ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ โดยปฏิบัติงานนอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของสุขภาพ และการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว และการประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัว
2. แบบประเมินสุขภาวะของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
3. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
4. ใบกิจกรรม เรื่อง ประเมินความอ้วนของตนเอง
5. ใบกิจกรรม เรื่อง วางแผนการควบคุมน้ำหนัก
6. ใบกิจกรรม เรื่อง อธิบายความรู้เรื่อง การประเมินภาวะ
7. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ – การทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1, 2, 3 (4.1, 4.2)

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การทดสอบปลายภาคเป็นกระบวนการวัดและประเมินผลเพื่อสรุปผลการเรียนรู้ (Summative Assessment) ที่นักเรียนได้รับจากองค์ความรู้ที่กำหนดไว้ในขอบข่ายของตัวชี้วัดในโครงสร้างของหลักสูตร และการทดสอบปลายภาคยังเป็นการนำข้อมูลของค่าคะแนนที่ได้นำมาใช้เป็นส่วนสำคัญในการวัดและประเมินผลเพื่อตัดสินผลการเรียนหรือให้ระดับผลการเรียน ตลอดจนให้การรับรองความรู้ความสามารถของผู้เรียนว่าผ่านรายวิชาหรือไม่ ควรได้รับการเลื่อนชั้นหรือไม่ หรือสามารถจบหลักสูตรหรือไม่

การศึกษารายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา เป็นอีกหนึ่งรายวิชาที่นำกระบวนการวัดและประเมินผลมาใช้เพื่อสรุปผลการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยใช้แบบทดสอบทั้งในข้อคำถามที่เน้นกระบวนการการคิดวิเคราะห์ เพื่อตัดสินข้อคำตอบในรูปแบบอัตนัยและรูปแบบปรนัย ครอบคลุมองค์ความรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้นในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1, 2 และ 3 (หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทดสอบความรู้ครอบคลุมเนื้อหาในเรื่องที่ 1, 2, 3 และ 4 ในหัวข้อที่ 4.1 และ 4.2)

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ (พ 1.1 ม. 4–6/1)
2. วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว (พ 1.1 ม. 4–6/2)
3. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต (พ 2.1 ม. 4–6/1)
4. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว (พ 2.1 ม. 4–6/3)
5. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา (พ 2.1 ม. 4–6/4)
6. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน (พ 4.1 ม. 4–6/1)
7. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการบริโภค (พ 4.1 ม. 4–6/2)
8. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย (พ 4.1 ม. 4–6/4)
9. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว (พ 4.1 ม. 4–6/5)
10. มีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพในชุมชน (พ 4.1 ม. 4–6/6)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- เพื่อสรุปผลการเรียนรู้ (Summative Assessment) ที่นักเรียนได้รับจากองค์ความรู้ที่กำหนดไว้ใน ขอบข่ายของตัวชี้วัดในโครงสร้างของหลักสูตร และการทดสอบปลายภาคยังเป็นการนำข้อมูลของ ค่าคะแนนที่ได้นำมาใช้เป็นส่วนสำคัญในการวัดและประเมินผลเพื่อตัดสินผลการเรียน

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ตรวจสอบความถูกต้องของ การทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1	• แบบทดสอบปลายภาคเรียน ที่ 1*/**	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

*ครูผู้สอนสามารถคัดค้านข้อคำถามได้จากคลังข้อสอบออนไลน์ ของบริษัทสำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรม การแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และ คุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรม การแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/ กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. การประเมินผลในการทดสอบ

– หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา

1. ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย
2. การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง

- หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว
 1. อิทธิพลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น
 2. การป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว
 3. ความขัดแย้งในวัยรุ่น
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ
 1. การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
 2. สื่อโฆษณากับการบริโภค
 3. โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย
 4. การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว
 - 4.1 ความหมายและความสำคัญของสุขภาพและการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว
 - 4.2 การประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัว

6. แนวทางบูรณาการ

—

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ครูตรวจสอบจำนวนนักเรียนที่เข้ารับการทดสอบและแจกแบบทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1 พร้อมอธิบายแนวทางปฏิบัติให้นักเรียนทราบ โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
2. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1 ตามเวลาที่กำหนดให้
3. หลังจากที่นักเรียนทำแบบทดสอบเสร็จแล้ว ครูให้นักเรียนช่วยกันเฉลยคำตอบของแบบทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1 ที่ละข้อร่วมกัน โดยครูอธิบายและชี้แนะคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบตามลำดับ
4. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว ในหัวข้อที่ 4.3 การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควร ไปศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมในเรื่องที่ตอบคำถามได้ไม่ชัดเจนถูกต้องหรือยังขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าว

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

- แบบทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1 รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 1 ม. 4-6

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20

การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

พฤติกรรมเสี่ยง หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้วอาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น และเป็นพฤติกรรมไม่พึงประสงค์

การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัวมีความสำคัญทำให้ทราบถึงปัญหาสุขภาพที่ควรดำเนินการแก้ไข และนำไปวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นต่อไป

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว (พ 4.1 ม. 4–6/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายลักษณะของพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัวอย่างถูกต้องได้ (K)
- อธิบายความหมาย ความสำคัญ และแนวทางการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัวอย่างถูกต้องได้ (K)
- ตระหนักถึงความสำคัญของการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว (A)
- ปฏิบัติกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว และใช้ประเมินพฤติกรรมเสี่ยงของบุคคลอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ซักถามความรู้เกี่ยวกับ - ตัวอย่างของพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	- แบบประเมินผลการนำเสนอ - ข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
– ความหมายและความสำคัญของการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว – แนวทางการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/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. การเรียนรู้

4. การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว (ต่อ)

4.3 การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว
ภาษาไทย	⇒	พูดคุยแสดงความคิดเห็น หรืออภิปราย หรือเขียนสรุปเกี่ยวกับลักษณะของพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพ ความหมายและความสำคัญของการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว และแนวทางการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว
การงานอาชีพฯ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิดเรื่อง การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

- ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
- ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว ในหัวข้อที่ 4.3 การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว มาล่วงหน้า ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวของนักเรียน
- ให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามเพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจหลังจากได้ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัวมาล่วงหน้า ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่าน ตัวอย่างคำถามเช่น
 - พฤติกรรมเสี่ยงคืออะไร และมีพฤติกรรมใดที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพบ้าง (พฤติกรรมเสี่ยง คือ พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้วอาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพที่สำคัญ เช่น การสูบบุหรี่ ดาราคี๋มสุรา การเสพยาเสพติด การมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น)
 - นักเรียนมีพฤติกรรมเสี่ยงใดบ้าง (ตอบได้โดยอิสระ เช่น รับประทานอาหารจุจกิก ไม่เป็นเวลา นอนดึก เป็นต้น)

- เพราะเหตุใดจึงต้องทำการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว (เพื่อให้ทราบถึงภาวะสุขภาพในขณะนั้นและสาเหตุของปัญหาสุขภาพ เพื่อที่จะได้ป้องกัน และแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างทันที่ และวางแผนพัฒนาสุขภาพให้ดีขึ้นต่อไป)
- (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)

4. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว ในหัวข้อที่ 4.3 การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เรื่อง เรื่อง การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว ในหัวข้อที่ 4.3 การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว
2. นักเรียนร่วมกันระบุนพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพของตนเอง โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม แล้วให้นักเรียนจดความรู้ที่ได้รับลงในสมุดบันทึก
3. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางการใช้แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงของบุคคล ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน ทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6
4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนผลัดกันถามและตอบคำถามเกี่ยวกับการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. ครูแจกแบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงของบุคคล ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 ให้นักเรียน แล้วอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางการใช้แบบประเมินดังกล่าว
2. นักเรียนจับคู่กับเพื่อน ผลัดกันประเมินพฤติกรรมเสี่ยงของเพื่อน โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงของบุคคลที่ครูแจกให้ แล้วรวมคะแนนที่เพื่อนทำได้และสรุปผลการประเมิน โดยใช้เวลาที่ครูกำหนด และครูคอยตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
3. นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คู่ ออกมารายงานผลการทำแบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงของบุคคล โดยครูให้ความรู้และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติมแก่นักเรียน

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม **ร่วมกันประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว** ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
3. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว ในหัวข้อที่ 4.4 การจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรนำผลการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงของบุคคลมาใช้ในการปรับปรุงและแก้ไขปัญหาดสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น และแนะนำสมาชิกในครอบครัวให้ร่วมกันทำแบบประเมินดังกล่าว เพื่อให้ทราบถึงภาวะสุขภาพและปัญหาสุขภาพของแต่ละคน เพื่อจะได้ป้องกันและแก้ไขได้อย่างทันที่
2. นักเรียนควรทำแบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงของบุคคลในรูปแบบอื่น ๆ เพิ่มเติม ซึ่งสามารถศึกษาค้นคว้าได้จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข หรือสืบค้นจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น ห้องสมุดของโรงเรียน อินเทอร์เน็ต หรือขอคำปรึกษาจากครูอาจารย์ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวิดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว
2. แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงของบุคคล
3. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์พัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21

การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวสามารถทำได้โดยนำผลการประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัวมาวิเคราะห์และดำเนินการจัดทำแผน โดยวางรูปแบบและวิธีดำเนินการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่เป็นปัญหาเร่งด่วนในปัจจุบัน เพื่อการมีสุขภาพที่ดีต่อไป นักเรียนจึงควรเรียนรู้การจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว ทั้งนี้เพื่อจะได้นำไปจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวของนักเรียนได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว (พ 4.1 ม. 4-6/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายแนวทางการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว (A)
3. จัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวเพื่อการมีสุขภาพที่ดีอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – ร่วมกันประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- วิเคราะห์กรณีศึกษาและช่วยกันแก้ไขปัญหา - เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหา - สภาพของครอบครัว - ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ	รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	ร้อยละ 80 ขึ้นไป
ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ	แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ**	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. การเรียนรู้

4. การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว (ต่อ)

4.4 การจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ ⇨ รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

ภาษาไทย	⇒	พูดคุยแสดงความคิดเห็น หรืออภิปราย หรือเขียนสรุปเกี่ยวกับ การจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว
การงานอาชีพฯ	⇒	ออกแบบและตกแต่งสมุดบันทึกการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของ ตนเองและครอบครัว

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม **ร่วมกันประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว** ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว ในหัวข้อที่ 4.4 การจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
4. ครูนำเสนอตัวอย่างการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของครู โดยจัดทำเป็นเอกสารแจกให้นักเรียนได้ร่วมกันศึกษาและสอบถามสิ่งที่สงสัยในเวลาที่คุณกำหนด
5. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว ในหัวข้อที่ 4.4 การจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษา ระดมความคิดเห็นและวิเคราะห์กรณีศึกษาของนายอวยชัย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21 การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว (ต่อ) กิจกรรมมา...ระดมความคิดเห็นร่วมกัน... เฟรมที่ 478–480 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด แล้วตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้
 - 1) ปัญหาสุขภาพของครอบครัวนายอวยชัยคืออะไร (จากการอ่านและวิเคราะห์กรณีศึกษาของนายอวยชัยจะพบข้อสรุปได้ว่า ทุกคนในครอบครัวของนายอวยชัยเป็นโรคอ้วน)

- 2) ปัญหาที่เกิดขึ้นดังกล่าวมีสาเหตุสำคัญมาจากเรื่องใด (จากการอ่านและวิเคราะห์กรณีศึกษาของนายอวยชัยจะพบข้อสรุปได้ว่า โรคอ้วนที่เกิดกับครอบครัวนี้มี 2 สาเหตุสำคัญ ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายและการขาดการออกกำลังกาย)
 - 3) หากนายอวยชัยหรือครอบครัวไม่จัดทำแผนพัฒนาสุขภาพจะเกิดปัญหาใดตามมา (หากไม่มีการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพจะทำให้ไม่ได้มีการแก้ไขปัญหาโรคอ้วนซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพของครอบครัวนายอวยชัย ซึ่งโรคอ้วนนี้จะส่งผลต่อภาวะสุขภาพ ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมามากมาย เช่น โรคไขมันอุดตันเส้นเลือด โรคหลอดเลือดตีตัน โรคความดันโลหิตสูง)
 2. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันรายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
 3. ครูให้ความรู้เรื่อง การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว ในหัวข้อที่ 4.4 การจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว เพิ่มเติม โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย หรือนำตารางแสดงปริมาณการรับประทานอาหารของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขมาให้นักเรียนดูประกอบการอธิบายเกี่ยวกับการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของครอบครัวนายอวยชัย
 4. ให้นักเรียนร่วมเล่น เกมจับคู่ข้อมูลช่วงอายุกับพลังงานจากอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน ดังรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21 การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว (ต่อ) ในเวลาที่ครูกำหนด
 5. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องและให้ความรู้เพิ่มเติม
 6. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับคำว่า “ดัชนีมวลกาย” ที่ปรากฏในตัวอย่างการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของครอบครัวนายอวยชัย แล้วให้ความรู้เสริมอาเซียน ดังนี้
 - สถาบันวิจัยประชากรอาเซียนเผยว่า คนไทยมีน้ำหนักตัวเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าจากรอบปีที่ผ่านมาเมื่อเทียบกับ 10 ประเทศในกลุ่มอาเซียน ส่งผลให้หญิงไทยอ้วนเป็นอันดับ 2 ของอาเซียน ส่วนชายไทยอยู่ในอันดับ 4 สาเหตุเกิดจากการละเลยการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม
 7. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม
- ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์**
1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม วิเคราะห์กรณีศึกษาและช่วยกันแก้ไขปัญหาคือ กิจกรรม เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพของครอบครัว และกิจกรรม ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
 2. คู่มนักเรียนประมาณ 2-3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน

3. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้นักเรียนร่วมกันตรวจสอบแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว ในเวลา 1 สัปดาห์ และนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาบูรณาการปรับใช้ให้เหมาะสม เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนอาสาสมัคร 1–2 คนออกมานำเสนอแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้และให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. ครูแจกแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ ให้นักเรียนทำเพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจหลังการเรียนรู้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
4. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้ความรู้เพิ่มเติมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้กับนักเรียน

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. ครูถามคำถามเชื่อมโยงสู่บทเรียนต่อไป เพื่อให้นักเรียนไปค้นหาคำตอบจากบทเรียนมาล่วงหน้า ดังนี้
 - นักเรียนคิดว่าการเรียนรู้และปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยและการมีสติในการดำรงชีวิตมีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตหรือไม่ อย่างไร (มีความจำเป็น เพราะการเรียนรู้จะช่วยให้เรามีความรู้ ความเข้าใจ และเกิดความตระหนักในเรื่องของการดำเนินชีวิต โดยนำหลักจากกฎความปลอดภัยมาปรับใช้ ซึ่งจะช่วยให้คนเรามีสุขภาพที่ดีและการมีสติในการดำรงชีวิตจัดเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่จะช่วยป้องกันการเกิดอุบัติเหตุที่จะนำมาสู่การเกิดปัญหาทางสุขภาพได้)
3. ครูมอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย เรื่อง สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต ในหัวข้อที่ 1.1 ความหมายและความสำคัญของสวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต และหัวข้อที่ 1.2 การใช้ยาอย่างปลอดภัย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา และพลศึกษา 1 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ หรือขอรับความรู้จากผู้ปกครอง มาล่วงหน้า โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น ห้องสมุดของนักเรียน สื่ออินเทอร์เน็ต หรือขอคำปรึกษาจากครูอาจารย์ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ โดยปฏิบัติตามเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อสร้างเสริมการเรียนรู้และนำไปปรับใช้ในการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว
2. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับการวางแผนพัฒนาสุขภาพด้านการออกกำลังกายของประชากรในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน หรือเปรียบเทียบค่านิยมในการออกกำลังกายของประชากรในแต่ละประเทศของกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน โดยพิจารณาในประเด็นที่ใช้ในการออกกำลังกาย หรือพิจารณาจากกิจกรรมที่นิยมนำมาใช้ประกอบการออกกำลังกาย แล้วจัดทำเป็นรายงาน โดยปฏิบัติตามเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด
3. นักเรียนควรนำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวที่จัดทำขึ้นไปปฏิบัติร่วมกับครอบครัวในชีวิตประจำวัน เพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพและส่งเสริมให้ตนเองและครอบครัวมีสุขภาพกาย ใจ และปัญญาที่สมบูรณ์

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ตัวอย่างการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของครู
2. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว
3. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
4. แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ
5. ใบกิจกรรม เรื่อง ร่วมกันประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว
6. ใบกิจกรรม เรื่อง วิเคราะห์กรณีศึกษาและช่วยกันแก้ไขปัญหา
7. ใบกิจกรรม เรื่อง เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพของครอบครัว
8. ใบกิจกรรม เรื่อง ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ
9. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
11. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
12. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย

เวลา 9 ชั่วโมง

ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน



ภาระงาน/ชิ้นงาน

1. ศึกษาความหมายและความสำคัญของสวัสดิภาพกับการดำรงชีวิตและการใช้อย่างปลอดภัย
2. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ กรณีศึกษาเรื่องข้อปฏิบัติในการใช้ยา
3. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ข่าวเกี่ยวกับอันตรายจากการใช้ยา
5. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เรียงความเรื่อง สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต
4. ศึกษาเกี่ยวกับภัยจากสารเสพติดและปัญหาความรุนแรงในเด็ก
5. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ แพนผังความเข้าใจเรื่อง สาเหตุของการติดสารเสพติด
6. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ แพนผังความเข้าใจเรื่อง ภัยจากสารเสพติด
7. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ รวบรวมข่าวปัญหาความรุนแรงในเด็ก
8. ศึกษาความหมายและความสำคัญของความปลอดภัยในการเดินทาง สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการเดินทาง ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการจราจรทางบก
9. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการเดินทาง
10. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสถิติอุบัติเหตุจากการจราจรทางบก
11. ศึกษาเกี่ยวกับความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการจราจรทางน้ำ ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการโดยสารเครื่องบิน และตัวอย่างการวางแผนและกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุจากการเดินทาง
12. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ภาพการเดินทางทางน้ำ พร้อมกับวางแผนการเดินทางและตอบคำถาม
13. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปความเข้าใจ
14. ศึกษาความหมายและความสำคัญของกระบวนการทางประชาสังคม องค์ประกอบของกระบวนการทางประชาสังคมกระบวนการทางประชาสังคมกับการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
15. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ระดมสมองร่วมกันอภิปราย
16. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ศึกษาสถานการณ์ตัวอย่างและตอบคำถาม
17. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สืบสวนความคิดเห็นเรื่องความร่วมมือในชุมชน
18. ศึกษาความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ และการประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บ
19. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เรียนแล้วลองทบทวนความเข้าใจ
20. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ การประเมินสถานการณ์บาดเจ็บ
21. ศึกษาหลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน
22. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ตรวจสอบข้อความ ทบทวนความเข้าใจ
23. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์สาเหตุและเขียนแผนผังเรื่อง การหยุดหายใจ
24. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ แผนที่ความคิดเรื่องการหยุดหายใจ
25. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ พิจารณาภาพ อธิบายการช่วยหายใจ
26. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นตอนการกระตุ้นหัวใจภายนอกในผู้ใหญ่
27. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ
28. โครงการการศึกษาค้นคว้าเรื่อง ตัวอย่างโครงการความปลอดภัยในชุมชนที่เกิดจากกระบวนการทางประชาสังคม
29. โครงการการสำรวจเรื่อง พฤติกรรมความปลอดภัยในการเดินทางมาโรงเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนนักเรียน)
30. โครงการการสำรวจเรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บจากเหตุการณ์ฉุกเฉินของนักเรียนในโรงเรียน (โรงเรียนของนักเรียน)

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเน้นผู้ผลิ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4: ชีวิตปลอดภัย

ขั้นตอนที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)	
ตัวชี้วัดช่วงชั้น - มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรงเพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม (พ 5.1 ม. 4-6/1) - วางแผนกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน (พ 5.1 ม. 4-6/4) - มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน (พ 5.1 ม. 4-6/5) - แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (พ 5.1 ม. 4-6/7)	
ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน - เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะเข้าใจว่า... - ส่วสัภาพกับการดำรงชีวิตมีความสำคัญต่อการมีชีวิตที่ปลอดภัยและมีสุขภาพที่ดี - ยามี่ทั้งประโยชน์และโทษ จึงควรใช้ยาตามคำสั่งแพทย์หรือคำแนะนำของเภสัชกรเท่านั้น รวมทั้งปฏิบัติตามคำแนะนำของฉลากยาอย่างเคร่งครัด - ประเภทของยาแบ่งตามลักษณะการควบคุมการจำหน่ายได้ 4 ประเภท ได้แก่ ยาสามัญประจำบ้าน ยาอันตราย ยาควบคุมพิเศษ และยาอื่น ๆ - อันตรายจากการใช้ยาไม่ถูกต้อง ได้แก่ โรคไม่หายขาด เนื่องจากได้รับยาไม่ถูกต้องกับโรค เกิดการดื้อยา แพ้ยา หรือติดยา - ข้อควรปฏิบัติเบื้องต้นในการใช้ยา ได้แก่ ปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนใช้ยา อ่านวิธีการใช้ยาบนฉลากให้เข้าใจก่อนใช้ ไม่ใช้ยาเสื่อมสภาพ - แนวทางการป้องกันตนเองจากสารเสพติด ได้แก่ ไม่ทดลองเสพสารเสพติด เลือกคบเพื่อนที่ดี ไม่แก้ปัญหาโดยพึ่งสารเสพติด ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และสร้างทักษะการปฏิเสธ	คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน – หลักการใช้ยาอย่างปลอดภัยมีอะไรบ้าง – นักเรียนจะป้องกันภัยจากสารเสพติดได้อย่างไร – มีวิธีการใดบ้างในการแก้ไขปัญหามารยาตรุนแรงในเด็ก – ถ้าต้องการเดินทางอย่างปลอดภัยต้องปฏิบัติอย่างไร – กระบวนการทางประชาสังคมมีบทบาทสำคัญต่อการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนอย่างไร – นักเรียนจะมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนของตนเองอย่างไร – การช่วยฟื้นคืนชีพมีความสำคัญต่อชีวิตของผู้บาดเจ็บอย่างไร – ขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บมีอะไรบ้าง

7. การแก้ไขปัญหามลพิษในเด็กเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องร่วมมือกัน มีแนวทางการแก้ไขปัญหา เช่น ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา สร้างความรักความผูกพันในครอบครัว ถ้าพบเห็นการกระทำรุนแรงต่อเด็กให้เข้าช่วยเหลือ 8. สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการเดินทางมี 3 สาเหตุสำคัญ ได้แก่ สาเหตุจากตัวบุคคล สาเหตุจากยานพาหนะ และสาเหตุจากสภาวะแวดล้อม 9. การเดินทางทางบก ทางน้ำ และการโดยสารเครื่องบินจะมีความปลอดภัยต้องเกิดจากผู้โดยสารต้องปฏิบัติตามกฎความปลอดภัย ตรวจสอบสภาพเครื่องยนต์ของพาหนะและสภาพอากาศก่อนออกเดินทาง 10. องค์ประกอบของกระบวนการทางประชาสังคมมีแนวคิดหลัก 3 ประการ ได้แก่ 1) ประชาชนต้องมีส่วนเกี่ยวข้องในการตัดสินใจ 2) ประชาชนต้องให้ความร่วมมือในการดำเนินการตามการตัดสินใจนั้น และ 3) ประชาชนพึงได้รับผลประโยชน์จากการมีส่วนร่วมนั้น 11. การประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บ ผู้ช่วยเหลือต้องคำนึงถึงปัจจัย 3 ประการ ได้แก่ 1) ลักษณะของสถานการณ์ที่เกิดเหตุ 2) การตรวจร่างกาย และ 3) สัญญาณชีพ 12. หลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน ผู้ช่วยเหลือต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของสถานที่เกิดเหตุ และมีความรู้ความสามารถในการช่วยชีวิต และช่วยเหลือผู้บาดเจ็บตามระดับความรุนแรงของอันตราย เช่น ช่วยหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอกแก่ผู้บาดเจ็บที่หัวใจหยุดเต้นก่อนเข้าเพื่อขอความช่วยเหลือถ้าพบว่ากระดูกหัก	

ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะรู้ว่า... 1. คำสำคัญ ได้แก่ คำว่า สวัสดิภาพ ยา สารเสพติด ความรุนแรงในเด็ก ความปลอดภัย ประชาสังคม การช่วยฟื้นชีพ การหยุดหายใจ และการช่วยหายใจ 2. <i>สวัสดิภาพ</i> หมายถึง ความปลอดภัย 3. <i>ยา</i> หมายถึง สารใด ๆ ที่ออกฤทธิ์ต่อร่างกายของสิ่งมีชีวิต ซึ่งไม่ใช่อาหาร ใช้ในการป้องกันรักษาหรือบำบัดโรคต่าง ๆ ในคนและสัตว์ให้พ้นจากการทรมานหรือความเจ็บป่วยจากโรคนั้น 4. <i>สารเสพติด</i> หมายถึง สารหรือยาหรือวัตถุชนิดใด ๆ ก็ตามเมื่อเสพยาเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยการรับประทาน สูบ ฉีด ดม หรือวิธีการอื่น ๆ ใด จะส่งผลให้ผู้เสพยาเกิดความต้องการเสพยาทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรง ต้องการเพิ่มขนาดของการเสพยาขึ้นเรื่อย ๆ หยุดเสพยาไม่ได้ และมีอาการขาดยาเมื่อไม่ได้เสพยา และสุขภาพทรุดโทรม 5. <i>ความรุนแรงในเด็ก</i> หมายถึง การทำร้ายร่างกาย ทางจิตใจ การทำร้ายทางเพศ และการทอดทิ้งเด็ก 6. <i>ความปลอดภัย</i> หมายถึง สภาพที่ปราศจากภัยหรือพ้นภัยอันตรายจากอุบัติเหตุและความไม่ปลอดภัยต่าง ๆ ในชีวิต 7. <i>ประชาสังคม</i> หมายถึง คนในสังคมที่มีแนวคิดหรือจิตสำนึกร่วมกันมารวมตัวกันในลักษณะหุ้นส่วน ในการกระทำกิจกรรมบางอย่างที่มีผลต่อสังคมโดยรวม	ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้ นักเรียนควรมีทักษะและสมรรถนะที่จะ... 1. อธิบายความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน 1. อธิบายความหมายและความสำคัญของสวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต และความปลอดภัยในการเดินทาง 2. ถ่ายทอดความรู้เรื่องหลักการใช้อย่างปลอดภัย การป้องกันสารเสพติด การแก้ไขปัญหามารยาท ความรุนแรง การปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยในการเดินทาง กระบวนการทางประชาสังคมกับความปลอดภัยในชุมชน และการช่วยฟื้นคืนชีพ 3. ใช้อย่างปลอดภัย และมีทักษะการปฏิเสธสารเสพติด 4. เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนของตนเอง 5. ร่วมฝึก/หรือปฏิบัติกิจกรรมโดยตนเองและเป็นหมู่คณะ ในเรื่องสวัสดิภาพกับการดำรงชีวิตความปลอดภัยในการเดินทาง กระบวนการทางประชาสังคมกับความปลอดภัยในชุมชน และการช่วยฟื้นคืนชีพ

8. การฟื้นคืนชีพ หมายถึง การช่วยชีวิตเบื้องต้น ก่อนส่งต่อไปให้แพทย์ในกรณีที่ผู้บาดเจ็บหยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น โดยการช่วยหายใจและการกระตุ้นหัวใจภายนอก 9. การหยุดหายใจ หมายถึง การที่อากาศไม่สามารถผ่านเข้าและออกจากร่างกายได้ ทำให้กลไกการหายใจหยุดชะงัก 10. การช่วยหายใจ หมายถึง การปฏิบัติเพื่อช่วยให้ปอดได้รับออกซิเจนเพียงพอเพื่อจะพอกโลหิตส่งไปสู่หัวใจ และหัวใจจะได้สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงสมองและร่างกายต่อไป	
ขั้นที่ 2 หลักฐานในการประเมินเพื่อแสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด (Assessment evidence)	
1. ภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ – ศึกษาความหมายและความสำคัญของสวัสดิภาพกับการดำรงชีวิตและการใช้อย่างปลอดภัย – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ กรณีศึกษาเรื่องข้อปฏิบัติในการใช้ยา – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ข่าวเกี่ยวกับอันตรายจากการใช้ยา – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เรียงความเรื่อง สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต – ศึกษาเกี่ยวกับภัยจากสารเสพติดและปัญหาความรุนแรงในเด็ก – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ แผลพผังความเข้าใจเรื่อง สาเหตุของการติดสารเสพติด – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ แผลพผังความเข้าใจเรื่องภัยจากสารเสพติด – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ รวบรวมข่าวปัญหาความรุนแรงในเด็ก – ศึกษาความหมายและความสำคัญของความปลอดภัยในการเดินทาง สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการเดินทาง ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการจราจรทางบก – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการเดินทาง – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสถิติอุบัติเหตุจากการจราจรทางบก – ศึกษาเกี่ยวกับความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการจราจรทางน้ำ ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการโดยสารเครื่องบิน และตัวอย่างการวางแผนและกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุจากการเดินทาง – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ภาพการเดินทางทางน้ำ พร้อมกับวางแผนการเดินทางและตอบคำถาม – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปความเข้าใจ – ศึกษาความหมายและความสำคัญของกระบวนการทางประชาสังคม องค์ประกอบของกระบวนการทางประชาสังคมกระบวนการทางประชาสังคมกับการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ระดมสมองร่วมกันอภิปราย	

– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ศึกษาสถานการณ์ตัวอย่างและตอบคำถาม – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สำนวญความคิดเห็นเรื่องความร่วมมือในชุมชน – ศึกษาความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ และการประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เรียนแล้วลองทบทวนความเข้าใจ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ การประเมินสถานการณ์บาดเจ็บ – ศึกษาหลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ตรวจสอบข้อความ ทบทวนความเข้าใจ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์สาเหตุและเขียนแผนผังเรื่อง การหยุดหายใจ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ แผนที่ความคิดเรื่องการหยุดหายใจ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ พิจารณาภาพ อธิบายการช่วยหายใจ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นตอนการกระตุ้นหัวใจภายนอกในผู้ใหญ่ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ – โครงการการศึกษาค้นคว้าเรื่อง ตัวอย่างโครงการความปลอดภัยในชุมชนที่เกิดจากกระบวนการทางประชาสังคม – โครงการการสำรวจเรื่อง พฤติกรรมความปลอดภัยในการเดินทางมาโรงเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนนักเรียน) – โครงการการสำรวจเรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บจากเหตุการณ์ฉุกเฉินของนักเรียนในโรงเรียน (โรงเรียนของนักเรียน)	
2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้	
• วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ – การสนทนาซักถามโดยครู – การวัดและประเมินผลด้านความรู้ – การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	• เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้ – แบบบันทึกการสนทนา – แบบทดสอบก่อนเรียน – แบบทดสอบหลังเรียน – แบบทดสอบประจำหน่วย – การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. สิ่งที่มีมุ่งประเมิน – ความหมายในการอธิบาย ชี้แจง แปลความและตีความ การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้ การมีมุมมองที่หลากหลาย การให้ความสนใจในความรู้สึกรู้จักของผู้อื่น และการรู้จักตนเอง – ความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่ให้ความสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ – ความสามารถในการวางแผนปฏิบัติ แสดงความคิดวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ทักษะคิด และทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ	

ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้	
• หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 22 สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 23 สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 24 ความปลอดภัยในการเดินทาง – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 25 กระบวนการทางประชาสังคมกับความปลอดภัยในชุมชน – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 26 การช่วยฟื้นคืนชีพ – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 27 การช่วยฟื้นคืนชีพ (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 28 การช่วยฟื้นคืนชีพ (ต่อ)	จำนวน 7 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 22

สวัสดีภาพกับการดำรงชีวิต

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

สวัสดีภาพ หมายถึง ความปลอดภัย ซึ่งในแต่ละวันเราอาจประสบกับภัยหรือปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาอันจะทำให้เกิดความไม่ปลอดภัยต่อชีวิตได้ นักเรียนจึงควรเรียนรู้แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย ทั้งในเรื่องของการใช้ยาอย่างปลอดภัย การป้องกันภัยจากสารเสพติด และปัญหาความรุนแรง ซึ่งหลักการใช้อย่างปลอดภัยนั้นผู้ใช้ไม่ควรซื้อยามาใช้เอง ควรใช้ยาตามคำสั่งของแพทย์ และใช้ยาตามคำแนะนำบนฉลากยาอย่างเคร่งครัด

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม (พ 5.1 ม. 4-6/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายความหมายและความสำคัญของสวัสดีภาพกับการดำรงชีวิตอย่างถูกต้องได้ (K)
- อธิบายวิธีการใช้ยาอย่างปลอดภัยได้ (K)
- ตระหนักถึงความสำคัญของสวัสดีภาพกับการดำรงชีวิตและการใช้ยาอย่างปลอดภัย (A)
- มีทักษะในการใช้ยาได้อย่างปลอดภัย (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ทดสอบความรู้พื้นฐานในหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย	• แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย*/**	—
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของสวัสดีภาพกับการดำรงชีวิตและการใช้ยาอย่างปลอดภัย	• แบบประเมินผลการนำเสนอ ข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – กรณีศึกษาเรื่อง ข้อปฏิบัติในการใช้ยา – วิเคราะห์ข่าวเกี่ยวกับอันตรายจากการใช้ยา – เรียงความเรื่องสวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 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. สารการเรียนรู้

1. สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต

1.1 ความหมายและความสำคัญของสวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต

1.2 การใช้ยาอย่างปลอดภัย

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	ศึกษาค้นคว้าเรื่องโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพในชุมชนของตนเอง
ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับสวัสดิภาพกับการดำรงชีวิตและการใช้ยาอย่างปลอดภัย
ภาษาไทย	⇒	พูดแสดงความคิดเห็น อ่าน และเขียนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับสวัสดิภาพกับการดำรงชีวิตและหลักการใช้ยา
การงานอาชีพฯ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิดเกี่ยวกับอันตรายจากการใช้ยา ไม่ถูกต้อง ข้อควรปฏิบัติเบื้องต้นในการใช้ยา และคำแนะนำในการใช้ยาตามฉลาก

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานที่นักเรียนได้รับมอบหมาย
2. ครูแจกแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย ให้นักเรียนเพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจพื้นฐาน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
3. ครูสุ่มนักเรียนให้บอกคำตอบที่นักเรียนเลือกในแต่ละข้อเรียงตามลำดับ เพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของนักเรียนเบื้องต้น
4. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบเพื่อสร้างความสนใจให้เกิดขึ้นกับนักเรียน และระบุเชื่อมโยงไปสู่เนื้อหาที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย
5. ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเกี่ยวกับเนื้อหาการเรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย เรื่อง สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต ในหัวข้อที่ 1.1 ความหมายและความสำคัญของสวัสดิภาพ และหัวข้อที่ 1.2 การใช้ยาอย่างปลอดภัย ที่มอบหมายให้นักเรียนอ่านมาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา
6. สุ่มนักเรียน 2-3 คนออกมาตอบคำถามเชื่อมโยงที่ให้นักเรียนไปค้นหาคำตอบจากการเรียนครั้งที่ผ่านมา ในคำถามที่ว่า “นักเรียนคิดว่าการเรียนรู้และปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยและการมีสติในการดำรงชีวิตมีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตหรือไม่ อย่างไร” (มีความจำเป็น เพราะการเรียนรู้จะช่วยให้เรามีความรู้ ความเข้าใจ และเกิดความตระหนักในเรื่องของการดำเนินชีวิต โดยนำหลักจากกฎความปลอดภัยมาปรับใช้ ซึ่งจะช่วยให้คนเรามีสุขภาพที่ดีและการมีสติในการดำรงชีวิตจัดเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่จะช่วยป้องกันการเกิดอุบัติเหตุที่จะนำมาสู่การเกิดปัญหาทางสุขภาพได้)

7. ครูนำเสนอตัวอย่างข่าวอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ให้นักเรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและตอบคำถาม ดังนี้
 - อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันมีอะไรบ้าง (ตอบได้โดยอิสระ)
 - สาเหตุสำคัญของการเกิดอุบัติเหตุคืออะไร (ตอบได้โดยอิสระ)
 - จากตัวอย่างข่าวที่นำเสนอ นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรบ้าง (ตอบได้โดยอิสระ)
8. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต ในหัวข้อที่ 1.1 ความหมายและความสำคัญของสวัสดิภาพ และหัวข้อที่ 1.2 การใช้ยาอย่างปลอดภัย เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูแสดงบัตรคำต่อไปนี้ และให้นักเรียนเขียนความหมายลงในสมุดบันทึก โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

สวัสดิภาพ	ยา	ยาสามัญประจำบ้าน	ยาอันตราย	ยาควบคุมพิเศษ

2. ครูให้นักเรียน 5–6 คน ออกมาเฉลยความหมายของคำต่าง ๆ ที่นำเสนอจากบัตรคำ และครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม พร้อมอธิบายถึงความหมายและความสำคัญของสวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต ยา และประเภทของยา โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–5 คน หมุนเวียนกันศึกษาตัวอย่างยาชนิดต่าง ๆ 8–10 ชนิด (ยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาพาราเซตามอล ยาแก้ไอ น้ำคำ ยาใส่แผลสด ยาธาตุน้ำแดง พงน้ำเกลือแร่ คาลาไมน์ โลชั่น ยาอันตราย และยาควบคุมพิเศษ ที่ครูเตรียมมาล่วงหน้า) ที่ครูแจกให้ โดยศึกษาชื่อสามัญของยา สรรพคุณ วิธีการใช้ และข้อควรระวังของยา โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
4. ให้นักเรียนอาสาสมัครออกมาสรุปผลการศึกษาดูตัวอย่างยาชนิดต่าง ๆ โดยครูให้ความรู้และข้อเสนอแนะที่ถูกต้องเพิ่มเติม
5. ครูให้ความรู้เรื่อง สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต ในหัวข้อที่ 1.2 การใช้ยาอย่างปลอดภัย ในประเด็นเกี่ยวกับอันตรายจากการใช้ยาไม่ถูกต้อง ข้อควรปฏิบัติเบื้องต้นในการใช้ยา และคำแนะนำในการใช้ยาตามฉลากยา เพิ่มเติม โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
6. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียน ดังนี้
 - กระทรวงสาธารณสุขของไทยได้จัดการประชุมว่าด้วยการแพทย์ดั้งเดิมของประเทศในภูมิภาคอาเซียน ณ กรุงเทพมหานคร (พ.ศ. 2552) มีผู้เข้าร่วมประชุมจากประเทศสมาชิกอาเซียน ผู้แทนองค์การอนามัยโลก และผู้แทนจากสำนักเลขาธิการอาเซียน ได้ข้อสรุปว่าทุกประเทศในอาเซียนยังคงใช้วิธีการรักษาด้วยยาสมุนไพรและการแพทย์ดั้งเดิม การแพทย์พื้นบ้านหรือการแพทย์แผนโบราณผสมผสานไปกับการแพทย์แผนปัจจุบันอยู่
7. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสร้างแผนที่ความคิดสรุปความรู้เรื่อง อันตรายจากการใช้ยาไม่ถูกต้อง ข้อควรปฏิบัติเบื้องต้นในการใช้ยา และคำแนะนำในการใช้ยาตามฉลาก โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนออกมานำเสนอแผนที่ความคิดหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม กรณีศึกษาเรื่องข้อปฏิบัติในการใช้ยา กิจกรรม วิเคราะห์ข่าวเกี่ยวกับ อันตรายจากการใช้ยา และกิจกรรม เรียงความเรื่อง สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต ดังรายละเอียด ในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 4-5 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูแสดงความ คิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
3. ครูถามคำถามนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจที่คงทน ดังนี้
 - ข้อปฏิบัติเบื้องต้นในการใช้ยาควรปฏิบัติอย่างไร (ไม่ซื้อยามาใช้เองโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร อ่านวิธีใช้บนฉลากยาให้เข้าใจก่อนใช้ยาทุกครั้ง และให้ใช้ยาตามขนาดและวิธี ที่ระบุไว้ที่ฉลาก ไม่ใช้ยาที่เสื่อมสภาพ หากมีอาการผิดปกติระหว่างใช้ยาควรพบแพทย์ทันที พร้อมกับนำยาที่ใช้ไปด้วย ถ้าลืมกินยาในมื้อใดก็ตามให้รีบกินทันทีที่นึกได้ โดยไม่ต้องเพิ่มขนาดยา)

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียน บันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต ในหัวข้อที่ 1.3 กิจจาก สารเสพติด และหัวข้อที่ 1.4 ปัญหาความรุนแรงในเด็ก ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชา พื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลา เรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมา สนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรนำแนวทางการใช้ยาอย่างปลอดภัยไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และแนะนำให้แก่สมาชิกในครอบครัวของตนเอง
2. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าและหมั่นติดตามข้อมูลข่าวสารสุขภาพเกี่ยวกับการใช้ยาอยู่เสมอ เพื่อสร้างเสริมการเรียนรู้และนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องปลอดภัย

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ตัวอย่างข่าวอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
2. บัตรคำที่แสดงข้อความว่า สวัสดิภาพ ยา ยาสามัญประจำบ้าน ยาอันตราย และยาควบคุมพิเศษ
3. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับอันตรายจากการใช้ยาไม่ถูกต้อง ข้อควรปฏิบัติเบื้องต้นในการใช้ยา และคำแนะนำในการใช้ยาตามฉลากยา
4. ตัวอย่างยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาพาราเซตามอล ยาแก้ไอ น้ำค้ำ ยาใส่แผลสด ยาธาตุน้ำแดง ผงน้ำเกลือแร่ คาลาไมน์โลชั่น ยาอันตราย และยาควบคุมพิเศษ
5. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เภสัชกร เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
6. ใบกิจกรรม เรื่อง *กรณีศึกษาเรื่องข้อปฏิบัติในการใช้ยา*
7. ใบกิจกรรม เรื่อง *วิเคราะห์ข่าวเกี่ยวกับอันตรายจากการใช้ยา*
8. ใบกิจกรรม เรื่อง *เรียงความเรื่อง สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต*
9. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
11. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
12. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 23

สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

สารเสพติดเป็นปัญหาสังคม เพราะการติดสารเสพติดจะทำให้ผู้เสพมีความเสื่อมโทรมทางร่างกาย และจิตใจ สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ส่วนปัญหาความรุนแรง เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้บ่อยในสังคมปัจจุบัน เกิดจากการทำร้ายทางร่างกายและจิตใจ การคุกคามทางเพศ และการทอดทิ้งเด็ก นักเรียนจึงควรเรียนรู้ถึงสาเหตุของปัญหา ผลกระทบ และแนวทางการป้องกันภัยจาก สารเสพติดและความรุนแรงในเด็ก ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยและการมีสุขภาพที่ดี

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม (พ 5.1 ม. 4-6/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและประเภทของสารเสพติด สาเหตุของการติดของสารเสพติด ชนิดของสารเสพติด แนวทางในการป้องกันตนเองจากสารเสพติด และสถานบริการที่ให้การบำบัดรักษาผู้เสพยาเสพติด อย่างถูกต้องได้ (K)
2. อธิบายความหมายและประเภทของความรุนแรงในเด็ก สาเหตุของการเกิดความรุนแรงในเด็ก ผลกระทบต่อเด็กที่ถูกกระทำรุนแรง และแนวทางแก้ไขปัญหาคความรุนแรงในเด็กอย่างถูกต้องได้ (K)
3. ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันภัยจากสารเสพติดและปัญหาความรุนแรงในเด็ก (A)
4. มีทักษะในการปฏิเสธสารเสพติดและทักษะการสื่อสารเพื่อป้องกันปัญหาความรุนแรงในเด็กอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ซักถามความรู้เกี่ยวกับ - ภัยจากสารเสพติด - ปัญหาความรุนแรงในเด็ก	แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
- ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม - แผนผังความเข้าใจเรื่อง สาเหตุของการติดสารเสพติด - แผนผังความเข้าใจเรื่อง ภัยจากสารเสพติด	รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	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
สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของนักเรียน	แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต (ต่อ)

1.3 ภัยจากสารเสพติด

1.4 ปัญหาความรุนแรงในเด็ก

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	สำรวจสถานการณ์ภัยจากสารเสพติดและปัญหาความรุนแรงในเด็กที่เกิดขึ้นในประเทศไทยและในประเทศของกลุ่มสมาชิกอาเซียน
ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับภัยจากสารเสพติดและปัญหาความรุนแรงในเด็ก
ภาษาไทย	⇒	พูดแสดงความคิดเห็นและเขียนรายงานสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับภัยจากสารเสพติดและปัญหาความรุนแรงในเด็ก
การงานอาชีพ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิดเรื่อง ชนิดของสารเสพติด แนวทางในการป้องกันตนเองจากสารเสพติด และปัญหาความรุนแรงในเด็ก

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

- ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
- ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับสวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต ในหัวข้อที่ 1.3 ภัยจากสารเสพติด และหัวข้อที่ 1.4 ปัญหาความรุนแรงในเด็ก ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
- นักเรียนร่วมกันตอบคำถามเพื่อทบทวนความรู้จากการเรียนครั้งที่ผ่านมา เช่น สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิตมีความหมายและความสำคัญอย่างไร ยาแบ่งเป็นกี่ประเภท อะไรบ้าง หลักการใช้ยาให้ปลอดภัยมีอะไรบ้าง แล้วครูเฉลยคำตอบและให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
- แบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม เล่นเกม *ประลองความเข้าใจ* โดยให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนหมุนเวียนกันออกมาเขียนชื่อของสารเสพติดที่ตนเองรู้จักมาให้ได้มากที่สุด กลุ่มใดเขียนได้มากที่สุดในเวลาที่ครูกำหนดถือว่าเป็นกลุ่มที่ชนะ
- ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต ในหัวข้อที่ 1.3 ภัยจากสารเสพติด และหัวข้อที่ 1.4 ปัญหาความรุนแรงในเด็ก เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

- นักเรียนจับคู่กับเพื่อนอ่านเรื่อง สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต ในหัวข้อที่ 1.3 ภัยจากสารเสพติด ในหัวข้อย่อยที่ 1. ความหมายของสารเสพติด และหัวข้อย่อยที่ 2. ประเภทของสารเสพติด แล้วช่วยกันเขียนสรุปลงในสมุดบันทึก โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
- ครูอธิบายและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับความหมายและประเภทของสารเสพติด พร้อมกับเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัย

3. นักเรียนจับคู่กับเพื่อนปฏิบัติกิจกรรม *แผนผังความเข้าใจเรื่อง สาเหตุของการคิดสารเสพติด* โดยระดมสมองวิเคราะห์สาเหตุของการคิดสารเสพติดโดยใช้ผังก้างปลา ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
4. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาเรื่อง สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต ในหัวข้อที่ 1.3 ภัยจากสารเสพติด ในหัวข้อย่อยที่ 4. ชนิดของสารเสพติด หัวข้อย่อยที่ 5. แนวทางในการป้องกันตนเองจากสารเสพติด และหัวข้อย่อยที่ 6. สถานบริการที่ให้การบำบัดรักษาผู้เสพยาเสพติด แล้วสรุปในรูปแบบของแผนที่ความคิด โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด เสร็จแล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานผลหน้าชั้นเรียน
5. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและอภิปรายเรื่อง สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต ในหัวข้อที่ 1.4 ปัญหาความรุนแรงในเด็ก แล้วสรุปในรูปแบบของแผนที่ความคิด โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด เสร็จแล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานผลหน้าชั้นเรียน
6. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่อง สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต ในหัวข้อที่ 1.3 ภัยจากสารเสพติด และหัวข้อที่ 1.4 ปัญหาความรุนแรงในเด็ก โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
7. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *ช่วยกันเล่าเรื่องจากภาพที่ว่า...มีความเชื่อมโยงกับภัยจากสารเสพติดอย่างไร* และกิจกรรม *ช่วยกันวิเคราะห์ว่าภาพใดมีความเชื่อมโยงกับความหมายของปัญหาความรุนแรงในเด็ก* ดังรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 23 สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต (ต่อ) เฟรมที่ 559 และ 561 ตามลำดับ โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม *แผนผังความเข้าใจในเรื่อง ภัยจากสารเสพติด* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนอาสาสมัคร 1-2 คน ออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้และคำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

2. มอบหมายให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันจัดป้ายนิเทศเรื่อง ภัยจากสารเสพติด ที่ป้ายนิเทศของชั้นเรียน หรือป้ายนิเทศส่วนกลางของโรงเรียน โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
3. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม รวบรวมข่าวปัญหาความรุนแรงในเด็ก ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
4. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง ความปลอดภัยในการเดินทาง ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรร่วมกันรณรงค์เรื่อง วัยรุ่นไม่ข้องเกี่ยวกับสารเสพติด และเรื่อง ยุติความรุนแรงในเด็ก
2. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมเรื่อง ปัญหาความรุนแรงในครอบครัวและสังคม จากสื่อการเรียนรู้ในห้องสมุดโรงเรียน ห้องสมุดชุมชน หรืออินเทอร์เน็ต โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด
3. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าสถิติที่เกี่ยวข้องกับคดีหรือการกระทำความผิดที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน แล้ววิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดปัญหาดังกล่าว ตลอดจนนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับสถิติที่เกิดขึ้นในประเทศไทย จดลงในสมุดบันทึก (ศึกษาค้นคว้าได้จากสื่อต่าง ๆ เช่น รายงานสถิติของกระทรวงสาธารณสุข หรือ The World Health Statistic and Book of Facts หรือ World Almanac หรือ Encyclopedia Britannica Book of the Year เป็นต้น)
4. นักเรียนควรนำแนวทางการป้องกันสารเสพติดและปัญหาความรุนแรงในเด็กไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และแนะนำให้แก่สมาชิกในครอบครัวตนเอง

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับภัยจากสารเสพติดและปัญหาความรุนแรงในเด็ก
2. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
3. ใบกิจกรรม เรื่อง แผนผังความเข้าใจเรื่อง สาเหตุของการติดสารเสพติด

4. ใบกิจกรรม เรื่อง แผนผังความเข้าใจเรื่อง ภัยจากสารเสพติด
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 24

ความปลอดภัยในการเดินทาง

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ความปลอดภัย หมายถึง สภาพที่ปราศจากภัยหรือพ้นจากภัยอันตราย จากอุบัติเหตุและความไม่ปลอดภัยต่าง ๆ ในชีวิต มีความสำคัญเพราะปัญหาความไม่ปลอดภัยมีผลต่อภาวะสุขภาพของบุคคล เพราะเมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้นแล้วอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ ทุพพลภาพ หรือเสียชีวิตได้

สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการเดินทางเกิดได้จาก 3 สาเหตุสำคัญ ได้แก่ ตัวบุคคล ยานพาหนะ และสภาวะแวดล้อม

หากผู้ขับขี่ยานพาหนะและผู้โดยสารปฏิบัติตามกฎการจราจรและการปรับปรุงดูแลสภาพยานพาหนะให้อยู่ในสภาพที่ดี และปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยของการจราจร จะช่วยให้การเดินทางไม่เกิดอุบัติเหตุและเกิดอันตรายต่อสุขภาพและชีวิตได้

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน (พ 5.1 ม. 4-6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของความปลอดภัยในการเดินทาง และระบุสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการเดินทางอย่างถูกต้องได้ (K)
2. อธิบายแนวทางการป้องกันอุบัติเหตุจากการจราจรทางบก จากการจราจรทางน้ำ และจากการโดยสารเครื่องบินอย่างถูกต้องได้ (K)
3. ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันอุบัติเหตุจากการเดินทาง (A)
4. แสดงทักษะในการวางแผนและกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุจากการเดินทางได้ (P)
5. ปฏิบัติตามกฎหมายความปลอดภัยในการเดินทางอย่างสม่ำเสมอ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายและความสำคัญของความปลอดภัยในการเดินทาง – สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการเดินทาง – ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการจราจรทางบก – ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการจราจรทางน้ำ – ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการโดยสารเครื่องบิน – ตัวอย่างการวางแผนและกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุจากการเดินทาง	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม รวบรวมข่าวปัญหาความรุนแรงในเด็ก	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• ตามคุณลักษณะของครู
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการเดินทาง – วิเคราะห์ภาพการเดินทางทางน้ำ พร้อมทั้งวางแผนการเดินทางและตอบคำถาม – แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปความเข้าใจ	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

5. สารการเรียนรู้

2. ความปลอดภัยในการเดินทาง

- 2.1 ความหมายและความสำคัญของความปลอดภัยในการเดินทาง
- 2.2 สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการเดินทาง
- 2.3 ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการจราจรทางบก
- 2.4 ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการจราจรทางน้ำ
- 2.5 ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการโดยสารเครื่องบิน
- 2.6 ตัวอย่างการวางแผนและกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุจากการเดินทาง

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	⇒	ศึกษาค้นคว้าและเปรียบเทียบเกี่ยวกับอุบัติเหตุจากการเดินทางในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งอุบัติเหตุการจราจรทางบก อุบัติเหตุการจราจรทางน้ำ อุบัติเหตุการโดยสารเครื่องบิน
	⇒	ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับกฎหมายจราจรทางบกของประเทศในกลุ่มสมาชิกอาเซียน
ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับความปลอดภัยในการเดินทาง
คณิตศาสตร์	⇒	ศึกษาเกี่ยวกับสถิติอุบัติเหตุจากการจราจรทางบก อุบัติเหตุการจราจรทางน้ำ อุบัติเหตุการโดยสารเครื่องบิน
	⇒	ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสถิติการเกิดอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับสายการบินของประเทศสมาชิกอาเซียน
ภาษาไทย	⇒	พูดแสดงความคิดเห็น อ่าน และเขียนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับความปลอดภัยในการเดินทาง
การงานอาชีพฯ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด แผ่นพับความรู้ ป้ายนิเทศ แผ่นผังรูปภาพสัญลักษณ์ หรือสมุดคู่มือเผยแพร่ความรู้ เรื่อง แนวทางการป้องกันอุบัติเหตุจากการจราจรทางบก การจราจรทางน้ำ และการโดยสารเครื่องบิน
ศิลปะ	⇒	ออกแบบ วาดภาพ ระบายสี และตกแต่งแผ่นพับหรือโปสเตอร์เรื่องการเดินทางอย่างปลอดภัยหรือแนวทางการป้องกันอุบัติเหตุจากการจราจรทางบก การจราจรทางน้ำ และการโดยสารเครื่องบิน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมา ร่วมกัน เพื่อทบทวนประสบการณ์และภาระงานตามที่นักเรียนได้รับมอบหมาย
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการจัดป้ายนิเทศเรื่อง ภัยจากสารเสพติด ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. สุ่มนักเรียน 2-3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม รวบรวมข่าวปัญหาความรุนแรงในเด็ก ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
4. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับความปลอดภัยในการเดินทาง ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
5. สุ่มนักเรียน 2-3 คน ออกมาเล่าเรื่องการเดินทางมาโรงเรียนของตนเองว่ามีวิธีการเดินทางอย่างไร และเคยประสบกับอุบัติเหตุหรือไม่
6. ครูให้นักเรียนดูภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงการจราจรทางบก ทางน้ำ และทางอากาศ ตลอดจนอุบัติเหตุจากการจราจรทางบก ทางน้ำ และทางอากาศ (ควรเป็นภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ที่มีเนื้อหาไม่รุนแรงจนเกินไป หรือมีการตกแต่งภาพเพื่อปิดซ่อนความรุนแรงของภาพตามความเหมาะสม) หรือเล่าข่าวอุบัติเหตุจากการจราจรทางบก ทางน้ำ และทางอากาศ และให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น
6. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง ความปลอดภัยในการเดินทาง เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนอ่านเรื่อง ความปลอดภัยในการเดินทาง ในหัวข้อที่ 2.1 ความหมายและความสำคัญของความปลอดภัยในการเดินทาง และเขียนสรุปความรู้ลงในสมุดบันทึก
2. ครูให้ความรู้เรื่อง ความปลอดภัยในการเดินทาง ในหัวข้อที่ 2.2 สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการเดินทาง โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
3. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนปฏิบัติกิจกรรม สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการเดินทาง โดยระดมสมองวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการเดินทางโดยใช้ผังก้างปลา ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

4. นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและสรุปความรู้ในรูปแบบแผนที่ความคิด ในใช้เวลาตามที่ครูกำหนด โดยมีหัวข้อเรื่องดังต่อไปนี้
 - กลุ่มที่ 1 เรื่อง ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการจราจรทางบก:แนวทางการป้องกันอุบัติเหตุจากการโดยสารรถยนต์และการเดินเท้า
 - กลุ่มที่ 2 เรื่อง ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการจราจรทางบก:แนวทางการป้องกันอุบัติเหตุจากการโดยสารรถไฟและรถไฟฟ้า
 - กลุ่มที่ 3 เรื่อง พระราชบัญญัติจราจรทางบกที่ควรทราบ
 - กลุ่มที่ 4 เรื่อง ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการจราจรทางน้ำและความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการโดยสารเครื่องบิน
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมารายงานผลการศึกษานำชั้นเรียน โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน และให้ความรู้เรื่อง ความปลอดภัยในการเดินทาง ในหัวข้อที่ 2.3 ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการจราจรทางบก หัวข้อที่ 2.4 ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการจราจรทางน้ำ หัวข้อที่ 2.5 ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการโดยสารเครื่องบิน และหัวข้อที่ 2.6 ตัวอย่างการวางแผนและกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุจากการเดินทาง เพิ่มเติม โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย

6. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียน ดังนี้

- ประเทศกลุ่มสมาชิกอาเซียนได้ลงนามร่วมกันในข้อตกลงอนุญาตให้ผู้ขับขี่รถยนต์ของประชากรในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน สามารถขับขีรถยนต์ข้ามแดนกันได้ โดยไม่ต้องใช้ใบขับขี่รถยนต์สากล เพียงแต่ใช้ใบอนุญาตขับขีรถยนต์ที่เป็นบัตรสมาร์ตการ์ดและรถยนต์ที่มีการจดทะเบียนป้ายเป็นภาษาอังกฤษเท่านั้น

7. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนจับคู่ผลัดกันตั้งคำถามและตอบคำถามเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันอุบัติเหตุจากการเดินทางในแต่ละด้านที่ศึกษามา
2. นักเรียนร่วมกันเล่นเกม จับคู่เครื่องหมายจราจรทางบกป้ายบังคับตามพระราชบัญญัติจราจรทางบกให้ถูกต้อง และปฏิบัติกิจกรรม ร่วมกัน...ศึกษาจากกรณีศึกษา ดังรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 24 ความปลอดภัยในการเดินทาง เฟรมที่ 585 และ 583-584 ตามลำดับ โดยครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องและให้ความรู้เพิ่มเติม
3. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม วิเคราะห์ภาพการเดินทางทางน้ำ พร้อมกับวางแผนการเดินทางและตอบคำถาม และกิจกรรม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปความเข้าใจ ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

4. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนวางแผนและกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุจากการเดินทางในชีวิตประจำวันของตนเอง เขียนลงในสมุด โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
2. นักเรียนผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการวางแผนและกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุจากการเดินทางในชีวิตประจำวันของตนเอง หน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องและคำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสถิติอุบัติเหตุ จากการจราจรทางบก ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
3. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กระบวนการทางประชาสังคมกับความปลอดภัยในชุมชน ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรจัดทำแผ่นพับเรื่องการเดินทางอย่างปลอดภัย โดยออกแบบและตกแต่งแผ่นพับให้สวยงามตามอิสระ และนำแผ่นพับไปเก็บเป็นแหล่งค้นคว้าข้อมูลของห้องสมุดโรงเรียน โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด
2. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับกฎหมายจราจรทางบกของประเทศในกลุ่มสมาชิกอาเซียน กลุ่มละ 1 ประเทศ แล้วจัดทำเป็นรายงาน โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด

3. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับสถิติที่เกี่ยวข้องกับการเกิดอุบัติเหตุจากการจราจรทางบก และทางน้ำในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน แล้ววิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดปัญหาดังกล่าว ตลอดจนนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับสถิติที่เกิดขึ้นในประเทศไทย (ศึกษาค้นคว้าได้จากสื่อต่าง ๆ เช่น รายงานสถิติของกระทรวงสาธารณสุข หรือ The World Health Statistic and Book of Facts หรือ World Almanac หรือ Encyclopedia Britannica Book of the Year เป็นต้น) โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด
4. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับสถิติการเกิดอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับสายการบินของประเทศสมาชิกอาเซียน โดยวิเคราะห์ถึงสาเหตุและผลกระทบที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ แล้วจัดทำเป็นรายงาน เช่น ปี 1977 เกิดอุบัติเหตุเครื่องบินสายการบินการูด่า ซึ่งเป็นสายการบินแห่งชาติอินโดนีเซีย ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตในครั้งนั้นถึง 234 คน โดยมีสาเหตุและผลกระทบมาจากการเกิดไฟฟ้าในอินโดนีเซีย ส่งผลให้สภาพแวดล้อมและทัศนวิสัยในการบินไม่ดี จนนำมาสู่การเกิดอุบัติเหตุขึ้นในที่สุด
5. นักเรียนควรนำแนวทางการป้องกันอุบัติเหตุในการเดินทางไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และแนะนำให้แก่สมาชิกในครอบครัวตนเอง

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงการจราจรทางบก ทางน้ำ และทางอากาศ ตลอดจนอุบัติเหตุจากการจราจรทางบก ทางน้ำ และทางอากาศ (ควรเป็นภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ที่มีเนื้อหาไม่รุนแรงจนเกินไป หรือมีการตกแต่งภาพเพื่อปิดซ่อนความรุนแรงของภาพตามความเหมาะสม)
2. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการเดินทาง และความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการจราจรทางบก ทางน้ำ และการโดยสารเครื่องบิน
3. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
4. ใบกิจกรรม เรื่อง รวบรวมข่าวปัญหาความรุนแรงในเด็ก
5. ใบกิจกรรม เรื่อง สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการเดินทาง
6. ใบกิจกรรม เรื่อง วิเคราะห์ภาพการเดินทางทางน้ำ พร้อมกับวางแผนการเดินทางและตอบคำถาม
7. ใบกิจกรรม เรื่อง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปความเข้าใจ
8. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
11. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

 แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

 แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

 เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 25

กระบวนการทางประชาสังคมกับความปลอดภัยในชุมชน

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ประชาสังคม หมายถึง คนในสังคมที่มีแนวคิดหรือจิตสำนึกร่วมกันมารวมตัวกันในลักษณะ
หุ้นส่วนในการกระทำกิจกรรมบางอย่างที่มีผลต่อสังคมโดยรวม

การสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนจะประสบผลสำเร็จได้ต้องเกิดจากความร่วมมือของทุกคน
ในชุมชนหรือต้องเกิดจากกระบวนการทางประชาสังคม ซึ่งองค์ประกอบของกระบวนการทางประชา
สังคมมีแนวคิดหลัก 3 ประการ ได้แก่ 1) ประชาชนต้องมีส่วนเกี่ยวข้องในการตัดสินใจว่าควรทำอะไร และ
ทำอย่างไร 2) ประชาชนจะต้องให้ความร่วมมือในการดำเนินการตามการตัดสินใจนั้น และ 3) ประชาชน
พึงได้รับประโยชน์จากการมีส่วนร่วมนั้น บทบาทของประชาสังคมในด้านการส่งเสริมความปลอดภัยใน
ชุมชน เช่น การให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดภัยอันตรายในชุมชน สร้างความตระหนักในด้านความปลอดภัย
ในชุมชน นักเรียนในฐานะที่เป็นประชาชนในชุมชนควรมีส่วนร่วมในกระบวนการทางประชาสังคมเพื่อ
การสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนของตนเอง

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน (พ 5.1 ม. 4-6/4)
2. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน (พ 5.1 ม. 4-6/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมาย ความสำคัญ และองค์ประกอบของกระบวนการทางประชาสังคมอย่างถูกต้องได้ (K)
2. อธิบายบทบาทของประชาสังคมในด้านการส่งเสริมความปลอดภัยในชุมชนอย่างถูกต้องได้ (K)
3. ตระหนักถึงความสำคัญของกระบวนการทางประชาสังคมกับความปลอดภัยในชุมชน (A)
4. ร่วมปฏิบัติกิจกรรมในกระบวนการทางประชาสังคมเพื่อการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนของ
ตนเองได้อย่างสม่ำเสมอ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายและความสำคัญของกระบวนการทางประชาสังคม – องค์ประกอบของกระบวนการทางประชาสังคม – กระบวนการทางประชาสังคมกับการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด* • แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป • ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – ค้นคว้าเกี่ยวกับสถิติอุบัติเหตุจากการจราจรทางบก – ระดมสมองร่วมกันอภิปราย – ศึกษาสถานการณ์ตัวอย่างและตอบคำถาม	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• 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. ภาระการเรียนรู้

3. กระบวนการทางประชาสังคมกับความปลอดภัยในชุมชน
 - 3.1 ความหมายและความสำคัญของกระบวนการทางประชาสังคม
 - 3.2 องค์ประกอบของกระบวนการทางประชาสังคม
 - 3.3 กระบวนการทางประชาสังคมกับการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	สำรวจความคิดเห็นของประชาชนในชุมชนเรื่อง การมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
	⇒	ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับกระบวนการทางประชาสังคมกับการแก้ปัญหาและผลกระทบของภัยพิบัติจากการเกิดอุทกภัยที่สัมพันธ์กับการเกิดโรคติดต่อในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน
ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับกระบวนการทางประชาสังคม
ภาษาไทย	⇒	อ่าน เขียน และพูดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการทางประชาสังคมกับความปลอดภัยในชุมชน
การงานอาชีพฯ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิดเรื่อง ความหมายและความสำคัญของกระบวนการทางประชาสังคม และองค์ประกอบของกระบวนการทางประชาสังคม

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
2. สุ่มนักเรียน 2-3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม **ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสถิติอุบัติเหตุจากการจราจรทางบก** ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับกระบวนการทางประชาสังคมกับความปลอดภัยในชุมชน ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

4. ให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามเพื่อทบทวนความรู้เรื่อง ความปลอดภัยในการเดินทาง ดังนี้
 - คนขับเรือโดยสารจะต้องปฏิบัติอย่างไรจึงจะไม่เกิดอุบัติเหตุจากการจราจรทางน้ำ (ไม่ประมาท ระวังอยู่เสมอ ปฏิบัติตามกฎหมายจราจรทางน้ำอย่างเคร่งครัด ไม่ดื่มสุราหรือกินยาที่มีฤทธิ์ทำให้ง่วง ไม่ขับเรือด้วยความเร็วสูงหรือขับเบียดแซงลำอื่น ไม่บรรทุกผู้โดยสารเกินอัตราบรรทุกที่กำหนด)
 - ผู้โดยสารจะต้องปฏิบัติตนอย่างไรขณะโดยสารเรือโดยสารและเครื่องบินโดยสาร จึงจะเกิดความปลอดภัย (ไม่แย่งกันขึ้นหรือลงเรือโดยสาร ขึ้นรอเรือโดยสารที่ทำเรือแทนการไปยืนรอที่โถง ไม่นั่งบนกราบเรือหรือหลังคาเรือ ต้องว่ายน้ำให้เป็น และควรสวมเสื้อชูชีพหรืออยู่ใกล้ห่วงชูชีพ)
 - เพราะเหตุใดจึงต้องตรวจสอบสภาพยานพาหนะและสภาพอากาศก่อนออกเดินทาง (เพื่อตรวจสอบความบกพร่องของยานพาหนะ หากเสียหายจะได้รับทำการซ่อมแซม ไม่นำไปใช้งาน อันจะนำมาซึ่งการเกิดอุบัติเหตุได้)
 (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)
5. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง กระบวนการทางประชาสังคมกับความปลอดภัยในชุมชน เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาเรื่อง กระบวนการทางประชาสังคมกับความปลอดภัยในชุมชน ในหัวข้อที่ 3.1 ความหมายและความสำคัญของกระบวนการทางประชาสังคม และหัวข้อที่ 3.2 องค์ประกอบของกระบวนการทางประชาสังคม และร่วมกันสรุปในรูปแบบของแผนที่ความคิด โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. คຸ່ມນັກຮຽນ 1–2 ກຸ່ມ ອອກມາຮາງງານຜົນການປຸກປັດຕິຖຽກກຸ່ມນ້ຳຮັ້ນຮຽນ ດ້ວຍຮູ້ທີ່ຕ້ອງເພີ່ມເຕີມ
3. ให้นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม ระดมสมองร่วมกันอภิปราย โดยระดมสมองอภิปรายเรื่อง กระบวนการทางประชาสังคมกับการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
4. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมາรายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
5. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่อง กระบวนการทางประชาสังคมกับความปลอดภัยในชุมชน ในหัวข้อที่ 3.3 กระบวนการทางประชาสังคมกับการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อทัศนที่เกຽວຂ້ອງให้นักຮຽນຄູປຽກອບການອຽບາຍ
6. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ศึกษาสถานการณ์ตัวอย่างและตอบคำถาม ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

- กลุ่มนักเรียน 3-4 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้และคำแนะนำที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม *สำรวจความคิดเห็นเรื่อง ความร่วมมือในชุมชน* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
3. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ ในหัวข้อที่ 4.1 ความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ และหัวข้อที่ 4.2 การประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับกระบวนการทางประชาสังคมกับการแก้ปัญหาและผลกระทบของภัยพิบัติจากการเกิดอุทกภัยที่สัมพันธ์กับการเกิดโรคติดต่อในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนในรอบปีที่ผ่านมา แล้วจัดทำเป็นรายงาน โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด
2. นักเรียนควรนำความรู้เรื่อง กระบวนการทางประชาสังคมกับความปลอดภัยในชุมชน ไปแนะนำให้แก่สมาชิกในครอบครัวและชุมชนของตนเอง

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับกระบวนการทางประชาสังคมกับการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
2. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
3. ใบกิจกรรม เรื่อง *ค้นคว้าเกี่ยวกับสถิติอุบัติเหตุจากการจราจรทางบก*
4. ใบกิจกรรม เรื่อง *ระดมสมองร่วมกันอภิปราย*
5. ใบกิจกรรม เรื่อง *ศึกษาสถานการณ์ตัวอย่างและตอบคำถาม*
6. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 26

การช่วยฟื้นคืนชีพ

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การช่วยฟื้นคืนชีพ หมายถึง การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อไปให้แพทย์ในกรณีที่ผู้บาดเจ็บหยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น โดยการช่วยหายใจและการกระตุ้นหัวใจภายนอก การช่วยฟื้นคืนชีพจึงมีความสำคัญต่อชีวิตของผู้บาดเจ็บ เพราะถ้าผู้ช่วยเหลือทำการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บได้ทันเวลา ก็จะทำให้ผู้บาดเจ็บรอดชีวิต ไม่พิการหรือทุพพลภาพได้ และสิ่งที่สำคัญในการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บก็คือการประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บด้วยวิธีการที่ถูกต้อง นักเรียนจึงต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจเรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพในประเด็นต่าง ๆ เพื่อนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดความปลอดภัยและสามารถช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (พ 5.1 ม. 4-6/7)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกต้องได้ (K)
2. อธิบายการประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บอย่างถูกต้องได้ (K)
3. ตระหนักถึงความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพและเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บด้วยความสนใจและกระตือรือร้น (A)
4. มีทักษะในการประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ – การประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บ	• แบบประเมินผลการนำเสนอ - ข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และ คุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/ กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สารการเรียนรู้

4. การช่วยฟื้นคืนชีพ

4.1 ความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ

4.2 การประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บ

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	ศึกษาข้อมูลในข่าวเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บด้วยวิธีการที่ถูกต้องและไม่ถูกต้องที่เกิดขึ้นในประเทศไทย
ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ และการประเมินการบาดเจ็บ
ภาษาไทย	⇒	อ่าน เขียน และพูดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่อง ความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ และการประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บ
การงานอาชีพ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิดเรื่อง การประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บ
วิทยาศาสตร์	⇒	ศึกษาและฝึกปฏิบัติการตรวจชีพจรบริเวณของร่างกายและการตรวจนับอัตราการหายใจจากการสังเกตเสียงหายใจ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม *สำรวจความคิดเห็นเรื่อง ความร่วมมือในชุมชน* ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพในหัวข้อที่ 4.1 ความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ และหัวข้อที่ 4.2 การประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บ ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
4. ครูเปิดวิดีโอวีดิทัศน์เรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ หรือแสดงภาพการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บ ให้นักเรียนพิจารณาและร่วมกันแสดงความคิดเห็นในเวลาที่คุณกำหนด ในประเด็นต่อไปนี้
 - รวบรวมจากวิดีโอวีดิทัศน์หรือภาพ ได้บ่งบอกอะไรบ้าง
 - นักเรียนคิดว่าการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บมีความยากหรือง่ายอย่างไร
 - นักเรียนอยากเป็นผู้ช่วยเหลือผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉินหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - ถ้าไม่มีการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บจะเป็นอย่างไร
 (ครูอาจกำหนดประเด็นการแสดงความคิดเห็นอื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสม)
5. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ ในหัวข้อที่ 4.1 ความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ และหัวข้อที่ 4.2 การประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บ เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนอ่านเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ ในหัวข้อที่ 4.1 ความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ และเขียนสรุปลงในสมุดบันทึก โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
3. ครูให้ความรู้เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ ในหัวข้อที่ 4.2 การประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บ โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย แล้วสาธิตการตรวจชีพจรบริเวณข้อมือและการตรวจนับอัตราการหายใจ โดยเลือกตัวแทนนักเรียน 1 คน ออกมาร่วมการสาธิตด้วย ส่วนนักเรียนคนอื่น ๆ ในชั้นเรียนจับคู่กันและปฏิบัติตามการสาธิตของครู
4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนจับคู่กับเพื่อนพลัดกันตั้งคำถามและตอบคำถามเกี่ยวกับการประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บ และสรุปโดยสร้างเป็นแผนที่ความคิด โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

- นักเรียนแต่ละคู่พลัดเปลี่ยนกันออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้และคำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม *เรียนแล้วลองทบทวนความเข้าใจ และกิจกรรม การประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บ* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
3. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ ในหัวข้อที่ 4.3 หลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน ในหัวข้อย่อยที่ 1. การหยุดหายใจ หัวข้อย่อยที่ 2. การช่วยหายใจ หัวข้อย่อยที่ 3. การหยุดทำงานของหัวใจ และหัวข้อย่อยที่ 4. การกระตุ้นหัวใจภายนอก ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บ จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น เอกสารคู่มือการช่วยฟื้นคืนชีพหรือคู่มือการปฐมพยาบาลในห้องสมุดโรงเรียน ห้องสมุดชุมชน หรือเว็บไซต์ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ศูนย์กู้ชีพเรนทร สภากาชาดไทย โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด
2. นักเรียนควรนำความรู้เกี่ยวกับการตรวจชีพจรบริเวณข้อมือไปฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม และแนะนำให้แก่สมาชิกในครอบครัวของตนเอง เพื่อเป็นทักษะพื้นฐานสำหรับนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. วิดีทัศน์เรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ หรือภาพการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บ
2. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ และการประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บ
3. นาฬิกาจับเวลา ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมการตรวจชีพจร
4. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 27

การช่วยฟื้นคืนชีพ (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

หลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน ผู้ช่วยเหลือจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของสถานที่เกิดเหตุเป็นอันดับแรก มีความมั่นใจในความรู้ความสามารถ มีสติรอบคอบและไม่เคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บโดยไม่จำเป็น และให้การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บตามระดับความรุนแรงของอันตราย

การหยุดหายใจเป็นภาวะที่อากาศไม่สามารถผ่านเข้าและออกจากร่างกายได้ ทำให้กลไกการหายใจหยุดชะงัก ผู้ช่วยเหลือจึงต้องทำการช่วยหายใจผู้บาดเจ็บที่มีภาวะของการหยุดหายใจโดยวิธีการเป่าลมเข้าทางปากหรือจมูก แต่การช่วยเหลือจะได้ผลนั้นจะต้องผ่านการฝึกทักษะการช่วยหายใจด้วยวิธีการที่ถูกต้องและมีความชำนาญแล้วเท่านั้น นักเรียนจึงควรได้เรียนรู้และฝึกทักษะดังกล่าวเพื่อจะได้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการช่วยชีวิตผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉินให้พ้นจากอันตรายได้

การหยุดทำงานของหัวใจเป็นการที่หัวใจหยุดบีบตัวหรือหยุดเต้น ผู้บาดเจ็บจะมีอาการจับชีพจรไม่ได้ หยุดหายใจ หรือรูม่านตาขยาย สาเหตุของการหยุดทำงานของหัวใจเกิดจากร่างกายเสียเลือดมาก การช้ำยาเกินขนาด หรืออาการช็อกด้วยไฟฟ้าดูด ผู้บาดเจ็บที่หัวใจหยุดเต้นสามารถช่วยฟื้นคืนชีพได้โดยการกระตุ้นหัวใจภายนอก นักเรียนจึงควรเรียนรู้วิธีการการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการกระตุ้นหัวใจภายนอกเพื่อเป็นพื้นฐานในการฝึกช่วยเหลือผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉินต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (พ 5.1 ม. 4-6/7)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายหลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉินอย่างถูกต้องได้ (K)
2. อธิบายสาเหตุและอาการที่แสดงถึงภาวะการหยุดหายใจและการหยุดทำงานของหัวใจอย่างถูกต้องได้ (K)
3. อธิบายหลักปฏิบัติในการช่วยหายใจ วิธีการช่วยหายใจ การหยุดทำงานของหัวใจ และการกระตุ้นหัวใจภายนอกอย่างถูกต้องได้ (K)
4. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการช่วยหายใจ วิธีการช่วยหายใจ การหยุดทำงานของหัวใจ และการกระตุ้นหัวใจภายนอกด้วยความสนใจและกระตือรือร้น (A)
5. แสดงทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมการช่วยหายใจและการกระตุ้นหัวใจภายนอกได้ถูกต้องตามคำแนะนำ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับหลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน ที่เกี่ยวข้องกับการหยุดหายใจ การช่วยหายใจ การหยุดทำงานของหัวใจ และการกระตุ้นหัวใจภายนอก	• แบบประเมินผลการนำเสนอ ข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – เรียนแล้วลองทบทวนความเข้าใจ – วิเคราะห์สาเหตุและเขียนแผนผังเรื่อง การหยุดหายใจ – ตรวจสอบข้อความ ทบทวนความเข้าใจ	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม การประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บ	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• 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. สารการเรียนรู้

4. การช่วยฟื้นคืนชีพ (ต่อ)

4.3 หลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน

1. การหยุดหายใจ
2. การช่วยหายใจ
3. การหยุดทำงานของหัวใจ
4. การกระตุ้นหัวใจภายนอก

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับการหยุดหายใจ การช่วยหายใจ การหยุดทำงานของหัวใจ และการกระตุ้นหัวใจภายนอก
ภาษาไทย	⇒	อ่าน เขียน และพูดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน ในการช่วยหายใจและการกระตุ้นหัวใจภายนอก
การงานอาชีพฯ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนผัง แผนที่ความคิดเรื่อง การช่วยหายใจ และการกระตุ้นหัวใจภายนอก และผังก้างปลาเรื่อง สาเหตุของการหยุดหายใจ
วิทยาศาสตร์	⇒	สังเกตและทดลองการปฏิบัติการช่วยหายใจด้วยหุ่นแอนนี

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
2. สุ่มนักเรียน 2-3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติ เรียนแล้วลองทบทวนความเข้าใจ และกิจกรรม การประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บ ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ ในหัวข้อที่ 4.3 หลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน ในหัวข้อย่อยที่ 1. การหยุดหายใจ หัวข้อย่อยที่ 2. การช่วยหายใจ หัวข้อย่อยที่ 3. การหยุดทำงานของหัวใจ และหัวข้อย่อยที่ 4. การกระตุ้นหัวใจภายนอก ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

4. ให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามเพื่อทบทวนความรู้ความเข้าใจจากการเรียนครั้งที่ผ่านมา ในประเด็นต่อไปนี้
 - ผู้ช่วยเหลือต้องประเมินสภาพผู้บาดเจ็บโดยพิจารณาจากปัจจัยอะไรบ้าง (พิจารณาจากปัจจัย 3 ประการ คือ ลักษณะของสถานการณ์ที่เกิดเหตุ การตรวจร่างกาย และสัญญาณชีพ)
 - สถานที่เกิดเหตุสามารถบ่งบอกลักษณะการบาดเจ็บของผู้บาดเจ็บได้อย่างไร (ทำให้ทราบลักษณะการบาดเจ็บของผู้บาดเจ็บ ได้ดียิ่งขึ้น สามารถคาดคะเนผลกระทบที่เกิดจากการบาดเจ็บและระดับความรุนแรงของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นได้)
 - ผู้ช่วยเหลือสามารถตรวจร่างกายผู้บาดเจ็บเพื่อค้นหาสิ่งผิดปกติอะไรบ้าง (ขั้นตอนแรก ตรวจการหายใจและตรวจชีพจร ขั้นตอนที่สอง ตรวจร่องรอยการฉีกขาด ฟกช้ำ หรือรอยแตกบนร่างกาย รอยยุบของกระดูก หรือการมี/ไม่มีเลือดจากบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บ และขั้นตอนสุดท้าย ตรวจหน้าท้องของผู้บาดเจ็บว่ามีการเกร็งหรือสัมผัสแล้วมีอาการเจ็บหรือไม่)
 (ครูอาจกำหนดประเด็นคำถามอื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสม)
5. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ ในหัวข้อที่ 4.3 หลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน ในหัวข้อย่อยที่ 1. การหยุดหายใจ หัวข้อย่อยที่ 2. การช่วยหายใจ หัวข้อย่อยที่ 3. การหยุดทำงานของหัวใจ และหัวข้อย่อยที่ 4. การกระตุ้นหัวใจภายนอก เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนอ่านเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ ในหัวข้อที่ 4.3 หลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน ในประเด็นเกี่ยวกับหลักการทั่วไปในการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน และเขียนสรุปลงในสมุดบันทึก โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักการทั่วไปในการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
3. ครูให้ความรู้เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ ในหัวข้อที่ 4.3 หลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน ในหัวข้อย่อยที่ 1. การหยุดหายใจ หัวข้อย่อยที่ 2. การช่วยหายใจ หัวข้อย่อยที่ 3. การหยุดทำงานของหัวใจ และหัวข้อย่อยที่ 4. การกระตุ้นหัวใจภายนอก โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย หรือแสดงการสาธิตด้วยหุ่นแอนนี
4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนจับคู่กับเพื่อน ผลัดกันตั้งคำถามและตอบคำถามเกี่ยวกับการช่วยหายใจและการกระตุ้นหัวใจภายนอก หรือผลัดกันฝึกปฏิบัติการช่วยหายใจด้วยวิธีการเป่าลมเข้าทางปากและการกระตุ้นหัวใจภายนอกโดยใช้หุ่นแอนนีตามแบบการสาธิตของครู โดยครูตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

2. นักเรียนแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและฝึกปฏิบัติตามวิธีการช่วยหายใจ และการกระตุ้นหัวใจภายนอก โดยในการกระตุ้นหัวใจภายนอกให้แต่ละกลุ่มเลือกศึกษาวิธีการกระตุ้นหัวใจภายนอกในผู้ใหญ่ ในเด็ก และในเด็กทารก กลุ่มละ 1 เรื่อง โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
3. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมาแสดงวิธีการช่วยหายใจและวิธีการกระตุ้นหัวใจภายนอกในผู้ใหญ่ ในเด็ก และในเด็กทารกตามที่ศึกษาและฝึกปฏิบัติ โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ตรวจสอบข้อความ ทบทวนความเข้าใจ และกิจกรรม วิเคราะห์สาเหตุ และเขียนแผนผังเรื่อง การหยุดหายใจ ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 2-3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม *แผนที่ความคิดเรื่อง การหยุดหายใจ กิจกรรม พิจารณาภาพ อธิบายการช่วยหายใจ และกิจกรรม ขั้นตอนการกระตุ้นหัวใจภายนอกในผู้ใหญ่* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
3. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ ในหัวข้อที่ 4.3 หลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 5. การปฏิบัติการกู้ชีพด้วยการช่วยหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอก ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการช่วยหายใจและการกระตุ้นหัวใจภายนอกเพิ่มเติม จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น เอกสารคู่มือการช่วยฟื้นคืนชีพหรือคู่มือการปฐมพยาบาลในห้องสมุดโรงเรียน ห้องสมุดชุมชน หรือเว็บไซต์ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ศูนย์กู้ชีพเรนทรสภากาชาดไทย โดยปฏิบัติตามนอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ในการเรียนรู้และนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน
2. นักเรียนควรฝึกปฏิบัติวิธีการช่วยหายใจและการกระตุ้นหัวใจภายนอกเพิ่มเติม โดยปฏิบัติตามนอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อทบทวนความรู้และปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ สามารถนำไปปฏิบัติใช้ในการช่วยฟื้นคืนชีพผู้อื่นได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย
3. นักเรียนควรนำความรู้เกี่ยวกับการช่วยหายใจและการกระตุ้นหัวใจภายนอกไปแนะนำให้แก่สมาชิกในครอบครัว ตลอดจนสมาชิกในชุมชนของตนเอง เพื่อเป็นทักษะพื้นฐานสำหรับนำไปปรับใช้ในการช่วย ฟื้นคืนชีพผู้อื่นได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับหลักการทั่วไปในการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน การหยุดหายใจ การช่วยหายใจ การหยุดทำงานของหัวใจ และการกระตุ้นหัวใจภายนอก
2. หุ่นแอนนี
3. นาฬิกาจับเวลา
4. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเตอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
5. ใบกิจกรรม เรื่อง เรียนแล้วลองทบทวนความเข้าใจ
6. ใบกิจกรรม เรื่อง วิเคราะห์สาเหตุและเขียนแผนผังเรื่อง การหยุดหายใจ
7. ใบกิจกรรม เรื่อง ตรวจสอบข้อความ ทบทวนความเข้าใจ
8. ใบกิจกรรม เรื่อง การประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บ
9. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
11. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
12. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 28

การช่วยฟื้นคืนชีพ (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การปฏิบัติการกู้ชีวิตด้วยการช่วยหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอกเป็นวิธีการช่วยผู้บาดเจ็บ หัวใจหยุดเต้นให้สามารถมีชีวิตรอดได้ โดยผู้ช่วยเหลือจะต้องเข้าใจขั้นตอนการปฏิบัติอย่างถูกต้อง และฝึกปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ นักเรียนจึงต้องเรียนรู้ขั้นตอนการปฏิบัติการกู้ชีวิตด้วยการช่วยหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอกอย่างถูกต้อง เพื่อจะได้นำความรู้ที่ได้รับนั้นมาช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บฉุกเฉิน หรือนำความรู้ไปศึกษาต่อในระดับชั้นอื่น ๆ ต่อไป

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (พ 5.1 ม. 4–6/7)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายวิธีการปฏิบัติการกู้ชีวิตด้วยการช่วยหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอกอย่างถูกต้องได้ (K)
- เข้าร่วมปฏิบัติการกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติการกู้ชีวิตด้วยการช่วยหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอก (A)
- แสดงทักษะในการปฏิบัติการกู้ชีวิตด้วยการช่วยหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอกได้ถูกต้องตามคำแนะนำ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับหลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติการกู้ชีวิตด้วยการช่วยหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอก	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม - แผนที่ความคิดเรื่อง การหยุดหายใจ - พิจารณาภาพ อธิบายการช่วยหายใจ - ขั้นตอนการกระตุ้นหัวใจภายนอกในผู้ใหญ่	รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	ร้อยละ 80 ขึ้นไป
ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย	แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย**	ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 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. การการเรียนรู้

4. การช่วยฟื้นคืนชีพ (ต่อ)

4.3 หลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน (ต่อ)

5. การปฏิบัติการกู้ชีพด้วยการช่วยหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอก

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับการปฏิบัติการกู้ชีวิตด้วยการช่วยหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอก
ภาษาไทย	⇒	อ่าน เขียน และพูดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน ในการปฏิบัติการกู้ชีวิตด้วยการช่วยหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอก
การงานอาชีพฯ	⇒	ออกแบบและตกแต่งแผนผัง แผนที่ความคิดเรื่อง การปฏิบัติการกู้ชีวิตด้วยการช่วยหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอก
วิทยาศาสตร์	⇒	สังเกต ทดลองการปฏิบัติการกู้ชีวิตด้วยการช่วยหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอกด้วยหุ่นแอนนี

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
2. สุ่มนักเรียน 2-3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติ *แผนที่ความคิดเรื่อง การหยุดหายใจ กิจกรรมพิจารณาภาพ อธิบายการช่วยหายใจ และกิจกรรม ขั้นตอนการกระตุ้นหัวใจภายนอกในผู้ใหญ่* ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ ในหัวข้อที่ 4.3 หลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 5. การปฏิบัติการ กู้ชีวิตด้วยการหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอก ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
4. ทบทวนความรู้เรื่องวิธีการกระตุ้นหัวใจภายนอกในผู้ใหญ่ โดยให้นักเรียนฝึกวางมือบนตำแหน่งที่ถูกต้องในการกระตุ้นหัวใจภายนอกกับหุ่นแอนนี (ถ้าไม่มีหุ่นแอนนีให้นักเรียนเขียนอธิบายลงในสมุดบันทึกหรือจับคู่กับเพื่อนผลัดกันอธิบายแทน)
5. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *การจัดเรียงภาพ* ดังรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 28 การช่วยฟื้นคืนชีพ (ต่อ) เฟรมที่ 643-644

6. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ ในหัวข้อที่ 4.3 หลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 5. การปฏิบัติการกู้ชีวิตด้วยการหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอก เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ ในหัวข้อที่ 4.3 หลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บในสถานการณ์ฉุกเฉิน (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 5. การปฏิบัติการกู้ชีวิตด้วยการหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอก แล้วสรุปเป็นแผนที่ความคิด โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมารายงานผลการศึกษาที่หน้าชั้นเรียน
3. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติการกู้ชีวิตด้วยการหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอก โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
4. ครูสาธิตการปฏิบัติการกู้ชีวิตด้วยการช่วยหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอก โดยใช้หุ่นแอนนี (กรณีมีผู้ช่วยเหลือ 1 คน) และเลือกตัวแทนนักเรียน 1 คนออกมาร่วมสาธิตกับครู (กรณีมีผู้ช่วยเหลือ 2 คน) ส่วนนักเรียนคนอื่น ๆ ดูการสาธิตของครู
5. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน แต่ละกลุ่มผลัดกันฝึกปฏิบัติการกู้ชีวิตด้วยการช่วยหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอกตามแบบการสาธิตของครูโดยฝึกกับหุ่นแอนนี และบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมในใบงานที่กำหนดให้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอการฝึกปฏิบัติการกู้ชีวิตด้วยการช่วยหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอกที่หน้าชั้นเรียน และให้เพื่อนกลุ่มอื่น ๆ ได้วิจารณ์และให้คะแนนความถูกต้อง โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
2. ครูแจกแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย ให้นักเรียนทำเพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจหลังการเรียนรู้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
3. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้ความรู้เพิ่มเติมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้กับนักเรียน

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยส่งเขปลงในสมุดบันทึก

2. ครูถามคำถามเชื่อมโยงสู่บทเรียนต่อไป เพื่อให้ให้นักเรียนไปค้นหาคำตอบจากบทเรียนมาล่วงหน้า ดังนี้
 - ถ้าให้นักเรียนเลือกเป็นนักกีฬาที่มีชื่อเสียงระดับโลก นักเรียนจะเลือกเป็นนักกีฬาประเภทใด และเพราะเหตุใด (ตอบได้โดยอิสระตามความสนใจหรือความชื่นชอบของนักเรียน)
3. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
4. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการกีฬา ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ หรือขอรับความรู้จากผู้ปกครอง มาล่วงหน้า โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับปฏิบัติการกู้ชีวิตด้วยการช่วยหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอกเพิ่มเติม จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น เอกสารคู่มือการช่วยฟื้นคืนชีพหรือคู่มือการปฐมพยาบาลในห้องสมุดโรงเรียน ห้องสมุดชุมชน หรือเว็บไซต์ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ศูนย์กู้ชีพ นเรนทร สภากาชาดไทย โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ในการเรียนรู้และนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน
2. นักเรียนควรฝึกปฏิบัติการกู้ชีวิตด้วยการช่วยหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอกเพิ่มเติม โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อทบทวนความรู้และปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ สามารถนำไปปฏิบัติใช้ในการช่วยฟื้นคืนชีพผู้อื่นได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย
3. นักเรียนควรนำความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติการกู้ชีวิตด้วยการช่วยหายใจสลับกับการกระตุ้นหัวใจภายนอกไปแนะนำให้แก่สมาชิกในครอบครัว ตลอดจนสมาชิกในชุมชนของตนเอง เพื่อเป็นทักษะพื้นฐานสำหรับนำไปปรับใช้ในการช่วยฟื้นคืนชีพผู้อื่นได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับการปฏิบัติการกู้ชีวิตด้วยการหายใจสลัดกับการกระตุ้นหัวใจภายนอก
2. หุ่นแอนนี
3. นาฬิกาจับเวลา
4. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเทอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
5. แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย
6. ใบกิจกรรม เรื่อง แผนที่ความคิดเรื่อง การหยุดหายใจ
7. ใบกิจกรรม เรื่อง พิจารณาภาพ อธิบายการช่วยหายใจ
8. ใบกิจกรรม เรื่อง กิจกรรม ขั้นตอนการกระตุ้นหัวใจภายนอกในผู้ใหญ่
9. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
11. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
12. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

เวลา 10 ชั่วโมง

ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน

ความรู้

1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการกีฬา
2. สมรรถภาพทางกาย
3. สมรรถภาพทางกลไก
4. นันทนาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
5. กีฬาเพื่อชีวิต

ทักษะ/กระบวนการ

1. การใช้ทักษะในการสื่อสารเพื่ออธิบายความหมายและความสำคัญของกีฬา การแบ่งประเภทของกีฬา ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการเล่นกีฬา และวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการสร้างเสริมประสิทธิภาพของการเล่นกีฬา
2. การใช้ทักษะในการสื่อสารเพื่ออธิบายความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย และวิธีการทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกาย
3. การใช้ทักษะในการสื่อสารเพื่ออธิบายความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกลไก องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไก วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก และแนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก
4. การใช้ทักษะในการสื่อสารเพื่ออธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับนันทนาการ และตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการที่พัฒนาคุณภาพชีวิตของคนและสังคม
5. การใช้ทักษะในการสื่อสารเพื่ออธิบายประโยชน์และคุณค่า ทักษะการเล่น และกติกาการเล่นกีฬาต่าง ๆ และกีฬาโอลิมปิก
6. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง
7. สามารถใช้ทักษะกระบวนการวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวในการเพิ่มประสิทธิภาพของการเล่นกีฬาได้อย่างเหมาะสม
8. สามารถใช้ทักษะกระบวนการในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
9. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติการนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม
10. สามารถใช้ทักษะกระบวนการปฏิบัติการต่าง ๆ และโอลิมปิก
11. ความสามารถในการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
12. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีในการศึกษาค้นคว้า

เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม

และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัยในการปฏิบัติตามกฎ กติกา และระเบียบข้อบังคับ
2. ใฝ่เรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวและกีฬาเพิ่มเติม
3. ใส่ใจส่วนรวมในการร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวและกีฬา
4. ตระหนักถึงคุณค่าในการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวและกิจกรรมกีฬา
4. สนใจค้นคว้าความรู้เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการกีฬา, สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก ดาบสองมือ กีฬาเพื่อชีวิต และนันทนาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
5. นำทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานไปประยุกต์ใช้ในการเล่นกีฬา
6. นำทักษะกีฬาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ภาระงาน/ชิ้นงาน

1. ศึกษาความหมายและความสำคัญของกีฬา และการแบ่งประเภทของกีฬา
2. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สร้างแผนที่ความคิดการแบ่งประเภทกีฬา
3. ศึกษาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการเล่นกีฬา และวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการสร้างเสริมประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา
4. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น
5. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ทักษะการเคลื่อนไหวจากภาพ
6. ศึกษาความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย แนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และวิธีการทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกาย
7. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ถูก-ผิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย
8. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วางแผนในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
9. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบอย่างง่าย
10. ศึกษาความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกลไก และองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไก
11. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ อธิบายความหมายขององค์ประกอบสมรรถภาพทางกลไก
12. ศึกษาวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกและแนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก
13. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ภาพแล้วอธิบายวิธีการทดสอบ
14. ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับนันทนาการ และตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม
15. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ร่วมกันเขียนคำถามคำตอบเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ
16. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ 1 กิจกรรม
17. ศึกษาเกี่ยวกับกีฬาดาบสองมือ
18. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ กีฬาไทยสร้างความภาคภูมิใจให้คนไทย
19. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ แยกแยะประเภทดาบสองมือ
20. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ทดสอบความเข้าใจถึงประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาดาบสองมือ
21. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เขียนบททวนความรู้เรื่องกติกา
22. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ อธิบายความหมายและขั้นตอนทักษะการปฏิบัติทักษะการรำ
23. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เรียงลำดับขั้นตอน ไม่รำ
24. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เลือกทักษะการรำที่ชื่นชอบ
25. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ปฏิบัติทักษะการตีลูกไม้
26. ศึกษาเกี่ยวกับกีฬาไอคิโด
27. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ อธิบายวิธีการเคารพ
28. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เลือกอธิบายท่าการฝึกร่างกายขั้นพื้นฐานด้านการประสานสัมพันธ์
29. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ภาพแล้วหาวิธีป้องกันตัว
30. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ประวัติของไอคิโด
31. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ระบุเครื่องแต่งกายสำหรับการฝึกไอคิโดแล้ววาดภาพประกอบ
32. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ
33. โครงการการสำรวจเรื่อง สมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภายในโรงเรียนตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกที่ได้ศึกษา
34. โครงการการทดลองเรื่อง ผลของการสอนศิลปะการป้องกันตัวให้กับสตรีในชุมชนที่จะปลอดภัยจากโจรผู้ร้าย
35. โครงการค้นคว้าข้อมูลเรื่อง ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเน้นผู้ผลิ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5: เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

ขั้นตอนที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)	
ตัวชี้วัดช่วงชั้น - วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม. 4-6/1) - ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่น และสังคม (พ 3.1 ม. 4-6/2) - เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีม ได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ม. 4-6/3) - แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ (พ 3.1 ม. 4-6/4) - เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนและนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม (พ 3.1 ม. 4-6/5) - ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม. 4-6/1) - อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กติกาต่าง ๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม. 4-6/2) - แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดูการเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4-6/3) - ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4-6/4) - วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก (พ 4.1 ม. 4-6/7)	
ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน - เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะเข้าใจว่า... - กีฬา แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ กีฬาประเภทเดี่ยว ซึ่งประกอบด้วยผู้เล่น หรือผู้เข้าแข่งขันในชนิดกีฬานั้น ๆ โดยผลแพ้ชนะเพียงคนเดียว และกีฬาประเภททีม ซึ่งประกอบด้วยผู้เล่นหรือผู้เข้าแข่งขันฝ่ายละ 2 คนขึ้นไป ลงแข่งขันในกีฬาชนิดนั้น ๆ โดยผลการแพ้ชนะมาจากผู้เล่นทั้งทีม	คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน - นักเรียนรู้หรือไม่ว่ากีฬาคืออะไร กิจกรรมชนิดใดจึงเรียกว่ากีฬา และกีฬาให้ประโยชน์อะไรต่อตัวเรา - นักเรียนต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีหรือไม่ หากต้องการมีเพื่อเหตุใด แล้วควรปฏิบัติอย่างไร

2. บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉงโดยไม่เหน็ดเหนื่อยจนเกินไป 3. สมรรถภาพทางกลไก มีองค์ประกอบ 6 ด้าน คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กำลังของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว ความเร็ว	– นักกีฬาต้องการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายมากที่สุด ระหว่างสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก เพราะเหตุใด – การศึกษาดาบสองมือให้ละเอียดกับตัวนักเรียนบ้าง – การฝึกทักษะดาบสองมือทุกครั้งต้องปฏิบัติสิ่งใดเป็นอันดับแรก – ดาบสองมือเป็นกีฬาที่นักเรียนควรอนุรักษ์ไว้หรือไม่ เพราะเหตุใด – ไอคิโดคืออะไร สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะรู้ว่า... 1. คำสำคัญ ได้แก่ คำว่า กีฬา สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก ท่าคุมร่า ฮากามา ฮารา 2. กีฬา หมายถึง การเล่นในลักษณะของการแข่งขัน เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและเพื่อแสดงออกถึงความสามารถ ตลอดจนความสวยงามด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายให้เป็นไปตามกฎ กติกา และระเบียบที่วางไว้ 3. สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล 4. สมรรถภาพทางกลไก หมายถึง ความสามารถและประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวร่างกายตามธรรมชาติ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี 5. ท่าคุมร่า หมายถึง ท่าการยืนเตรียมพร้อมเพื่อที่จะร่ายรำไม่ว่าต่าง ๆ ต่อไป 6. ฮากามา หมายถึง กางเกงที่บ่งบอกถึงวิถีฐานะของผู้ที่อยู่ในระดับสายดำสวมใส่	ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้ นักเรียนควรมีทักษะและสามารถที่จะ... 1. มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ถูกต้อง 2. วิเคราะห์และอธิบายทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน 3. วิเคราะห์และอธิบายรูปแบบและประเภทของกีฬา 4. วิเคราะห์และเพิ่มประสิทธิภาพของทักษะกีฬาด้วยวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว 5. อธิบายแนวทางการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย 6. วิเคราะห์สมรรถภาพทางกลไกและอธิบายแนวทางการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก 7. วิเคราะห์และปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่สามารถช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งต่อตนเองและผู้อื่น 8. อธิบายและปฏิบัติดาบสองมือ 9. อธิบายและปฏิบัติไอคิโด 10. นำทักษะไอคิโดไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเมื่อถูกคุกคามจากโจรผู้ร้าย

7. ฮาวา หมายถึง จุดศูนย์กลางของร่างกาย	11. ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นด้วยมารยาทที่เหมาะสม และเคารพกฎกติกาที่ตกลงร่วมกัน
ขั้นที่ 2 หลักฐานในการประเมินเพื่อแสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด (Assessment evidence)	
1. ภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ – ศึกษาความหมายและความสำคัญของกีฬา และการแบ่งประเภทของกีฬา – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สร้างแผนที่ความคิดการแบ่งประเภทกีฬา – ศึกษาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการเล่นกีฬา และวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการสร้างเสริมประสิทธิภาพของการเล่นกีฬา – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ทักษะการเคลื่อนไหวจากภาพ – ศึกษาความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย แนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และวิธีการทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกาย – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ถูก-ผิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วางแผนในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบอย่างง่าย – ศึกษาความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกลไก และองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไก – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ อธิบายความหมายขององค์ประกอบสมรรถภาพทางกลไก – ศึกษาวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกและแนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ภาพแล้วอธิบายวิธีการทดสอบ – ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับนันทนาการ และตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ร่วมกันเขียนคำถามคำตอบเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ 1 กิจกรรม – ศึกษาเกี่ยวกับกีฬาตาบสองมือ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ กีฬาไทยสร้างความภาคภูมิใจให้คนไทย – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ แยกแยะประเภทตาบสองมือ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ทดสอบความเข้าใจถึงประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาตาบสองมือ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เขียนบททวนความรู้เรื่องกติกา – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ อธิบายความหมายและขั้นตอนทักษะการปฏิบัติทักษะการรำ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เรียงลำดับขั้นตอนไม้รำ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เลือกทักษะการรำที่ชื่นชอบ	

– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ปฏิบัติทักษะการตีลูกไม้ – ศึกษาเกี่ยวกับกีฬาไอคิโด – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ อธิบายวิธีการเคารพ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เลือกอธิบายท่าการฝึกร่างกายขั้นพื้นฐานด้านการประสานสัมพันธ์ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ภาพแล้วหาวิธีป้องกันตัว – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ประวัติของไอคิโด – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ระบุเครื่องแต่งกายสำหรับการฝึกไอคิโดแล้ววาดภาพประกอบ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ – โครงการการสำรวจเรื่อง สมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภายในโรงเรียนตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกที่ได้ศึกษามา – โครงการการทดลองเรื่อง ผลของการสอนศิลปะการป้องกันตัวให้กับสตรีในชุมชนที่จะปลอดภัยจากโจรผู้ร้าย – โครงการค้นคว้าข้อมูลเรื่อง ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม	
2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้	
• วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ – การสนทนาซักถามโดยครู – การวัดและประเมินผลด้านความรู้ – การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	• เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้ – แบบบันทึกการสนทนา – แบบทดสอบก่อนเรียน – แบบทดสอบหลังเรียน – แบบทดสอบประจำหน่วย – การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. สิ่งที่มีประเมิน – ความหมายในการอธิบาย ชี้แจง แปลความและตีความ การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้ การมีมุมมองที่หลากหลาย การให้ความสนใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการรู้จักตนเอง – ความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่ให้ความสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ – ความสามารถในการวางแผนปฏิบัติ แสดงความคิดวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ	

ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้

• หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 29 การปฐมนิเทศและความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการกีฬา – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 30 สมรรถภาพทางกาย – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 31 สมรรถภาพทางกลไก – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 32 สมรรถภาพทางกลไก (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 33 นันทนาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 34 กีฬาเพื่อชีวิต: คาบสองมือ – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 35 กีฬาเพื่อชีวิต: คาบสองมือ (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 36 กีฬาเพื่อชีวิต: คาบสองมือ (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 37 กีฬาเพื่อชีวิต: ไอคิโด – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 38 กีฬาเพื่อชีวิต: ไอคิโด (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ – การทดสอบปลายภาคเรียนที่ 2	จำนวน 10 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 29

ปฐมนิเทศและความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการกีฬา

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย

และกีฬาสากล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

เวลา 1

ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การจัดการเรียนรู้ตามแนวทางการปฏิรูปการศึกษาของไทย ปัจจุบันยึดแนวคิดของการพัฒนาที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ดังนั้นการสร้างความเข้าใจในขอบข่ายของเรื่องที่คุณเรียนจะได้เรียนรู้รายละเอียดในการเรียนรู้ เป้าหมายของการเรียนรู้ วิธีการเรียนรู้ ตลอดจนการวัดและประเมินผลเพื่อตรวจสอบผลสัมฤทธิ์ของการเรียนรู้ดังกล่าวให้ผู้เรียนได้รับรู้ นอกจากจะช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจพื้นฐานในแนวทางและขอบข่ายองค์ความรู้ที่ได้การศึกษามาแล้ว ยังจะช่วยให้การจัดการจัดการเรียนรู้ตามแนวทางในการปฏิรูปการศึกษาของไทยบรรลุเป้าหมายตามแนวทางที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ได้วางไว้

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้กำหนดตัวชี้วัดการเรียนรู้เป็นช่วงชั้น โดยแบ่งสาระการเรียนรู้ออกเป็น 5 สาระและ 6 มาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งรายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ได้กำหนดองค์ความรู้ไว้ในสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ที่สาระที่ 3 มาตรฐาน พ 3.1 และมาตรฐาน พ 3.2 หากผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวอย่างชัดเจนจะช่วยให้การเรียนรู้และการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เรียนมีการพัฒนาและบรรลุไปสู่เป้าหมาย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว ได้นำเสนอความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการกีฬา สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก นันทนาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต และกีฬาเพื่อชีวิต ซึ่งได้แก่ กีฬาดาบสองมือและกีฬาไอคิโด โดยในเบื้องต้นนักเรียนจะได้เรียนรู้เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการกีฬา รวมถึงทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการเล่นกีฬา ซึ่งการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติทักษะดังกล่าวจะช่วยให้นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างถูกต้อง สามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายต่าง ๆ และการเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กีฬา เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการออกกำลังกายที่เน้นความสนุกสนานเพลิดเพลิน สามารถเล่นเพื่อสุขภาพผ่อนคลายความเครียดและสร้างเสริมสุขภาพอนามัยที่แข็งแรง หรือเล่นเพื่อเป็นอาชีพ และเพื่อการแข่งขัน แสดงความเป็นเลิศ กีฬาสามารถแบ่งออกได้หลายลักษณะ เช่น กีฬาพื้นเมืองและกีฬาสากล หรืออาจแบ่งเป็นกีฬาประเภทเดี่ยวและกีฬาประเภททีม ซึ่งการเล่นกีฬาแต่ละประเภทยังมีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ใช้ในการเล่นกีฬา การนำหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวมาใช้ในการเล่นกีฬาแต่ละประเภทจะช่วยให้การเล่นกีฬามีประสิทธิภาพ และการเล่นมีความปลอดภัยต่อผู้เล่นกีฬามากขึ้น

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม. 4-6/1)
- ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (พ 3.1 ม. 4-6/2)
- แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ (พ 3.1 ม. 4-6/4)
- ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม. 4-6/1)
- ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4-6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายเกี่ยวกับข้อตกลงและแนวทางในการศึกษาวิชาพลศึกษาอย่างถูกต้องได้ (K)
- อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในวิชาพลศึกษาอย่างถูกต้องได้ (K, P)
- อธิบายความหมาย ความสำคัญ และประเภทของกีฬาและหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวที่นำมาใช้ใน การเคลื่อนไหวพื้นฐานในการเล่นกีฬาได้ (K)
- อธิบายทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการเล่นกีฬาอย่างถูกต้องได้ (K)
- สนใจปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐานในการเล่นกีฬา (A)
- สนใจเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการสร้างเสริมประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา (A)
- แสดงทักษะกระบวนการการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการเล่นกีฬาได้อย่างเหมาะสม (P)
- แสดงรูปแบบการเคลื่อนไหวโดยนำหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวมาประยุกต์ใช้ในการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการเล่นกีฬา กิจกรรมประเภทบุคคลและประเภททีม กิจกรรมที่สร้างสรรค์อย่างมีประสิทธิภาพ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ซักถามความรู้และแนวคิดเกี่ยวกับ - ขอบข่ายเนื้อหาในสาระการเรียนรู้วิชาพลศึกษา - เจตคติที่มีต่อการศึกษาในสาระการเรียนรู้วิชาพลศึกษา	แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การเขียนแผนที่ความคิด*	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้และการปฏิบัติกิจกรรม - แนวทางการสืบค้นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับวิชาพลศึกษา	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การเขียนแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม การประเมินความเข้าใจเกี่ยวกับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	• ใบความรู้ที่ 1*	• ตามดุลยพินิจของครู
• ทดสอบความรู้พื้นฐานในหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว	• แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว**	—
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ - ความหมายและความสำคัญของกีฬา - การแบ่งประเภทของกีฬา - ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการเล่นกีฬา - วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการสร้างเสริมประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม ทบทวนความรู้ <i>ควบคู่ความเข้าใจ</i>	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และ คุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/ กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สารการเรียนรู้

• การปฐมนิเทศ

1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬา

- 1.1 ความหมายและความสำคัญของกีฬา
- 1.2 การแบ่งประเภทกีฬา
- 1.3 ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการเล่นกีฬา
- 1.4 วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการสร้างเสริมประสิทธิภาพของการเล่นกีฬา

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวในกลุ่มเพื่อน
	⇒	ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับกีฬาประจำชาติของแต่ละประเทศสมาชิก อาเซียน
ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิก อาเซียนเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬา
คณิตศาสตร์	⇒	บวก-ลบจำนวนสมาชิกและอุปกรณ์ที่นำมาประกอบการเคลื่อนไหว พื้นฐานในการเล่นกีฬา
ภาษาไทย	⇒	พูดคุยแสดงความคิดเห็นหรือสรุปความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการกีฬา วิเคราะห์การเคลื่อนไหวตามหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว
วิทยาศาสตร์	⇒	สังเกต สืบค้น ศึกษา วิเคราะห์ และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะการ เคลื่อนไหวตามหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นเตรียมก่อนนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาทำความเข้าใจกัน โดยครูแนะนำตัว แล้วให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตัว โดยครูใช้วิธีเรียกชื่อเรียงตามกลุ่มตัวอักษร
2. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามที่กำหนด เพื่อตรวจสอบเจตคติและประสบการณ์การเรียนรู้ของนักเรียนในวิชาพลศึกษาที่ผ่านมา เช่น
 - การเรียนวิชาพลศึกษามีผลดีต่อนักเรียนอย่างไร
 - นักเรียนเคยศึกษาความรู้ในเรื่องใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับวิชาพลศึกษา
 - วิชาพลศึกษาระดับชั้นนี้นักเรียนจะเรียนรู้ในเรื่องใดบ้าง
 (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)
3. ให้นักเรียนช่วยกันคิดประเด็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษาตามที่สนใจตัวอย่างเช่น
 - ข้อตกลงในการเรียน
 - มารยาทในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน
 - วิธีเรียนให้ประสบผลสำเร็จ
 - การวัดและประเมินผลตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนมีแนวปฏิบัติอย่างไร
 ฯลฯ
4. ครูแจกใบความรู้เรื่อง สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และใบความรู้เรื่อง การจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล ตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาให้กับนักเรียน โดยครูอธิบายและให้ความรู้เพิ่มเติม
5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ โดยครูแนะนำแนวทางในการเขียนจดบันทึกลงสมุดบันทึกให้กับนักเรียน
6. ครูแจกใบงานเรื่อง หน่วยการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมตามคำสั่งในใบงาน โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
7. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม
8. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับขอบข่ายเนื้อหาสาระที่จะได้ศึกษาในชั้นนี้และข้อตกลงและระเบียบในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา และความรู้ที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ แล้วบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูแจกแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว ให้นักเรียนเพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจพื้นฐาน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ครูสุ่มนักเรียนให้บอกคำตอบที่นักเรียนเลือกในแต่ละข้อเรียงตามลำดับ เพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของนักเรียนเบื้องต้น

3. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบเพื่อสร้างความสนใจให้เกิดขึ้นกับนักเรียน และระบุเชื่อมโยงไปสู่เนื้อหาที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว
4. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) เพื่อเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม ด้วยการปฏิบัติท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือท่ากายบริหาร หรือปฏิบัติกิจกรรมทางกาย โดยใช้เวลา 5–10 นาที
5. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการกีฬา เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของกีฬา และการแบ่งประเภทของกีฬา จากประสบการณ์การเรียนรู้ในระดับชั้นที่ผ่านมา
2. ครูให้ความรู้เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการกีฬา ในหัวข้อที่ 1.1 ความหมายและความสำคัญของกีฬา และหัวข้อที่ 1.2 การแบ่งประเภทของกีฬา โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5–6 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันเล่นเกมแบ่งประเภทกีฬา

วิธีการปฏิบัติ ครูให้สัญญาณเริ่มเล่นเกมโดยการให้คำสั่งให้นักเรียนแบ่งประเภทของกีฬาตามลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ดังนี้ แบ่งตามลักษณะของจำนวนคน แบ่งตามลักษณะของกลุ่มกีฬาที่เล่นตามลักษณะภูมิประเทศ แบ่งตามลักษณะตามมาตรฐานความนิยมของกีฬา แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองคิดชื่อของกีฬานั้น ๆ ออกมาให้ได้มากที่สุดตามเวลาที่ครูกำหนด เมื่อหมดเวลากลุ่มใดเขียนชนิดของกีฬาได้มากที่สุดเป็นกลุ่มชนะ

4. นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการเล่นกีฬา จากประสบการณ์การเรียนรู้ในระดับชั้นที่ผ่านมา
5. ครูให้ความรู้เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการกีฬา ในหัวข้อที่ 1.3 ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการเล่นกีฬา โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
6. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์รูปแบบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการเล่นกีฬาจากภาพประกอบที่ครูเตรียมมา ซึ่งเป็นภาพประกอบการอธิบายเกี่ยวกับลักษณะการเคลื่อนไหวในแต่ละรูปแบบ ดังนี้ รูปแบบการเคลื่อนไหวในทักษะการเคลื่อนที่แบบสไลด์ รูปแบบการเคลื่อนไหวในทักษะการเคลื่อนที่แบบกระโดด รูปแบบการเคลื่อนไหวในทักษะการรับ-ส่งลูกบอลด้วยมือ และรูปแบบการเคลื่อนไหวในทักษะการรับ-ส่งลูกบอลด้วยเท้า
7. นักเรียนร่วมกันนำเสนอผลการวิเคราะห์ภาพรูปแบบการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการเล่นกีฬาทั้ง 4 รูปแบบ โดยครูเป็นผู้ชี้แนะเพิ่มเติม แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้ลงในสมุดโดยสังเขป
8. ครูให้ความรู้เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการกีฬา ในหัวข้อที่ 1.3 ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการเล่นกีฬา โดยอธิบายและสาธิตการฝึกในแบบฝึกต่าง ๆ จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 แล้วอธิบายความรู้เสริมอาเขียนในตัวอย่าง **กีฬาบาสเกตบอลที่ใช้ทักษะการรับ-ส่งลูกบอลด้วยมือ ดังนี้**

– กีฬาสเกตบอลจัดเป็นกีฬายอดนิยมในประเทศฟิลิปปินส์ มีการจัดการแข่งขันแบบลีกอาชีพและทีม กีฬาสเกตบอลของฟิลิปปินส์ยังถือว่าเป็นทีมที่มีความสามารถในอันดับต้น ๆ ของทุกประเทศในภูมิภาคอาเซียน

9. ครูให้ความรู้เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการกีฬา ในหัวข้อที่ 1.4 วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการสร้างเสริมประสิทธิภาพของการเล่นกีฬา พร้อมกับแสดงภาพรูปแบบการเคลื่อนไหวและมุมที่เหมาะสมในการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาโดยการเชื่อมโยงให้เห็นความสำคัญของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการสร้างเสริมประสิทธิภาพของการเล่นกีฬา
10. ครูนำวิทัศน์การแข่งขันกีฬามาให้นักเรียนดูพร้อมทั้งร่วมกันวิเคราะห์การเคลื่อนไหวด้วยหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว
11. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนทั้งหมดเล่นเกม ครูสั่งว่า โดยใช้คำสั่งดังนี้ ครูสั่งว่าให้สไลด์ ครูสั่งว่าให้กระโดด ครูสั่งว่าให้จับคู่รับ-ส่งลูกบอลด้วยมือ ครูสั่งว่าให้จับกลุ่ม 3 คนรับ-ส่งลูกบอลด้วยเท้า (สามารถเพิ่มเติมคำสั่งนอกเหนือจากนี้ได้ตามดุลยพินิจของครู)

วิธีการปฏิบัติ ครูใช้คำสั่ง “ครูสั่งว่า” ก่อนคำสั่งอื่นทุกครั้ง ให้นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งที่ครูพูด หากครูพูดโดยไม่ได้ใช้คำสั่ง “ครูสั่งว่า” นักเรียนไม่ต้องปฏิบัติตาม ใครปฏิบัติตามถือว่าผิดกติกา ผู้ที่ปฏิบัติผิดกติกาครบจำนวน 5 คนขึ้นไปเมื่อใด จะถูกทำโทษพร้อมกันโดยการเก็บขยะและไปไม่บริเวณโรงเรียนจนหมดเวลา

2. นักเรียนเล่นเกมหามุมที่ถูกต้อง ดังนี้

ขั้นเตรียม ครูเตรียมภาพการเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ 4 ชนิดกีฬา ในแต่ละชนิดกีฬามีภาพมุมที่เหมาะสมจำนวน 4 ภาพ (เป็นภาพเหมือนกัน) ภาพมุมที่ไม่เหมาะสมจำนวน 8 ภาพ รวมชนิดกีฬาละ 12 ภาพ 4 ชนิดกีฬา จำนวน 48 ภาพ จากนั้นครูนำภาพกีฬาชนิดเดียวกันวางรวมไว้ที่จุดเดียวกัน แบ่งเป็น 4 จุด

ขั้นปฏิบัติ นักเรียนเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม แต่ละกลุ่มแบ่งสมาชิกของตนเองเพื่อแยกไปหาภาพมุมที่เหมาะสมทั้ง 4 ชนิดกีฬา (หยิบได้กลุ่มละ 1 ภาพต่อ 1 ชนิดกีฬา) ตามเวลาที่กำหนดเมื่อหมดเวลาให้ทุกคนกลับมายังกลุ่มของตนเองและรวมภาพทั้งหมดไว้ที่หน้าแถว ครูตรวจดูภาพ กลุ่มใดเลือกภาพได้ถูกต้องหมดกลุ่มนั้นชนะ

3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6-8 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกปฏิบัติตามแบบฝึกรูปแบบการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการเล่นกีฬา ทั้ง 4 รูปแบบ และฝึกปฏิบัติมุมการเคลื่อนไหวที่เหมาะสม โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด โดยครูคอยดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

- นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการฝึกปฏิบัติกิจกรรม โดยครูตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติของนักเรียนและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกนำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่ายืด-เหยียดกล้ามเนื้อที่ศึกษาผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม **สร้างแผนที่ความคิดการแบ่งประเภทกีฬา กิจกรรม แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น และกิจกรรม วิเคราะห์ทักษะการเคลื่อนไหวจากภาพ** ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
4. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง สมรรถภาพทางกาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อความที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเสริมประสิทธิภาพของการเล่นกีฬา และรวบรวมความรู้ที่ได้จัดแบ่งตามชนิดของกีฬา จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต หรือห้องสมุดของโรงเรียน โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้และสามารถนำความรู้ดังกล่าวไปปรับใช้ในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้
2. นักเรียนควรฝึกปฏิบัติตามแบบฝึกรูปแบบการเคลื่อนไหวในทักษะต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้ผ่านมาเพิ่มเติม โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อเป็นการทบทวนความรู้และฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ จนเกิดความชำนาญ สามารถนำไปใช้ในการเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

3. นักเรียนควรดูข่าวกีฬาในสื่อโทรทัศน์หรือหนังสือพิมพ์ แล้วนำการเคลื่อนไหวที่ชื่นชอบมาวิเคราะห์ ลักษณะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง ที่สามารถทำให้แข่งขันกีฬานั้นชนะ เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ และสามารถนำความรู้ดังกล่าวไปปรับใช้ในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้
4. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับกีฬาประจำชาติของแต่ละประเทศสมาชิกอาเซียน เขียนสรุปลักษณะและวิธีการเล่นพอสังเขป แล้วจัดทำเป็นรายงาน โดยปฏิบัติตามเวลาเรียนหรือใช้เวลา ในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด
5. นักเรียนควรนำความรู้จากการศึกษามุมที่เหมาะสมของการเคลื่อนไหวไปประยุกต์ใช้ในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง สารและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
2. ใบงานเรื่อง หน่วยการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
3. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้และการวัดประเมินผล ตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผล การเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
4. แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว
5. ภาพแสดงการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการเล่นกีฬา
6. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการกีฬา
7. ลานเอนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
8. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น สื่ออินเทอร์เน็ต เอกสารเผยแพร่ความรู้ ฯลฯ
9. ใบกิจกรรม เรื่อง ทบทวนความรู้ ควบคู่ความเข้าใจ
10. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
11. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
12. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
13. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

 แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

 แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

 เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 30

สมรรถภาพทางกาย

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย

และกีฬาสากล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

บุคคลทุกคนต้องการมีร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี แต่การที่คนเราจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้นต้องมีการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมด้วย สมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งที่ชีวิตประจำวันหนึ่งถึงภาวะสุขภาพ ซึ่งถ้าหากสมรรถภาพทางกายมีความบกพร่องก็จะส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ดังนั้นนักเรียนจึงควรรู้จักการสร้างเสริมให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี เพื่อที่จะได้มีร่างกายที่แข็งแรงสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่องโดยที่ไม่เหน็ดเหนื่อยง่าย และมีความสามารถในการปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่ทำให้เราทราบว่าตนเองมีสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างไร หากบุคคลใดมีสมรรถภาพทางกายดีอยู่แล้วจะได้ปฏิบัติตนเพื่อดำรงรักษาสมรรถภาพที่ดีเอาไว้ แต่ในบุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายที่ไม่ดี ก็ควรทำการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้นต่อไป

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (พ 3.1 ม. 4-6/2)
2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม. 4-6/1)
3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดูการเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4-6/3)
4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4-6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้องได้ (K)
2. อธิบายแนวทางในการสร้างเสริมและวิธีการทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้องได้ (K)

3. ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้วยความสนใจและกระตือรือร้น (A)
4. มีทักษะกระบวนการในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย – แนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย – วิธีการทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกาย	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – สร้างแผนที่ความคิดการแบ่งประเภทกีฬา – วิเคราะห์ทักษะการเคลื่อนไหวจากภาพ – วิเคราะห์ข้อผิดพลาดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย – การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบอย่างง่าย	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และ คุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/ กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สารการเรียนรู้

2. สมรรถภาพทางกาย

- 2.1 ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย
- 2.2 แนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
- 2.3 วิธีการทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกาย

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกาย ร่วมกับเพื่อน
	⇒	ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของวัยรุ่นในประเทศอื่น ๆ ในกลุ่มสมาชิกอาเซียน
ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิก อาเซียนเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย
คณิตศาสตร์	⇒	บวก-ลบจำนวนสมาชิกและอุปกรณ์ที่นำมาประกอบการ ประกอบการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
ภาษาไทย	⇒	พูดคุยแสดงความคิดเห็นและเขียนสรุปความหมายและ ความสำคัญ ของสมรรถภาพทางกาย แนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกาย และวิธีการทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกาย
วิทยาศาสตร์	⇒	สืบค้น ศึกษา และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่ นำมาอธิบายเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของมนุษย์

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) เพื่อเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม ด้วยการปฏิบัติท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือท่ากายบริหาร หรือปฏิบัติกิจกรรมทางกาย โดยใช้เวลา 5–10 นาที
2. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม **สร้างแผนที่ความคิดการแบ่งประเภทกีฬา กิจกรรม แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น และกิจกรรม วิเคราะห์ทักษะการเคลื่อนไหวจากภาพ ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร** โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
4. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับเรื่อง **สมรรถภาพทางกาย** ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมาแล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
5. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง **สมรรถภาพทางกาย** เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เรื่อง **สมรรถภาพทางกาย** ในหัวข้อที่ 2.1 ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย หัวข้อที่ 2.2 แนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และหัวข้อที่ 2.3 วิธีการทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกาย โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–6 คน ร่วมกันเล่นเกม สาเหตุที่ทำให้สมรรถภาพทางกายเสื่อมถอย **วิธีการปฏิบัติ** นักเรียนนั่งรวมกันเป็นกลุ่ม ครูแจกกระดาษกลุ่มละ 1 แผ่นร่วมกันระดมสมองหาสาเหตุที่ทำให้สมรรถภาพทางกายเสื่อมถอยภายในเวลาที่ครูกำหนด เมื่อหมดเวลาแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอสาเหตุเป็นข้อ ๆ กลุ่มใดคิดได้จำนวนข้อมากที่สุดกลุ่มนั้นชนะ

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม **วิเคราะห์ถูก-ผิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย** ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. คู่มนักเรียนทีละคนให้บอกคำตอบในการวิเคราะห์ถูก-ผิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย คนละข้อเรียงตามลำดับ โดยครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องและอธิบายเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนจับคู่กับเพื่อนผลัดกันปฏิบัติกิจกรรม การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบอย่างง่าย ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด โดยครูคอยดูแลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนอย่างใกล้ชิด
2. แต่ละคู่ออกมารายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองที่หน้าชั้นเรียน โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกนำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่ายืด-เหยียดกล้ามเนื้อที่ศึกษาผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม **วางแผนในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย** ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
4. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง สมรรถภาพทางกลไก ในหัวข้อที่ 3.1 ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกลไก หัวข้อที่ 3.2 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไก และหัวข้อที่ 3.3 วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อความที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต หรือห้องสมุดของโรงเรียน โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด และฝึกปฏิบัติตามแนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายดังกล่าวอย่างสม่ำเสมอ

2. นักเรียนควรนำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของกรมพลศึกษาไปทดสอบสมรรถภาพทางกายของสมาชิกภายในครอบครัว แล้วจัดทำแผนการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบดังกล่าว โดยปฏิบัติงานนอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย
2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของกรมพลศึกษา
3. ลานเอนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
4. อุปกรณ์ประกอบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เบาะรองพื้น นาฬิกาจับเวลา
5. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น สื่ออินเทอร์เน็ต เอกสารเผยแพร่ความรู้ ฯลฯ
6. ใบกิจกรรม เรื่อง วิเคราะห์ถูก-ผิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย
7. ใบกิจกรรม เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบอย่างง่าย
8. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
11. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 31

สมรรถภาพทางกลไก

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย

และกีฬาสากล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การมีสมรรถภาพทางกลไกที่สมบูรณ์เป็นการเพิ่มพูนความสามารถสูงสุดของตนเอง โดยเฉพาะในการนำไปใช้ในการแข่งขันกีฬา แต่ก่อนที่จะทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกลไกได้นั้น จะต้องทำการทดสอบและประเมินผลถึงระดับสมรรถภาพด้านต่าง ๆ จากแบบทดสอบที่ได้มาตรฐานเสียก่อนเป็นเบื้องต้น และเมื่อทราบถึงระดับสมรรถภาพด้านต่าง ๆ ของตนเองแล้ว ก็ให้นำมาจัดวางโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก โดยแก้ไขหรือปรับปรุงด้านที่ไม่ดีให้อยู่ในระดับที่ดีขึ้นต่อไป

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม. 4-6/1)
- ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (พ 3.1 ม. 4-6/2)
- ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม. 4-6/1)
- ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4-6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายความหมาย ความสำคัญ และองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไกอย่างถูกต้องได้ (K)
- อธิบายวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกและแนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไกอย่างถูกต้องได้ (K)
- ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก (A)
- อธิบายขั้นตอน วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง (K, P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ซักถามความรู้เกี่ยวกับ - ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกลไก - องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไก - วิธีการทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกลไก	แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม วางแผนในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	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
สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของนักเรียน	แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สารการเรียนรู้

3. สมรรถภาพทางกลไก

3.1 ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกลไก

3.2 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไก

3.3 วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	เข้าร่วมปฏิบัติการกิจกรรมการวางแผนและทดสอบสมรรถภาพทางกลไก ร่วมกับเพื่อน
ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก
คณิตศาสตร์	⇒	บวก-ลบจำนวนสมาชิกและอุปกรณ์ที่นำมาประกอบการประกอบการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก
ภาษาไทย	⇒	พูดคุยแสดงความคิดเห็นและเขียนสรุปความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกลไก องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไก และวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก
วิทยาศาสตร์	⇒	สืบค้น ศึกษา และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่นำมาอธิบายเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกลไกของมนุษย์

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) เพื่อเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติการกิจกรรม ด้วยการปฏิบัติทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือท่ากายบริหาร หรือปฏิบัติการทางกาย โดยใช้เวลา 5–10 นาที
2. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติการในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติการ *วางแผนในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย* ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติการของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
4. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับเรื่อง สมรรถภาพทางกลไก ในหัวข้อที่ 3.1 ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกลไก หัวข้อที่ 3.2 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไก และหัวข้อที่ 3.3 วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้าล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมาแล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
5. ให้นักเรียนตอบคำถามของกิจกรรม *ลองคิด ลองตอบ* ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 เพื่อกระตุ้นความคิดของนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องสมรรถภาพทางกลไก

6. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง สมรรถภาพทางกลไก ในหัวข้อที่ 3.1 ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกลไก หัวข้อที่ 3.2 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไก และหัวข้อที่ 3.3 วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนร่วมกันอธิบายความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกลไก และองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไก เพื่อทบทวนความรู้ความเข้าใจจากประสบการณ์ในการเรียนรู้ที่ผ่านมาของนักเรียน
2. ครูให้ความรู้เรื่อง สมรรถภาพทางกลไก ในหัวข้อที่ 3.1 ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกลไก หัวข้อที่ 3.2 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไก และหัวข้อที่ 3.3 วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
3. ครูแจกใบกิจกรรมแบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย แจกให้นักเรียนได้ร่วมกันวางแผนเตรียมทำการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนร่วมกันเล่นเกมค้นหาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไก
ขั้นเตรียม ครูทำบัตรคำเขียนคำที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไก สมรรถภาพทางกาย และคำที่ไม่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกลไกไว้ 10 คำ ทั้งหมด 4-5 ชุด แล้วนำไปวางไว้ที่หน้าแถวของแต่ละแถว
ขั้นปฏิบัติ แบ่งนักเรียน 4-5 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน เข้าแถวตอนลึก เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้คนแรกของแต่ละแถววิ่งไปหาบัตรคำที่วางอยู่ด้านหน้าแถว หากคำที่เป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย มี 1 คำแล้ววิ่งกลับมาที่แถวของตนเอง แตะมือให้เพื่อนคนต่อไปปฏิบัติ เช่นเดิม กลุ่มใดหาบัตรคำได้ครบ ถูกต้อง และรวดเร็วที่สุดเป็นกลุ่มชนะ
2. นักเรียนระบุองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไกและยกตัวอย่างประกอบในแต่ละรายการ จากนั้นให้ตัวแทนของนักเรียนมาสรุปถึงแผนการและขั้นตอนในการทำการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกตามที่ได้อ้างอิงไว้
3. นักเรียนฝึกปฏิบัติกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกร่วมกัน ตามรายละเอียดที่แสดงไว้ในใบกิจกรรมจนครบทุกรายการ พร้อมบันทึกผลการปฏิบัติ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

- นักเรียนนำผลการปฏิบัติกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกที่บันทึกไว้มาวิเคราะห์และนำเสนอในชั้นเรียน โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกนำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่ายืด-เหยียดกล้ามเนื้อที่ศึกษาผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม อธิบายความหมายขององค์ประกอบสมรรถภาพทางกลไกและกิจกรรม วิเคราะห์ภาพแล้วอธิบายวิธีการทดสอบ ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียน หรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
4. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง สมรรถภาพทางกลไก ในหัวข้อที่ 3.4 แนวทางการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรร่วมกันวางแผนเขียนโครงการการสำรวจเรื่อง สมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ภายในโรงเรียนตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไก ของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทยฯ ที่ได้ศึกษามา แล้วนำผลการทดสอบมาอภิปรายร่วมกันในชั้นเรียน

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. บัตรคำองค์ประกอบสมรรถภาพทางกลไก
2. ภาพหรือสื่อวิดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกลไก องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไก และวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก
3. ใบกิจกรรมหรือแบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทยฯ
4. ลานเอนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
5. อุปกรณ์ประกอบการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก เช่น แผ่นยางสำหรับยืนกระโดดไกล เทปวัดระยะ ไม้ตี ปืนขาว นาฬิกาจับเวลา เบาะรองพื้น ชงหรือป้ายสัญญาณ
6. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น สื่ออินเทอร์เน็ต เอกสารเผยแพร่ความรู้ ฯลฯ
7. ใบกิจกรรม เรื่อง วางแผนในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

8. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
11. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 32

สมรรถภาพทางกลไก (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย

และกีฬาสากล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก ทำให้ผู้เข้ารับการทดสอบได้ทราบถึงข้อมูลเบื้องต้นของระดับสมรรถภาพทางกลไกของตนเอง และสามารถที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาไปสู่การเข้าร่วมในกิจกรรมกีฬา ซึ่งการเรียนรู้และเข้าใจขั้นตอนแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุไปสู่เป้าหมายของการสร้างเสริมสมรรถภาพ

เมื่อผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ทำให้ผู้เข้ารับการทดสอบได้ทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกลไกของตนเอง และสามารถที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยนำแนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไกมาใช้ในการฝึกฝนและปรับปรุงสมรรถภาพทางกลไกของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา
(พ 3.1 ม. 4-6/1)
- ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม
(พ 3.1 ม. 4-6/2)
- ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม. 4-6/1)
- ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา
(พ 3.2 ม. 4-6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายหลักการและแนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไกอย่างถูกต้องได้ (K)
- ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไกและนำไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
(A)
- นำหลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไกไปปฏิบัติเพื่อบำรุง พัฒนา และดำรงสมรรถภาพทางกลไกอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับแนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – อธิบายความหมายขององค์ประกอบสมรรถภาพทางกลไก – วิเคราะห์ภาพแล้วอธิบายวิธีการทดสอบ	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• 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. สารการเรียนรู้

3. สมรรถภาพทางกลไก (ต่อ)

3.4 แนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไกร่วมกับเพื่อน
ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก
คณิตศาสตร์	⇒	บวก-ลบจำนวนสมาชิกและอุปกรณ์ที่นำมาประกอบการประกอบการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับแนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก
ภาษาไทย	⇒	พุดคุยแสดงความคิดเห็นสรุป และวิเคราะห์แนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก
การงานอาชีพฯ	⇒	การออกแบบและตกแต่งสมุดภาพรวบรวมทำทางในการฝึกปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก
วิทยาศาสตร์	⇒	สืบค้น ศึกษา และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) เพื่อเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม ด้วยการปฏิบัติท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือท่ากายบริหาร หรือปฏิบัติกิจกรรมทางกาย โดยใช้เวลา 5-10 นาที
2. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม อธิบายความหมายขององค์ประกอบสมรรถภาพทางกลไก และกิจกรรม วิเคราะห์ภาพแล้วอธิบายวิธีการทดสอบ ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
4. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับเรื่อง สมรรถภาพทางกลไก ในหัวข้อที่ 3.4 แนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
5. ให้นักเรียนร่วมกันอธิบายแนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อทบทวนความรู้ความเข้าใจจากประสบการณ์ในการเรียนรู้ที่ผ่านมาของนักเรียน

6. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง สมรรถภาพทางกลไก ในหัวข้อที่ 3.4
แนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความ
สนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เรื่อง สมรรถภาพทางกลไก ในหัวข้อที่ 3.4 แนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพ
ทางกลไก โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย หรือเชิญ
วิทยากรมาให้ความรู้ในเรื่องดังกล่าวเพิ่มเติมกับนักเรียน
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 7 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาตามประเด็นที่กำหนดดังรายละเอียดใน
หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 พร้อมกับออกแบบโปรแกรมใน
การฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกแต่ละด้าน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด โดย
 - กลุ่มที่ 1 ศึกษาเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 - กลุ่มที่ 2 ศึกษาเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกด้านกำลังของกล้ามเนื้อ
 - กลุ่มที่ 3 ศึกษาเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกด้านความคล่องแคล่วว่องไว
 - กลุ่มที่ 4 ศึกษาเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ
 - กลุ่มที่ 5 ศึกษาเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต
 - กลุ่มที่ 6 ศึกษาเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกด้านความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว
 - กลุ่มที่ 7 ศึกษาเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกด้านความเร็ว

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

- แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอเรื่องที่ได้อ่านหน้าชั้นเรียน พร้อมกับนำเพื่อน ๆ ในชั้น
เรียนฝึกปฏิบัติตามรูปแบบที่ได้ออกแบบตามโปรแกรมที่ออกแบบไว้ โดยครูคอยให้ความรู้และ
คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกนำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่ายืด-เหยียดกล้ามเนื้อที่ศึกษา
ผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียน
บันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. มอบหมายให้นักเรียนจัดโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไกของตนเองเป็นระยะเวลา
1 เดือน และทดสอบสมรรถภาพทางกลไกทั้งก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมที่สร้าง
ขึ้น โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษา
กำหนด

4. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง นันทนาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่องหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำโปรแกรมการฝึกสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไกของกลุ่มตนเองไปประยุกต์ใช้ในการฝึกนักกีฬาเพื่อเพิ่มพูนสมรรถภาพให้มากยิ่งขึ้นก่อนการแข่งขันกีฬา

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. วิทยากร
2. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับแนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก
3. ลานเอนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
4. อุปกรณ์ประกอบการปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกลไก เช่น เบาะรองพื้น นาฬิกาจับเวลา
5. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น สื่ออินเทอร์เน็ต เอกสารเผยแพร่ความรู้ ฯลฯ
6. ใบกิจกรรม เรื่อง อธิบายความหมายขององค์ประกอบสมรรถภาพทางกลไก
7. ใบกิจกรรม เรื่อง วิเคราะห์ภาพแล้วอธิบายวิธีการทดสอบ
8. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
11. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

 แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

 แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

 เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 33

นันทนาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย

และกีฬาสากล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำด้วยความสมัครใจในเวลาว่างโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนนอกจากความพึงพอใจและความเพลิดเพลิน มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้มนุษย์เกิดความพึงพอใจจากความต้องการพื้นฐานของตนเอง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพของตนให้สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน ส่งเสริมให้ชีวิตภายในครอบครัวมีความสุขมากยิ่งขึ้นและส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี และเป็นสมาชิกที่ดีในสังคมระบอบประชาธิปไตย

กิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนเป็นกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมแก่ผู้เข้าร่วมและช่วยพัฒนาสังคมให้ดีขึ้น

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนและนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม (พ 3.1 ม. 4-6/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและลักษณะกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคมอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม (A)
3. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคมด้วยความสนใจและกระตือรือร้น (A)
4. ดำเนินการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับนันทนาการ – ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/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

4. นันทนาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

4.1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับนันทนาการ

4.2 ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	การเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการร่วมกับเพื่อน สมาชิกในครอบครัว และสมาชิกในชุมชน
	⇒	ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางวัฒนธรรม ประเพณีของประเทศสมาชิกอาเซียนแต่ละประเทศ
	⇒	พูดคุยกับครอบครัวถึงแนวทางการเลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง และการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์
ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ
คณิตศาสตร์	⇒	บวก-ลบจำนวนสมาชิกและอุปกรณ์ที่นำมาประกอบการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ
ภาษาไทย	⇒	พูดคุยแสดงความคิดเห็นและเขียนสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
	⇒	ใช้ทักษะทางภาษาในการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม เช่น อ่านหนังสือให้คนตาบอดฟัง เล่านิทานให้เด็กในชุมชนฟัง
การงานอาชีพฯ	⇒	ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพ แผ่นภาพ ป้ายนิเทศเพื่อรวบรวมหรือจัดแสดงเป็นต้นแบบตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม
ศิลปะ	⇒	ใช้ทักษะทางด้านศิลปะในการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม เช่น สอนเด็กในชุมชนวาดรูปในวันหยุด

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) เพื่อเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม ด้วยการปฏิบัติทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือท่ากายบริหาร หรือปฏิบัติกิจกรรมทางกาย โดยใช้เวลา 5–10 นาที
2. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้

3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับเรื่อง นันทนาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมาแล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
4. ครูแจกกระดาษบัตรคำให้กับนักเรียนทุกคน นักเรียนแต่ละคนเขียนความหมายของนันทนาการลงในบัตรคำที่ครูแจกให้ แล้วนำมาติดไว้บนกระดาษคำ
5. ครูสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับความหมาย และความเหมือนหรือความแตกต่างของคำว่า นันทนาการ และคำว่า นันทนาการ
6. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง นันทนาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายความหมายของนันทนาการ และเปรียบเทียบคำว่า นันทนาการ และคำว่า นันทนาการ ให้นักเรียนได้เข้าใจ โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาตามประเด็นที่กำหนดดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยใช้เวลาที่ครูกำหนด
 - กลุ่มที่ 1 ลักษณะเด่นของกิจกรรมนันทนาการและความมุ่งหมายของนันทนาการ
 - กลุ่มที่ 2 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการและหลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการ
 - กลุ่มที่ 3 ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนันทนาการและตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน ที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดกันออกมานำเสนอผลการศึกษาข้อมูล ส่วนกลุ่มที่ยังไม่ได้นำเสนอให้จัดบันทึกข้อมูลที่เพื่อนนำเสนอลงในสมุดรายงาน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
2. นักเรียนร่วมกันเล่นเกม กิจกรรมนันทนาการที่ฉันเลือก โดยมีรายละเอียดการเล่น ดังนี้
 - 1) ให้นักเรียนออกมายกบัตรคำชื่อกิจกรรมที่จัดอยู่ในประเภทของกิจกรรมนันทนาการ คนละ 1 บัตรคำ
 - 2) พิจารณาว่ากิจกรรมที่จับได้จัดเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทใด แล้วรีบไปจับกลุ่มกับเพื่อนตามประเภทของกลุ่มกิจกรรมนันทนาการที่ครูกำหนดไว้ 9 จุด
 - 3) เมื่อกลุ่มใดได้สมาชิกครบแล้ว ให้รีบเขียนข้อสรุปร่วมกันว่ากิจกรรมที่จับได้อยู่ในกิจกรรมนันทนาการประเภทใด และกิจกรรมดังกล่าวช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้อื่นได้อย่างไร โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด หากกลุ่มใดปฏิบัติเสร็จก่อนเวลาที่กำหนดให้แจ้งครูให้ทราบ

3. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติตามลำดับ โดยกลุ่มที่ชนะจะต้อง

- 1) รวมกลุ่มกันตามประเภทของกิจกรรมนั้นจนการได้ครบ ถูกต้อง และรวดเร็ว
- 2) กิจกรรมที่จัดเข้าในกลุ่มต้องถูกต้องกับประเภทของกิจกรรมที่กำหนด

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

- นักเรียนอาสาสมัครบอกสิ่งที่ได้จากการเล่นเกมกิจกรรมนันทนาการที่ฉันเลือก โดยครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกนำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่ายืด-เหยียดกล้ามเนื้อที่ศึกษาผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันเขียนคำถามคำตอบเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการและกิจกรรม เลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ 1 กิจกรรม ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
4. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กีฬาเพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.1 ดาบสองมือ ในประเด็นเกี่ยวกับ ประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาดาบสองมือ ประเภทของดาบ กติกาการแข่งขัน ดาบสองมือที่ควรทราบ และการป้องกันและการดูแลการบาดเจ็บจากการเล่นดาบสองมือ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับนันทนาการจากเว็บไซต์ www.siamhealth.net แล้วสรุปลงในสมุดรายงาน โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด
2. นักเรียนควรสืบค้นความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมทางวัฒนธรรม ประเพณีของประเทศในกลุ่มสมาชิกอาเซียน แล้วจัดทำเป็นรายงาน

3. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเล่นเกมพื้นเมืองของเด็กในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการเล่นของไทยแล้วจัดทำเป็นรายงาน (ศึกษาค้นคว้าได้จากเว็บไซต์ ตัวอย่างเช่น www.km-aec-culture.com)
4. นักเรียนควรคิดกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพของตนเองและครอบครัวให้สมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ชีวิตภายในครอบครัวมีความสุข และกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี แล้วจดบันทึกลงในสมุด เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไป
5. นักเรียนควรเลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองชื่นชอบอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดที่เกิดจากการเรียนหรือปัญหาต่าง ๆ
6. นักเรียนควรนำความรู้เรื่องหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการเลือกกิจกรรมนันทนาการให้เหมาะสมกับระดับฐานะของครอบครัวตนเอง โดยคำนึงถึงค่าใช้จ่าย การนำทรัพยากรในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์
7. นักเรียนควรนำความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการไปแนะนำสมาชิกภายในครอบครัวหรือชุมชนให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตามเพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองและสังคม

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. บัตรคำชื่อกิจกรรมนันทนาการ
2. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับนันทนาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
3. ใต๋ยาวสำหรับวางบัตรคำ
4. ลานเอนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
5. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น สื่ออินเทอร์เน็ต เอกสารเผยแพร่ความรู้ ฯลฯ
6. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

 แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

 แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

 เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 34

กีฬาเพื่อชีวิต: ดาบสองมือ

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย

และกีฬาสากล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ดาบสองมือเป็นกีฬาไทยประเภทหนึ่งที่มีที่ประยุคต์มาจากศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของคนไทยสมัยโบราณ ดาบสองมือมีประโยชน์และคุณค่าในการช่วยอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของไทย ฝึกให้เป็นคนดีมีศีลธรรม สร้างความรู้สึกลึก และมีความภาคภูมิใจในศิลปะประจำชาติ เป็นการออกกำลังกายที่เป็นกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และเป็นการฝึกศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของคนไทยที่ควรอนุรักษ์ไว้

การเรียนรู้และทำความเข้าใจในกติกาการแข่งขันดาบสองมือจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติในการเข้าร่วมแข่งขันและร่วมปฏิบัติกิจกรรมด้วยความมั่นใจ

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ม. 4-6/3)
2. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ (พ 3.1 ม. 4-6/4)
3. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม. 4-6/2)
4. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4-6/3)
5. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4-6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาดาบสองมือ ประเภทของดาบ กติกาการแข่งขันดาบสองมือที่ควรทราบ และการป้องกันและการดูแลการบาดเจ็บจากการเล่นดาบสองมืออย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักถึงคุณค่าของกีฬาดาบสองมือและเข้าร่วมศึกษาและฝึกปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาดาบสองมือด้วยความสนใจและกระตือรือร้น(A)
3. ตระหนักถึงความสำคัญของระเบียบ ประเพณี มารยาท และความปลอดภัยในการเล่นดาบสองมือ (A)

4. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับกีฬาดาบสองมือและสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ซักถามความรู้เกี่ยวกับ - ประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาดาบสองมือ - ประเภทของดาบ - กติกาการแข่งขันดาบสองมือที่ควรทราบ - การป้องกันและการดูแลการบาดเจ็บจากการเล่นดาบสองมือ	แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอธิบาย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
- ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม - ร่วมกันเขียนคำถามคำตอบเกี่ยวกับกิจกรรมนั้นๆ - กีฬาไทยสร้างความภาคภูมิใจให้คนไทย	รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	ร้อยละ 80 ขึ้นไป
ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม เลือกปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ 1 กิจกรรม	รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรมในการแสดงออกของนักเรียน	แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/ กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สารการเรียนรู้

5. กีฬาเพื่อชีวิต

5.1 คานสองมือ

- ประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาคานสองมือ
- ประเภทของคาน
- กติกาการแข่งขันคานสองมือที่ควรทราบ
- การป้องกันและการดูแลการบาดเจ็บจากการเล่นคานสองมือ

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	ศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาคานสองมือในประเทศไทยในยุคสมัยต่าง ๆ
ภาษาต่างประเทศ	⇒	รวบรวมคำศัพท์ภาษาอังกฤษหรือภาษาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนเกี่ยวกับกีฬาคานสองมือ
คณิตศาสตร์	⇒	บวก-ลบจำนวนสมาชิกและอุปกรณ์ที่นำมาประกอบการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเล่นกีฬาคานสองมือ
ภาษาไทย	⇒	พุดคุยแสดงความคิดเห็นและเขียนสรุปประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาคานสองมือ ประเภทของคาน กติกาการแข่งขันคานสองมือที่ควรทราบ และการป้องกันและการดูแลการบาดเจ็บจากการเล่นคานสองมือ
การงานอาชีพ	⇒	ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพเครื่องแต่งกายคานสองมือสมัยโบราณ
ศิลปะ	⇒	วาดรูป/ระบายสีภาพเครื่องแต่งกายคานสองมือสมัยโบราณ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) เพื่อเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม ด้วยการปฏิบัติทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือท่ากายบริหาร หรือปฏิบัติกิจกรรมทางกาย โดยใช้เวลา 5–10 นาที

2. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
3. ผู้เรียน 2-3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม ร่วมกันเขียนคำถามคำตอบเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรม เลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ 1 กิจกรรม ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
4. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับเรื่อง กีฬาเพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.1 ดาบสองมือ ในประเด็นเกี่ยวกับ ประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาดาบสองมือ ประเภทของดาบ ทดึกการแข่งขันดาบสองมือที่ควรทราบ และการป้องกันและการดูแลการบาดเจ็บจากการเล่นดาบสองมือ ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้าล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
5. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง กีฬาเพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.1 ดาบสองมือ ในประเด็นเกี่ยวกับ ประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาดาบสองมือ ประเภทของดาบ ทดึกการแข่งขันดาบสองมือที่ควรทราบ และการป้องกันและการดูแลการบาดเจ็บจากการเล่นดาบสองมือ เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่อง กีฬาเพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.1 ดาบสองมือ ในประเด็นเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬาดาบสองมือ โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
2. ครูให้ความรู้เรื่อง กีฬาเพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.1 ดาบสองมือ ในประเด็นเกี่ยวกับ ประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาดาบสองมือ และประเภทของดาบ โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
3. ครูนำภาพการแต่งกายของดาบสองมือในสมัยต่าง ๆ และประเภทของดาบสองมือให้นักเรียนดู

การแต่งกาย	ลักษณะของดาบสองมือ
1) สมัยโบราณ	1) ดาบจริง
2) สมัยกลาง	2) ดาบรำ
3) สมัยปัจจุบัน	3) ดาบตี
4. ครูให้ความรู้เรื่อง กีฬาเพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.1 ดาบสองมือ ในประเด็นเกี่ยวกับ ทดึกการแข่งขันดาบสองมือที่ควรทราบ และการป้องกันและการดูแลการบาดเจ็บจากการเล่นดาบสองมือ โดยใช้ภาพที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
5. ครูเปิดวีดิทัศน์การแข่งขันดาบสองมือให้นักเรียนดูเพื่อศึกษากฎการแข่งขันดาบสองมือร่วมกัน
6. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬา ดาบสองมือ กติกาการแข่งขันดาบสองมือที่ควรทราบ และการป้องกันและการดูแลการบาดเจ็บจากการเล่นดาบสองมือ ลงในสมุดรายงาน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมที่หน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้และคำแนะนำเพิ่มเติม
3. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการดูวิดีโอทัศน์การแข่งขันกีฬาดาบสองมือ แล้วจดบันทึกลงในสมุด

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม *กีฬาไทยสร้างความภาคภูมิใจให้คนไทย* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. คู่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกนำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่ายืด-เหยียดกล้ามเนื้อที่ศึกษาผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม *แยกแยะลักษณะดาบสองมือ กิจกรรม ทดสอบความเข้าใจถึงประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาดาบสอง และกิจกรรม เขียนบททวนความรู้เรื่องกติกา* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
4. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าหรือลองฝึกปฏิบัติในเรื่อง กีฬาเพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.1 ดาบสองมือ ในประเด็นเกี่ยวกับ ทักษะการร่ายดาบสองมือ ในการถวายบังคม ทำขึ้นพรหมนั่ง ทำขึ้นพรหมยืน และการกลับหัวสนาม ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับประวัติและกติกาของกีฬาดาบสองมือเพิ่มเติมจากเว็บไซต์ของสมาคมกีฬาไทย www.thaisportworld.com แล้วสรุปสิ่งที่ค้นคว้าได้ลงในสมุดรายงาน โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด
2. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับการศึกษาในเรื่อง ศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัวในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการเล่นกีฬาดาบสองมือของไทย แล้วจัดทำเป็นรายงาน โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด
3. นักเรียนควรนำความรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาดาบสองมือ ไปเล่าให้สมาชิกภายในครอบครัวหรือสมาชิกภายในชุมชนฟัง เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในศิลปะประจำชาติของเรา

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพการแต่งกายของดาบสองมือในสมัยต่าง ๆ และประเภทของดาบสองมือ
2. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาดาบสองมือ ประเภทของดาบ กติกาการแข่งขันดาบสองมือที่ควรทราบ และการป้องกันและการดูแลการบาดเจ็บจากการเล่นดาบสองมือ
4. วิดิทัศน์การแข่งขันกีฬาดาบสองมือ
5. ลานเอนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
6. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น สื่ออินเทอร์เน็ต เอกสารเผยแพร่ความรู้ ฯลฯ
7. ใบกิจกรรม เรื่อง ร่วมกันเขียนคำถามคำตอบเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ
8. ใบกิจกรรม เรื่อง เลือกรูปปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ 1 กิจกรรม
9. ใบกิจกรรม เรื่อง กีฬาไทยสร้างความภาคภูมิใจให้คนไทย
10. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
11. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
12. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
13. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

 แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

 แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

 เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 35

กีฬาเพื่อชีวิต: ดาบสองมือ (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย

และกีฬาสากล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การแสดงดาบสองมือมีขั้นตอนคล้ายกับกระบี่กระบอง คือ เริ่มด้วยการถวายบังคม การขึ้นพรหมนั่ง การขึ้นพรหมยืน และต่อด้วยท่ารำ การกลับหัวสนามใช้เมื่อจบการรำในเที่ยวแรก แล้วจะกลับมารำในเที่ยวที่ 2 เพื่อกลับสู่ท่าเดิม ต้องมีการกลับหัวสนามก่อนแล้วจึงจะกลับมารำต่อ

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ม. 4-6/3)
2. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ (พ 3.1 ม. 4-6/4)
3. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม. 4-6/2)
4. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4-6/3)
5. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4-6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการถวายบังคม ท่าขึ้นพรหมนั่ง ท่าขึ้นพรหมยืน และการกลับหัวสนามอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะการถวายบังคม ท่าขึ้นพรหมนั่ง ท่าขึ้นพรหมยืน และการกลับหัวสนามในกีฬาดาบสองมือด้วยความสนใจและกระตือรือร้น(A)
3. แสดงทักษะในการปฏิบัติตามขั้นตอนการถวายบังคม ท่าขึ้นพรหมนั่ง ท่าขึ้นพรหมยืน และการกลับหัวสนามในการเล่นกีฬาดาบสองมือได้อย่างคล่องแคล่วและถูกต้อง (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับทักษะการ ราคาบสองมือ ในการถวายเป็น ทำขึ้นพรหมนั่ง ทำขึ้นพรหมยืน และการกลับหัวสนาม	• แบบประเมินผลการนำเสนอ ข้อมูล/การอภิปราย/การแสดง ความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการ ปฏิบัติกิจกรรม – แยกแยะลักษณะดาบสองมือ – ทดสอบความเข้าใจถึง ประโยชน์และคุณค่าของการ เล่นกีฬาดาบสอง – เขียนบททวนความรู้เรื่องกติกา	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุ ในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและ พลศึกษา 1 ม. 4-6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และ คุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินผลการปฏิบัติ ทักษะกีฬาดาบสองมือ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สารการเรียนรู้

5. กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

5.1 คาบสองมือ (ต่อ)

– ทักษะการรื้อคาบสองมือ

- การถวายเป็นมงคล
- ทำขึ้นพรหมนั่ง
- ทำขึ้นพรหมยืน
- การกลับหัวสนาม

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	การเข้าร่วมปฏิบัติทักษะการรื้อคาบสองมือ ในการถวายเป็นมงคล ทำขึ้นพรหมนั่ง ทำขึ้นพรหมยืน และการกลับหัวสนาม ร่วมกับเพื่อนในกลุ่ม
คณิตศาสตร์	⇒	บวก-ลบจำนวนสมาชิกและอุปกรณ์ที่นำมาประกอบการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติทักษะการรื้อคาบสองมือ ในการถวายเป็นมงคล ทำขึ้นพรหมนั่ง ทำขึ้นพรหมยืน และการกลับหัวสนาม
ภาษาไทย	⇒	อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการรื้อคาบสองมือ ในการถวายเป็นมงคล ทำขึ้นพรหมนั่ง ทำขึ้นพรหมยืน และการกลับหัวสนาม
ศิลปะ	⇒	นำความอ่อนช้อยของการปฏิบัติศิลปะการแสดงของไทยมาประยุกต์ใช้ในการรื้อคาบสองมือ ในการถวายเป็นมงคล ทำขึ้นพรหมนั่ง ทำขึ้นพรหมยืน และการกลับหัวสนามให้เกิดความอ่อนช้อยสวยงาม ผสมกับความเข้มแข็ง
วิทยาศาสตร์	⇒	วิเคราะห์ลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายในการปฏิบัติทักษะการรื้อคาบสองมือ ในการถวายเป็นมงคล ทำขึ้นพรหมนั่ง ทำขึ้นพรหมยืน และการกลับหัวสนามตามหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) เพื่อเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม ด้วยการปฏิบัติท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือท่ากายบริหาร หรือปฏิบัติกิจกรรมทางกาย โดยใช้เวลา 5–10 นาที
2. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้

3. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม แยกแยะลักษณะดาบสองมือ กิจกรรมทดสอบความเข้าใจถึงประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาดาบสอง และกิจกรรม เขียนบททวนความรู้เรื่องกติกา ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
4. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าหรือลงฝึกปฏิบัติในเรื่อง กีฬา เพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.1 ดาบสองมือ ในประเด็นเกี่ยวกับ ทักษะการรำดาบสองมือ ในการถวายเป็นบำเพ็ญบุญ ทำขึ้นพรหมนั่ง ทำขึ้นพรหมยืน และการกลับหัวสนาม ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการรายงานผลของนักเรียน และให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
5. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง กีฬาเพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.1 ดาบสองมือ ในประเด็นเกี่ยวกับ ทักษะการรำดาบสองมือ ในการถวายเป็นบำเพ็ญบุญ ทำขึ้นพรหมนั่ง ทำขึ้นพรหมยืน และการกลับหัวสนาม เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เรื่อง กีฬาเพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.1 ดาบสองมือ ในประเด็นเกี่ยวกับ ทักษะการรำดาบสองมือ ในการถวายเป็นบำเพ็ญบุญ ทำขึ้นพรหมนั่ง ทำขึ้นพรหมยืน และการกลับหัวสนาม โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย แล้วสาธิตขั้นตอนการปฏิบัติให้นักเรียนดูและฝึกปฏิบัติตาม
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะการรำดาบสองมือ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด และครูคอยเดินแนะนำความรู้เพิ่มเติมให้กับนักเรียน โดย
 - กลุ่มที่ 1 ศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะการถวายเป็นบำเพ็ญบุญ
 - กลุ่มที่ 2 ศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะทำขึ้นพรหมนั่ง
 - กลุ่มที่ 3 ศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะทำขึ้นพรหมยืน
 - กลุ่มที่ 4 ศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะการกลับหัวสนาม
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลการศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะการรำดาบสองมือนำชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้เกี่ยวกับรายละเอียดที่เกี่ยวข้องและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. คัดเลือกตัวแทนกลุ่ม 1 กลุ่ม ให้สมาชิกแต่ละคนภายในกลุ่มแยกย้ายกันออกไปถ่ายทอดให้เพื่อนในแต่ละกลุ่มในทักษะการรำที่กลุ่มตนเองได้ฝึกฝน
4. สลับตัวแทนกลุ่มใหม่ แยกย้ายสมาชิกภายในกลุ่มออกไปสอนเพื่อนกลุ่มอื่นเช่นเดิม สลับกันปฏิบัติเช่นเดิมจนครบทุกกลุ่ม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนเข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการร่ายดาบสองมือ ในการถวายเป็นมงคล ทำขึ้นพรหมนั่ง ทำขึ้นพรหมยืน และการกลับหัวสนาม โดยทำการทดสอบเป็นกลุ่ม จนครบทุกกลุ่ม
2. ครูสรุปผลการทดสอบปฏิบัติให้นักเรียนทราบ พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นต่อการทดสอบการปฏิบัติของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกนำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่ายืด-เหยียดกล้ามเนื้อที่ศึกษาผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม อธิบายความหมายและขั้นตอนทักษะการปฏิบัติทักษะการรำ ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
4. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าหรือลองฝึกปฏิบัติในเรื่อง กีฬาเพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.1 ดาบสองมือ ในประเด็นเกี่ยวกับ ทักษะการร่ายดาบสองมือ ในการรำไม้รำที่ 1-2 และการตีลูกไม้ที่ 1-2 ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรฝึกปฏิบัติทักษะการร่ายดาบสองมือ ในการถวายเป็นมงคล ทำขึ้นพรหมนั่ง ทำขึ้นพรหมยืน และการกลับหัวสนามเพิ่มเติมนอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนดอย่างสม่ำเสมอจนเกิดความชำนาญ เพื่อเป็นการทบทวนความรู้และเป็นทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาดาบสองมือ
2. นักเรียนควรนำผลการทดสอบทักษะการร่ายดาบสองมือ ในการถวายเป็นมงคล ทำขึ้นพรหมนั่ง ทำขึ้นพรหมยืน และการกลับหัวสนามมาใช้ในการปรับปรุงทักษะและความสามารถของตนเองให้ดีขึ้น

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับทักษะการร่ายดาบสองมือ ในการถวายเป็นมงคล ทำขึ้นพรหมนั่ง ทำขึ้นพรหมยืน และการกลับหัวสนาม
2. อุปกรณ์ประกอบสำหรับเล่นกีฬาดาบสองมือ เช่น ดาบ นกหวีด

3. ลานเอนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
4. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น สื่ออินเทอร์เน็ต เอกสารเผยแพร่ความรู้ ฯลฯ
5. แบบประเมินผลการปฏิบัติทักษะกีฬาตาบสองมือ
6. ใบกิจกรรม เรื่อง แยกแยะลักษณะตาบสองมือ
7. ใบกิจกรรม เรื่อง ทดสอบความเข้าใจถึงประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาตาบสอง
8. ใบกิจกรรม เรื่อง เขียนบททวนความรู้เรื่องกติกา
9. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
11. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 36

กีฬาเพื่อชีวิต: ดาบสองมือ (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย

และกีฬาสากล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ท่าการรำดาบสองมือประกอบด้วยท่ารำ 12 ไม่วรา ท่าการรำจะเป็นการแสดงต่อเนื่องจากการถวายบังคม การขึ้นพรหมนั่ง และการขึ้นพรหมยืน ซึ่งในการเรียนครั้งนี้ นักเรียนจะได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติทักษะการรำดาบสองมือ ไม่วราที่ 1-2 โดยไม่วราที่ 1 ชื่อ ต่อค้ำ ประกอบด้วยการปฏิบัติ 5 จังหวะ (ขั้นตอน) และไม่วราที่ 2 ชื่อ แบก ประกอบด้วยการปฏิบัติ 7 จังหวะ (ขั้นตอน)

ส่วนทักษะการตีลูกไม้ เป็นท่าการฝึกหัดที่ใช้ในการฝึกฝนเพื่อนำมาใช้แสดงทักษะในการต่อสู้ แบ่งออกเป็น การตีรุก คือ การที่ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรุกใช้ดาบสองมือตีอีกฝ่ายหนึ่งด้วยท่าตีต่าง ๆ และการตีรับ คือ การใช้ดาบสองมือรับการตีของฝ่ายรุกด้วยท่ารับการตีแบบต่าง ๆ ซึ่งในการเรียนครั้งนี้ นักเรียนจะได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติทักษะการตีลูกไม้ ลูกไม้ที่ 1-2 โดยลูกไม้ที่ 1 ประกอบด้วยการปฏิบัติ 2 จังหวะ (ขั้นตอน) และลูกไม้ที่ 2 ประกอบด้วยการปฏิบัติ 4 จังหวะ (ขั้นตอน)

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ม. 4-6/3)
2. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ (พ 3.1 ม. 4-6/4)
3. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม. 4-6/2)
4. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4-6/3)
5. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4-6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการรำไม่วราที่ 1-2 และการตีลูกไม้ที่ 1-2 อย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะการรำไม่วราที่ 1-2 และการตีลูกไม้ที่ 1-2 ในกีฬาดาบสองมือด้วยความสนใจและกระตือรือร้น (A)
3. แสดงทักษะในการปฏิบัติตามขั้นตอนการรำไม่วราที่ 1-2 และการตีลูกไม้ที่ 1-2 ในกีฬาดาบสองมือได้อย่างคล่องแคล่วและถูกต้อง (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ซักถามความรู้เกี่ยวกับ - ขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการรำคาบสองมือ ในการรำไม้รำที่ 1-2 - ขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการรำคาบสองมือ ในการตีลูกไม้ที่ 1-2	แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
- ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม - อธิบายความหมายและขั้นตอนทักษะการปฏิบัติทักษะการรำ - ปฏิบัติทักษะการตีลูกไม้	รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	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	แบบประเมินผลการปฏิบัติทักษะกีฬาคาบสองมือ*	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สารการเรียนรู้

5. กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

5.1 คาบสองมือ (ต่อ)

– ทักษะการรื้อคาบสองมือ (ต่อ)

- ไม้รื้อที่ 1–2
- การตีลูกไม้ (ลูกไม้ที่ 1–2)

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	การเข้าร่วมปฏิบัติทักษะการรื้อคาบสองมือ ในการรื้อไม้รื้อที่ 1–2 และการตีลูกไม้ที่ 1–2 ร่วมกับเพื่อนในกลุ่ม
คณิตศาสตร์	⇒	บวก–ลบจำนวนสมาชิกและอุปกรณ์ที่นำมาประกอบการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติทักษะการรื้อคาบสองมือ ในการรื้อไม้รื้อที่ 1–2 และการตีลูกไม้ที่ 1–2
ภาษาไทย	⇒	อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการรื้อคาบสองมือ ในการรื้อไม้รื้อที่ 1–2 และการตีลูกไม้ที่ 1–2
ศิลปะ	⇒	นำความอ่อนช้อยของการปฏิบัติศิลปะการแสดงของไทยมาประยุกต์ใช้ในการรื้อคาบสองมือ ในการรื้อไม้รื้อที่ 1–2 และการตีลูกไม้ที่ 1–2 ให้เกิดความอ่อนช้อยสวยงามผสมกับความเข้มแข็ง
วิทยาศาสตร์	⇒	วิเคราะห์ลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายในการปฏิบัติทักษะการรื้อคาบสองมือ ในการรื้อไม้รื้อที่ 1–2 และการตีลูกไม้ที่ 1–2 ตามหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) เพื่อเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม ด้วยการปฏิบัติทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือท่ากายบริหาร หรือปฏิบัติกิจกรรมทางกาย โดยใช้เวลา 5–10 นาที
2. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
3. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม อธิบายความหมายและขั้นตอนทักษะการปฏิบัติทักษะการรื้อ ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

4. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าหรือลงฝึกปฏิบัติในเรื่อง กีฬา เพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.1 ดาบสองมือ ในประเด็นเกี่ยวกับ ทักษะการรำดาบสองมือ ในการรำไม้รำที่ 1-2 และการตีลูกไม้ที่ 1-2 ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครู แสดงความคิดเห็นต่อการรายงานผลของนักเรียน และให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
5. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง กีฬาเพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.1 ดาบสองมือ ในประเด็นเกี่ยวกับ ทักษะการรำดาบสองมือ ในการรำไม้รำที่ 1-2 และการตีลูกไม้ที่ 1-2 เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เรื่อง กีฬาเพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.1 ดาบสองมือ ในประเด็นเกี่ยวกับ ในการรำไม้รำที่ 1-2 และการตีลูกไม้ที่ 1-2 โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย แล้วสาธิตขั้นตอนการปฏิบัติให้นักเรียนดูและฝึกปฏิบัติตาม
2. ให้นักเรียนดูวีดิทัศน์แสดงการรำไม้รำที่ 1-2 และการตีลูกไม้ที่ 1-2
3. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับระเบียบและประเพณีในการปฏิบัติต่ออาวุธดาบสองมือ โดยใช้แผนภูมิประกอบ แล้วให้นักเรียนช่วยกันสรุปเปรียบเทียบกับวัฒนธรรมอื่น ๆ
4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มหมุนเวียนสลับกันฝึกปฏิบัติทักษะการรำดาบสองมือ ในการรำไม้รำที่ 1-2 และการตีลูกไม้ที่ 1-2 ตามฐานการฝึก 4 ฐานศึกษา (หรือปฏิบัติกิจกรรม ปฏิบัติทักษะการตีลูกไม้ ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6) โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด และครูคอยเดินแนะนำความรู้เพิ่มเติมให้กับนักเรียน โดย
 - กลุ่มที่ 1 เริ่มฝึกการรำไม้รำที่ 1
 - กลุ่มที่ 2 เริ่มฝึกการรำไม้รำที่ 2
 - กลุ่มที่ 3 เริ่มฝึกการตีลูกไม้ที่ 1
 - กลุ่มที่ 4 เริ่มฝึกการตีลูกไม้ที่ 2
2. นักเรียนเริ่มฝึกปฏิบัติพร้อมกันทั้งชั้น เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดให้แต่ละกลุ่มหมุนเวียนเปลี่ยนการฝึกไปตามฐานทักษะ
3. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมาแสดงทักษะการรำไม้รำที่ 1-2 และการตีลูกไม้ที่ 1-2 หน้าชั้นเรียน โดยให้เพื่อน ๆ ในชั้นเรียนร่วมกันวิจารณ์ผลการปฏิบัติเพื่อการปรับปรุงและแก้ไข
4. ครูแสดงความคิดเห็นการต่อปฏิบัติทักษะการรำไม้รำและการตีลูกไม้ของนักเรียนแต่ละกลุ่ม และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนเข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการร่ายดาบสองมือ ในการรำไม้รำที่ 1-2 และการตีลูกไม้ที่ 1-2 โดยทำการทดสอบเป็นคู่ จวนครบทุกคู่
2. ครูสรุปผลการทดสอบปฏิบัติให้นักเรียนทราบ พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นต่อการทดสอบการปฏิบัติของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกนำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่ายืด-เหยียดกล้ามเนื้อที่ศึกษาผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม **เรียงลำดับขั้นตอนไม้รำ และกิจกรรม เลือกทักษะการรำที่ชื่นชอบ** ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา และพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
4. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กีฬาเพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.2 ไอคิโด ในประเด็นเกี่ยวกับ ประวัติความเป็นมาของไอคิโด เครื่องแต่งกายสำหรับฝึกไอคิโด และวิธีการฝึกและขั้นตอนการฝึกไอคิโด ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรฝึกปฏิบัติทักษะการร่ายดาบสองมือ ในการรำไม้รำที่ 1-2 และการตีลูกไม้ที่ 1-2 เพิ่มเติมนอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนดอย่างสม่ำเสมอจนเกิดความชำนาญ เพื่อเป็นการทบทวนความรู้และเป็นทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาดาบสองมือ
2. นักเรียนควรนำผลการทดสอบทักษะการร่ายดาบสองมือ ในการรำไม้รำที่ 1-2 และการตีลูกไม้ที่ 1-2 มาใช้ในการปรับปรุงทักษะและความสามารถของตนเองให้ดีขึ้น
3. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับขั้นตอนการรำไม้รำที่เหลือเพิ่มเติม และสรุปลงในสมุดรายงานแล้วนำไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ตลอดจนถ่ายทอดทักษะความรู้ของกีฬาดาบสองมือแก่สมาชิกในชุมชน โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อเป็นการช่วยอนุรักษ์กีฬาไทยให้คงอยู่สืบไป
4. นักเรียนควรเข้าร่วมการเล่นกีฬาดาบสองมือตามความเหมาะสม เพื่อส่งเสริมการเล่นกีฬาไทยและสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับทักษะการร่ายดาบสองมือ ในการรำไม้รำที่ 1-2 และการตีลูกไม้ที่ 1-2
2. แผนภูมิระเบียบและประเพณีเกี่ยวกับการปฏิบัติต่ออาวุธ
3. วิดิทัศน์แสดงการรำไม้รำที่ 1-2 และการตีลูกไม้ที่ 1-2
4. อุปกรณ์ประกอบสำหรับเล่นกีฬาดาบสองมือ เช่น ดาบ นกหวีด
5. ลานเอนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
6. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น สื่ออินเทอร์เน็ต เอกสารเผยแพร่ความรู้ ฯลฯ
7. ใบกิจกรรม เรื่อง อธิบายความหมายและขั้นตอนทักษะการปฏิบัติทักษะการรำ
8. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
11. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 37

กีฬาเพื่อชีวิต: ไอคิโด

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย

และกีฬาสากล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ไอคิโดเป็นศิลปะการป้องกันตัวประเภทหนึ่งซึ่งใช้มือเปล่าในการต่อสู้ของญี่ปุ่น ที่หลีกเลี่ยงการใช้กำลังปะทะกัน โดยการหลบหลีกจากการจู่โจมทำร้ายของผู้อื่น ทั้งที่เป็นการจู่โจมในลักษณะมือเปล่าหรือมีอาวุธที่ช่วยให้สามารถป้องกันอันตรายจากผู้ทำร้ายในระยะประชิด เครื่องแต่งกายของไอคิโดนอกจากจะแสดงออกถึงความเป็นระเบียบเรียบร้อยของผู้ฝึกแล้วยังจัดว่าเป็นสัญลักษณ์ประการหนึ่งที่บ่งชี้ถึงระดับวิทยฐานะของผู้ฝึกอีกด้วย อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกศิลปะป้องกันตัวไอคิโดจะต้องไม่ลืมที่จะนำหลักการในการป้องกันการบาดเจ็บจากศิลปะป้องกันตัวไอคิโดเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ผู้ฝึกปฏิบัติควรนำมาปฏิบัติ

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ม. 4-6/3)
2. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ (พ 3.1 ม. 4-6/4)
3. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กววิธิต่าง ๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม. 4-6/2)
4. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4-6/3)
5. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4-6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมาของไอคิโด เครื่องแต่งกายสำหรับฝึกไอคิโด และวิธีการฝึกและขั้นตอนการฝึกไอคิโดอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกไอคิโดและเข้าร่วมศึกษาและฝึกปฏิบัติตามวิธีการฝึกและขั้นตอนการฝึกไอคิโดด้วยความกระตือรือร้นและมีระเบียบวินัย (A)
3. แสดงขั้นตอนการฝึกไอคิโดอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ประวัติความเป็นมาของไอคิโด – เครื่องแต่งกายสำหรับฝึกไอคิโด – วิธีการฝึกและขั้นตอนการฝึกไอคิโด	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม <i>เรียงลำดับขั้นตอนไม่ร่ำ</i>	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม <i>เลือกทักษะการรำที่ชื่นชอบ</i>	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	• 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
• สังเกตพฤติกรรมแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินผลการปฏิบัติทักษะกีฬาไอคิโด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สารการเรียนรู้

5. กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

5.2 ไอคิโด

- ประวัติความเป็นมาของไอคิโด
- เครื่องแต่งกายสำหรับฝึกไอคิโด
- วิธีการฝึกและขั้นตอนการฝึกไอคิโด

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	ศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาไอคิโดในประเทศญี่ปุ่นและการเริ่มนำมาเล่นในประเทศไทย ตลอดจนความนิยมในการเล่นไอคิโดทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ และการเข้าร่วมปฏิบัติตามวิธีการฝึกและขั้นตอนการฝึกไอคิโดร่วมกับเพื่อนในกลุ่ม
คณิตศาสตร์	⇒	บวก-ลบจำนวนสมาชิกและอุปกรณ์ที่นำมาประกอบการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามวิธีการฝึกและขั้นตอนการฝึกไอคิโด
ภาษาไทย	⇒	อ่าน พุทธแสดงความคิดเห็น และเขียนสรุปเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของไอคิโด เครื่องแต่งกายสำหรับฝึกไอคิโด และอธิบายวิธีการฝึกและขั้นตอนการฝึกไอคิโด
ศิลปะ	⇒	เรียนรู้ศิลปะเครื่องแต่งกายของไอคิโด
วิทยาศาสตร์	⇒	วิเคราะห์ลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายในการฝึกไอคิโดตามหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) เพื่อเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม ด้วยการปฏิบัติทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือท่ากายบริหาร หรือปฏิบัติกิจกรรมทางกาย โดยใช้เวลา 5–10 นาที
2. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
3. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม *เรียงลำดับขั้นตอนไม่ซ้ำ* และกิจกรรม *เลือกทักษะการรำที่ชื่นชอบ* ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

4. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กีฬาเพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.2 ไอคิโด ในประเด็นเกี่ยวกับ ประวัติความเป็นมาของไอคิโด เครื่องแต่งกายสำหรับฝึก ไอคิโด และวิธีการฝึกและขั้นตอนการฝึกไอคิโด ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการรายงานผลของนักเรียน และให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
5. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง กีฬาเพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.2 ไอคิโด ในประเด็นเกี่ยวกับ ประวัติความเป็นมาของไอคิโด เครื่องแต่งกายสำหรับฝึกไอคิโด และวิธีการฝึก และขั้นตอนการฝึกไอคิโด เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เรื่อง กีฬาเพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.2 ไอคิโด ในประเด็นเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของไอคิโด โดยแสดงภาพของอาจารย์ไมริเฮอิ อุเอซิบะให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
2. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของไอคิโด
3. ครูให้ความรู้ในประเด็นเกี่ยวกับเครื่องแต่งกายสำหรับฝึกไอคิโด โดยแสดงภาพเครื่องแต่งกายของไอคิโดให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
4. ครูอธิบายประกอบการสาธิตวิธีการสวมใส่เครื่องแต่งกายของไอคิโด
5. ครูให้ความรู้ในประเด็นเกี่ยวกับวิธีการฝึกและขั้นตอนการฝึกไอคิโด โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย แล้วสาธิตขั้นตอนการปฏิบัติให้นักเรียนดูและฝึกปฏิบัติตาม ทีละขั้นตอนตามลำดับ
6. ครูอธิบายประกอบการสาธิตขั้นตอนการฝึกร่างกายขั้นพื้นฐานด้านความอ่อนตัวและด้านการประสานสัมพันธ์ แล้วให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม
7. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนร่วมกันฝึกปฏิบัติสวมเครื่องแต่งกายตามการสาธิตของครู
2. นักเรียนจับคู่กับเพื่อนฝึกทักษะการทำความเคารพในท่าการยืนเคารพ ท่าการนั่งเคารพ การลงสู่ท่านั่ง และการลุกขึ้นยืน ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 7 กลุ่ม แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันฝึกปฏิบัติตามฐานศึกษา โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด โดย
 - ฐานศึกษาที่ 1 ฝึกร่างกายขั้นพื้นฐานด้านความอ่อนตัว ท่าที่ 1 นั่งเหยียดเท้า ก้มตัวไปข้างหน้า ให้น้ำผากแตะเข่า มือแตะปลายเท้า
 - ฐานศึกษาที่ 2 ฝึกร่างกายขั้นพื้นฐานด้านความอ่อนตัว ท่าที่ 2 นั่งเหยียดเท้า ขาแยก ก้มตัวให้มือแตะปลายเท้าขวาและซ้าย แล้วก้มตัวไปข้างหน้า มือทั้งสองแตะพื้นข้างหน้า
 - ฐานศึกษาที่ 3 ฝึกร่างกายขั้นพื้นฐานด้านความอ่อนตัว ท่าที่ 3 นั่งเหยียดเท้า ขาแยก ก้มตัวลงข้างหน้า ใช้ศอกแตะพื้นทีละข้างสลับกัน

- ฐานศึกษาที่ 4 ฝึกร่างกายขั้นพื้นฐานด้านการประสานสัมพันธ์ ท่าที่ 1 สลัดข้อมือ
- ฐานศึกษาที่ 5 ฝึกร่างกายขั้นพื้นฐานด้านการประสานสัมพันธ์ ท่าที่ 2 การพาย
- ฐานศึกษาที่ 6 ฝึกร่างกายขั้นพื้นฐานด้านการประสานสัมพันธ์ ท่าที่ 3 หักข้อมือเข้า
- ฐานศึกษาที่ 7 ฝึกร่างกายขั้นพื้นฐานด้านการประสานสัมพันธ์ ท่าที่ 4 บิดหันฝ่ามือออก

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาบอกประโยชน์ที่ได้รับและแสดงความรู้สึกจากการได้ปฏิบัติกิจกรรมตามฐานศึกษาที่ครูกำหนด โดยครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4–5 กลุ่ม สมาชิกภายในกลุ่มร่วมกันเล่นเกมเขียนประโยชน์และคุณค่าของไอคิโด ลงในบัตรคำ

ขั้นเตรียม

- 1) ครูเตรียมกระดาดแข็งซึ่งใช้เป็นบัตรคำแจกให้นักเรียนกลุ่มละ 10 ใบ
- 2) ปากกาเมจิกกลุ่มละ 1 ด้าม
- 3) เทปใสกลุ่มละ 1 ม้วน

ขั้นปฏิบัติ

เมื่อได้ขึ้นสัญญาณเริ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองเขียนประโยชน์และคุณค่าของไอคิโดลงในบัตรคำที่ครูแจก จากนั้นให้ส่งตัวแทนสมาชิกภายในกลุ่มครั้งละ 1 คน นำบัตรคำไปติดไว้บนกระดานดำแล้ววิ่งกลับมาให้เพื่อนคนต่อไปนำบัตรคำไปต่อไปไปติดเช่นเดิม ปฏิบัติเช่นนี้จนหมดเวลาที่กำหนด กลุ่มใดติดบัตรคำได้มากที่สุดกลุ่มนั้นชนะ

3. นักเรียนเข้ารับการทดสอบปฏิบัติตามขั้นตอนการฝึกไอคิโด ในการขึ้นเคารพและนั่งเคารพ โดยทำการทดสอบเป็นคู่ จนครบทุกคู่
4. ครูสรุปผลการทดสอบปฏิบัติให้นักเรียนทราบ พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นต่อการทดสอบการปฏิบัติของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมาเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่ายืด-เหยียดกล้ามเนื้อที่ศึกษาผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม อธิบายวิธีการเคารพ กิจกรรม เลือกอธิบายท่าการฝึกร่างกายขั้นพื้นฐานด้านการประสานสัมพันธ์ กิจกรรม ประวัติของไอคิโด และกิจกรรม ระบุเครื่องแต่งกายสำหรับการฝึกไอคิโด แล้ววาดภาพประกอบ ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6 โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

4. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าหรือลองฝึกปฏิบัติในเรื่อง กีฬาเพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.2 ไอคิโด ในประเด็นเกี่ยวกับ ทำศิลปะในการป้องกันตัว และการป้องกันการบาดเจ็บจากการฝึก ศิลปะป้องกันตัวไอคิโด ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มา ล่วงหน้า โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่ สถานศึกษากำหนด แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนการฝึกไอคิโด รวมถึงการฝึกร่างกายขั้นพื้นฐานในด้านต่าง ๆ เพิ่มเติมนอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด อย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นการทบทวนความรู้และเป็นทักษะพื้นฐานในการเล่นไอคิโด
2. นักเรียนควรคิดหรือศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการฝึกร่างกายขั้นพื้นฐานในด้านความอ่อนตัวและด้านการประสานสัมพันธ์ในท่าอื่น ๆ เพิ่มเติมนอกเหนือจากบทเรียน และนำไปฝึกปฏิบัติก่อนฝึกไอคิโดเพื่อ เป็นการอบอุ่นร่างกาย
3. นักเรียนควรนำผลการทดสอบปฏิบัติตามขั้นตอนการฝึกไอคิโด ในการยื่นเคารพและนั่งเคารพ มาใช้ในการปรับปรุงทักษะและความสามารถของตนเองให้ดีขึ้น

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการอธิบายเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของไอคิโด เครื่องแต่งกาย สำหรับฝึกไอคิโด และวิธีการฝึกและขั้นตอนการฝึกไอคิโด
2. บัตรคำ
3. อุปกรณ์ประกอบสำหรับฝึกไอคิโด เช่น ชุดไอคิโด นกหวีด เบาะรองพื้น
4. ลานเอนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
5. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น สื่ออินเทอร์เน็ต เอกสารเผยแพร่ความรู้ ฯลฯ
6. ใบกิจกรรม เรื่อง *เรียงลำดับขั้นตอนไม้รำ*
7. ใบกิจกรรม เรื่อง *เลือกทักษะการรำที่ชื่นชอบ*
8. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
11. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

 แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

 แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

 เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 38

กีฬาเพื่อชีวิต: ไอคิโด (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย

และกีฬาสากล

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การเรียนรู้ศิลปะป้องกันตัวไอคิโด นอกจากเป็นการเรียนรู้เพื่อช่วยสร้างเสริมสุขภาพแล้ว ยังสามารถนำไปใช้ในการป้องกันตัวเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่คับขันอีกด้วย ซึ่งการใช้ศิลปะการป้องกันตัวไอคิโดมาใช้ป้องกันตัวเพื่อให้เกิดผลทักษะในการเรียนรู้และการฝึกฝนในท่าศิลปะในการป้องกันตัวในแต่ละท่าจนเกิดความชำนาญเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ม. 4-6/3)
2. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ (พ 3.1 ม. 4-6/4)
3. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม. 4-6/2)
4. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4-6/3)
5. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4-6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายขั้นตอนการฝึกศิลปะป้องกันตัวไอคิโดอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกและการป้องกันการบาดเจ็บจากการฝึกศิลปะป้องกันตัวไอคิโด (A)
3. ตระหนักถึงความสำคัญของการนำศิลปะป้องกันตัวไอคิโดไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน (A)
4. เข้าร่วมศึกษาและฝึกปฏิบัติศิลปะป้องกันตัวไอคิโดด้วยความกระตือรือร้นและมีระเบียบวินัย (A)
5. แสดงขั้นตอนการปฏิบัติท่าศิลปะป้องกันตัวไอคิโดอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
- ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ทำศิลปะในการป้องกันตัว – การป้องกันการบาดเจ็บจากการฝึกศิลปะป้องกันตัวไอคิโด	แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
- ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – อธิบายวิธีการเคารพ – เลือกอธิบายท่าการฝึกร่างกายขั้นพื้นฐานด้านการประสานสัมพันธ์ – ประวัติของไอคิโด – ระบุเครื่องแต่งกายสำหรับการฝึกไอคิโด แล้ววาดภาพประกอบ – วิเคราะห์ภาพแล้วหาวิธีป้องกันตัว – ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ	รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6*	ร้อยละ 80 ขึ้นไป
ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว	แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว**	ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 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
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินผลการปฏิบัติ ทักษะกีฬาไอคิโด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สารการเรียนรู้

5. กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

5.2 ไอคิโด

- ทำศิลปะในการป้องกันตัว
- การป้องกันการบาดเจ็บจากการฝึกศิลปะป้องกันตัวไอคิโด

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษา	⇒	ศึกษาข่าวเกี่ยวกับการใช้ศิลปะป้องกันตัวในการต่อสู้กับคนร้ายในรูปแบบต่าง ๆ และมีความเชื่อมโยงกับกีฬาไอคิโด และการเข้าร่วมฝึกศิลปะป้องกันตัวไอคิโดร่วมกับเพื่อนในกลุ่ม
คณิตศาสตร์	⇒	บวก-ลบจำนวนสมาชิกและอุปกรณ์ที่นำมาประกอบการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติทำศิลปะป้องกันตัวไอคิโด
ภาษาไทย	⇒	อธิบายขั้นตอนการฝึกศิลปะป้องกันตัวไอคิโดในท่าต่าง ๆ พร้อมทั้งแนวทางในการนำใช้อย่างเหมาะสมและป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น
ศิลปะ	⇒	วาดรูป/ระบายสีภาพการ์ตูนจำลองท่าทางในการปฏิบัติทำศิลปะป้องกันตัวไอคิโดในสถานการณ์ต่าง ๆ
วิทยาศาสตร์	⇒	วิเคราะห์ลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายในการปฏิบัติทำศิลปะป้องกันตัวไอคิโดตามหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) เพื่อเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม ด้วยการปฏิบัติทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือท่ากายบริหาร หรือปฏิบัติกิจกรรมทางกาย โดยใช้เวลา 5–10 นาที
2. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้

3. สุ่มนักเรียน 2-3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม อธิบายวิธีการเคารพ กิจกรรม เลือกอธิบายท่าการฝึกร่างกายขั้นพื้นฐานด้านการประสานสัมพันธ์ กิจกรรม ประวัติของไอคิโด และกิจกรรม ระบุเครื่องแต่งกายสำหรับการฝึกไอคิโด แล้ววาดภาพประกอบ ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
4. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2-3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กีฬาเพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.2 ไอคิโด ในประเด็นเกี่ยวกับ ท่าศิลปะในการป้องกันตัว และการป้องกันการบาดเจ็บจากการฝึกศิลปะป้องกันตัวไอคิโด ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการรายงานผลของนักเรียน และให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
5. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง กีฬาเพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.2 ไอคิโด ในประเด็นเกี่ยวกับ ท่าศิลปะในการป้องกันตัว และการป้องกันการบาดเจ็บจากการฝึกศิลปะป้องกันตัวไอคิโด เพื่อเป็นการกระตุ้นการมีส่วนร่วมและความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสถานที่ที่ไม่ปลอดภัยที่สามารถก่อให้เกิดอันตรายต่อนักเรียนได้ โดยใช้ภาพที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย หรือนำข่าวการทำร้ายร่างกายในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ครูเตรียมมาให้ให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
2. ครูให้ความรู้เรื่อง กีฬาเพื่อชีวิต ในหัวข้อที่ 5.2 ไอคิโด ในประเด็นเกี่ยวกับ ท่าศิลปะในการป้องกันตัว และการป้องกันการบาดเจ็บจากการฝึกศิลปะป้องกันตัวไอคิโด โดยใช้ภาพที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
3. ให้นักเรียนดูวิดีโอทัศน์ท่าการฝึกศิลปะป้องกันตัวไอคิโด
4. ให้นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม วิเคราะห์ภาพแล้วหาวิธีป้องกันตัว ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
5. ครูสุ่มนักเรียน 2-3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม
6. ครูอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติโดยละเอียด พร้อมทั้งสาธิตท่าการฝึกศิลปะป้องกันตัวไอคิโด ดังนี้
 - ท่าที่ 1 ป้องกันการถูกคุกจากด้านหลัง
 - ท่าที่ 2 ป้องกันการถูกแทงด้านหน้า
 - ท่าที่ 3 ป้องกันการถูกจับมือ
 หรืออาจเชิญวิทยากรมาอธิบายประกอบการสาธิตท่าศิลปะป้องกันตัวไอคิโดเพิ่มเติม
7. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกปฏิบัติทำศิลปะป้องกันตัวโอบิโดตามที่ครูสาธิต โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด โดยครูคอยตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติของนักเรียน และดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด
2. ครูสุ่มนักเรียน 1-2 กลุ่ม ออกมาปฏิบัติทำศิลปะป้องกันตัวโอบิโดตามที่ได้ฝึกมาหน้าชั้นเรียน โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติทำศิลปะป้องกันตัวโอบิโดของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

1. นักเรียนเข้ารับการทดสอบปฏิบัติทำศิลปะป้องกันตัวโอบิโด ท่าที่ 1-3 ตามที่ได้ศึกษาและฝึกปฏิบัติผ่านมา โดยทำการทดสอบเป็นคู่ จนครบทุกคู่
2. ครูสรุปผลการทดสอบปฏิบัติให้นักเรียนทราบ พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นต่อการทดสอบการปฏิบัติของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. ให้นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
4. ครูสุ่มนักเรียน 4 คนออกมาตอบคำถามในใบกิจกรรมคนละข้อ โดยครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องเพิ่มเติม แล้วให้นักเรียนที่เขียนคำตอบไม่ถูกต้องแก้ไขให้ถูกต้อง
5. ครูแจกแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว ให้นักเรียนทำเพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจหลังการเรียนรู้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
6. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้ความรู้เพิ่มเติมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้กับนักเรียน

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมโดยให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาทบทวนความรู้จากที่ได้ศึกษาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใฝ่ใจสุขภาพ (หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทดสอบความรู้ครอบคลุมเนื้อหาในเรื่องที่ 4 ในหัวข้อที่ 4.3 และ 4.4) หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย และหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 ที่ผ่านมา เพื่อเตรียมตัวเข้ารับการทดสอบปลายภาคการเรียนรู้ที่ 1 ในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรนำผลการทดสอบปฏิบัติทำศิลปะป้องกันตัวไอคิโด ทำที่ 1-3 มาใช้ในการปรับปรุงทักษะและความสามารถของตนเองให้ดีขึ้น
2. นักเรียนควรฝึกศิลปะป้องกันตัวไอคิโดในท่าที่ได้ศึกษาและฝึกปฏิบัติผ่านมา ตลอดจนศึกษาค้นคว้าศิลปะป้องกันตัวในท่าอื่น ๆ จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เพิ่มเติม และนำไปฝึกปฏิบัตินอกเวลาเรียน หรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนดอย่างสม่ำเสมอจนเกิดความชำนาญ เพื่อสร้างเสริมทักษะการเรียนรู้และสามารถนำไปใช้ป้องกันตัวหากต้องเผชิญกับภัยหรือสถานการณ์คับขันได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย
3. นักเรียนควรจัดทำโครงการการทดลองเรื่อง ผลของการสอนศิลปะการป้องกันตัวให้กับสตรีในชุมชนเพื่อความปลอดภัยจากโจรผู้ร้าย โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียนหรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด
4. นักเรียนควรนำท่าการฝึกศิลปะป้องกันตัวที่ได้ศึกษาทั้งหมดไปแนะนำให้สมาชิกภายในครอบครัวหรือภายในชุมชนได้เรียนรู้ เพื่อไว้ป้องกันตนเองจากภัยหรือสถานการณ์คับขัน
5. นักเรียนควรนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากไอคิโดเปิดสอนน้อง ๆ หรือเพื่อน ๆ ในโรงเรียนของตนเองในเวลาพักรับประทานอาหารหรือหลังเลิกเรียน

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพสถานที่ที่ไม่ปลอดภัย
2. ข่าวการทำร้ายร่างกายในสถานการณ์ต่าง ๆ
3. ภาพประกอบการอธิบายเกี่ยวกับท่าศิลปะในการป้องกันตัว และการป้องกันการบาดเจ็บจากการฝึกศิลปะป้องกันตัวไอคิโด
4. วิดีทัศน์ท่าการฝึกศิลปะป้องกันตัวไอคิโด
5. วิทียากร
6. อุปกรณ์ประกอบสำหรับฝึกไอคิโด เช่น ชุดไอคิโด นกหวีด เบาะรองพื้น
7. ลานเอนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
8. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น สื่ออินเตอร์เน็ต เอกสารเผยแพร่ความรู้ ฯลฯ
9. แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว
10. ใบกิจกรรม เรื่อง เรียงลำดับขั้นตอนไม้รำ
11. ใบกิจกรรม เรื่อง เลือกทักษะการรำที่ชื่นชอบ
12. ใบกิจกรรม เรื่อง อธิบายวิธีการเคารพ
13. ใบกิจกรรม เรื่อง เลือกอธิบายท่าการฝึกร่างกาย ขั้นพื้นฐานด้านการประสานสัมพันธ์
14. ใบกิจกรรม เรื่อง ประวัติของไอคิโด
15. ใบกิจกรรม เรื่อง ระบุเครื่องแต่งกายสำหรับการฝึกไอคิโด แล้ววาดภาพประกอบ
16. ใบกิจกรรม เรื่อง วิเคราะห์ภาพแล้วหาวิธีป้องกันตัว

17. ใบกิจกรรม เรื่อง ทบทวนความรู้ ควบคู่ความเข้าใจ
18. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
19. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
20. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
21. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ – การทดสอบปลายภาคเรียนที่ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1, 2, 3 (4.1, 4.2)

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การทดสอบปลายภาคเป็นกระบวนการวัดและประเมินผลเพื่อสรุปผลการเรียนรู้ (Summative Assessment) ที่นักเรียนได้รับจากองค์ความรู้ที่กำหนดไว้ในขอบข่ายของตัวชี้วัดในโครงสร้างของหลักสูตร และการทดสอบปลายภาคยังเป็นการนำข้อมูลของค่าคะแนนที่ได้นำมาใช้เป็นส่วนสำคัญในการวัดและประเมินผลเพื่อตัดสินผลการเรียนหรือให้ระดับผลการเรียน ตลอดจนให้การรับรองความรู้ความสามารถของผู้เรียนว่าผ่านรายวิชาหรือไม่ ควรได้รับการเลื่อนชั้นหรือไม่ หรือสามารถจบหลักสูตรหรือไม่

การศึกษารายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา เป็นอีกหนึ่งรายวิชาที่นำกระบวนการวัดและประเมินผลมาใช้เพื่อสรุปผลการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยใช้แบบทดสอบทั้งในข้อคำถามที่เน้นกระบวนการการคิดวิเคราะห์ เพื่อตัดสินข้อคำตอบในรูปแบบอัตนัยและรูปแบบปรนัย ครอบคลุมองค์ความรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้นในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 (หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทดสอบความรู้ครอบคลุมเนื้อหาในเรื่องที่ 4 ในหัวข้อที่ 4.3 และ 4.4), 4 และ 5

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา
(พ 3.1 ม. 4–6/1)
2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่น และสังคม
(พ 3.1 ม. 4–6/2)
3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด
(พ 3.1 ม. 4–6/3)
4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ (พ 3.1 ม. 4–6/4)
5. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนและนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม (พ 3.1 ม. 4–6/5)
6. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม. 4–6/1)
7. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม. 4–6/2)
8. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดูการเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4–6/3)

9. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา
(พ 3.2 ม. 4–6/4)
10. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนารูปร่างของตนเองและครอบครัว (พ 4.1 ม. 4–6/5)
11. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาศรรภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก
(พ 4.1 ม. 4–6/7)
12. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรงเพื่อสุขภาพ
ของตนเอง ครอบครัว และสังคม (พ 5.1 ม. 4–6/1)
13. วางแผนกำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน (พ 5.1 ม. 4–6/4)
14. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน (พ 5.1 ม. 4–6/5)
15. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (พ 5.1 ม. 4–6/7)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- เพื่อสรุปผลการเรียนรู้ (Summative Assessment) ที่นักเรียนได้รับจากองค์ความรู้ที่กำหนดไว้ใน
ขอบข่ายของตัวชี้วัดในโครงสร้างของหลักสูตร และการทดสอบปลายภาคยังเป็นการนำข้อมูลของ
ค่าคะแนนที่ได้นำมาใช้เป็นส่วนสำคัญในการวัดและประเมินผลเพื่อตัดสินผลการเรียน

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ตรวจสอบความถูกต้องของ การทดสอบปลายภาคเรียนที่ 2	• แบบทดสอบปลายภาคเรียน ที่ 2*/**	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

*ครูผู้สอนสามารถคัดสำเนาข้อคำถามได้จากคลังข้อสอบออนไลน์ ของบริษัทสำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรม การแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และ คุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/ กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สารการเรียนรู้ในการทดสอบ

- หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ
 - 4. การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว
 - 4.3 การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว
 - 4.4 การจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย
 - 1. สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต
 - 2. ความปลอดภัยในการเดินทาง
 - 3. กระบวนการทางประชาสังคมกับความปลอดภัยในชุมชน
 - 4. การช่วยฟื้นคืนชีพ
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว
 - 1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการกีฬา
 - 2. สมรรถภาพทางกาย
 - 3. สมรรถภาพทางกลไก
 - 4. นันทนาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
 - 5. กีฬาเพื่อชีวิต

6. แนวทางบูรณาการ

–

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ครูตรวจสอบจำนวนนักเรียนที่เข้ารับการทดสอบและแจกแบบทดสอบปลายภาคเรียนที่ 2 พร้อมอธิบายแนวทางปฏิบัติให้นักเรียนทราบ โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
2. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบปลายภาคเรียนที่ 2 ตามเวลาที่กำหนดให้

3. หลังจากที่นักเรียนทำแบบทดสอบเสร็จแล้ว ครูให้นักเรียนช่วยกันเฉลยคำตอบของแบบทดสอบ
ปลายภาคเรียนที่ 2 ที่ละข้อร่วมกัน โดยครูอธิบายและชี้แนะคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบ
ตามลำดับ

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรไปศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมในเรื่องที่ตอบคำตอบได้ไม่ชัดเจนถูกต้องหรือยังขาดความรู้ความ
เข้าใจในเรื่องดังกล่าว

9. สื่อ/ แหล่งการเรียนรู้

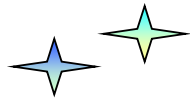
- แบบทดสอบปลายภาคเรียนที่ 2 รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 1 ม. 4-6

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

ตอนที่ 3



เอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตอนที่ 3

เอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชุดนี้ จะประกอบไปด้วยเอกสารและความรู้เสริมที่ครูนำมาใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และการวัดและประเมินผลสำหรับนักเรียน ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 4-6 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
2. ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
3. ความรู้เกี่ยวกับแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio)
4. ความรู้เกี่ยวกับผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดแบบ Backward Design
5. ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง
6. เอกสารแบบทดสอบก่อนเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 (ม. 4)
 - แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา
 - แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว
 - แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ
 - แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย
 - แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

(หมายเหตุ:

 - แบบทดสอบหลังเรียนในแต่ละหน่วยสามารถนำมาใช้ได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
 - แบบทดสอบกลางภาคและปลายภาคครูผู้สอนสามารถคัดเลือกคำถามได้จากคลังข้อสอบออนไลน์ บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด)
7. เอกสารแบบทดสอบปลายภาค สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 (ม.4)
8. เอกสารใบกิจกรรมการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 (ม. 4)
9. เอกสารแบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการเรียนรู้ ด้านทักษะ/กระบวนการ
10. เอกสารแบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการเรียนรู้ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
11. เอกสารแบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการนำเสนอข้อมูล
12. เอกสารแบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการอภิปราย
13. เอกสารแบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการสร้างแผนที่ความคิด

14. เอกสารตัวอย่างใบบันทึกผลการประเมินการนำเสนอข้อมูล/ การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิดเป็นรายบุคคล
15. เอกสารตัวอย่างแบบบันทึกสรุปการประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 1-5
16. เอกสารแบบประเมินผลการปฏิบัติทักษะกีฬาดาบสองมือ
17. เอกสารแบบประเมินผลการปฏิบัติทักษะกีฬาไอคิโด
18. ความรู้เกี่ยวกับการจัดทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา
19. ความรู้เกี่ยวกับแผนที่ความคิด (Mind Mapping)
20. ความรู้เกี่ยวกับผังแสดงเหตุและผล

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง สารและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นพัฒนา นักเรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ บุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน โดยผ่านมาตรฐานการเรียนรู้เป็นข้อกำหนดคุณภาพของนักเรียน ทั้งด้านความรู้ ด้านทักษะ/กระบวนการ ด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม โดยผ่านองค์ความรู้หลัก 5 สาระ และมีการกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดขึ้นหลังจากการเรียนรู้แต่ละสาระ รวม 6 ข้อ ประกอบด้วย สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ประกอบด้วยมาตรฐานข้อ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว ประกอบด้วยมาตรฐานข้อ พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการ ดำเนินชีวิต สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ประกอบด้วยมาตรฐานข้อ พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และ กีฬา และมาตรฐานข้อ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกัน โรค ประกอบด้วยมาตรฐานข้อ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และสาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต ประกอบด้วยมาตรฐานข้อ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การเฝ้าระวัง 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	<u>(ตัวอย่างแนวคำตอบ: ประกอบด้วยองค์ความรู้หลัก</u> <u>5 สาระ ได้แก่</u> <u>สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์</u> <u>สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว</u> <u>สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม</u> <u>กีฬาไทย และกีฬาสากล</u> <u>สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการ</u> <u>ป้องกันโรค</u> <u>สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต)</u>
2. นักเรียนควรเกิดมาตรฐานการเรียนรู้อย่างไรบ้าง หลังการเรียนรู้ในกลุ่มสาระที่เป็นองค์ความรู้ หลักของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ พลศึกษา	<u>(ตัวอย่างแนวคำตอบ:</u> <u>หลังการเรียนรู้สาระที่ 1 ควรมีความเข้าใจธรรมชาติของ</u> <u>การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์</u> <u>หลังการเรียนรู้สาระที่ 2 ควรมีความเข้าใจและเห็นคุณค่า</u> <u>ของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต</u> <u>หลังการเรียนรู้สาระที่ 3</u> <u>1. ควรมีความเข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย</u> <u>การเล่น และกีฬา และ</u> <u>2. รู้จักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา</u> <u>ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา</u> <u>มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชอบใน</u> <u>สุนทรียภาพของการเล่นกีฬา</u> <u>หลังการเรียนรู้สาระที่ 4 ควรเห็นคุณค่าและมีทักษะใน</u> <u>การสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และ</u> <u>การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ</u> <u>หลังการเรียนรู้สาระที่ 5 ควรรู้จักป้องกันและหลีกเลี่ยง</u> <u>ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สาร</u> <u>เสพติด และความรุนแรง)</u>

ประเด็นคำถาม	สรุปความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม
3. การศึกษาในองค์ความรู้หลักของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 จะประสบผลสำเร็จอย่างไรดี นักเรียนต้องมีแนวทางปฏิบัติอย่างไรบ้าง	(พิจารณาจากคำตอบที่ใช้หลักเหตุและผลประกอบในการตอบคำถามของนักเรียน)
4. แหล่งความรู้ใดบ้างที่จะช่วยสนับสนุนการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ให้ประสบความสำเร็จได้มากที่สุด	(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน ตัวอย่างเช่น ตำรา เอกสาร บทความ นิตยสาร แหล่งความรู้ในท้องถิ่น ปรากฏในท้องถิ่น และการค้นคว้าโดยอาศัยการสืบค้นจากระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต)

กลุ่มที่ _____

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

วันที่ _____ / _____ / _____

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง การจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้และการวัดประเมินผล ตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่ม
สาระการ เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันศึกษาและอภิปรายเกี่ยวกับการจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้ และการวัดประเมินผล
การเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

1. การแบ่งหน่วยการเรียนรู้ กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	หมายเหตุ
1	– การปฐมนิเทศและข้อตกลง ในการเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม. 4 – เรียนรู้ตัวเรา	5	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1–5
2	ชีวิตและครอบครัว	6	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6–11
3	ใส่ใจสุขภาพ	5	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12–19
–	ทดสอบปลายภาคเรียนที่ 1	1	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ –
3 (ต่อ)	ใส่ใจสุขภาพ (ต่อ)	2	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20–21
4	ชีวิตปลอดภัย	7	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 22–28
5	– การปฐมนิเทศและข้อตกลง ในการเรียน รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ม. 4 – เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว	10	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 29–38
–	ทดสอบปลายภาคเรียนที่ 2	1	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ –
รวม		40	

2. การจัดหน่วยการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในแต่ละภาคการศึกษา

ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและสภาพการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษา

3. เกณฑ์การตัดสินผลการเรียนรู้สู่ศึกษา

3.1 คะแนนคิดเป็นสัดส่วน 70:30 แบ่งเป็น

คะแนนสอบกลางภาค	20	คะแนน	} 60 คะแนน
คะแนนคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	10	คะแนน	
คะแนนงานภาคปฏิบัติ	10	คะแนน	
คะแนนจากโครงการ	20	คะแนน	
คะแนนสอบย่อย	10	คะแนน	
คะแนนสอบปลายภาค	30	คะแนน	

คะแนนสอบกลางภาค หมายถึง คะแนนที่ได้จากการวัดความรู้จากการศึกษาด้านความรู้
 คะแนนคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ หมายถึง คะแนนที่ได้จากการ
 วัดจากแบบสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน โดยจัดเก็บทุกครั้งที่ในกิจกรรมการเรียนการสอน ทั้งเป็น
 รายบุคคลและรายกลุ่ม รวมทั้งการเก็บข้อมูลด้านความสม่ำเสมอของการเข้าเรียน
 คะแนนภาคปฏิบัติ หมายถึง คะแนนของการจัดทำงานส่งครูอย่างสม่ำเสมอ ถูกต้อง
 คะแนนจากโครงการ หมายถึง คะแนนที่ได้จากการทำโครงการที่นักเรียนได้รับมอบหมายหรือ
 ชิ้นงานที่ได้รับคัดเลือกเก็บในแฟ้มสะสมงาน
 คะแนนสอบย่อย หมายถึง คะแนนที่ได้จากการวัดความรู้ในรายชั่วโมง
 คะแนนสอบปลายภาค หมายถึง คะแนนที่ได้จากการทดสอบความรู้ หลังจากทีนักเรียนได้ศึกษา
 หน่วยการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้หน่วยสุดท้ายจบลง

3.2 การคิดอัตราเวลาเรียนกับการเข้ารับการประเมินผล

- นักเรียนที่มีสิทธิในการเข้ารับการประเมินผลปลายภาคเรียนต้องมีเวลาเรียนตั้งแต่ 80% ขึ้นไป
โดยคิดจาก
 - 1) เวลาเรียน ภาคเรียนที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 20 ชั่วโมง/ภาค
ร้อยละ 80 ของเวลา $\cong 16$ ชั่วโมง/ภาคเรียน
 - 2) เวลาเรียน ภาคเรียนที่ 2 ใช้เวลาประมาณ 20 ชั่วโมง/ภาค
ร้อยละ 80 ของเวลา $\cong 16$ ชั่วโมง/ภาคเรียน

4. เกณฑ์การตัดสินผลการเรียนรู้พลศึกษา

4.1 คะแนนคิดเป็นสัดส่วน 70:30 แบ่งเป็น

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

คะแนนสมรรถภาพทางกาย หมายถึง คะแนนที่ได้จากการใช้แบบทดสอบในการวัดสมรรถภาพทางกาย

คะแนนค่านิยมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ หมายถึง คะแนนที่ได้จากการประเมินผลด้านค่านิยมและคุณลักษณะต่าง ๆ ที่สถานศึกษาหรือผู้สอนได้ตั้งไว้

4.2 การคิดอัตราเวลาเรียนกับการมีสิทธิเข้ารับการประเมิน

– นักเรียนที่มีสิทธิในการเข้ารับการประเมินผลปลายภาคเรียนต้องมีเวลาเรียนตั้งแต่ 80% ขึ้นไป โดยคิดจาก

1) ภาคเรียนที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 20 ชั่วโมง/ภาค

ร้อยละ 80 ของเวลา $\cong$ 16 ชั่วโมง/ภาค

2) ภาคเรียนที่ 2 ใช้เวลาประมาณ 20 ชั่วโมง/ภาค

ร้อยละ 80 ของเวลา $\cong$ 16 ชั่วโมง/ภาค

[illegible]

เกณฑ์การวัด ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

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

หมายเหตุ: สำหรับครู/สถานศึกษาอาจมีการปรับปรุงหรือปรับเกณฑ์ที่ให้ไว้เบื้องต้น
ได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษา

มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลาง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 4-6
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สาระที่ 1: การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1: เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการมนุษย์

ตัวชี้วัดช่วงชั้น	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	- กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)
2. การวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว	การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคล ในครอบครัว

สาระที่ 2: ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1: เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดช่วงชั้น	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต
2. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ	ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ
3. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	- แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ

ตัวชี้วัดช่วงชั้น	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	- ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ฯลฯ
4. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา	• ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน

สาระที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1: เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัดช่วงชั้น	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา	• การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา
2. ใช้ความสามารถของตนเอง เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	• การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม
3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมอย่างน้อย 1 ชนิด	• กีฬาประเภทบุคคล/คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตซอล รักบี้ ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว
4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์	• การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์
5. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม	• การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

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

ตัวชี้วัดช่วงชั้น	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง อย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเอง เพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตนคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อสังคม	• การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่าง ๆ ขี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงานในชีวิตประจำวัน การร่ากระบอง รำมวยจีน • การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม • การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม • การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา
2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	• สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา • กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา • การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดูการเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	• การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา • บุคลิกภาพที่ดี
4. ร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา	• ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา • คุณค่าและความงามของการกีฬา

สาระที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1: เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดช่วงชั้น	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	• บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
2. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	• อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ • แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย
3. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	• สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค
4. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	• สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม • แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย
5. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	• การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว
6. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	• การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน
7. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก	• การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

สาระที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1: ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา

สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัดช่วงชั้น	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้เวลา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพ ของตนเอง ครอบครัว และสังคม	• การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้เวลา สารเสพติด และความรุนแรง
2. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด	• การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) • โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด
3. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรง ของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน	• ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคน ไทยและเสนอแนวทางป้องกัน
4. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้าง เสริมความปลอดภัยในชุมชน	• การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และ สร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
5. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยใน ชุมชน	• กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
6. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	• ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
7. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกต้อง	• วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกต้อง

ความสำคัญของการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

๕ ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

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

๕ เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้นักเรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้นักเรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายของความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

- **ชีวิตและครอบครัว** นักเรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมไทย และกีฬาสากล** นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** นักเรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

- **ความปลอดภัยในชีวิต** นักเรียนจะได้เรียนรู้เรื่อง การป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้ง ความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการ สร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

แฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio)

แฟ้มสะสมผลงาน หมายถึง แหล่งรวบรวมเอกสาร ผลงาน หรือหลักฐาน เพื่อใช้สะท้อนถึง ผลสัมฤทธิ์ ความสามารถ ทักษะ และพัฒนาการของนักเรียน มีการจัดเรียบเรียงผลงานไว้อย่างมีระบบ โดยนำความรู้ ความคิด และการนำเสนอมาผสมผสานกัน ซึ่งนักเรียนเป็นผู้คัดเลือกผลงานและมีส่วนร่วม ในการประเมิน แฟ้มสะสมผลงานจึงเป็นหลักฐานสำคัญที่จะทำให้ นักเรียนสามารถมองเห็นพัฒนาการ ของตนเองได้ตามสภาพจริง รวมทั้งเห็นข้อบกพร่องและแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นต่อไป

ลักษณะสำคัญของการประเมินผลโดยใช้แฟ้มสะสมผลงาน

1. ครูสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการติดตามความก้าวหน้าของนักเรียนเป็นรายบุคคลได้เป็น อย่างดี เนื่องจากมีผลงานสะสมไว้ ครูจะทราบจุดเด่น จุดด้อยของนักเรียนแต่ละคนจากแฟ้มสะสมผลงาน และสามารถติดตามพัฒนาการได้อย่างต่อเนื่อง
2. มุ่งวัดศักยภาพของนักเรียนในการผลิตหรือสร้างผลงาน มากกว่าการวัดความจำจากการทำ แบบทดสอบ
3. วัดและประเมินโดยเน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง คือ นักเรียนเป็นผู้วางแผน ลงมือปฏิบัติงาน รวมทั้งประเมินและปรับปรุงตนเอง ซึ่งมีครูเป็นผู้ชี้แนะ เน้นการประเมินผลน้อยกว่าการประเมินผล รวม
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 คำอธิบาย รายวิชา วิธีการวัดและประเมินผลในหลักสูตร รวมทั้งครูต้องมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการประเมิน โดยใช้แฟ้มสะสมผลงาน จึงจะสามารถวางแผนกำหนดชิ้นงานได้

นักเรียน ต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับจุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระ การประเมินผลโดยใช้ แฟ้มสะสมผลงาน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ การกำหนดชิ้นงาน และบทบาทในการทำงาน กลุ่ม โดยครูต้องแจ้งให้นักเรียนทราบล่วงหน้า

ผู้ปกครอง ต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการคัดเลือกผลงาน การแสดงความคิดเห็น และรับรู้พัฒนาการของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นก่อนทำแฟ้มสะสมผลงาน ครูต้องแจ้งให้ผู้ปกครองทราบหรือขอความร่วมมือ รวมทั้งให้ความรู้ในเรื่องการประเมินผลโดยใช้แฟ้มสะสมผลงานแก่ผู้ปกครองเมื่อมีโอกา

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 และ เพื่อน ๆ

ส่วนจำนวนชิ้นงานนั้นให้กำหนดตามความเหมาะสม ไม่ควรมีมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้ผลงานบางชิ้นไม่มีความหมาย แต่ถ้ามีน้อยเกินไปจะทำให้การประเมินไม่มีประสิทธิภาพ

4. สร้างสรรค์แฟ้มสะสมผลงานให้มีเอกลักษณ์ของตนเอง โครงสร้างหลักของแฟ้มสะสมผลงานอาจเหมือนกัน แต่นักเรียนสามารถตกแต่งรายละเอียดย่อยให้แตกต่างกัน ตามความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละบุคคล โดยอาจใช้ภาพ สี สติกเกอร์ ตกแต่งให้สวยงามเน้นเอกลักษณ์ของเจ้าของแฟ้มสะสมผลงาน

5. การแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกต่อผลงาน ในขั้นตอนนี้นักเรียนจะได้รู้จักการวิพากษ์วิจารณ์ หรือสะท้อนความคิดเกี่ยวกับผลงานของตนเอง ตัวอย่างข้อความที่ใช้แสดงความรู้สึกต่อผลงาน เช่น

- ได้แนวคิดจากการทำผลงานชิ้นนี้มาจากไหน
- เหตุผลที่เลือกผลงานชิ้นนี้คืออะไร
- จุดเด่น จุดด้อยของผลงานชิ้นนี้คืออะไร
- รู้สึกพอใจกับผลงานชิ้นนี้น้อยเพียงใด
- ได้ข้อคิดอะไรจากการทำผลงานชิ้นนี้

6. **ตรวจสอบความสามารถของตนเอง** เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ประเมินความสามารถของตนเอง โดยพิจารณาตามเกณฑ์ย่อย ๆ ที่ครูและนักเรียนช่วยกันกำหนดขึ้น เช่น นิสัยการทำงาน ทักษะทางสังคม การทำงานเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด การขอความช่วยเหลือเมื่อมีความจำเป็น เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการตรวจสอบความสามารถของตนเองอีกวิธีหนึ่ง คือ การให้นักเรียนเขียนวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อย ของตนเอง และสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข

7. **การประเมินผลงาน** เป็นขั้นตอนที่สำคัญเนื่องจากการสรุปคุณภาพของงานและความสามารถหรือพัฒนาการของนักเรียน การประเมินแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การประเมินโดยไม่ให้ระดับคะแนน และการประเมินโดยให้ระดับคะแนน

การประเมินโดยไม่ให้ระดับคะแนน ครูกลุ่มนี้มีความเชื่อว่า แฟ้มสะสมผลงานมีไว้เพื่อศึกษากระบวนการทำงาน ศึกษาความคิดเห็น ความรู้สึกรู้สีกของนักเรียนที่มีต่อผลงานของตนเอง ตลอดจนดูพัฒนาการหรือความก้าวหน้าของนักเรียนอย่างไม่เป็นทางการ ครู ผู้ปกครองและเพื่อนสามารถให้คำชี้แนะแก่นักเรียนได้ ซึ่งวิธีการนี้จะทำให้นักเรียนได้เรียนรู้และปฏิบัติงานอย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องกังวลว่าจะได้คะแนนมากน้อยเท่าไร

การประเมินโดยให้ระดับคะแนน มีทั้งการประเมินตามจุดประสงค์การเรียนรู้ การประเมินระหว่างภาคเรียน และการประเมินปลายภาค ซึ่งจะช่วยในวัตถุประสงค์ด้านการปฏิบัติเป็นหลัก การประเมินแฟ้มสะสมผลงานต้องกำหนดมิติการให้คะแนน (scoring rubrics) ตามเกณฑ์ที่ครูและนักเรียนร่วมกันกำหนดขึ้น การให้ระดับคะแนนมีทั้งการให้คะแนนเป็นรายชิ้นก่อนเก็บเข้าแฟ้มสะสมผลงาน และการให้คะแนนแฟ้มสะสมผลงานทั้งแฟ้ม ซึ่งมาตรฐานคะแนนนั้นต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การจัดทำแฟ้มสะสมผลงาน และมุ่งเน้นพัฒนาการของนักเรียนแต่ละคนมากกว่าการนำไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น

8. **การแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น** มีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้รับฟังความคิดเห็นจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ เพื่อน ครู และผู้ปกครอง อาจทำได้หลายรูปแบบ เช่น การจัดประชุมในโรงเรียนโดยเชิญผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องมาร่วมกันพิจารณาผลงาน การสนทนาแลกเปลี่ยนระหว่างนักเรียนกับเพื่อน การส่งแฟ้มสะสมผลงานไปให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องช่วยให้ข้อเสนอแนะ หรือคำแนะนำ

ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์นั้นนักเรียนจะต้องเตรียมคำถามเพื่อถามผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงงานของตนเอง ตัวอย่างคำถาม เช่น

- ท่านคิดอย่างไรกับผลงานชิ้นนี้
- ท่านคิดว่าควรปรับปรุงแก้ไขส่วนใดอีกบ้าง
- ผลงานชิ้นใดที่ท่านชอบมากที่สุด เพราะอะไร
- ฯลฯ

9. **การปรับเปลี่ยนผลงาน** หลังจากทีนักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และได้รับคำแนะนำจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องแล้ว จะนำมาปรับปรุงผลงานให้ดีขึ้น นักเรียนสามารถนำผลงานที่ดีกว่าเก็บเข้าแฟ้มสะสม ผลงาน แทนผลงานเดิม ทำให้แฟ้มสะสมผลงานมีผลงานที่ดี ทันสมัย และตรงตามจุดประสงค์ในการประเมิน

10. การประชาสัมพันธ์ผลงานของนักเรียน เป็นการแสดงนิทรรศการผลงานของนักเรียน โดย นำแฟ้มสะสมผลงานของนักเรียนทุกคนมาจัดแสดงร่วมกัน และเปิดโอกาสให้ผู้ปกครอง ครู และนักเรียน ทั่วไปได้เข้าชมผลงาน ทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง

ผู้ที่เริ่มต้นทำแฟ้มสะสมผลงานอาจไม่ต้องดำเนินการทั้ง 10 ขั้นตอนนี้ อาจใช้ขั้นตอนหลัก ๆ คือ การรวบรวมผลงานและการจัดระบบแฟ้ม การคัดเลือกผลงาน และการแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึก ต่อผลงาน

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

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเน้นผู้ผลลัพท์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่.....

ขั้นที่ 1 ผลลัพท์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)	
ตัวชี้วัดช่วงชั้น	
ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะเข้าใจว่า... 1. 2.	คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน - - -
ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะรู้ว่า... 1. 2.	ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้ นักเรียนควรมีทักษะและสามารถที่จะ... 1.
ขั้นที่ 2 หลักฐานในการประเมินเพื่อแสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด (Assessment evidence)	
1. ภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ - -	
2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้	
• วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ - -	• เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้ - -
3. สิ่งที่มีประเมิน - -	
ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้	
• หน่วยการเรียนรู้ที่ -	จำนวน ชั่วโมง

รูปแบบแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

รูปแบบแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมงจากการออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ

Backward Design

Backward Design เขียนโดยใช้รูปแบบของแผนการจัดการเรียนรู้แบบเรียงหัวข้อ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

- ชื่อแผน...(ระบุชื่อและลำดับที่ของแผนการจัดการเรียนรู้)
- สาระที่...(ระบุสาระที่ใช้จัดการเรียนรู้)
- ชั้น...(ระบุชั้นที่จัดการเรียนรู้)
- หน่วยการเรียนรู้ที่...(ระบุชื่อและลำดับที่ของหน่วยการเรียนรู้)
- เวลา...(ระบุระยะเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ต่อ 1 แผน)
- สาระสำคัญ...(เขียนความคิดรวบยอดหรือมโนทัศน์ของหัวเรื่องที่จะจัดการเรียนรู้)
- ตัวชี้วัดช่วงชั้น...(ระบุตัวชี้วัดช่วงชั้นที่ใช้เป็นเป้าหมายของแผนการจัดการเรียนรู้)
- จุดประสงค์การเรียนรู้...(กำหนดให้สอดคล้องกับสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึง

ประสงค์ของนักเรียนหลังจากสำเร็จการศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551) ซึ่งประกอบด้วย

- ด้านความรู้ความคิด (Knowledge: K)
- ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Affective: A)
- ด้านทักษะ/กระบวนการ (Performance: P))

- การวัดและประเมินผลการเรียนรู้...(ระบุวิธีการและเครื่องมือวัดและประเมินผลที่สอดคล้อง

กับจุดประสงค์การเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน)

- สาระการเรียนรู้...(ระบุสาระและเนื้อหาที่ใช้จัดการเรียนรู้ อาจเขียนเฉพาะหัวเรื่องก็ได้)
- แนวทางบูรณาการ...(เสนอแนะและระบุกิจกรรมของกลุ่มสาระอื่นที่บูรณาการร่วมกัน)
- กระบวนการจัดการเรียนรู้...(กำหนดให้สอดคล้องกับธรรมชาติของกลุ่มสาระและการ

บูรณาการข้ามสาระ)

- กิจกรรมเสนอแนะ...(ระบุรายละเอียดของกิจกรรมที่นักเรียนควรปฏิบัติเพิ่มเติม)
- สื่อ/แหล่งการเรียนรู้...(ระบุสื่อ อุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้ที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้)
- บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้...(ระบุรายละเอียดของผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนที่

กำหนดไว้ อาจนำเสนอข้อเด่นและข้อด้อยให้เป็นข้อมูลที่สามารถใช้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิจัยในชั้นเรียนได้)

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

การใช้แนวคิดของการออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design จะช่วยให้ครูมีความมั่นใจในการจัดการเรียนรู้และใช้แผนการจัดการเรียนรู้ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด (วพ.) ในการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

แบบทดสอบก่อนเรียน

สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม.4-6 (ม. 4)

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1: เรียนรู้ตัวเรา

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ☐ ล้อมรอบตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ผิวหนังมีหน้าที่สำคัญอย่างไร

- ก กรองของเสียภายในร่างกาย
- ข ช่วยในการเคลื่อนไหวร่างกาย
- ค ดูดซึมสารอาหารไปเลี้ยงร่างกาย
- ☒ ง ปกป้องอันตรายภายในของร่างกาย

2. กล้ามเนื้อชนิดใดที่สามารถบังคับให้ทำงานตามคำสั่งได้

- ☒ ก กล้ามเนื้อลาย
- ข กล้ามเนื้อเรียบ
- ค กล้ามเนื้อหัวใจ
- ง ข้อ 1 และ 2 ถูกต้อง

3. หากจำแนกกระดูกในร่างกายออกเป็น 2 ส่วน จะจำแนกได้อย่างไร

- ก กระดูกยาวและกระดูกสั้น
- ข กระดูกแบนและกระดูกยาว
- ☒ ค กระดูกแกนและกระดูกข้างค์
- ง กระดูกรูปร่างไม่แน่นอนและกระดูกแบน

4. บุคคลใดมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติในระบบกระดูกได้

- ☒ ก ได้ มกนั้งและยืนหลังอ
- ข ปอนด์ ชอบดื่มมนมรสจืด
- ค ออม ออกกำลังกายทุกวัน
- ง ไก่ ชอบเล่นโยคะในท่าบิดตัว

5. ควรรับประทานอาหารที่มีแร่ธาตุชนิดใดที่ช่วยบำรุงรักษากระดูก

- ก สังกะสี
- ข วิตามินอี
- ค ธาตุเหล็ก
- ☒ ง แคลเซียม

6. อาหารประเภทใดช่วยสร้างการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ

- ☒ ก โปรตีน
- ข วิตามิน
- ค คาร์โบไฮเดรต
- ง เกลือแร่และไขมัน

7. ฮอร์โมนชนิดใดมีผลต่อการพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชาย

- ก ไทรอกซิน
- ☒ ข แอนโดรเจน
- ค โกรทฮอร์โมน
- ง โกลนาโดโทรฟิน

8. ข้อใดแสดงถึงลักษณะทางพันธุกรรมที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

- ก สีผิว
- ข หมู่เลือด
- ค สภาพจิตใจ
- ☒ ง โรคธาลัสซีเมีย

9. วิจัยรุ่นควรรับประทานอาหารให้ได้พลังงาน

วันละเท่าใด

ก 1,200 กิโลแคลอรี

ข 1,500 กิโลแคลอรี

☒ ค 2,000 กิโลแคลอรี

ง 2,400 กิโลแคลอรี

10. การออกกำลังกายมีผลต่อการเจริญเติบโตและ

พัฒนาการของวัยรุ่นอย่างไร

ก ทำให้ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่

ข ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

ค ทำให้ร่างกายมีทรวดทรงสวยงาม

☒ ง ทำให้กระดูกและกล้ามเนื้อเจริญเติบโต

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
คะแนนที่ได้	ร้อยละของคะแนน

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ครู/ผู้สอนสามารถคัดสำเนาแบบทดสอบได้จาก
สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม 4-6 ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช
จำกัด

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ☐ ล้อมรอบตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ปัจจัยทางด้านสังคมและวัฒนธรรมในข้อใด

มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่

ไม่ถูกต้อง ของวัยรุ่น

ก ค่านิยมในสินค้าแบรนด์เนม

☒ ข การคบเพื่อนต่างเพศอย่างอิสระ

ค การแต่งกายเลียนแบบดารากาพยนตร์

ง ไม่มีข้อใดถูกต้อง

2. ข้อใดเป็นค่านิยมไทยที่ช่วยลดปัญหา

พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมในวัยรุ่น

☒ ก การรักษาวลสงวนตัว

ข การอ่อนน้อมถ่อมตน

ค การเป็นผู้ว่านอนสอนง่าย

ง การมีความกตัญญูคุณเดวที

3. ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ

ก ฮอร์โมนเพศ

ข สื่อลามกอนาจาร

☒ ค หนังสือเพศศึกษา

ง ถูกทุกข้อ

4. เมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศควรหันเหความสนใจ

โดยการปฏิบัติเช่นไร

ก นอนพักผ่อน

ข เทียวกลางคืน

☒ ค ออกกำลังกาย

ง อ่านหนังสือเพศศึกษา

5. ข้อใดแสดงถึงความหมายของสัมพันธภาพ

ได้อย่างชัดเจน

ก ได้ มีเพื่อนหลายคน

ข เอกและออย เป็นเพื่อนบ้านกัน

ค แจงและเพื่อน ช่วยกันทำรายงานจนสำเร็จ

☒ ง เจ็บและอ้อม ทักทายกันทุกเช้าก่อนเข้าเรียน

6. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

ก คนฐานะดีมักไม่ค่อยมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

☒ ข สัมพันธภาพทำให้การดำเนินชีวิตของคนในสังคมมีความราบรื่น

ค ระดับการศึกษาสูงส่งเสริมให้คนในสังคมขาดสัมพันธภาพระหว่างกัน

ง ไม่มีข้อใดถูกต้อง

7. สิ่งสำคัญที่สุดในการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวคืออะไร

☒ ก ความเข้าใจ

ข ฐานะทางการเงิน

ค มีพ่อและแม่อยู่ครบ

ง การไปเที่ยวร่วมกัน

8. ข้อใดไม่ใช่ความขัดแย้ง

☒ ก การเคารพสิทธิของผู้อื่น

ข การแข่งขันหรือทำลายกัน

ค ความไม่ลงรอยกันในด้านความคิดหรือการกระทำ

ง ความรู้สึกของตัวบุคคลหรือกลุ่มคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่แตกต่างกัน

9. หลักการในข้อใดช่วยลดความขัดแย้งทาง

การพุดระหว่างบุคคล

ก มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

ข การยอมรับคำติชม

☒ ค การสื่อสารทางบวก

ง การเคารพสิทธิของผู้อื่น

10. การที่นักเรียนอาชีพะยกพวกตีกันจัดเป็น

ความขัดแย้งประเภทใด

ก ความขัดแย้งภายในกลุ่ม

☒ ข ความขัดแย้งระหว่างกลุ่ม

ค ความขัดแย้งภายในตนเอง

ง ความขัดแย้งระหว่างบุคคล

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
คะแนนที่ได้	ร้อยละของคะแนน

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ครู/ผู้สอนสามารถัดสำเนาแบบทดสอบได้จาก
สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม 4-6 ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช
จำกัด

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3: ใส่ใจสุขภาพ

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ☒ ล้อมรอบตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ข้อใดแสดงถึงการสร้างเสริมสุขภาพ

- ก การรักษาโรคเมื่อเจ็บป่วย
- ข การรับประทานยาตามแพทย์สั่ง
- ☒ ค ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- ง ถูกทุกข้อ

2. หลักการสำคัญของการเกิดแนวร่วมในชุมชนคืออะไร

- ก กำลังทรัพย์เงินของชุมชน
- ข ภูมิปัญญาของคนในชุมชน
- ☒ ค ความร่วมมือของคนในชุมชน
- ง การสนับสนุนของทางราชการ

3. นักเรียนควรให้ความร่วมมือในโครงการใดของชุมชนมากที่สุด

- ก โครงการเมาไม่ขับ
- ข โครงการทัศนศึกษา
- ☒ ค โครงการวัยรุ่นไม่เสพยา
- ง โครงการสร้างอาชีพด้วยวัสดุท้องถิ่น

4. ข้อความโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพในข้อใดเกินความเป็นจริง

- ก น้่านมข้าวบำรุงร่างกาย
- ข ไอศกรีมรสหวาน เย็นชื่นใจ
- ☒ ค โลชั่นใช้รักษาฝ้าและจุดด่างดำ
- ง พาราเซตามอล บรรเทาอาการปวด

5. ข้อความโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพในข้อใดไม่ควรวิตถลนใจซื้อ

- ก สินค้าดีมีมาตรฐาน มอก.
- ข ซื้อมันนี่ แกรมฟรีอีกหนึ่งชิ้น
- ค ลดกระหน่ำ 50% จากราคาป้าย
- ☒ ง ถูกทั้งข้อ ข และ ค

6. โรคมะเร็งชนิดใดที่พบเป็นอันดับหนึ่งที่เกิดกับผู้ชายไทย

- ☒ ก มะเร็งตับ
- ค มะเร็งเต้านม
- ข มะเร็งปอด
- ง มะเร็งหลอดอาหาร

7. ข้อใดคือสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

- ก โรคเบาหวาน
- ☒ ข ไขมันในเลือดสูง
- ค ความดันโลหิตสูง
- ง โรคต่อมทอนซิลอักเสบ

8. การป้องกันโรคมีความสำคัญอย่างไร

- ก ส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี
- ข ช่วยลดอัตราการเจ็บป่วย
- ค ลดการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ
- ☒ ง ถูกทุกข้อ

9. การวางแผนพัฒนาสุขภาพหมายถึงอะไร

- ก การกำหนดวิธีการประเมินภาวะสุขภาพ
- ☒ ข การกำหนดวิธีการประเมินพฤติกรรมเสี่ยง
- ค การกำหนดแนวทางการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ
- ง ถูกทุกข้อ

10. ถ้าครอบครัวของนักเรียนไม่มีการวางแผนพัฒนาสุขภาพจะเกิดผลเสียอย่างไร

- ก ปัญหาสุขภาพยังคงดำเนินต่อไป
- ข แก้ไขปัญหาสุขภาพได้ไม่ตรงเป้าหมาย
- ค เกิดความล่าช้าและไม่ได้ผลในการแก้ไขปัญหาสุขภาพ
- ☒ ง ถูกทุกข้อ

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
คะแนนที่ได้	ร้อยละของคะแนน

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ครู/ผู้สอนสามารถัดสำเนาแบบทดสอบได้จาก
สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม 4-6 ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช
จำกัด

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4: ชีวิตปลอดภัย

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ☒ ล้อมรอบตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. พฤติกรรมในข้อใดอาจทำให้เกิดอันตราย

จากการใช้ยาได้

ก รับประทานยาตามเวลา

☒ ข รับประทานยาพร่ำเพรื่อ

ค รับประทานยาเมื่อมีอาการ

ง รับประทานยาตามคำสั่งแพทย์

2. ข้อใดคือพิษที่เกิดจากการใช้ยาบำบัดต่อกัน

เป็นเวลานาน

ก เบื่ออาหาร

☒ ข สมอเลื่อม

ค ทำให้ท้องผูก

ง เป็นโรคตับแข็ง

3. การปฏิบัติตามข้อใดช่วยให้ปลอดภัยจาก

สารเสพติด

ก การกลับบ้านตรงเวลา

ข การแสดงความเป็นผู้นำ

ค การไม่คบเพื่อนต่างเพศ

☒ ง การปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

4. แนวทางการป้องกันปัญหาความรุนแรงในเด็ก

คือข้อใด

ก ให้ความเอาใจใส่ในเด็ก

ข สื่อสารกันด้วยถ้อยคำทางบวก

ค สร้างความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว

☒ ง ถูกทุกข้อ

5. ข้อใดแสดงถึงการปฏิบัติที่ทำให้เกิด

สวัสดิภาพในการเดินทาง

☒ ก เอ ขึ้น-ลงรถเมื่อจอดสนิท

ข ต่ำย เดินเล่นไปมาระหว่างตู้รถไฟ

ค ฟ้า ยืนรอรถโดยสารที่ขอบทางเท้า

ง คู่่น ไม่โดยสารเรือโดยสารเพราะว่ายน้ำไม่เป็น

6. ข้อใดคือการเดินทางทำได้อย่างปลอดภัย

☒ ก เดินบนไหล่ทาง

ข ลงรถทางด้านขวา

ค ข้ามถนนตรงทางแยก

ง เดินชิดทางซ้ายของถนนเสมอ

7. สิ่งสำคัญของการเกิดกระบวนการทาง

ประชาสังคมในชุมชนคืออะไร

ก ความคิดเห็นของคนในชุมชน

☒ ข ความตระหนักของคนในชุมชน

ค การวางแผนร่วมกันของคนในชุมชน

ง การได้รับประโยชน์ของคนในชุมชน

8. ขั้นตอนแรกของการดำเนินงานของ

กระบวนการทางประชาสังคมในชุมชน

คืออะไร

ก วางแผน

ข ดำเนินงาน

ค ประเมินผล

☒ ง ดำรวจปัญหา

9. ข้อใดคือความหมายของ CPR

ก การปฐมพยาบาลผู้ได้รับสารพิษ

ข การช่วยหายใจด้วยการเป่าลมเข้าปาก

☒ ค การช่วยหายใจและกระตุ้นหัวใจภายนอก

ง การตรวจวัดชีพจรด้วยเครื่องมือทันสมัย

10. การกระตุ้นหัวใจภายนอกต้องให้ผู้บาดเจ็บนอนกับพื้นลักษณะใดจึงได้ผลดี

- ก พื้นฟูที่มีความยืดหยุ่น
- ข ☒ พื้นไม้กระดานที่มีความแข็ง
- ค เบาะหรือที่นอนที่มีความอ่อนนุ่ม
- ง พื้นแบบใดก็ได้ที่ผู้บาดเจ็บนอนได้สบายที่สุด

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
คะแนนที่ได้	ร้อยละของคะแนน

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ครู/ผู้สอนสามารถัดสำเนาแบบทดสอบได้จาก
สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม 4-6 ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช
จำกัด

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5: เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ☒ ล้อมรอบตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ข้อใดหมายถึงกีฬา

- ก การเล่นที่ทำให้เกิดความสุขสนาน
- ข การเล่นเกมพื้นบ้านของคนในชุมชน
- ☒ ค การเล่นที่มีกฎ กติกา และระเบียบที่วางไว้อย่างชัดเจน
- ง ถูกทุกข้อ

2. การทรงตัวได้อย่างสมดุลมีผลต่อการเคลื่อนไหวอย่างไร

- ก ทำให้การเคลื่อนไหวมีความสง่างาม
- ☒ ข ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างมั่นคง
- ค ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างรวดเร็ว
- ง ไม่มีข้อใดถูกต้อง

3. ในการรับลูกบอลที่เป็นลูกโด่งควรยืนรับในลักษณะท่าทางใดจึงจะได้ผลดีที่สุด

- ☒ ก ยืนกางขาและย่อเข่าเล็กน้อย
- ข ยืนเท้าชิดและย่อเข่าเล็กน้อย
- ค ยืนแบบใดก็ได้ตามความถนัดของผู้รับ
- ง ยืนเอาเท้าใดเท้าหนึ่งวางข้างหน้าและเท้าอีกข้างวางข้างหลัง

4. ถ้านักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ไม่ดีจะส่งผลอย่างไร

- ☒ ก เจ็บป่วยบ่อย
- ข น้ำหนักเพิ่มขึ้น
- ค ออกกำลังกายไม่ได้
- ง ความจำเสื่อมถอยลง

5. กีฬาในข้อใดต้องใช้ทักษะการรับ-ส่งลูกบอลด้วยมือโดยตรง

- ก เทนนิส
- ☒ ค บาสเกตบอล
- ข วิ่งผลัด
- ง เทเบิลเทนนิส

6. การปฏิบัติตามข้อใดมุ่งสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยตรง

- ก วิ่งเร็ว
- ข ว่ายน้ำ
- ค เดินแอโรบิก
- ☒ ง การยกดัมเบล

7. ข้อใดไม่ใช่องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไก

- ก กำลังของกล้ามเนื้อ
- ☒ ข ความกระชับกระเจิง
- ค ความคล่องแคล่วว่องไว
- ง ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต

8. หากเท้าของนักกีฬาตบสองมือถูกพื้นนอกเขตสนามเป็นครั้งแรกจะต้องเสียคะแนนหรือไม่ ถ้าเสียจะเสียกี่คะแนน

- ก เสียคะแนน 5 คะแนน
- ข เสียคะแนน 3 คะแนน
- ค เสียคะแนน 1 คะแนน
- ☒ ง ไม่เสียคะแนน

9. เป้าหมายในการฝึกกีฬาโอลิมปิกคือข้อใด

- ☒ ก ฝึกเพื่อป้องกันตัว
- ข ฝึกเพื่อการแข่งขัน
- ค ฝึกเพื่อให้คนยกย่อง
- ง ฝึกเพื่อกลั่นแกล้งผู้อื่น

10. ข้อใดไม่ใช่ความมุ่งหมายของนันทนาการ

- ก เพื่อส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี
- ☒ ข เพื่อให้มนุษย์เกิดการแข่งขันกัน
- ค เพื่อให้มนุษย์เกิดความพึงพอใจ
- ง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพของคนให้สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
คะแนนที่ได้	ร้อยละของคะแนน

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ครู/ผู้สอนสามารถัดสำเนาแบบทดสอบได้จาก
สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม 4-6 ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช
จำกัด

แบบทดสอบปลายภาค

สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม.4-6 (ม. 4)

ตอนที่ 1

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ☐ ล้อมรอบตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง (ข้อละ ½ คะแนน)

1. ผิวหนังของเราได้รับความรู้สึกร้อน-เย็นได้โดย

อาศัยสิ่งใด

ก เมลаниนในชั้นหนังกำพร้า

☒ ข เส้นประสาทที่อยู่ชั้นหนังแท้

ค รากขนหรือรากผมที่ได้ผิวหนัง

ง หลอดเลือดฝอยที่หล่อเลี้ยงผิวหนัง

2. บุคคลใดที่เห็นความสำคัญของการดูแลระบบ

หล่อหุ้มร่างกาย

ก ดื่ก อาบน้ำเช้าและเย็นทุกวัน

ข นุช ใช้ลูกกลิ้งระงับกลิ่นเหงื่อ

ค อัน ใช้โลชั่นบำรุงผิวเป็นประจำ

☒ ง ถูกทุกข้อ

3. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

☒ ก ช็อกโกแลตกระตุ้นให้เกิดสิวได้

ข โรคฮ่องกงฟุตเกิดจากการติดเชื้อราที่ฝ่ามือ

ค กลิ่นตัวเกิดจากการใช้สบู่ที่มีกลิ่นหอม

รุนแรง

ง ไม่มีข้อใดถูกต้อง

4. ข้อใดไม่ใช่หน้าที่ของเล็บ

☒ ก ช่วยสร้างความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหนัง

ข สร้างความสวยงามให้กับนิ้วมือนิ้วเท้า

ค ไว้ใช้หยิบจับสิ่งของต่าง ๆ ได้สะดวก

ง ป้องกันไม่ให้ปลายนิ้วมือนิ้วเท้าได้รับ

อันตราย

5. ถ้าต้องการให้เส้นผมสวยงามและแข็งแรง

ควรปฏิบัติตามข้อใด

ก ใช้ครีมหมักผมทุกวัน

☒ ข กินอาหารหลากหลาย

ค ใครผมให้เรียบตรงสวย

ง สระผมทุกวันในตอนเช้าและเย็น

6. ถ้ามีอาการคันศีรษะและผมร่วงมากควร

ปฏิบัติอย่างไรเป็นอันดับแรก

ก ปรึกษาเพื่อน

ข หวีผมบ่อย ๆ ให้หายคัน

ค สระผมให้สะอาดหลาย ๆ ครั้ง

☒ ง หยุดใช้แชมพูหรือครีมนวดผมที่ใช้อยู่

7. ข้อใดไม่ใช่หน้าที่ของระบบกระดูก

ก เคลื่อนไหวร่างกาย

ข สร้างเซลล์เม็ดเลือด

ค ปกป้องอวัยวะภายใน

☒ ง ไม่มีข้อใดถูกต้อง

8. กระดูกชิ้นใดที่ช่วยในการหายใจ

☒ ก กระดูกทรวงอก

ข กระดูกเชิงกราน

ค กระดูกไหปลาร้า

ง กระดูกกะโหลกศีรษะ

9. ถ้าในกระดุกไม่มีน้ำไขข้อจะเกิดอะไรขึ้น

- ก การเจริญเติบโตของกระดูกลดลง
- ข เจ็บปวดตามข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกาย
- ค กระดูกเสื่อมสภาพเนื่องจากการเสียดสีของกระดูกมากเกินไป

☒ ง ข้อ ข และ ค ถูก

10. นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อเสริม

ความแข็งแรงให้กระดูก

- ก ดื่มนมทุกวัน
- ข ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ค เคลื่อนไหวร่างกายให้ถูกต้อง

☒ ง ถูกทุกข้อ

11. ข้อใดคือลักษณะท่าการยกของที่ถูกต้อง

- ก ก้มหลังและยกสิ่งของขึ้นตามสบาย
- ข ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ย่อตัวลงแล้วยกสิ่งของขึ้น

☒ ค ย่อเข่าลงนั่งของ ๆ กับพื้น แล้วใช้สองมือยกสิ่งของขึ้น

ง ไม่มีข้อใดถูกต้อง

12. ข้อใดคือลักษณะท่าการยืนที่ถูกต้อง

- ก ยืนหลังงุ้มเท่าขีดกัน
- ข ยืนแอ่นหน้าอกไปข้างหน้าเล็กน้อย
- ค ยืนอย่างไรก็ได้ที่รู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด

☒ ง ยืนตัวตรงให้แนวของศีรษะ ไหล่ สะโพก และส้นเท้าตรงอยู่ในแนวเดียวกัน

13. ข้อใดจัดเป็นคุณสมบัติของกล้ามเนื้อ

- ก รับความรู้สึกร้อน-เย็น
- ☒ ข ช่วยในการเคลื่อนไหวของร่างกาย
- ค ควบคุมการทำงานของร่างกายทุกส่วน
- ง สูดฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

14. บุคคลในข้อใดต่อไปนี้จะเห็นความสำคัญในการ

ดูแลรักษาระบบกล้ามเนื้อ

ก โด่ง นอนวันละ 4 ชั่วโมง

☒ ข จั๊ว ออกกำลังกายวันละ 30 นาที

ค เจน รับประทานแต่อาหารมังสวิรัต

ง เอ นั่งอยู่กับโต๊ะทำงานวันละ 12 ชั่วโมง

15. ลักษณะการออกกำลังกายที่ดีควรปฏิบัติตาม

ข้อใด

ก เริ่มออกกำลังกายอย่างหนักทันที

ข ออกกำลังกายครั้งละประมาณ 15 นาที

ค รับประทานอาหารให้อิ่มก่อนออกกำลังกาย

☒ ง ออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับร้อยละ 60-80 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

16. ถ้าให้เลือกรับประทานอาหาร 1 มื้อ นักเรียน

ควรเลือกรายการอาหารตามข้อใด จึงส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตมากที่สุด

ก สลัดผัก 1 จาน กับกาแฟ 1 แก้ว

ข ขนมปังสังขยากับโกโก้ร้อน 1 แก้ว

ค ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น กับน้ำส้ม 1 แก้ว

☒ ง ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมูสับกับเต้าหู้ฟูรสลัด 1 ถ้วย

17. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ว่า “รอยยิ้มช่วยสร้างเสริมความต้านทานโรค”

- ก เห็นด้วย เพราะการยิ้มเป็นการสร้างมิตรภาพที่ดี ทุกคนย่อมมีความสุข
- ☒ ข เห็นด้วย เพราะการยิ้มแต่ละครั้งร่างกายจะหลั่งสารความสุขออกมา ส่งผลดีต่อสุขภาพ
- ค ไม่เห็นด้วย เพราะการยิ้มเป็นแค่การแสดงออกทางใบหน้าที่ไม่เกี่ยวข้องกับสุขภาพแต่อย่างใด
- ง ไม่มีเหตุผลใดถูกต้อง

18. พฤติกรรมการแสดงออกทางเพศในข้อใดถูกต้อง

- ก จี๋ ไม่คุยกับเพื่อนผู้ชาย
- ☒ ข เอก ช่วยจีบเพื่อนผู้หญิง
- ค นุช แต่งกายเลียนแบบพ่อ
- ง บอย ชวนแนนไปเที่ยวหลังเลิกเรียน

19. พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของวัยรุ่นอย่างไร

- ก ทำให้วัยรุ่นมีความมั่นใจ
- ข ทำให้วัยรุ่นมีสุขภาพจิตที่ดี
- ค ทำให้วัยรุ่นปรับตัวอยู่ในสังคมได้
- ☒ ง ถูกทุกข้อ

20. ข้อใดแสดงถึงผลจากแรงขับทางเพศที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น

- ก การฝันเปียก
- ข การรักสวยรักงาม
- ค ความสนใจในเพศตรงข้าม
- ☒ ง ถูกทุกข้อ

21. การแสดงอารมณ์ทางเพศที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นอาจเกิดปัญหาทางเพศในข้อใด

- ก ทำให้เกิดข้อโต้แย้งกับเพื่อน
- ข ทำให้เกิดปัญหากับครอบครัว
- ☒ ค ทำให้มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
- ง ทำให้ขาดความเชื่อถือจากคนรอบข้าง

22. พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลใดในครอบครัวมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นที่ไม่เหมาะสมได้

- ก พ่อมีบุคลิกภาพสุ่มและพูดน้อย
- ข แม่จุกจิกและขี้บ่นสมาชิกในครอบครัว
- ค น้ำชาขายแต่งกายสะอาดและเจ้าระเบียบ
- ☒ ง นางสาวแต่งกายทะมัดทะแมงเหมือนผู้ชาย

23. ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยที่เกิดจากครอบครัวที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น

- ก พ่อแม่หย่าร้างกัน
- ☒ ข แม่ทำงานนอกบ้าน
- ค พ่อและแม่กลับบ้านดึกทุกวัน
- ง การทะเลาะกันของสมาชิกในครอบครัว

24. ข้อใดคือสิ่งที่ควรปลูกฝังและให้ความสำคัญเป็นพิเศษเรื่องพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่นหญิง

- ก การเรียน
- ข กิริยามารยาท
- ค บทบาททางเพศ
- ☒ ง การคบเพื่อนชาย

25. ข้อใดไม่ใช่หลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล

- ☒ ก ไว้ใจและเชื่อฟัง
- ข มีความมั่นใจในตนเอง
- ค ไม่ยึดติด มีความยืดหยุ่น
- ง มีอารมณ์หนักแน่น ไม่หวั่นไหว

26. บุคคลในข้อใดจัดว่าเป็นบุคคลที่มี

สัมพันธภาพที่ดี

- ☒ ก อ้อย รับฟังเพื่อนพูดอย่างตั้งใจ
- ข เนน เชื่อใจคำพูดของเพื่อนทุกคน
- ค ตึก อารมณ์เสียเมื่อเพื่อนปฏิเสธคำขอร้อง
- ง สัม คบหาเฉพาะเพื่อนที่มีฐานะเดียวกับตน

27. ใครแสดงออกถึงความเอาใจใส่ในครอบครัว

- ☒ ก นิด ปรุงอาหารให้ยายรับประทาน
- ข พ่อ ให้เงินแม่ไปซื้อของขวัญวันเกิด
- ค จอย เก็บตัวเงียบอยู่ในห้องนอนส่วนตัว
- ง ใหม่ ชวนพี่สาวไปรับประทานอาหารนอกบ้าน

28. สาเหตุใดนำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างกลุ่ม

- ก การรักพวกพ้อง
- ข การใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล
- ค การยึดถือค่านิยมภายในกลุ่ม
- ☒ ง ถูกทุกข้อ

29. ลักษณะนิสัยแบบใดบ่งทอนสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล

- ก ช่างจดจำ
- ข เจ้าระเบียบ
- ☒ ค หวาดระแวง
- ง มั่นใจในตนเอง

30. การกระทำในข้อใดสร้างความประทับใจให้กับบุคคลอื่นได้

- ก รู้จักประมาณตน
- ข มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ
- ค มีอารมณ์ขันอยู่ตลอดเวลา
- ☒ ง ชอบจดจำรายละเอียดของผู้อื่น

31. เหตุใดความมั่นใจในตนเองจึงเป็นการสร้าง

เสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล

- ก ทำให้เกิดอารมณ์หนักแน่น
- ☒ ข ทำให้ไม่โลเล มั่นใจในการคบเพื่อน
- ค ทำให้เกิดการยอมรับในข้อดีของเพื่อน
- ง ทำให้มีการปรับตัวเข้ากับคนอื่น ๆ ได้ง่าย

32. เหตุการณ์ใดอาจนำมาซึ่งการทะเลาะเบาะแว้งระหว่างบุคคล

- ก แสง ชวนเปิ้ลไปเที่ยวด้วยกันบ่อย ๆ
- ข ตูบ เชื่อในคำพูดของเจนซึ่งเป็นเพื่อนสนิท
- ค ผึ้ง เอาอกเอาใจส้มเป็นพิเศษเนื่องในวันคล้ายวันเกิด
- ☒ ง กิ๊ก เก็บคำพูดของแนนมาคิดมากเรื่องปมด้อยของตนเอง

33. ข้อใดไม่ใช่หลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพ

ระหว่างบุคคล

- ก ยึดหยุ่นตามสถานการณ์แวดล้อม
- ข ยอมรับจุดด้อยของตนเองและผู้อื่น
- ค ไม่หุบเขา หลงเชื่อคำพูดคนอื่นง่าย ๆ
- ☒ ง พยายามฟังพาดูกคนอื่น ๆ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความสนิทสนม

34. ถ้าเพื่อนมีปัญหาเรื่องความเข้าใจในการเรียน

- นักเรียนจะช่วยเหลือเพื่อนหรือไม่ อย่างไร
- ก ไม่ช่วยเหลือ เพราะเป็นเรื่องส่วนตัวบุคคล
- ข ไม่ช่วยเหลือ เพราะเป็นเรื่องที่ยากเกินการแก้ไข
- ค ช่วยเหลือ โดยให้เงินเพื่อนไปซื้อหนังสืออ่านเพิ่มเติม
- ☒ ง ช่วยเหลือ โดยสอบถามสาเหตุของปัญหา และหาแนวทางแก้ไขร่วมกัน

35. กิจกรรมในข้อใดสร้างความรักความผูกพันให้กับสมาชิกทุกคนในครอบครัวมากที่สุด

- ก ที่สอนการบ้านน้อง
- ☒ ข การทำงานบ้านร่วมกัน
- ค การดูรายการโทรทัศน์ร่วมกัน
- ง แม่และลูกสาวไปจ่ายตลาดด้วยกัน

36. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้อง

- ☒ ก ความมีน้ำใจก่อให้เกิดมิตรภาพ
- ข ความไว้วางใจก่อให้เกิดข้อโต้แย้ง
- ค การให้กำลังใจกันทำให้เกิดความหยิ่งทรนง
- ง ความคิดเห็นไม่ตรงกันเป็นอุปสรรคต่อการเป็นมิตร

37. ใครแสดงออกถึงการให้กำลังใจผู้อื่น

- ก ตุ่ม ชินดีกับออย ที่สอบได้ที่ 1
- ข อ้น ชื่นชมเหมี่ยว ที่แต่งตัวสวย
- ☒ ค จ๊ีบ ปลอบโยนปลา เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจ
- ง ถูกทุกข้อ

38. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเป็นชุมชนที่มีสุขภาพดีคืออะไร

- ก คนและสิ่งแวดล้อม
- ข คน วัฒนธรรม สถานที่
- ☒ ค คน สถานที่ ระบบสังคม
- ง คน สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ

39. ข้อใดแสดงถึงการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน

- ก จัดชมรมแอโรบิกขึ้นในชุมชน
- ข คนในชุมชนช่วยกันรักษาสภาพแวดล้อม
- ค ชุมชนตั้งคณะกรรมการดูแลความปลอดภัยในหมู่บ้าน
- ☒ ง ถูกทุกข้อ

40. ข้อใดคือผลดีของการสร้างแนวร่วมทางสุขภาพในชุมชน

- ☒ ก ชุมชนมีความเข้มแข็งทางสุขภาพ
- ข ชุมชนเป็นที่ยกย่องของบุคคลทั่วไป
- ค เป็นแบบอย่างที่ดีทางสุขภาพแก่สังคม
- ง ไม่มีข้อใดถูกต้อง

41. หลักการป้องกันโรคในชุมชนแบ่งออกได้เป็นกี่ระดับ

- ก 2 ระดับ
- ☒ ข 3 ระดับ
- ค 4 ระดับ
- ง 5 ระดับ

42. จากคำถามข้อที่ 41 หลักการป้องกันโรคประกอบไปด้วยอะไรบ้าง

- ก การป้องกันโรคทั่วไป การป้องกันโรคเฉพาะอย่าง
- ข การป้องกันโรคล่วงหน้า การป้องกันโรคทั่วไป การป้องกันโรคเฉพาะอย่าง
- ☒ ค การป้องกันโรคล่วงหน้า การป้องกันโรคในระยะที่โรคเกิดขึ้นแล้ว การป้องกันโรคภายหลังการเกิดโรค
- ง การป้องกันโรคทั่วไป การป้องกันโรคเฉพาะอย่าง การป้องกันโรคล่วงหน้าและการป้องกันโรคภายหลังการเกิดโรค

43. ข้อใดจัดว่าเป็นสื่อโฆษณาที่ดี

- ก ให้ข้อมูลอย่างตรงไปตรงมา
- ข นำเสนอข้อมูลตรงกับคุณภาพ
- ค บอกรายละเอียดของสินค้าอย่างครบถ้วน
- ☒ ง ถูกทุกข้อ

44. ข้อใดคือข้อความโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ดี

- ☒ ก นมโคสดแท้ คั้นได้ทุกวัน
- ข วิตามินบีรวม รักษาโรคเอดส์
- ค ยาดี รักษาโรคมะเร็งทุกชนิด
- ง รับประทานแล้วสวย รูปร่างดี

• นักเรียนอ่านข้อความโฆษณาที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถามข้อ 45–47

“ครีมทาหน้าขาว ประกอบด้วยตัวยาสมุนไพรจากธรรมชาติกว่า 5 ชนิด ที่ช่วยทำให้ผิวกระจ่างใสเหมือนผิวเด็กอ่อน ลดรอยจุดด่างดำให้จางหายไป ราคาเริ่มต้นกระปุกละ 500 บาทเท่านั้น”

45. ข้อความโฆษณาดังกล่าวมีลักษณะอย่างไร

- ก ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง
- ข ให้ข้อมูลโดยปกปิดธรรมดา
- ค ให้ข้อมูลอย่างตรงไปตรงมา
- ☒ ง ให้ข้อมูลที่เกินจริงและเป็นเท็จ

46. ข้อความใดที่เป็นข้อความที่เกินจริง

- ☒ ก ผิวกระจ่างใสเหมือนผิวเด็กอ่อน
- ข สนุนราคาเริ่มต้นกระปุกละ 500 บาท
- ค ประกอบด้วยตัวยาสมุนไพร 5 ชนิด
- ง ไม่มีข้อใดถูกต้อง

47. นักเรียนจะตัดสินใจซื้อสินค้านี้หรือไม่

- ก ไม่ซื้อ เพราะราคาแพงเกินไป
- ข ซื้อ เพราะราคาถูกเหมาะสมกับคุณภาพ
- ☒ ค ไม่ซื้อ เพราะเป็นสินค้าที่โฆษณาหลอกลวง
- ง ซื้อ เพราะปลอดภัยเนื่องจากทำจากพืชสมุนไพร

48. ข้อใดคือสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อ

- ก กรรมพันธุ์
- ข เจ็บป่วยเรื้อรัง
- ค มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดี
- ☒ ง ถูกทุกข้อ

49. คนที่จัดว่าเป็นโรคอ้วน ต้องมีน้ำหนักเกินกว่า

- ปกติร้อยละเท่าใด
- ก ร้อยละ 5 ขึ้นไป
- ข ร้อยละ 10 ขึ้นไป
- ค ร้อยละ 15 ขึ้นไป
- ☒ ง ร้อยละ 20 ขึ้นไป

50. การเกิดอาการอัมพาตมีความสัมพันธ์กับโรคใด

- ก โรคอ้วน
- ข โรคพยาธิใบไม้ตับ
- ค โรคหัวใจขาดเลือด
- ☒ ง โรคหลอดเลือดสมอง

51. ผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บหน้าอกรุนแรง มีภาวะ

- ช็อกและหัวใจวายร่วมด้วย อาการดังกล่าวเป็นการแสดงถึงโรคใด
- ก โรคหัวใจวาย
- ข โรคหัวใจขาดเลือด
- ☒ ค โรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย
- ง โรคหัวใจขาดเลือดชั่วคราว

52. โรคหลอดเลือดสมองตีบมีความสัมพันธ์กับโรคใด

- ก โรคกระดูก
- ข โรคกระเพาะอาหาร
- ค โรคไวรัสตับอักเสบ
- ☒ ง โรคความดันโลหิตสูง

53. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้อง

- ก การสร้างเสริมสุขภาพคือโครงการสุขภาพ
- ข การสร้างเสริมสุขภาพควรปฏิบัติในวัยเด็ก
- ค การสร้างเสริมสุขภาพเกิดจากนโยบายของรัฐบาล
- ☒ ง การสร้างเสริมสุขภาพช่วยป้องกันโรคและความเจ็บป่วย

54. ลักษณะการรับประทานอาหารตามข้อใดช่วยสร้างเสริมสุขภาพที่ดี

- ก รับประทานอาหารเฉพาะผักและผลไม้
- ☒ ข รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ ๆ
- ค รับประทานอาหารที่มีสีส้มสวยงาม
- ง รับประทานอาหารน้อย ๆ ควบคุมน้ำหนัก

55. เพราะเหตุใดเราจึงต้องทำการประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของครอบครัวก่อนจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพ

- ก เพราะจะได้ทราบสาเหตุของปัญหาสุขภาพ
- ☒ ข เพราะจะได้ทราบถึงปัญหาสุขภาพที่ต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วน
- ค เพราะเป็นหลักการที่สำคัญของการวางแผนพัฒนาสุขภาพ
- ง ไม่มีข้อใดถูกต้อง

56. ถ้าพฤติกรรมเสี่ยงของสมาชิกในครอบครัวไม่ได้รับการแก้ไขจะเกิดผลอย่างไร

- ก ปัญหาสุขภาพคงดำเนินต่อไป
- ข เกิดความไม่ปลอดภัยในชีวิตได้
- ค ทำให้เป็นที่ติเตียนของคนในสังคม
- ☒ ง ถูกทุกข้อ

57. “การสร้างเสริมสุขภาพจะปฏิบัติแต่เฉพาะบุคคลที่ป่วย” จากข้อความดังกล่าวนักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ อย่างไร

- ก เห็นด้วย เพราะในบุคคลปกติมีสุขภาพที่ดีอยู่แล้วไม่ต้องสร้างเสริมสุขภาพอีก
- ข ไม่เห็นด้วย เพราะการสร้างเสริมสุขภาพไม่เกี่ยวข้องกับการรักษาพยาบาลผู้ป่วย
- ค เห็นด้วย เพราะการสร้างเสริมสุขภาพเป็นการฟื้นฟูสภาพร่างกายให้หายป่วยได้เร็ว
- ☒ ง ไม่เห็นด้วย เพราะการสร้างเสริมสุขภาพคือแนวทางปฏิบัติที่ส่งผลดีต่อสุขภาพทั้งในบุคคลปกติและผู้ป่วย

58. บุคคลในข้อใดมีแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

- ก ดื่มน้ำวันละ 5 แก้ว
- ☒ ข บอย ตรวจสอบสุขภาพทุกปี
- ค ตื่นนอนวันละ 5 ชั่วโมง
- ง หน้อย ทำงานอย่างจริงจัง

59. ข้อใดหมายถึงยาอันตราย

- ก ยาที่ควรมีไว้ประจำตู้ยาในบ้าน
- ข ยาที่ได้จากพืชชนิด สัตว์ หรือแร่
- ค ยาที่มีมุ่งหมายสำหรับใช้ประกอบโรคศิลป์แผนโบราณ
- ☒ ง ยาที่ทำให้เกิดพิษแก่ผู้ใช้ได้ง่ายและต้องใช้ตามคำแนะนำของแพทย์

60. ถ้าแพทย์สั่งยาก่อนอาหารให้นักเรียนรับประทานแสดงว่าต้องรับประทานยานั้นก่อนอาหารเป็นเวลาเท่าใด

- ก 10–15 นาที
- ข 15–20 นาที
- ☒ ค 30–60 นาที
- ง 60 นาทีเป็นต้นไป

71. เหตุใดจึงมีข้อห้ามใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ขณะโดยสารเครื่องบิน

- ก เพราะทำให้เกิดเพลิงไหม้
- ข เพราะรบกวนผู้โดยสารคนอื่น ๆ
- ค เพราะรบกวนการทำงานของเจ้าหน้าที่
- ☒ ง เพราะรบกวนระบบสื่อสารของเครื่องบิน

72. บุคคลใดที่มีพฤติกรรมความปลอดภัยในการโดยสารเรือ

- ก ทำประกันชีวิตและอุบัติเหตุ
- ข ไม่รือเรือที่ท่าจอดเรือเพราะคนแน่น
- ค ลงเรือโดยสารที่มีผู้ให้บริการมาก ๆ
- ☒ ง ใส่รองเท้าที่เดินขึ้นลงเรือได้อย่างสะดวก

73. ข้อใดมีความสัมพันธ์กับกระบวนการทางประชาสังคมมากที่สุด

- ก การลงประชามติ
- ข การใช้สิทธิเลือกตั้ง
- ☒ ค ชมรมอาสาป้องกันภัย
- ง การรักษาความสะอาดในชุมชน

74. กระบวนการทางประชาสังคมมีประโยชน์อย่างไรต่อชุมชน

- ก ทำให้เกิดการพัฒนาชุมชนที่ยั่งยืน
- ข ก่อให้เกิดแนวร่วมในการพัฒนาชุมชน
- ค ทำให้ทราบถึงความต้องการของคนในชุมชน
- ☒ ง ถูกทุกข้อ

75. กระบวนการประชาสังคมในชุมชนจะไม่เกิดขึ้นถ้าขาดสิ่งใด

- ก เงินทุน
- ☒ ข ความร่วมมือ
- ค ความรู้ทางวิชาการ
- ง ผู้นำหรือผู้เชี่ยวชาญ

76. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับกระบวนการประชาสังคม

- ก กระบวนการทางประชาสังคมทำให้เกิดการพัฒนาในชุมชน
- ☒ ข กระบวนการทางประชาสังคมเกิดขึ้นจากนโยบายของรัฐบาล
- ค กระบวนการทางประชาสังคมเกิดขึ้นจากความร่วมมือของคนในชุมชน
- ง กระบวนการทางประชาสังคมทำให้เกิดมูลนิธิที่ทำประโยชน์ร่วมกันของกลุ่มคนโดยส่วนรวม

77. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการให้ความร่วมมือในการดำเนินงานของกระบวนการทางประชาสังคมของคนในชุมชน

- ก จอย ร่วมรณรงค์ด้านภัยสุขภาพติดในชุมชน
- ข เป็ ร่วมรักษาสีงแวดล้อมในโครงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของชุมชน
- ☒ ค ตู ร่วมกลุ่มกับเพื่อนออกกำลังกายทุกวันในสวนสาธารณะของชุมชน
- ง ขวัญ ร่วมแสดงความคิดเห็นในการดำเนินโครงการความปลอดภัยในชุมชน

78. การช่วยฟื้นคืนชีพมีหลักการสำคัญอย่างไร

- ก ช่วยลดการบาดเจ็บ
- ☒ ข ช่วยทำให้ผู้บาดเจ็บรอดชีวิต
- ค ช่วยให้ผู้บาดเจ็บไม่พิการหรือทุพพลภาพ
- ง ช่วยให้ผู้บาดเจ็บถึงโรงพยาบาลอย่างรวดเร็ว

79. ข้อใดคือสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะการฉีก

- หยุดหายใจ
- ก การจมน้ำ
- ข การสูดดมสารพิษ
- ค การถูกกระแทกอย่างแรงบริเวณศีรษะ
- ☒ ง ถูกทุกข้อ

80. ข้อใดคือจุดมุ่งหมายของการตรวจจับชีพจร

- ☒ ก ตรวจดูอัตราการเต้นของหัวใจ
- ข ตรวจดูสภาพการทำงานของปอด
- ค ตรวจดูการขยายตัวของหลอดเลือด
- ง ไม่มีข้อใดถูกต้อง

81.



จากภาพแสดงถึงขั้นตอนใดในการกระตุ้นหัวใจภายนอก

- ก การจับชีพจรบริเวณทรวงอก
- ข การกระตุ้นหัวใจภายนอกในผู้ใหญ่
- ค การช่วยหายใจและกระตุ้นหัวใจภายนอก
- ☒ ง การหาตำแหน่งวางมือในการกระตุ้นหัวใจภายนอก

82. จากภาพข้อ 81 ถ้าปฏิบัติไม่ถูกวิธีอาจเกิดผลเสียอย่างไร

- ก ไตวาย
- ☒ ข ม้ามแตก
- ค เลือดไหลออกมาก
- ง ไม่มีผลอย่างใดต่อผู้บาดเจ็บ

83. ภาพในข้อใดแสดงวิธีการเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง

ให้โล่ง

☒ ก



ข



ค



ง



84. ข้อใดคือตัวอย่างการเคลื่อนไหวแบบ

“angular motion”

- ก การกระโดดข้ามรั้ว
- ☒ ข การแกว่งตัวรอบบาร์
- ค การโยนและรับส่งบอล
- ง ถูกทุกข้อ

85. ถ้าต้องการวิ่งให้เร็ว ควรให้ลำตัวทำมุมเท่าใดกับแนวพื้นราบ

- ก 85 องศา ค 65 องศา
- ☒ ข 70 องศา ง อย่างไรก็ตามก็ได้ตามความถนัด

86. ข้อใดแสดงถึงการมีสมรรถภาพทางกลไกที่ดีของบุคคล

- ก มีโลกส่วนตัว
- ข มีความละเอียดถี่ถ้วน
- ค ชอบความสมบูรณ์แบบ
- ☒ ง มีการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่ว

87. ข้อใดคือตัวบ่งชี้ถึงระดับสมรรถภาพทางกาย
ที่ได้อย่างชัดเจน

ก อุดทนต่ออุปสรรค

ข มุมานะในการทำงาน

ค ทนต่อสภาพอากาศต่าง ๆ ได้

☒ ง กระฉับกระเฉง ไม่เหนื่อยง่าย

88. “บุคคลจะมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ต้อง
ประกอบไปด้วยสมรรถภาพทางกายและ
สมรรถภาพทางจิตที่ดีควบคู่กัน” นักเรียนเห็น
ด้วยกับข้อความดังกล่าวหรือไม่ อย่างไร

☒ ก เห็นด้วย เพราะจิตใจป่วยอาจทำให้ร่างกาย
เจ็บป่วยตามมาด้วย

ข ไม่เห็นด้วย เพราะสมรรถภาพทางกายและ
สมรรถภาพทางจิตไม่เกี่ยวข้องกัน

ค ไม่เห็นด้วย เพราะสุขภาพที่แข็งแรงขึ้นอยู่กับ
กับระดับสมรรถภาพทางกายเท่านั้น

ง ไม่มีข้อใดให้เหตุผลได้ถูกต้อง

89. การฝึกตามข้อใดที่ช่วยสร้างเสริมความอดทน
ของระบบไหลเวียนเลือดได้ทั้งหมด

ก ว่ายน้ำ ข ว่ายน้ำหนัก วิ่ง

ข จักรยาน วิ่ง ดันพื้น

☒ ค วิ่ง กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก

ง โหนบาร์เดี่ยว ยกดัมเบล ว่ายน้ำ

90. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของบุคคลที่มีสมรรถภาพ
ทางกลไกที่ดี

ก เล่นกีฬาได้ดี

ข คล่องแคล่วว่องไว

☒ ค เหน็ดเหนื่อยบ่อย ๆ

ง มีความกระตือรือร้น

91. ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อทำงาน

ติดต่อกันหนัก ๆ ได้เป็นเวลายาวนานหมายถึง
องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

ในข้อใด

ก กำลังของกล้ามเนื้อ

ข ความคล่องแคล่วว่องไว

☒ ค ความอดทนของกล้ามเนื้อ

ง ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด

92. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกในข้อใดที่
มุ่งเน้นการประเมินความอดทนของกล้ามเนื้อ

☒ ก ดันพื้น

ค ท่ายืนงอตัว

ข วิ่ง 5 นาที

ง ขึ้นกระโดดไกล

93. ถ้าเพื่อนนักเรียนมีบุคลิกภาพที่ขาดความ
กระตือรือร้น ไม่คล่องแคล่ว นักเรียนจะ
แนะนำให้เพื่อนสร้างเสริมสมรรถภาพทาง
กลไกตามข้อใด

ก ฝึกว่ายน้ำ

ข ฝึกเดินเร็ว

☒ ค ฝึกวิ่งมาราธอน

ง ฝึกวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง

94. ข้อใดคือกิจกรรมนันทนาการประเภท
งานอดิเรก

ก แต่งเรื่องสั้น

☒ ข สะสมเหรียญ

ค บำเพ็ญประโยชน์

ง เล่นการละเล่นพื้นเมือง

95. ข้อใดคือหลักการสำคัญของกิจกรรม
นันทนาการ

☒ ก ต้องมีความพึงพอใจ

ข ต้องปฏิบัติในเวลาว่าง

ค ต้องสร้างความรู้ที่เพิ่มมากขึ้น

ง ต้องเป็นที่นิยมของคนในยุคปัจจุบัน

96. นักเรียนควรเลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ
ในข้อใดมากที่สุด

- ก เล่นบันจีจ้ำ
- ข สะสมตุ๊กตาบลา
- ค เล่นพ่นฟุตบอล
- ☒ ง เล่นกีฬากับเพื่อน ๆ

97. ข้อใดคือลำดับขั้นตอนของการแสดงดาบสอง
มือที่ถูกต้อง

- ☒ ก การถวายบังคม การรำพรหมนั่ง การรำ
พรหมยืน และต่อด้วยท่ารำ
- ข การรำพรหมนั่ง การถวายบังคม การรำ
พรหมยืน และต่อด้วยท่ารำ
- ค การถวายบังคม การรำพรหมยืน การรำ
พรหมนั่ง และต่อด้วยท่ารำ
- ง ไม่มีข้อใดถูกต้อง

98.



จากภาพคือการแสดงท่าทางใดของกีฬาดาบ
สองมือ

- ก ท่าคุมรำ
- ข การรำพรหมนั่ง
- ค การรำพรหมยืน
- ☒ ง การถวายบังคม

99. ข้อใดคือขั้นตอนแรกของการฝึกไอคิโด

- ☒ ก นั่งเคารพพระ
- ข เคารพอาจารย์
- ค เคารพผู้ฝึกด้วยกัน
- ง ฝึกความอ่อนตัวของร่างกาย

100. ภาพใดแสดงถึงการป้องกันการถูกแทง
ด้านหน้าในกีฬาไอคิโด

ก



ข



☒ ค



ง



ตอนที่ 2 นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ระบบต่อหุ้มร่างกาย ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อมีความสำคัญต่อสุขภาพและการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างไร จงแสดงเหตุผลประกอบ

แนวคำตอบ

ระบบต่อหุ้มร่างกาย ระบบกระดูก และระบบกล้ามเนื้อมีความสำคัญต่อสุขภาพและการดำรงชีวิตของมนุษย์โดยระบบกระดูกและระบบกล้ามเนื้อทำให้เราสามารถเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางต่าง ๆ ได้ เช่น เดิน วิ่ง นั่ง ก้ม-เงย ซึ่งส่งผลทำให้เราสามารถปฏิบัติการกิจในชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข ถ้าระบบกระดูกและระบบกล้ามเนื้อผิดปกติอาจทำให้เราเจ็บป่วยไม่สามารถทำงานหรือเรียนหนังสือได้โดยสะดวก เช่น การเกิดโรคกระดูกอ่อน โรคกระดูกพรุนส่งผลทำให้ร่างกายไม่เจริญเติบโต กระดูกเสื่อมสภาพและหักได้ง่าย ส่วนระบบต่อหุ้มร่างกายแสดงออกถึงสุขภาพของผิวหนัง คือ ถ้าระบบต่อหุ้มร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่เป็นโรค ผิวพรรณก็จะสวยงาม ส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีต่อไป

2. เขียนอธิบายปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำรงชีวิตของตนเองมาพอสังเขป

แนวคำตอบ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำรงชีวิต ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรม โดยครอบครัวมีผลต่อการแสดงออกตามบทบาททางเพศที่เหมาะสมของวัยรุ่น กล่าวคือ ถ้าพ่อและแม่เป็นแบบอย่างที่ดีทางเพศของตนให้แก่ลูกตั้งแต่ในวัยเด็กแล้ววัยรุ่นย่อมเติบโตขึ้นโดยไม่เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ส่วนเพื่อนเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อการแสดงออกทางเพศของวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นมีความผูกพันกับเพื่อน ถ้าวัยรุ่นมีกลุ่มเพื่อนดี ปฏิบัติตนอย่างถูกต้องก็จะไม่เกิดปัญหาอันเนื่องมาจากพฤติกรรมทางเพศ ส่วนปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น เช่น สังคมและวัฒนธรรมตะวันตกเรื่องการคบหาเพื่อนต่างเพศอย่างอิสระ อาจทำให้วัยรุ่นเกิดปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

3. นักเรียนยกตัวอย่างการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวมา 1 เรื่อง โดยเขียนอธิบายถึงกลวิธีการวางแผนและแผนการปฏิบัติมาโดยสังเขป

แนวคำตอบ

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน

4. นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะช่วยให้เกิดสวัสดิภาพในการจราจรทางบกทางน้ำและการโดยสารเครื่องบิน

แนวคำตอบ

ควรปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยในการเดินทางทั้งทางบก ทางน้ำ และการโดยสาร

เครื่องบิน ดังนี้

1. ศึกษากฎระเบียบการจราจรให้เข้าใจและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เช่น ขึ้น-ลงรถหรือเรือโดยสารที่จอดสนิท ข้ามถนนตรงทางข้าม สวมหมวกนิรภัยทุกครั้งเมื่อขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์

2. มีสติช่วงสังเกตและระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุอยู่เสมอ

3. ตรวจสอบสภาพของรถยนต์หรือยานพาหนะก่อนออกเดินทางทุกครั้ง

4. ตรวจสอบสภาพอากาศก่อนออกเดินทางเพื่อความปลอดภัย

5. นักเรียนคิดว่าทักษะไอคิโดเป็นสิ่งที่น่าศึกษาหรือไม่ เพราะเหตุใด

แนวคำตอบ

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
คะแนนที่ได้	ร้อยละของคะแนน

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบปลายภาค ครู/ผู้สอนสามารถคัดสำเนาแบบทดสอบได้จากคลังข้อสอบออนไลน์
รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

ใบกิจกรรมการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6 (ม. 4)

ใบกิจกรรมที่ 1 อธิบายและเขียนแผนผังองค์ประกอบของร่างกาย

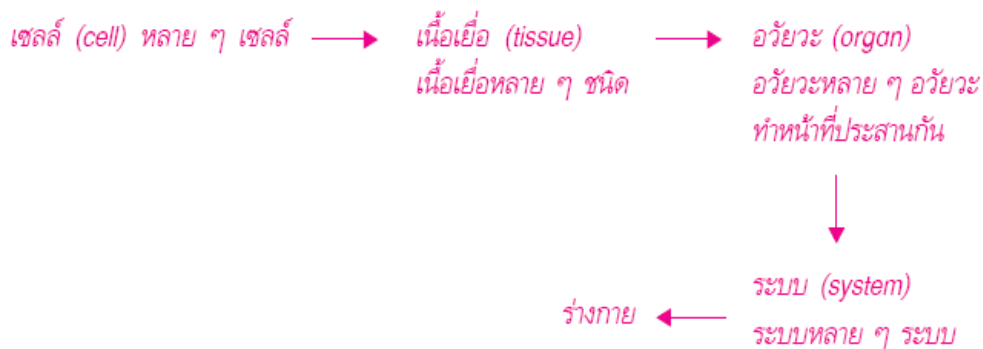


- อธิบายเกี่ยวกับองค์ประกอบของร่างกายและเขียนแผนผังสรุปลงในกรอบที่กำหนดให้

องค์ประกอบของร่างกาย เริ่มจากหน่วยที่เล็กที่สุดที่เรียกว่า เซลล์ (cell) เซลล์
หลาย ๆ เซลล์จะรวมกันเป็นเนื้อเยื่อ (tissue) เพื่อทำหน้าที่เฉพาะอย่าง เนื้อเยื่อหลาย ๆ
ชนิดจะรวมกันเป็นอวัยวะ (organ) เพื่อทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น กระเพาะอาหาร มี
หน้าที่ย่อยและดูดซึมอาหาร และอวัยวะหลาย ๆ อวัยวะจะทำหน้าที่ประสานกันรวมกันเป็น
ระบบ (system) เช่น ระบบสืบพันธุ์ ระบบขับถ่ายปัสสาวะ ซึ่งระบบทุกระบบจะประกอบ
กันเป็นร่างกาย

แผนผังองค์ประกอบของร่างกาย

แนวคำตอบ :



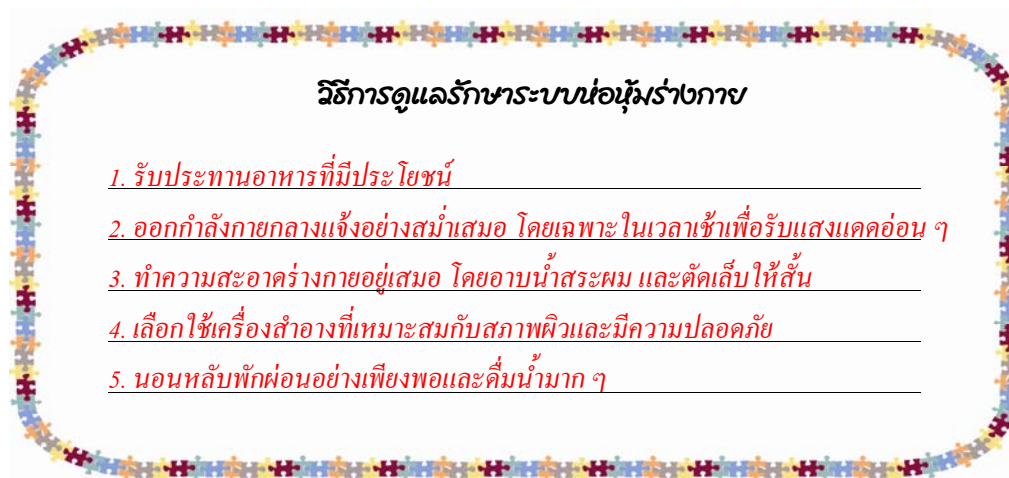
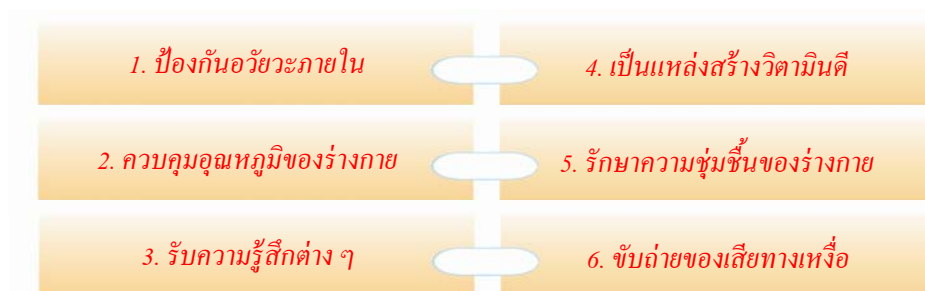
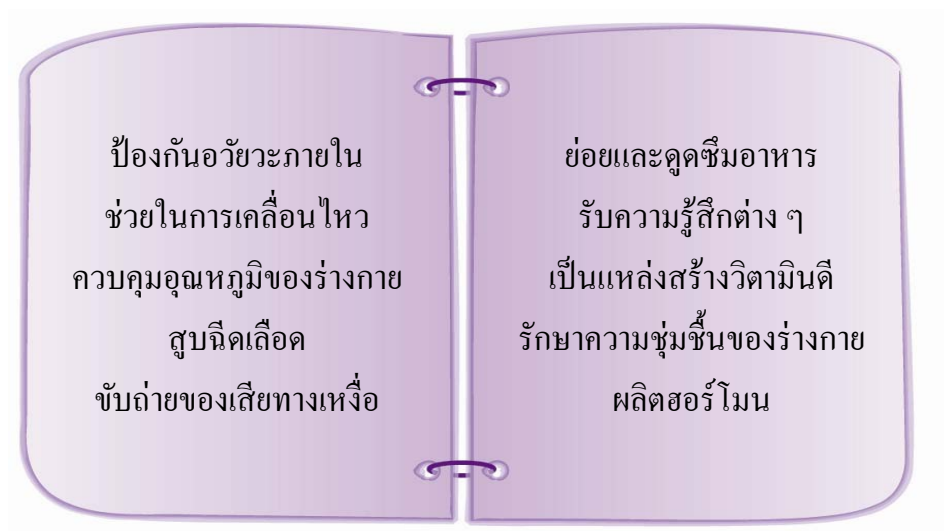
ใบกิจกรรมที่ 2 ระบุหน้าที่และเขียนวิธีการดูแลรักษาระบบต่อหุ้มร่างกาย



- เลือกข้อความที่แสดงหน้าที่เฉพาะของผิวหนังจากกรอบข้อความ



เขียนลงในช่องว่าง และอธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบต่อหุ้มร่างกายลงในช่องว่าง



ใบกิจกรรมที่ 3 วิเคราะห์ข่าวแล้วตอบคำถาม



- แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ร่วมกันอ่านตัวอย่างข่าว แล้วร่วมกันตอบคำถามลงในช่องว่าง

มะเร็งเต้านม มักเกิดใจกลางเต้า

สตรีทั่วไปจะสามารถตรวจตัวเองพบมะเร็งเต้านม เมื่อมีขนาดโตเท่า พอ ๆ กับที่หมอปบ เว้นเสียแต่ผู้หญิงสูงอายุเท่านั้น ที่หมออาจจะเป็นคนตรวจพบก่อน หมอของโรงพยาบาล มหาวิทยาลัยบาเซิล ของสวิสเป็นผู้ค้นพบเรื่องดังกล่าวในการศึกษาเปรียบเทียบ และได้ตัวเลขว่า ผู้หญิงธรรมดาอายุเฉลี่ย 60 ปี จะสามารถตรวจมะเร็งด้วยตนเอง พบได้เร็วพอ ๆ กับหมอ ขณะที่ก่อนมะเร็งโตเศษ 9 ส่วน 10 นี้ว นอกจากสตรีสูงอายุเกือบราว ๆ 66 ปี เท่านั้น ที่หมอมักเป็นผู้ตรวจพบ คณะแพทย์ยังได้รายงานผลการศึกษาไว้ในวารสารการแพทย์ “เต้านม” ว่ามะเร็งมักเกิดจากใจกลางเต้า ซึ่งจะมีขนาดโตกว่าพวกที่เกิดอยู่ตามริมขอบ ดังนั้นสตรีที่หมั่นตรวจสอบของตัวเอง ควรจะมุ่งค้นหาแถวกลางเต้า

ที่มา: www.thairath.co.th 30 ธันวาคม 2557

- 1) จากข่าวข้างต้นนักเรียนคิดว่าโรคมะเร็งเต้านมเป็นสิ่งที่น่ากลัวหรือไม่ เพราะเหตุใด

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน ตัวอย่างเช่น

แนวคำตอบ

– ไม่น่ากลัวเพราะสามารถรักษาให้หายขาดได้หากค้นพบความผิดปกติเร็วรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มแรกที่เซลล์ยังไม่ลุกลามไปยังต่อมน้ำเหลืองและอวัยวะอื่น ๆ

– น่ากลัวเพราะหากเกิดขึ้นและขาดการดูแลรักษาสุขภาพแล้วอาจทำให้มะเร็งลุกลามและเสียชีวิตได้

- 2) นักเรียนมีแนวทางในการป้องกันไม่ให้เกิดโรคมะเร็งได้ได้อย่างไร

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน ตัวอย่างเช่น

แนวคำตอบ

ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองควรทำทุกเดือนตั้งแต่วัยสาวจนถึงสูงอายุ ควรทำหลัง

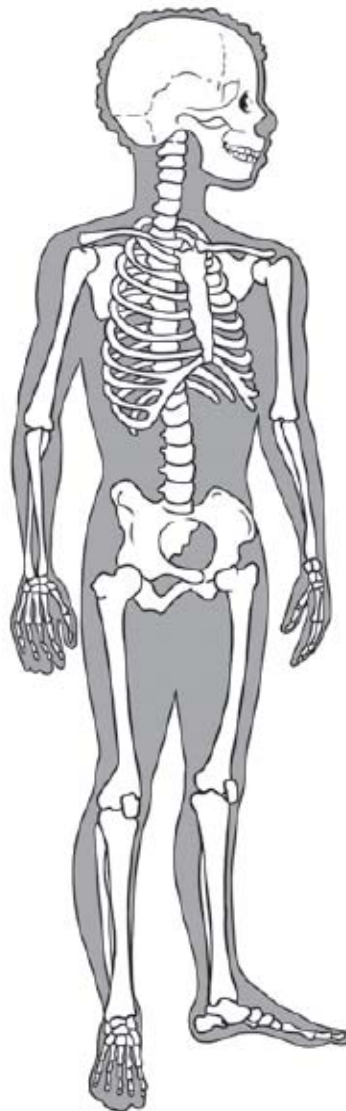
ประจำเดือนหยุดแล้ว 7-10 วันเพราะเป็นช่วงที่เต้านมไม่คัดตึงทำให้ตรวจได้ง่ายหรือควร

พบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี

ใบกิจกรรมที่ 4 ระบายสีพร้อมจำแนกกระดูก



- ระบายสีภาพจำแนกกระดูกแกน (axial skeleton) ด้วยสีแดง และกระดูกยางค์ (appendicular skeleton) ด้วยสีน้ำเงิน



กระดูกที่ต้องระบายสีแดง
ได้แก่ กระดูกกะโหลกศีรษะ
กระดูกสันหลัง กระดูก
ทรวงอก และกระดูกซี่โครง
กระดูกที่ต้องระบายสีน้ำเงิน
ได้แก่ กระดูกแขน และ
กระดูกขา

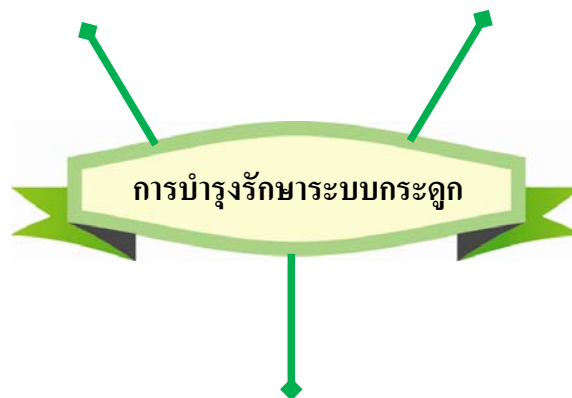
ใบกิจกรรมที่ 5 แผนที่ความคิดการบำรุงรักษาระบบกระดูก



- สร้างแผนที่ความคิดเกี่ยวกับการบำรุงรักษาระบบกระดูก

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
โดยเฉพาะอาหารที่มีแร่ธาตุแคลเซียมและ
ฟอสฟอรัส และควรรับประทานอาหารที่มี
วิตามินดีอย่างสม่ำเสมอ

ออกกำลังกายกลางแจ้งสม่ำเสมอ
ช่วยให้กระดูกเจริญเติบโตและแข็งแรง รวมทั้ง
ทำให้ข้อต่อส่วนต่างๆ ของกระดูกเคลื่อนไหว
ได้ดีขึ้นด้วย



เคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกต้องด้วยการพัฒนาท่าทาง
การทรงตัว หรือการเคลื่อนไหวของร่างกาย

ใบกิจกรรมที่ 6 ปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้อง



1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ให้ถูกต้อง (การนั่ง การยืน การนอน และการยกสิ่งของ)
2. ถ่ายภาพท่าทางที่ฝึกปฏิบัติแล้วเลือก 1 ภาพติดลงในพื้นที่ว่างที่กำหนด
3. ร่วมกันสังเกตและวิเคราะห์อิริยาบถที่ฝึกปฏิบัติจากภาพที่ถ่าย แล้วบันทึกผลลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

ติดภาพถ่าย

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

1. รายชื่อสมาชิกในกลุ่ม _____

2. ชื่อท่าทางที่ปฏิบัติ _____

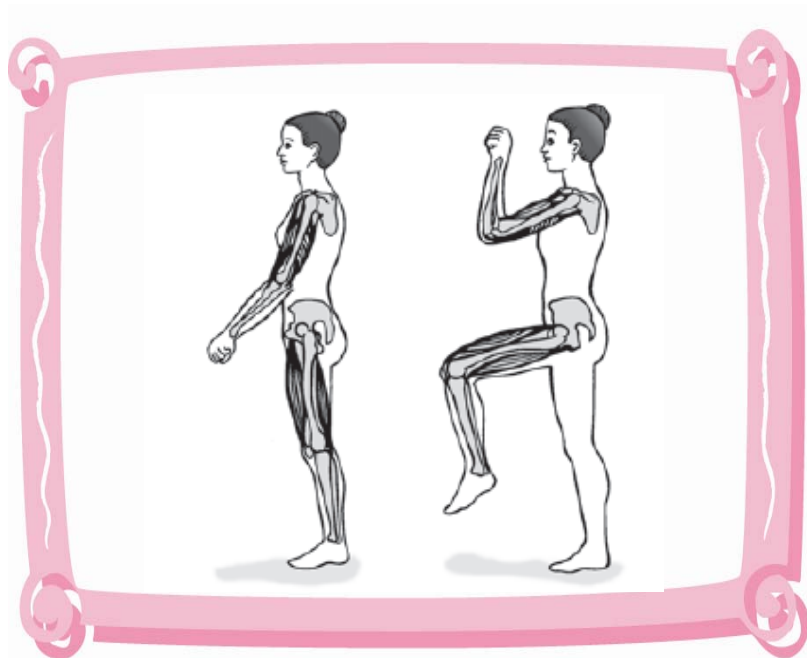
3. วิธีการปฏิบัติ _____

4. สิ่งที่ต้องแก้ไขหรือปรับปรุง _____

ใบกิจกรรมที่ 7 วิเคราะห์การทำงานของระบบกล้ามเนื้อ



- อธิบายการทำงานของระบบกล้ามเนื้อในขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหวโดยการยกแขนและยกขาตามภาพที่กำหนดให้ และตอบคำถามโดยเขียนลงในช่องว่างที่กำหนดให้



แนวคำตอบ

ขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหวโดยการยกแขน กล้ามเนื้อยึดกระดูกจะทำงาน

ประสานกันเป็นคู่ ๆ โดยกล้ามเนื้อด้านบนของแขนท่อนบนจะหดตัวและกล้ามเนื้ออีกมัด
หนึ่งทางด้านล่างเมื่อแขนจะคลายตัว มัดกล้ามเนื้อคู่นี้มีชื่อเรียกว่า ไบเซ็ปและไตรเซ็ป
ส่วนการเคลื่อนไหวโดยการยกขาที่ใช้หลักการแบบเดียวกัน

ใบกิจกรรมที่ 8 ตอบคำถามปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น



- อ่านคำถามแล้วเขียนคำตอบลงในช่องว่างให้ถูกต้องและสมบูรณ์

1. การสร้างเสริมสุขภาพมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น เพราะ _____
การสร้างเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการเพิ่มความสามารถในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพ
ให้บรรลุถึงความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม
ของสังคม เช่น การสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
2. ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ได้แก่ _____
1) พันธุกรรม 2) การทำงานของต่อมไร้ท่อ 3) อาหาร 4) การออกกำลังกาย 5) การพักผ่อน
และ 6) โรคภัยไข้เจ็บและอุบัติเหตุ
3. พันธุกรรม หมายถึง การถ่ายทอดคุณลักษณะจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งโดยถ่ายทอด
ผ่านทางยีนที่อยู่ในโครโมโซมของพ่อและแม่ และลักษณะทางพันธุกรรมที่มีผลต่อการ
เจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ได้แก่ โรคทางพันธุกรรม เช่น โรคธาลัสซีเมีย
ภาวะปัญญาอ่อน ตาบอดสี และลักษณะทางจิตใจและระดับเขาวนปัญญา
4. ต่อมไร้ท่อ คือ ต่อมที่ไม่มีท่ออยู่ในร่างกาย ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ เข้าไปในกระแส
เลือดไปสู่อวัยวะเป้าหมาย เพื่อควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ กระตุ้นการเจริญเติบโต
และพัฒนาการ ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล และต่อมไร้ท่อที่มีบทบาทต่อการ
เจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ได้แก่ ต่อมใต้สมองส่วนหน้า ต่อมไทรอยด์
และต่อมหมวกไต
5. ต่อมใต้สมองส่วนหน้าผลิตฮอร์โมนหลายชนิดที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น ได้แก่
โกรทฮอร์โมน ที่ทำหน้าที่ แบ่งเซลล์ การสังเคราะห์โปรตีน การเจริญเติบโตของกระดูก
และฮอร์โมนในกลุ่มโกนาโดโทรฟิน ซึ่งมีหน้าที่ กระตุ้นการเจริญเติบโตของอวัยวะและการ
สร้างตัวสุจิในวัยรุ่นชาย และกระตุ้นการเจริญเติบโตของรังไข่ ทำให้เกิดการตกไข่ในวัยรุ่นหญิง
ส่งผลให้วัยรุ่นมีพัฒนาการทางเพศที่เป็นไปโดยปกติ

ใบกิจกรรมที่ 9 สำรวจพฤติกรรมสุขภาพ



1. สำรวจพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองว่ามีอะไรบ้าง
2. เขียนแนวทางการปรับปรุงและส่งเสริมสุขภาพจากพฤติกรรมเสี่ยงของตนเอง

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ของตนเอง	พฤติกรรมเสี่ยงของตนเอง
แนวคำตอบ 1. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ 2. นอนหลับอย่างเพียงพอวันละ 8 ชั่วโมง 3. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน	แนวคำตอบ 1. รับประทานอาหารแฮมเบอร์เกอร์ทุกเช้า 2. ดื่มน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่า 3. คบเพื่อนที่ติดสารเสพติด 4. เมื่อเกิดปัญหาไม่ขอปรึกษาพ่อแม่

แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจากพฤติกรรมเสี่ยงของตนเอง

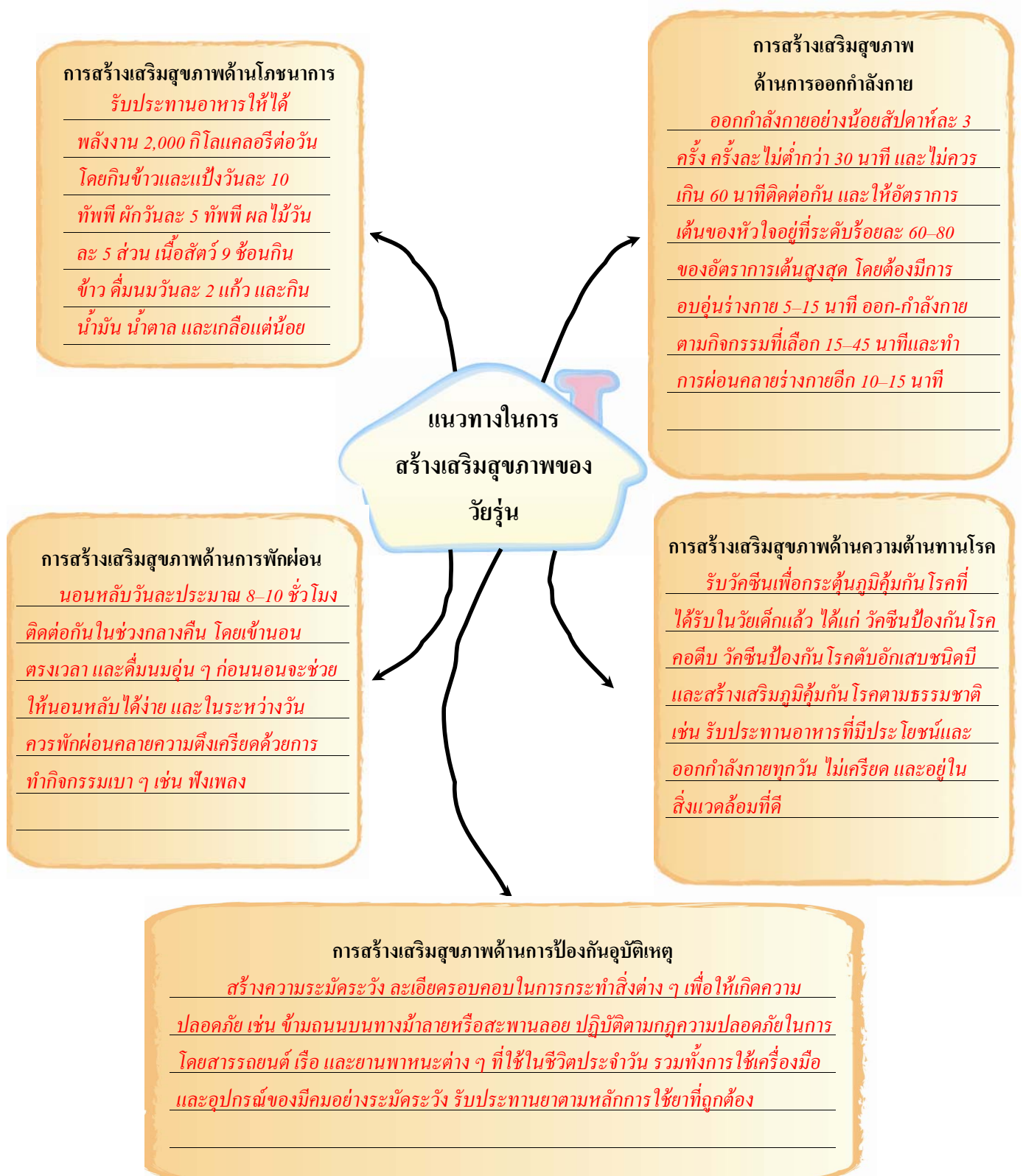
แนวคำตอบ

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่แทนแฮมเบอร์เกอร์ในมื้อเช้า
2. ดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดแทนน้ำอัดลม หรือดื่มน้ำอัดลมเพราะน้ำอัดลมทำให้กระดูกพรุน
3. แนะนำให้เพื่อนเลิกเสพยาเสพติด หรือพยายามเลี่ยงไม่พบเพื่อนที่ติดสารเสพติดจนกว่าเพื่อนจะเลิกเสพยาได้
4. เมื่อเกิดปัญหาทุกเรื่องให้ปรึกษาพ่อแม่ก่อนเป็นอันดับแรก

ใบกิจกรรมที่ 10 เติมผังแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ



- เติมแผนผังแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพของวัยรุ่นให้ถูกต้องสมบูรณ์



ใบกิจกรรมที่ 11 ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ



• ตอบคำถามต่อไปนี้

1. ถ้าต้องการให้ผิวพรรณของตนเองสวยงามและมีสุขภาพดี นักเรียนต้องทำอะไร

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างครบถ้วน โดยเฉพาะสารอาหารที่ช่วย
ส่งเสริมสุขภาพของผิวหนัง ควรออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ต่อมต่าง ๆ
ที่อยู่ใต้ผิวหนังได้ทำงาน ควรชำระล้างร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ เลือกใช้เครื่องสำอางให้
เหมาะสมกับสภาพผิวหนังของตนเอง ไม่เช่นนั้นอาจเกิดอาการแพ้ เป็นผื่นคัน หรือเกิดสิ
วได้ และพักผ่อนให้เพียงพอ และทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

2. หากแบ่งกระดูกตามลักษณะและรูปร่างจะแบ่งออกได้กี่ชนิด อะไรบ้าง และแต่ละชนิดมีหน้าที่สำคัญต่อร่างกายอย่างไร

แบ่งได้ 4 ชนิด คือ 1) กระดูกยาว กระดูกชนิดนี้มีไว้สำหรับรับน้ำหนักของร่างกายและ
เคลื่อนไหวมากกว่ากระดูกชนิดอื่น ๆ 2) กระดูกสั้น กระดูกชนิดนี้มีอยู่ตามร่างกายส่วนที่
แข็งแรงสำหรับออกแรงเมื่อเวลาทำงานที่ไม่มีการเคลื่อนไหวมาก 3) กระดูกแบน กระดูก
ชนิดนี้จะช่วยป้องกันอวัยวะภายในไม่ให้ได้รับอันตรายง่าย 4) กระดูกที่มีรูปร่างไม่แน่นอน
หรือมีรูปร่างแปลก ๆ กระดูกชนิดนี้มีแฉะ มีเหลี่ยมหรือช่องโค้งไปมาเพื่อให้เหมาะกับการ
ประกอบเข้าได้กับกระดูกชิ้นอื่นที่เป็นโครงร่างของร่างกาย

3. การวางแผนดูแลสุขภาพที่ดีประกอบไปด้วยการดูแลสุขภาพด้านใดบ้าง จงอธิบาย

1) ด้านโภชนาการ ควรจัดให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกายใน 1 วัน สำหรับชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 14-25 ปี จะมีความต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรีต่อ 1 วัน

2) ด้านการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตสมวัย มีรูปร่างสัดส่วนที่ดี จิตใจสดชื่นแจ่มใส และมีสุขภาพแข็งแรง

3) ด้านการพักผ่อน ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลายจากความเหน็ดเหนื่อยและความตึงเครียด และยังช่วยสร้างเสริมประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานได้อย่างเป็นปกติ

4) ด้านการสร้างเสริมความต้านทานโรค ควรรับวัคซีนเพื่อจะสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ออกกำลังกายเป็นประจำ พักผ่อนอย่างเพียงพอ มีอารมณ์แจ่มใส ไม่เคร่งเครียดบ่อย หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่มียุงลาย เมื่อร่างกายแข็งแรงจะทำให้มีความต้านทานโรค ไม่เจ็บป่วยง่าย

5) ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ ปฏิบัติตนให้มีความปลอดภัยและมีความระมัดระวังในการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เกิดสวัสดิภาพขึ้น

6) ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ควรจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตนเองด้วยการระบายความทุกข์หรือเรื่องที่ไม่สบายใจให้กับบุคคลที่ไว้วางใจ มองโลกในแง่ดี ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ

7) ด้านการสร้างทักษะชีวิต โดยการสร้างความสามารถ ข้นพื้นฐานของบุคคลในการคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหา และสามารถปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในสภาพสังคมปัจจุบัน

8) ด้านการสร้างเสริมสติปัญญาและการเรียนรู้ หมั่นค้นคว้าหาความรู้อยู่เสมอ ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียน การเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในสภาพสังคมปัจจุบัน 8) ด้านการสร้างเสริมสติปัญญาและการเรียนรู้ หมั่นค้นคว้าหาความรู้อยู่เสมอ ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ของโรงเรียน

**ใบกิจกรรมที่ 12 เขียนเรียงความตามความเข้าใจเรื่องพฤติกรรม
ทางเพศต่อการแสดงออกทางสังคมของวัยรุ่น**



1. เขียนเรียงความเรื่อง พฤติกรรมทางเพศต่อการแสดงออกทางสังคมของวัยรุ่น
2. นำเรียงความเรื่องที่เขียนนี้ออกมานำเสนอให้เพื่อน ๆ ฟังหน้าชั้นเรียน

พฤติกรรมทางเพศต่อการแสดงออกทางสังคมของวัยรุ่น

(พิจารณาจากการเขียนเรียงความ และการแสดงเหตุผลประกอบและความ
สมเหตุสมผลในการยกตัวอย่าง/เหตุการณ์ประกอบของนักเรียน)

[illegible]

ใบกิจกรรมที่ 13 สัมภาษณ์และเปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศ



1. เขียนอธิบายความสัมพันธ์ของปัจจัยทางด้านสังคมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น
2. สัมภาษณ์พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในอดีต โดยสัมภาษณ์พ่อ แม่ หรือ ผู้ปกครอง แล้วเปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในอดีตกับปัจจุบัน

แนวคำตอบ

สังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีตของคนไทยส่งผลต่อการเกิดปัญหาทางเพศและการดำรงชีวิตของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน เช่น การคบเพื่อนต่างเพศอย่างอิสระตามสังคมและวัฒนธรรมตะวันตก การแต่งกายตามค่านิยมที่ไม่เหมาะสม ส่งผลต่อการเกิดการล่วงละเมิดทางเพศได้ง่าย ดังนั้น การปลูกฝังค่านิยมทางสังคมและวัฒนธรรมต่อการแสดงออกทางเพศที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

พฤติกรรมวัยรุ่นในอดีต

- สวมเสื้อผ้ามิดชิดเรียบร้อย
- ไม่ออกไปเที่ยวข้างนอกบ้าน
- มีเพศสัมพันธ์เมื่อถึงวัยอันควร
- ไม่ออกไปมั่วสุมกับเพื่อน ๆ
- เชื่อฟังพ่อแม่

พฤติกรรมวัยรุ่นในปัจจุบัน

- การดื่มเหล้า สูบบุหรี่
- การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
- มีความเชื่อในเรื่องเพศสัมพันธ์แบบผิด ๆ
- สวมเสื้อผ้าที่ไม่มิดชิด ทุ่งสั้น
- การเล่นเกมทอล์กทำให้เกิดการมั่วสุม

ใบกิจกรรมที่ 14 วิเคราะห์ปัจจัยทางด้านครอบครัวที่ส่งผลกระทบต่อ



พฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น

1. ค้นหาที่แสดงถึงปัจจัยทางด้านครอบครัวที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น แล้วเขียนเครื่องหมาย ✕ ทับคำที่แสดงถึงปัจจัยในเรื่องนั้น
2. เขียนเติมปัจจัยทางด้านครอบครัวที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นลงในช่องว่างที่เว้นไว้ให้ครบ

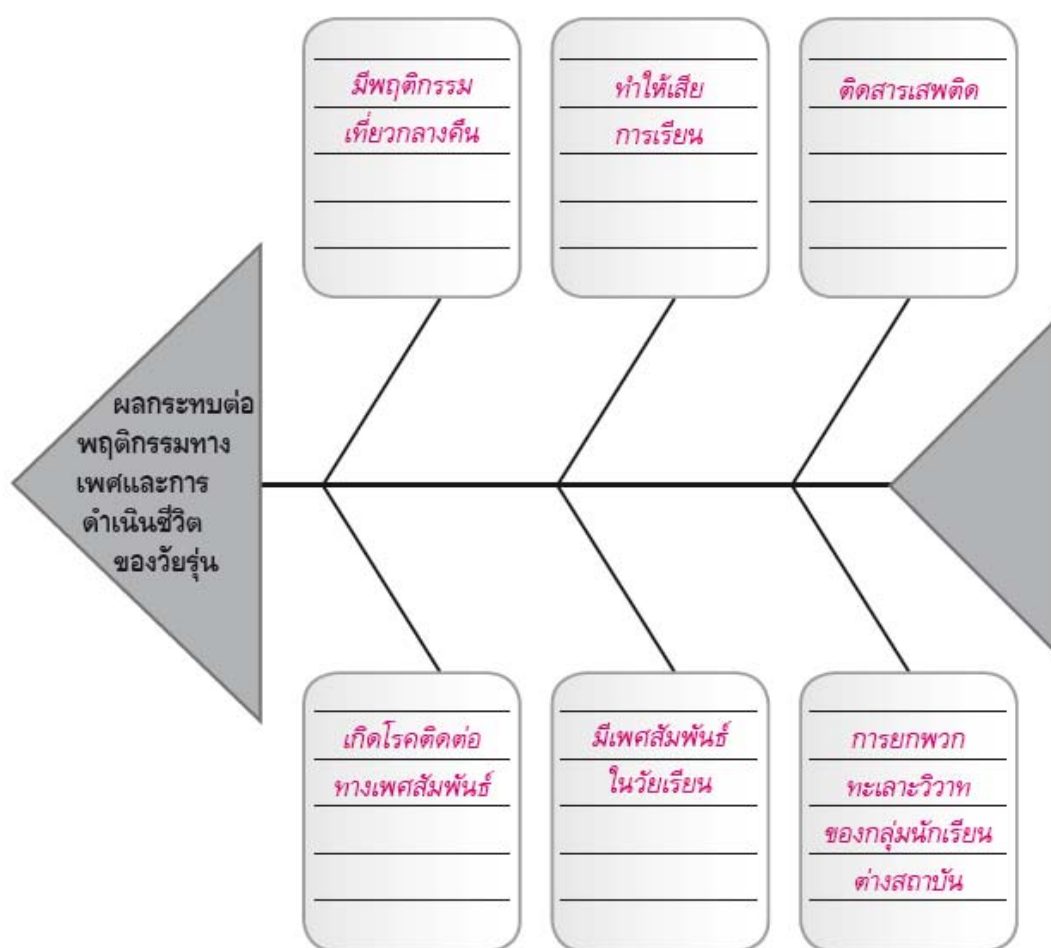
พ่อเป็นผู้นำ ครอบครัวที่ดี	~~พ่อทำร้าย ร่างกายแม่~~	~~แม่ชอบนัด ชายอื่นมา รับเลี้ยง นอกบ้าน~~	(พิจารณาจาก คำตอบของ นักเรียน)	พ่อชอบพา ครอบครัวไป เที่ยว
แม่ทำอาหาร ให้กับครอบครัว รับประทาน ทุกวัน	(พิจารณาจาก คำตอบของ นักเรียน)	พ่อชอบหอม แก้มแม่ก่อนไป ทำงาน ทุกวัน	(พิจารณาจาก คำตอบของ นักเรียน)	~~พ่อชอบเช่าชุด สวยงามไป ที่นั่นรับแขก ทุกคืน~~
พ่อแม่ดูแล กวดขันให้ลูก ทำการบ้าน ทุกเย็น	(พิจารณาจาก คำตอบของ นักเรียน)	~~พ่อแม่และแม่แสดง ความรักกัน ทุกคืน~~	(พิจารณาจาก คำตอบของ นักเรียน)	~~แม่ชอบ เวลาอันว่าง อยู่กับ เพื่อนคนโต~~
~~พ่อไม่ดูแลและ ไม่รับผิด ครอบครัว~~	~~พ่อแม่คาดหวัง ความสำเร็จกับลูก มากเกินไป~~	(พิจารณาจาก คำตอบของ นักเรียน)	~~แม่ซื้อบ้านเด็ก ใหม่ไว้กับ ลูกสาว~~	พ่อแม่ดูแล อบรมลูกได้ อย่างใกล้ชิด
(พิจารณาจาก คำตอบของ นักเรียน)	~~แม่ชอบแต่งตัว เป็นแฟชั่น ให้ลูกดู~~	พ่อแม่ให้ ความรู้เรื่องเพศ ตั้งแต่ วัยเด็ก	(พิจารณาจาก คำตอบของ นักเรียน)	~~ภรรยาใน ครอบครัวมี แต่ข้อบกพร่อง ด้วยกัน~~

ใบกิจกรรมที่ 15 เขียนผังก้างปลาระบุถึงผลกระทบต่อพฤติกรรม
ทางเพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นที่เกิดจาก
ปัจจัยทางด้านเพื่อน



- เขียนผังก้างปลาเกี่ยวกับปัจจัยทางด้านเพื่อนที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น

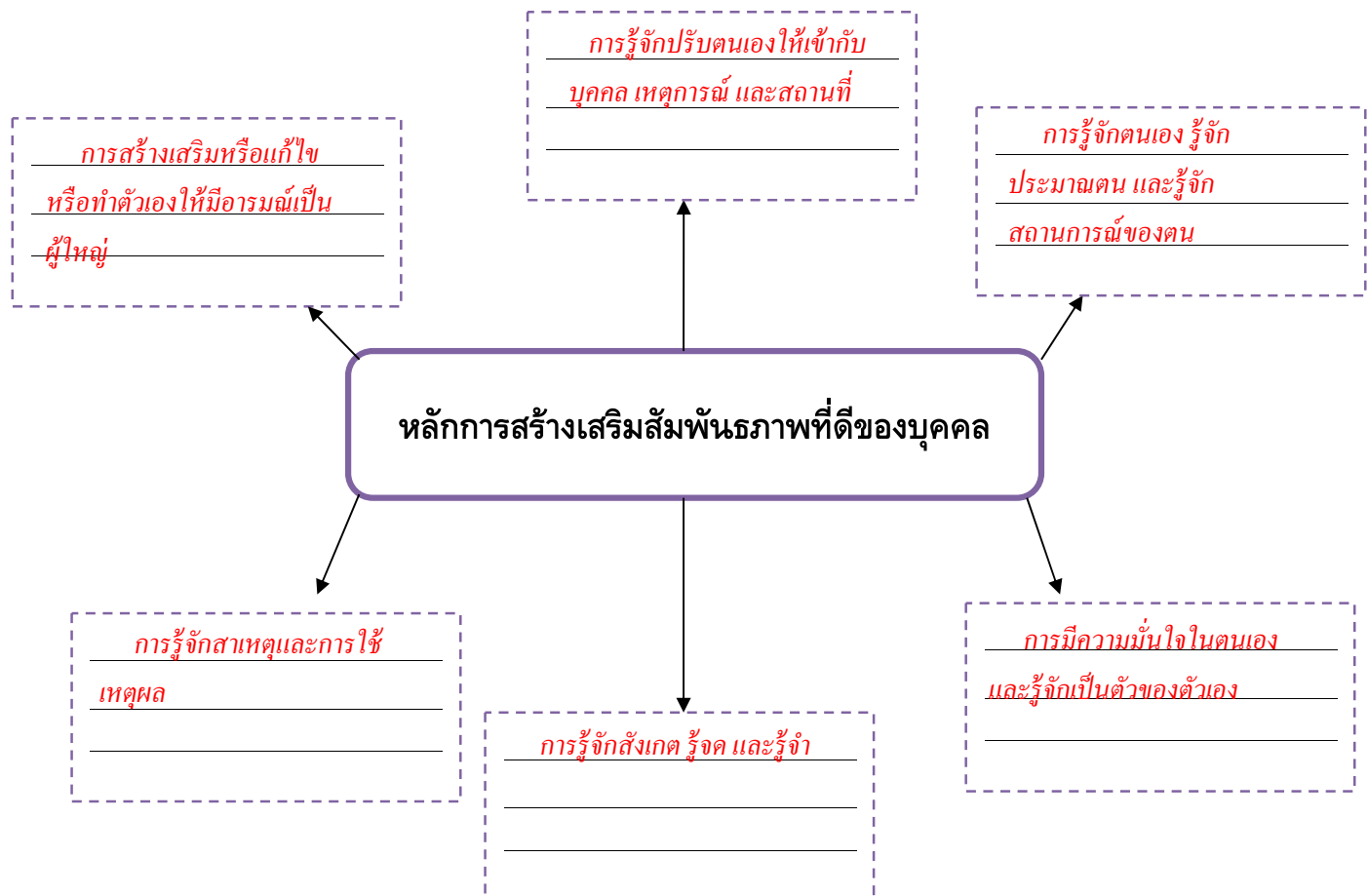
แนวคำตอบ



ใบกิจกรรมที่ 16 เขียนผังมโนทัศน์แสดงหลักการสร้างเสริม
สัมพันธภาพที่ดีของบุคคล



- ศึกษาเกี่ยวกับหลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล และเขียนสรุปเป็นผังมโนทัศน์



ใบกิจกรรมที่ 17 สังเกตสัมพันธภาพภายในครอบครัวของตนเอง



● สังเกตลักษณะของสัมพันธภาพภายในครอบครัวของตนเอง และอธิบายวิธีการปฏิบัติตน เพื่อสร้างเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว

● ลักษณะของสัมพันธภาพภายในครอบครัวของฉัน

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน ตัวอย่าง เช่น การพูดจา เป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้าง หรือทำลายสัมพันธภาพอันอบอุ่นในครอบครัว นอกจากการพูดจาสุภาพและให้เกียรติ กันแล้ว สมาชิกในครอบครัวควรรู้จักการแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกัน เช่น การแสดงความ รัก คำชมเชย การให้กำลังใจการพูดถึงข้อดีและข้อเสนอแนะให้แก้ไขปรับปรุง ส่วนเมื่อ เกิดความไม่พอใจหรือความขัดแย้ง ควรหาโอกาสพูดหรือสื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้ เข้าใจถึงความรู้สึกเพื่อปรับความเข้าใจกัน)

● วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน ตัวอย่าง เช่น วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริม สัมพันธภาพในครอบครัว เช่น ความผูกพันในครอบครัว การเอาใจใส่ให้ความ สนับสนุนตามความต้องการความเหมาะสม ควรที่จะมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน และ พูดจาให้เกียรติกัน)

-

[illegible]

ใบกิจกรรมที่ 19 วิเคราะห์สถานการณ์เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการ มีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น



- วิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนดให้และตอบคำถาม

กรณีศึกษา

นางสาวเจนจิรา ถูกนายภูวดลซึ่งเป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่กำลังชอบพอกันอยู่ชวนไปนั่งเล่นที่บ้านของนายภูวดลในวันหยุด โดยให้เหตุผลกับเจนจิราว่า วันหยุดนี้พ่อแม่ของภูวดลไม่อยู่บ้าน เจนจิราจะได้ไม่ต้องเซ็นหรือทำตัวลำบาก แล้วยังมีภาพยนตร์ผู้ใหญ่สนุก ๆ ให้ดูด้วย จะได้มาดูด้วยกัน ขอร้องให้มาเถอะ ถ้าเจนจิราไม่มาภูวดลจะเสียใจมาก เจนจิราจึงเกิดความรู้สึกสับสนว่าตนเองจะไปดีหรือไม่ เพราะอีกใจหนึ่งก็กลัวพลาดพลั้งเปลอกลายเปลอใจมีความสัมพันธ์ที่เกินเลยกับภูวดล แต่อีกใจหนึ่งก็ชอบภูวดลและไม่อยากให้ภูวดลโกรธและเสียใจ

1. จากสถานการณ์ดังกล่าวเกิดปัญหาอะไรขึ้น

เจนจิรากำลังลังเลใจว่าจะไปบ้านภูวดลหรือไม่ กลัวว่าถ้าไปแล้วจะเปลอกลายเปลอใจให้กับภูวดลจนเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์เกิดขึ้นแต่ถ้าไม่ไปก็กลัวว่าภูวดลจะโกรธและเสียใจ

2. สาเหตุของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์

- เกิดจากแรงขับทางเพศของวัยรุ่นตามธรรมชาติ
- เกิดจากความอยากรู้อยากลองมีเพศสัมพันธ์ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย
- เกิดจากบรรยากาศที่บ้านของภูวดลพาไป เนื่องจากอยู่กันสองต่อสอง
- เกิดจากสิ่งยั่วยุที่ภูวดลจะนำมาเปิดดูร่วมกับเจนจิรา ซึ่งได้แก่ ภาพยนตร์ผู้ใหญ่หรือภาพยนตร์ลามกนั่นเอง

3. แนวทางการแก้ไขปัญหา

- ไม่ไปบ้านภูวดลและพูดปฏิเสธด้วยเหตุและผลเนื่องจากพ่อแม่ของภูวดลไม่อยู่จึงไม่เหมาะสมที่จะอยู่กันตามลำพัง เพราะอาจทำให้คนอื่นมองไม่ดี และอาจพลาดพลั้งจนปฏิบัติเกินเลยต่อกัน
- ปรึกษาเรื่องดังกล่าวกับพ่อแม่ เพื่อขอคำแนะนำหากพ่อแม่ให้ปฏิบัติอย่างไรก็ปฏิบัติ
- ไม่ไปบ้านภูวดล โดยโกหกว่าไม่สบาย

ใบกิจกรรมที่ 20 สัมภาษณ์และสรุปเรื่องหลักการสร้างเสริม สัมพันธภาพที่ดีของบุคคล



- สัมภาษณ์ครูอาจารย์ เพื่อนนักเรียน หรือบุคคลในชุมชนของตนเองในหัวข้อเรื่อง
หลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล มาอย่างน้อย 3 คน แล้วบันทึกผลการสัมภาษณ์ใน
แบบบันทึก

แบบบันทึกการสัมภาษณ์

วัน/เดือน/ปี.....เวลา.....

ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ-นามสกุล.....

เพศ..... อายุ.....ปี

อาชีพ.....

ข้อคำถาม

1. คุณคิดว่าสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีความสำคัญกับการดำรงชีวิตของคุณ
มากน้อยเพียงใด
.....
.....
.....
2. คุณมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ หรือไม่ อย่างไร
.....
.....
.....
3. หลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่คุณนำไปใช้ในการดำรงชีวิต
ประจำวัน ได้แก่
3.1)
3.2)
3.3)
4. มีข้อควรปรับปรุงใดบ้างเกี่ยวกับหลักการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่คุณปฏิบัติ
.....
.....

ใบกิจกรรมที่ 21 วิเคราะห์ข่าวเพื่อหาสาเหตุและแนวทางแก้ไข



• อ่านข่าวแล้ววิเคราะห์สาเหตุ และแนวทางในการแก้ไขปัญหาประกอบความคิดเห็นของตนเอง ในประเด็นที่กำหนดให้แล้วเขียนลงในช่องว่างของกรอบด้านล่าง

1. สาเหตุของความขัดแย้ง	3. ผลกระทบของความขัดแย้ง
2. ระดับของความขัดแย้ง	4. แนวทางในการแก้ไขปัญหา

เมื่อเวลา 10.00 น. วันที่ 11 พ.ย. 2557 สก.อุทัย จ.พระนครศรีอยุธยา ตรวจสอบกลุ่มนักศึกษาก่อเหตุทะเลาะวิวาทใช้อาวุธมีดไล่ฟันกันบนถนนโรจนะขาเข้าอยุธยา บริเวณหน้าร้านมาตาหมูกระทะ ต.คานหาม อ.อุทัย ที่เกิดเหตุพบจักรยานยนต์ล้มอยู่กลางถนน ใกล้กันพบอาวุธมีด หัวตัดยาวประมาณ 60 ซม. มีผู้บาดเจ็บ อายุ 17 ปี ถูกฟันบริเวณต้นแขนขวา เป็นแผลหวอะหวะจนเห็นกระดูก หน่วยกู้ภัยอยุธยาพร้อมใจนำส่ง รพ.ราชธานี

จากการสอบถามทราบว่าผู้บาดเจ็บได้ขี่รถออกมาจากบ้าน เพื่อไปโรงเรียน ขณะนั้นได้สังเกตเห็นมีกลุ่มนักศึกษาต่างสถาบันขี่รถจักรยานยนต์จำนวน 2 คัน นั่งซ้อนกันมา 4 คน ตามมาที่แยก อ.อุทัย ก่อนจะใช้อาวุธมีดฟันถูกเข้าที่แขนจนรถจักรยานยนต์ล้ม จากนั้นกลุ่มนักศึกษาที่ก่อเหตุได้หลบหนีไปทางตัวเมืองอยุธยา

ที่มา: www.thairath.co.th 11 พฤศจิกายน 2557

แนวคำตอบ: พิจารณาจากการเขียนสรุปสาเหตุและแนวทางในการแก้ปัญหา

ที่ถูกต้องเหมาะสม

ใบกิจกรรมที่ 22 วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้ง



- วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งของวัยรุ่นทั้งต่อตัวผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ

ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งของวัยรุ่น ทั้งต่อตัวผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ

ผู้กระทำ

- ถูกลงโทษทางกฎหมาย หรือทางสังคม หรือ โรงเรียน
- ไม่มีใครคบหาสมาคมเป็นที่รังเกียจของผู้อื่น
- อาจมีความผิดทางกฎหมายเรื่องการหมิ่นประมาทผู้อื่น
- ไม่ได้รับเกียรติ ไม่ได้รับการยกย่อง
- ไม่มีคนรัก
- ขาดความภูมิใจในตนเอง
- ไม่ได้ได้รับความรักความไว้วางใจ
- ถูกเรียกร้องให้รับผิดชอบ

ผู้ถูกกระทำ

- ได้รับบาดเจ็บเล็กน้อยจนถึงสาหัส
- อาจทำให้พิการหรือเสียชีวิต
- มีผลเสียต่อจิตใจ ขาดความเชื่อมั่นในตนเองขาดความนับถือตนเอง
- ถูกจำกัดสิทธิอันพึงมี
- เสียสิทธิ เสียโอกาส
- ดำเนินชีวิตด้วยความลำบาก
- ขาดปัจจัยการยังชีพ
- ถูกกระทำทารุณทางกาย จิตใจ
- ทำให้เกิดความเสื่อมเสีย
- ติดโรค ตั้งครรภ์
- ขาดอิสระ



ใบกิจกรรมที่ 23 ทบทวนความรู้ ควบคู่ความเข้าใจ

• ตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนคิดว่า การมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมมีความสำคัญอย่างไร

การมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมจะทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ เกิดบุคลิกภาพที่ดี
จิตใจมีความสุข และเป็นที่ยอมรับของบุคคลในสังคม

2. สัมพันธภาพมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนอย่างไร

ทำให้มีความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล อันจะทำให้เกิดความรัก ความนับถือ และความ
ร่วมมือ หรืออีกความหมายหนึ่งก็คือ การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ได้อย่างมีความสุข มนุษย์ไม่
สามารถที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยวตามลำพังได้ จำเป็นต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม จึงต้องมี
การติดต่อสัมพันธ์กันอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นในด้านส่วนตัว การเรียนหรือการทำงาน การมี
สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นจะทำให้การติดต่อและการปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นเป็นไปได้อย่างดี
ทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตในที่สุด

3. หากเพื่อนชักชวนนักเรียนให้ปฏิบัติในสิ่งที่ไม่เหมาะสม นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

ควรปฏิเสธ ซึ่งถึงผลกระทบของสิ่งที่ไม่เหมาะสม และแนะแนวทางที่ถูกต้องให้เพื่อนคนนั้น
ได้ปฏิบัติตาม

4. นักเรียนคิดว่าจะต้องปรับปรุงตนเองอย่างไรบ้าง เพื่อที่จะสร้างสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน

5. การสร้างเสริมสัมพันธภาพในครอบครัวมีแนวทางในการปฏิบัติอย่างไร

1) ความผูกพันในครอบครัว สมาชิกควรต้องช่วยกันประคับประคองชีวิตครอบครัวให้ราบรื่นมั่นคง และช่วยกันเลี้ยงดูลูกด้วยความรักและเอาใจใส่

2) การเอาใจใส่ คือ การให้ความสนใจและสนับสนุนตามความต้องการอย่างเหมาะสม การเอาใจใส่ต้องมีความพอดี เช่น ลูกจะเรียนแล้วกลับบ้านก็ไม่ง้อก็ได้ไม่มีใครสนใจ จะทำให้ครอบครัว

มีสภาพเหมือนต่างคนต่างอยู่

3) ความเข้าใจ สิ่งที่ครอบครัวควรเข้าใจกันก็คือ ลักษณะนิสัยใจคอ ข้อดี ข้อบกพร่องของแต่ละคนเพื่อเป็นพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันหรือปรับตัวเข้าหากัน

4) การพูดจา เป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างหรือทำลายสัมพันธภาพอันอบอุ่นในครอบครัว นอกจากการพูดจาสุภาพและให้เกียรติกันแล้ว สมาชิกในครอบครัวควรรู้จักการแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกัน

6. ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดจากแนวคิดและความเชื่อเป็นสาเหตุให้เกิดความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนได้อย่างไร

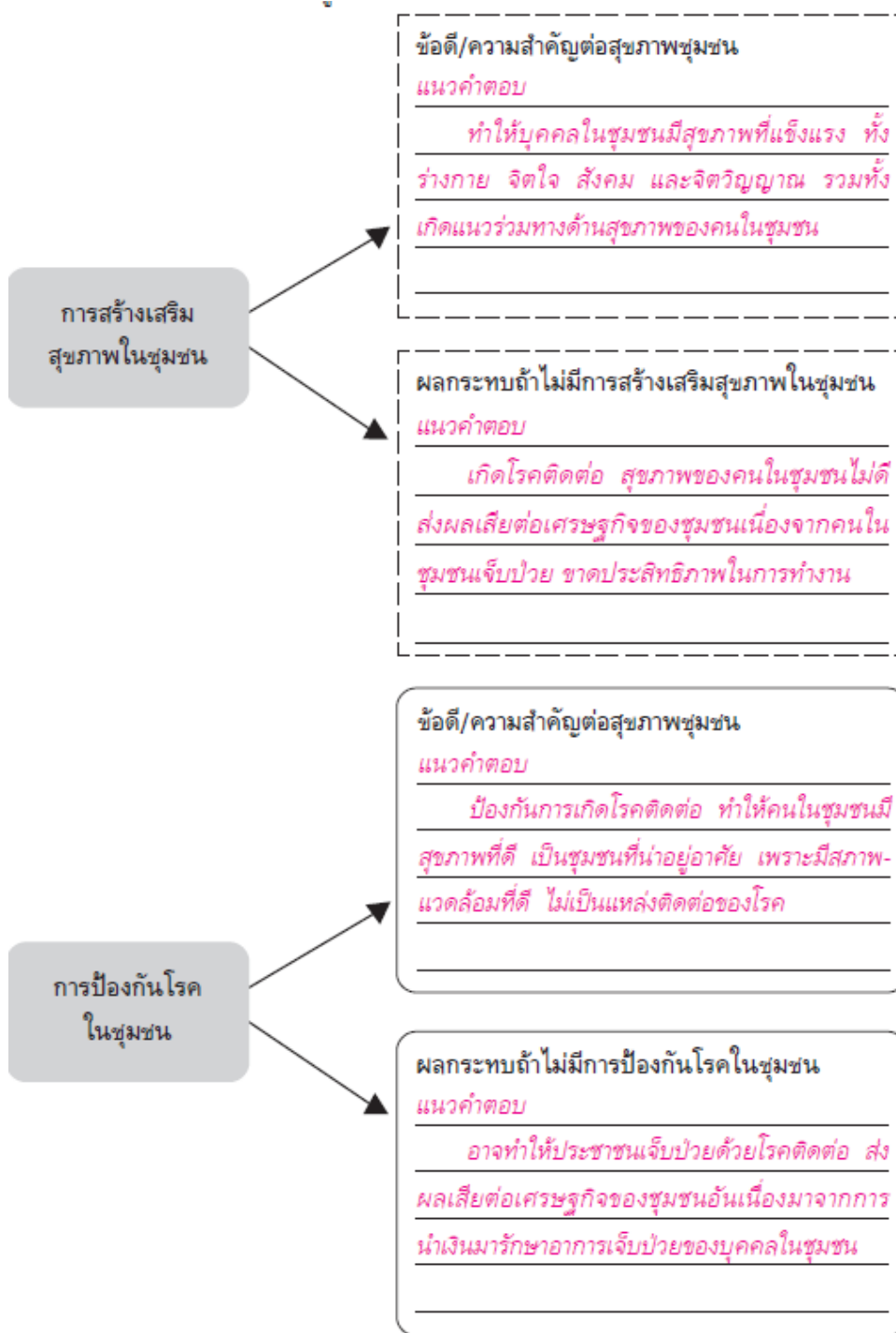
เกิดได้จากการยึดมั่นถือมั่นว่าสิ่งที่ตนเองเชื่อถือเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่สุดแล้ว และต้องการให้เพื่อน ๆ เชื่อถือตามตนเองโดยไม่คำนึงถึงเหตุผลที่ถูกต้อง

ใบกิจกรรมที่ 24 ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ



และการป้องกันโรคในชุมชน

- วิเคราะห์ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน โดยเติมแผนผังที่กำหนด

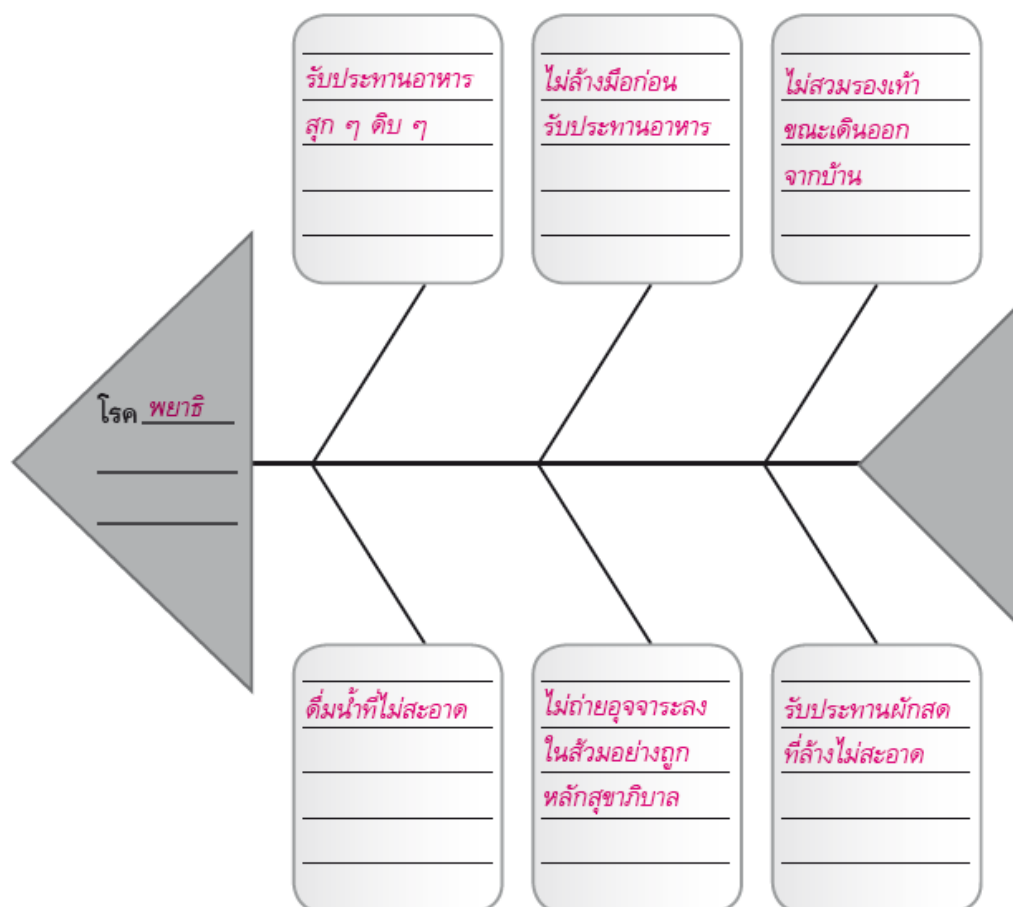


ใบกิจกรรมที่ 25 โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน



- ยกตัวอย่างโรค 1 โรคที่เป็นปัญหาในชุมชนของตนเอง และวิเคราะห์ถึงสาเหตุของการเกิดโรค โดยใช้ผังก้างปลาพร้อมกับเขียนแนวทางการป้องกันโรค

แนวคำตอบ



แนวทางการป้องกันโรค มีดังนี้

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน ตัวอย่างเช่น

- ไม่ควรรับประทานอาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ
- ควรสวมรองเท้าขณะเดินออกจากบ้าน
- ควรล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
- ควรดื่มน้ำที่สะอาด
- ควรถ่ายอุจจาระลงในส้วมอย่างถูกหลักสุขาภิบาล

ใบกิจกรรมที่ 26 แนวร่วมสุขภาพในชุมชน



- เขียนกลวิธีการสร้างแนวร่วมในชุมชนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชนของตนเอง

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน ตัวอย่างเช่น

- ให้สมาชิกในชุมชนมีส่วนร่วมในการกำหนดปัญหาและความต้องการของชุมชน
- ให้สมาชิกในชุมชนมีส่วนร่วมในการวางแผนแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพต่าง ๆ ให้เกิดประสิทธิภาพ

สูงสุด

- ให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการจัดทำโครงการหรือกิจกรรมสุขภาพที่กำหนดไว้
- ให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการประเมินผล เช่น ร่วมตรวจสอบผลการจัดทำโครงการ
- ให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการบำรุงรักษาผลประโยชน์ที่ได้รับ โดยสมาชิกในชุมชนนำผลการจัดทำโครงการหรือกิจกรรมสุขภาพไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน

ใบกิจกรรมที่ 27 การดูแลสุขภาพในชุมชน



- ศึกษาลักษณะการดำรงชีวิต และการดูแลสุขภาพของบุคคลในชุมชนของตนเอง และบันทึกผลลงในแบบบันทึก พร้อมก็นำมาอภิปรายร่วมกับเพื่อนในชั้นเรียน

แบบบันทึกผล

1. สภาพของชุมชน

2. การดำรงชีวิตของคนในชุมชน

3. ความสนใจ/การดูแลสุขภาพของคนในชุมชน

4. สิ่งที่ควรพัฒนาหรือปรับปรุงสภาพของชุมชน

ใบกิจกรรมที่ 28 โครงการสร้างเสริมสุขภาพ
และการป้องกันโรคในชุมชน



● แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5–6 คน ศึกษาค้นหาความรู้เรื่อง บทบาทของวัยรุ่นต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน แล้วร่วมกันจัดทำโครงการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชนมา 1 โครงการ โดยเขียนการทำโครงการอย่างสรุปลงในแบบบันทึกที่กำหนดให้

แบบบันทึกการทำโครงการ

1. ชื่อโครงการ _____

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

1) _____ 4) _____

2) _____ 5) _____

3) _____ 6) _____

2. ความสำคัญ _____

3. วัตถุประสงค์ _____

4. สมมุติฐาน _____

5. วัสดุอุปกรณ์และแหล่งศึกษาข้อมูล _____

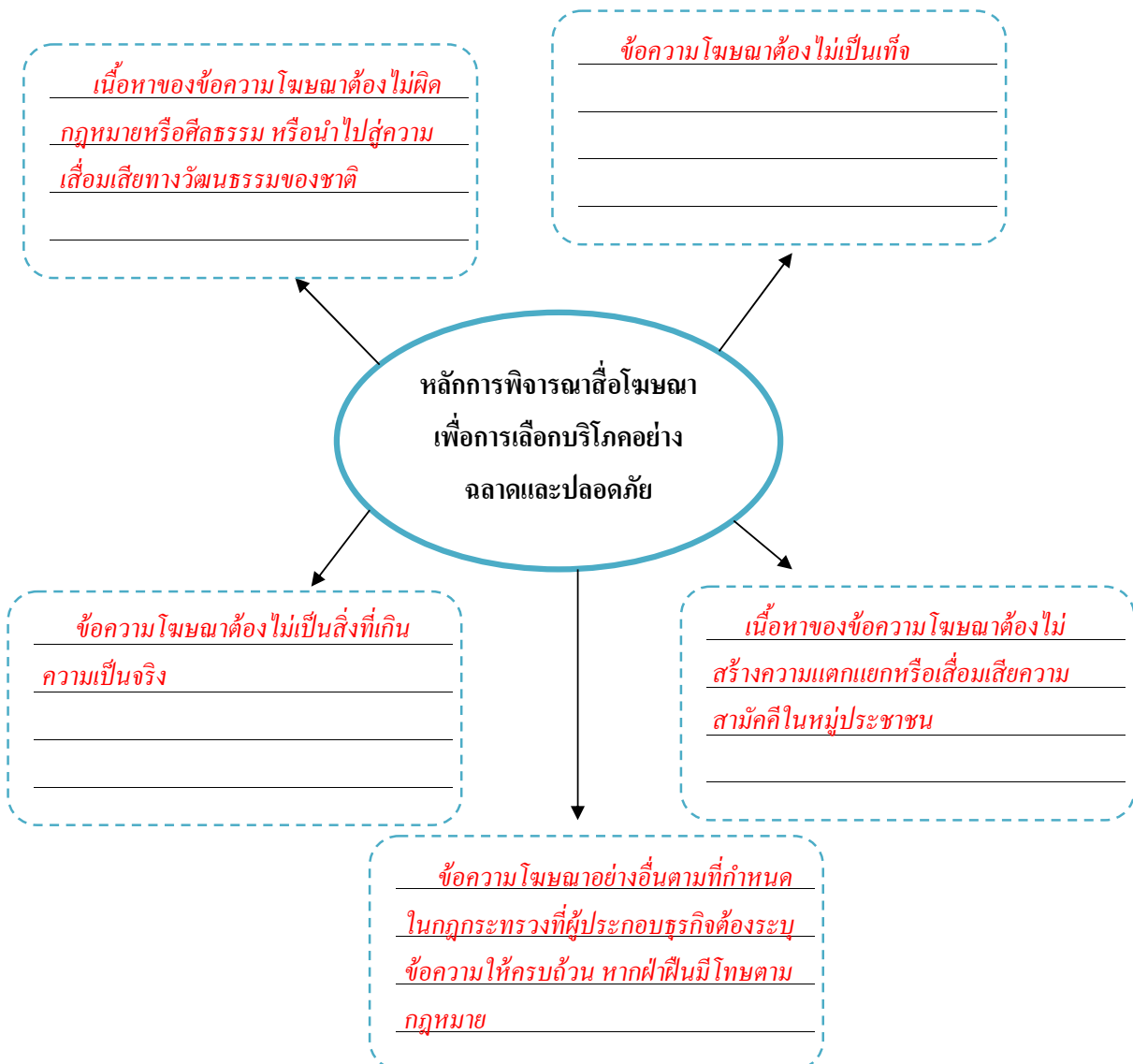
6. วิธีการศึกษา _____

ใบกิจกรรมที่ 29 สรุปความเข้าใจด้วยแผนที่ความคิด



- เติมแผนที่ความคิดเรื่อง หลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาด และปลอดภัยให้ถูกต้องและสมบูรณ์

แนวคำตอบ



ใบกิจกรรมที่ 30 ตำรวจสื่อโฆษณาสินค้าและบริการ



- ตำรวจและรวบรวมข้อความจากสื่อโฆษณาสินค้าและบริการชนิดต่าง ๆ (หนังสือพิมพ์ นิตยสาร โทรทัศน์ วิทยุ ป้ายโฆษณา ฯลฯ) มา 3 ข้อความ นำมาวิเคราะห์ว่าเป็นสื่อโฆษณาที่ดีหรือไม่อย่างไร และควรตัดสินใจซื้อหรือใช้บริการหรือไม่ โดยบันทึกลงในแผนผังที่กำหนดให้

ข้อความโฆษณาที่ 1 	→	ผลการวิเคราะห์
ข้อความโฆษณาที่ 2 	→	ผลการวิเคราะห์
ข้อความโฆษณาที่ 3 	→	ผลการวิเคราะห์

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อความโฆษณาทั้ง 3 ข้อความ

1. ข้อความโฆษณาใดเป็นข้อความที่เป็นไปตามข้อเท็จจริงมากที่สุด เพราะเหตุใด

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน

2. ถ้าเลือกซื้อสินค้าหรือบริการได้ 1 ชนิดจากข้อความโฆษณาทั้ง 3 ข้อความ นักเรียนจะเลือกซื้อสินค้าหรือบริการใด เพราะเหตุใด

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน

ใบกิจกรรมที่ 31 ทดลองออกแบบสื่อโฆษณาที่ดีต่อผู้บริโภค



1. ออกแบบข้อความและภาพประกอบการทำสื่อโฆษณาผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ จากกรณีตัวอย่างที่กำหนดให้ด้านล่าง โดยสมมติให้นักเรียนเป็นนักโฆษณาและถูกว่าจ้างจากผู้ประกอบการให้ทำการโฆษณาสินค้า (การออกแบบสื่อโฆษณาจะต้องนำหลักการผลิตสื่อโฆษณาที่ดีต่อผู้บริโภคมาประกอบการจัดทำสื่อ)
2. เขียนโครงร่างการออกแบบข้อความ และการจัดวางภาพประกอบลงในกรอบสี่เหลี่ยมที่กำหนดให้
3. นำโครงร่างการออกแบบไปจัดทำสื่อโฆษณาจริง นำเสนอผลงานที่หน้าชั้นเรียนและให้เพื่อน ๆ ร่วมกันให้คะแนน

กรณีตัวอย่าง: รายละเอียดการว่าจ้างงาน

- ✍ บริษัทผู้จ้าง บริษัท วัฒนาพานิช คอสมेटิกส์ จำกัด
- ✍ รายละเอียดการว่าจ้างงาน โฆษณาสินค้าผ่านสื่อสิ่งพิมพ์กระตุ้นการซื้อสินค้าจากผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมาย เพื่อเพิ่มยอดขาย
- ✍ ลักษณะสินค้า โลชั่นบำรุงผิวกาย
- ✍ คุณสมบัติของสินค้าที่ต้องการเน้น เมื่อใช้สินค้าชนิดนี้แล้วผู้บริโภคจะมีผิวขาวเนียนเป็นธรรมชาติ ครอบคลุมทั้งบำรุงผิว ฟันฟูสภาพผิวที่เสีย และป้องกันอันตรายจากแสงแดด

กรอบสำหรับออกแบบสื่อโฆษณา

ใบกิจกรรมที่ 32 วิเคราะห์กรณีศึกษาเรื่องโรคมะเร็งเต้านม



- ศึกษากรณีตัวอย่างที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถาม

เรื่องของกัลยา

กัลยาเป็นวัยรุ่นที่รักความสวยงาม จึงมักแต่งกายตามสมัยนิยมอยู่เสมอ แต่เมื่อมองกระจกทุกครั้งกัลยารู้สึกว่ารูปร่างของเธอยังไม่ได้สัดส่วนตามที่ต้องการ อีกทั้งเพื่อน ๆ ของเธอมักจะล้อเลียนเรื่องหน้าอกของเธอว่ามีขนาดเล็กเกินไป กัลยาจึงตัดสินใจไปทำศัลยกรรมเต้านมให้มีขนาดใหญ่ขึ้นตามคำแนะนำของเพื่อน แต่ 3 เดือนต่อมาหลังจากตื่นนอนตอนเช้า กัลยาได้พบว่าตนเองมีอาการเจ็บเต้านมมาก และเมื่อคลำรอบ ๆ บริเวณเต้านมก็พบว่ามียีนก้อนแข็ง ๆ อยู่ภายในเต้านม

- 1) จากสถานการณ์ดังกล่าวนักเรียนคิดว่ากัลยามีความเสี่ยงต่อโรคใด

โรคมะเร็งเต้านม

- 2) นักเรียนคิดว่าลักษณะอาการของกัลยาที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากอะไร

มีสาเหตุมาจากการเสริมเต้านม ทำให้เกิดการอักเสบเองเต้านมจนอาจ

กลายเป็นมะเร็งเต้านมได้

- 3) นักเรียนคิดว่ายังมีสาเหตุอะไรอีกบ้างที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งเต้านม

1. กรรมพันธุ์

2. การได้รับฮอร์โมนเอสโตรเจนเกินขนาดหรือใช้เป็นเวลานาน

3. ผู้หญิงที่เป็นโรคของเต้านมเรื้อรัง

4. ผู้ที่ดื่มสุราจัด

5. ผู้ที่สัมผัสกับรังสี

4) ถ้านักเรียนเป็นกัลยา นักเรียนจะปฏิบัติตามคำแนะนำของเพื่อนหรือไม่ เพราะเหตุใด

แนวคำตอบ

ไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของเพื่อนเพราะการทำสัลยกรรมด้านมเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านม และควรมีความพึงพอใจในร่างกายตามธรรมชาติของตนเอง

5) นักเรียนจะแนะนำวิธีการป้องกันโรคดังกล่าวแก่กัลยา อย่างไร

1. ไม่ควรเสริมเต้านม

2. ควรรักษาหัตถ์นมให้สะอาดอยู่เสมอ

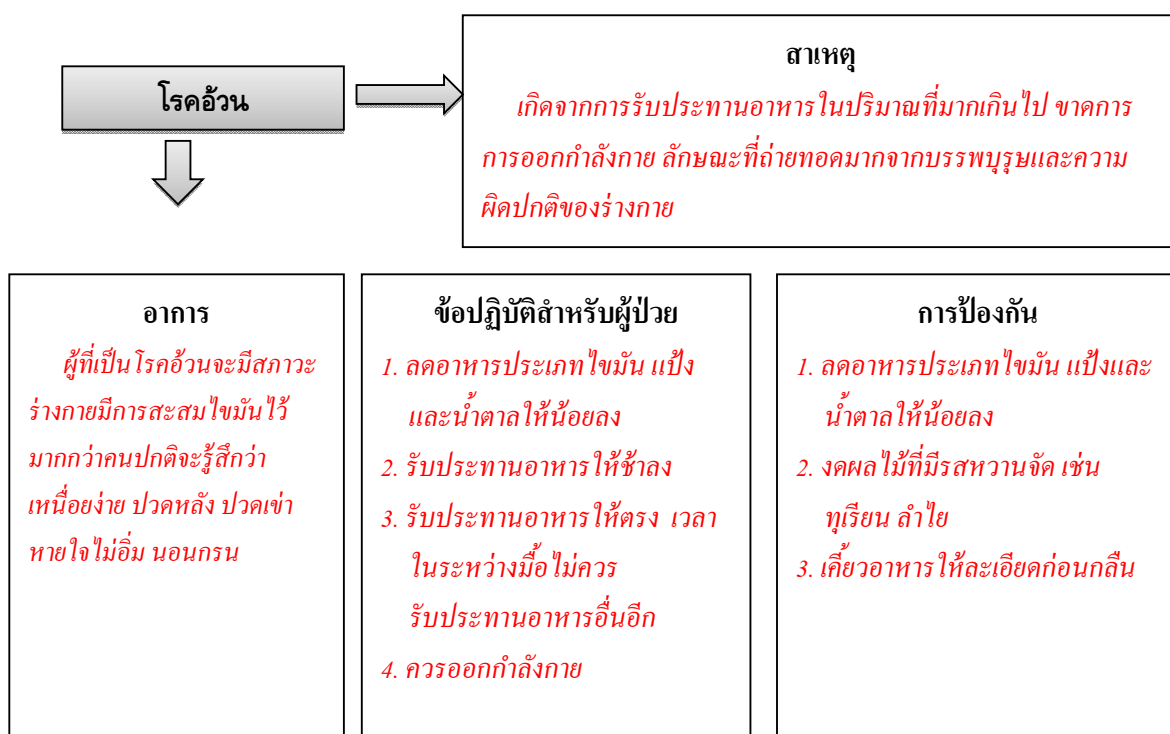
3. หากพบหรือสงสัยว่ามีอาการผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์

4. หากมีอาการอักเสบหรือเป็นฝีที่เต้านมควรรีบรักษา

5. ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน

กิจกรรมที่ 33 เติมแผนผังเรื่องโรค เพิ่มความเข้าใจ

- เขียนสรุปสาเหตุ อาการ ข้อควรปฏิบัติ และการป้องกันโรค ลงในแผนผังโรคที่กำหนดให้ดังต่อไปนี้





ใบกิจกรรมที่ 34 ประเมินความอ้วนของตนเอง



1. ประเมินความอ้วนของตนเอง โดยคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย
2. นำผลการประเมินความอ้วนของตนเองจากข้อที่ 1 มาวิเคราะห์ว่าเพราะเหตุใดจึงมีค่าดัชนีมวลกายที่แสดงถึงการมีน้ำหนักน้อย น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน หรือน้ำหนักเกิน เกณฑ์มาตรฐาน พร้อมกับเสนอแนวทางการควบคุมน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน
3. บันทึกผลการทำกิจกรรมลงในแบบบันทึกผล

แบบบันทึกผล

ผลการประเมินความอ้วน

- 1) การคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย(*Body Mass Index: BMI*)

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}} \quad \text{กิโลกรัมต่อตารางเมตร}$$

- 2) สรุปผลการประเมินได้ว่า

- 3) เพราะเหตุใดจึงได้ผลการประเมินดังกล่าว

- 4) แนวทางการควบคุมน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน มีดังนี้

ใบกิจกรรมที่ 35 วางแผนการควบคุมน้ำหนัก



- วางแผนการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก ไม่ให้เป็นโรคอ้วน โดยเขียนบันทึกลงในเส้นบรรทัดด้านล่าง

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน ตัวอย่างเช่น

– แสดงตัวอย่างการรับประทานอาหารใน 1 วัน

มื้อเช้า ประกอบด้วย ข้าวกล้อง/ต้มจืดหมูสับตำลึง/กล้วยน้ำว้า

มื่อว่างเช้า นมสด

มื่อกลางวัน ประกอบด้วย ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว/ฝรั่ง

มื่อเย็น ประกอบด้วย ข้าวกล้อง/ต้มยำปลาทุไล่เห็ด/มะละกอสุก

– แสดงตัวอย่างการออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์

วันจันทร์ เดินเร็ว 40 นาที

วันพุธ ว่ายน้ำ 30 นาที

วันศุกร์ เต้นแอโรบิก 30 นาที

วันเสาร์ เล่นโยคะ 45 นาที

ใบกิจกรรมที่ 36 อธิบายความรู้เรื่องการประเมินภาวะสุขภาพ



- อธิบายความหมายขององค์ประกอบคุณภาพชีวิตในการประเมินภาวะสุขภาพของตนเอง และสมาชิกในครอบครัว โดยเติมลงในกรอบที่กำหนดให้

1)

ด้านร่างกาย

คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล
ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความ
สมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความสุข
สบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่
จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึง
ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ได้

2)

ด้านร่างกาย

คือ การรับรู้สภาพทางด้านจิตใจของตนเอง
เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลอื่นที่มีต่อ
ตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง
ความมั่นใจในตนเอง ความสามารถในการรับรู้
เรื่องราวต่าง ๆ การรับรู้เกี่ยวกับ ความเชื่อเรื่องต่าง ๆ
ของตนเองที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เป็นต้น

3)

ด้านความสัมพันธ์
ทางสังคม

คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับ
บุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจาก
บุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ที่ตนเองเป็นผู้ให้ความ
ช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย

4)

ด้านสิ่งแวดล้อม

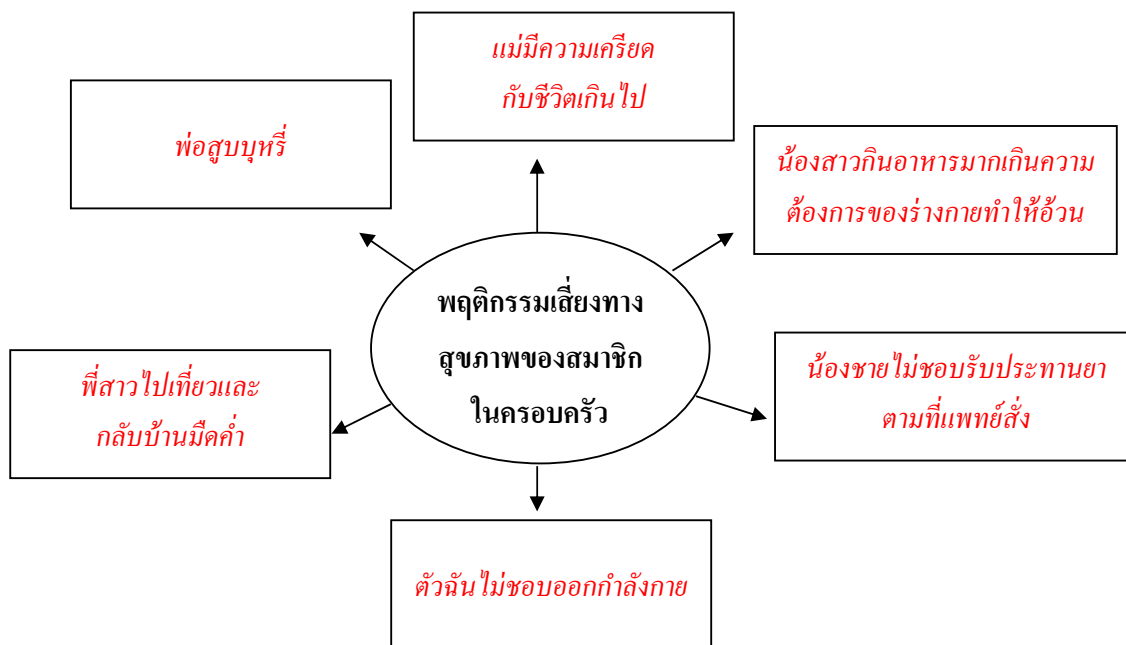
คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อ
การดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ที่ตนมีชีวิตอยู่อย่าง
อิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและความมั่นคง
ในชีวิต การรับรู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายที่ดี
ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก เป็นต้น

ใบกิจกรรมที่ 37 ร่วมกันประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ของสมาชิกในครอบครัว



1. ร่วมสนทนากับสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของแต่ละคน และ
สรุปโดยสร้างเป็นแผนที่ความคิด

แนวคำตอบ



2. ตอบคำถามต่อไปนี้

1) มีพฤติกรรมเสี่ยงใดของสมาชิกในครอบครัวที่ต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วนที่สุด เพราะอะไร

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียนตัวอย่าง เช่น แม่มีความเครียดกับชีวิต
เพราะหากแม่เครียดกับชีวิตมากเกินไปอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อคนใน
ครอบครัวและอาจทำให้มีอาการปวดศีรษะได้

2) มีแนวทางแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัวอย่างไร จงอธิบาย

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียนตัวอย่าง เช่น ควรให้สมาชิกใน
ครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ไปเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยว เล่นกีฬา เป็นต้น

3) ถ้าพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวของสมาชิกในครอบครัวไม่ได้รับการแก้ไขจะเกิดผลเสียอย่างไร

แนวคำตอบ สมาชิกในครอบครัวจะมีสุขภาพไม่ดี เจ็บป่วยได้ง่ายหรือ
เป็นโรคซึ่งต้องสูญเสียเวลาและทรัพย์สินในการรักษาโรค รวมทั้งอาจเกิดความ
ไม่ปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ ได้

ใบกิจกรรมที่ 38 วิเคราะห์กรณีศึกษาและช่วยกันแก้ไขปัญหา



- แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3-4 คน ศึกษากรณีศึกษาที่กำหนดให้ และวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา พร้อมกับเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาลงในแบบบันทึกด้านล่าง

กรณีศึกษา

ครอบครัวของนางสาวอิงอรเป็นครอบครัวในสังคมเมือง สมาชิกในครอบครัวจึงมีชีวิตที่เร่งรีบแข่งขันกับเวลา โดยพ่อมีอาชีพเป็นวิศวกรบางครั้งต้องกลับบ้านมีค่า ส่วนแม่เป็นพนักงานบริษัทเอกชนทำงาน 6 วันต่อสัปดาห์ จึงไม่ค่อยมีเวลาดูแลครอบครัวมากนัก ด้วยภาระของการทำงานทำให้พ่อและแม่มีความเครียดอยู่เสมอ ส่งผลทำให้พ่อและแม่เจ็บป่วยบ่อย ๆ อิงอรรู้สึกสงสารพ่อและแม่จึงรู้สึกไม่มีความสุขไปด้วย ส่วนน้องของอิงอรเป็นวัยรุ่นชายที่ติดเพื่อนและเพื่อนในกลุ่มส่วนใหญ่มีพฤติกรรมชอบสูบบุหรี่

แบบบันทึกการแก้ไขปัญหา

ปัญหาเรื่อง.....

1. ขอบเขตและสาเหตุของปัญหา

• ลักษณะปัญหา

พฤติกรรมของคนในครอบครัวพ่อต้องกลับบ้านมีค่าส่วนแม่ต้องทำงาน 6 วันต่อสัปดาห์ จึงทำให้น้องชายไปคบกับเพื่อนที่มีพฤติกรรมชอบสูบบุหรี่

• สาเหตุของปัญหา

พ่อและแม่ไม่มีเวลาดูแลครอบครัวจึงก่อให้เกิดปัญหา

2. ทางเลือกในการแก้ไขปัญหา

- 1) พ่อและแม่ควรมีเวลาให้กับลูก
- 2) การคุยกันอย่างมีเหตุผลในครอบครัวเมื่อเกิดปัญหา
- 3) การให้ความรักความอบอุ่นภายในครอบครัว
- 4) ควรหาเวลาว่างไปพักผ่อนเกี่ยวกับครอบครัวเพื่อลดความตึงเครียดในครอบครัว
- 5) ควรหากิจกรรมยามว่างทำร่วมกัน เช่น เล่นกีฬา ร้องเพลง สวดมนต์ นั่งสมาธิ เป็นต้น

3. แผนการดำเนินงานแก้ไขปัญหา

พ่อและแม่ควรมีเวลาให้ลูกเพื่อสร้างความอบอุ่นภายในครอบครัวและควรหาเวลาว่างพักผ่อนในครอบครัวเพื่อลดความตึงเครียดภายในครอบครัว

ใบกิจกรรมที่ 39 เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหา



สุขภาพของครอบครัว

- นำผลการปฏิบัติกิจกรรมที่ 38 และข้อมูลที่ได้จากการฝึกปฏิบัติในการใช้แบบประเมินสุขภาพะ ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มาจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว และบันทึกลงในแบบบันทึกผลที่กำหนดให้

แบบบันทึกผล

แผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

1. ประเด็นสุขภาพด้านที่จะพัฒนา ได้แก่

- 1) ด้านการบริโภคที่ไม่เหมาะสม
- 2) ด้านการออกกำลังกาย
- 3) ด้านพฤติกรรมเสี่ยงต่อการบริโภคที่ไม่เหมาะสม
- 4) ด้านพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม
- 5) ด้านปัญหาสุขภาพจิต

2. แผนพัฒนาสุขภาพ มีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1) ตรวจสอบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงของบุคคล โดยใช้แบบประเมิน

สุขภาพะและแบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงของบุคคล

2) นำคะแนนรวมมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์การแปลผล

3) ออกแบบโปรแกรมแล้วนำไปปฏิบัติ เช่น

3.1 การวางแผนการรับประทานอาหาร โดยการวางแผนการ
รับประทานอาหารตามหลักธงโภชนาการ

3.2 การวางแผนการออกกำลังกาย ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับ
เพศ วัย อายุ และสุขภาพ

เมื่อจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวแล้ว ต้องนำ
แผนที่จัดทำขึ้นไปปฏิบัติอย่างเคร่งครัด เพราะจะไม่เกิดประ โยชน์อันใดเลย
ถ้าแผนพัฒนาสุขภาพที่ได้กำหนดไม่ได้นำมาปฏิบัติจริง

ใบกิจกรรมที่ 40 ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ



• ตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนมีบทบาทอย่างไรต่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชนของตนเอง

แนวคำตอบ

สนใจและติดตามข่าวสารสุขภาพในชุมชนของตนเองอยู่เสมอ และให้ความร่วมมือในการจัดทำโครงการสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน รวมทั้งอาจเป็นอาสาสมัครณรงค์เพื่อสร้างความรู้ทางด้านสุขภาพและการป้องกันโรคให้แก่คนในชุมชน

2. ข้อความโฆษณาที่ไม่เป็นธรรมต่อผู้บริโภคมีลักษณะเป็นอย่างไร

1. ข้อความที่เป็นเท็จหรือเกินความจริง

2. ข้อความที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดในสาระสำคัญเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ ไม่ว่าจะกระทำโดยใช้หรืออ้างอิงรายงานทางวิชาการ สถิติหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอันไม่เป็นความจริง หรือเกินความจริงหรือไม่ก็ตาม

3. ข้อความที่เป็นการสนับสนุนโดยตรงหรือโดยอ้อมให้มีการกระทำผิดกฎหมาย หรือศีลธรรม หรือนำไปสู่ความเสียหายในวัฒนธรรมของชาติ

4. ข้อความที่จะทำให้เกิดความแตกแยก หรือเสื่อมเสียความสามัคคีในหมู่ประชาชน

5. ข้อความอย่างอื่นตามที่กำหนดในกฎกระทรวงที่ผู้ประกอบการธุรกิจต้องระบุข้อความให้ครบถ้วน หากฝ่าฝืนมีโทษตามกฎหมาย

3. โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทยที่สำคัญมีอะไรบ้าง และเลือกอธิบายสาเหตุ อาการ และการป้องกันโรคมานี้ โรค

แนวคำตอบ

โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทยที่สำคัญ ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับปอด โรคเกี่ยวกับไต โรคที่เกี่ยวข้องกับตับและตับอ่อน โรคภูมิคุ้มกันบกพร่องเนื่องจากไวรัส (HIV) วัณโรคทุกชนิด

โรคหัวใจขาดเลือดมีสาเหตุจากรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ขาดการออกกำลังกาย สูบบุหรี่ และเป็นโรคความดันโลหิตสูง อาการจะมีอาการจุกแน่นหน้าอก และเจ็บร้าวมาที่ไหล่ซ้าย และอาจรุนแรงจนเกิดภาวะหัวใจวายและเสียชีวิตได้ มีแนวทางการป้องกันโรคได้แก่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ และไม่สูบบุหรี่

4. การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวหมายถึงอะไร และถ้าครอบครัวของนักเรียนไม่ร่วมกันวางแผนพัฒนาสุขภาพจะเกิดผลเสียอย่างไร

การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว หมายถึง การกำหนดแนวทางในการเลือกรูปแบบการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว เพื่อนำไปสู่สุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยนำผลการประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงมาใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนพัฒนาสุขภาพให้ได้ผลดี และถ้าครอบครัวไม่มีการวางแผนพัฒนาสุขภาพย่อมทำให้ทุกคนในครอบครัวมีสุขภาพที่ไม่ดีหรือไม่สามารถแก้ไขปัญหาสุขภาพที่ตรงกับปัญหาที่แท้จริงได้

ใบกิจกรรมที่ 41 กรณีศึกษาเรื่อง ข้อปฏิบัติในการใช้ยา



- วิเคราะห์กรณีศึกษาที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถาม

นางสาวศิริลักษณ์กินยาตามที่แพทย์สั่งเป็นเวลา 1 สัปดาห์ จนครบตามขนาดและรายการยาที่แพทย์ให้กินแต่ก็ยังมีอาการไม่ดีขึ้น ซึ่งรายการยาที่ศิริลักษณ์กินประกอบไปด้วยยากินก่อนอาหาร ศิริลักษณ์กินยานั้นก่อนการรับประทานอาหาร 5–10 นาที และยาหลังอาหารก็รับประทานยาหลังอาหาร 30 นาที และยาบางชนิดต้องกินจนหมด ศิริลักษณ์ก็ปฏิบัติตาม

คำถาม

- 1) เพราะเหตุใดนางสาวศิริลักษณ์จึงไม่หายจากอาการป่วย

เพราะกินยาไม่ถูกต้อง

- 2) ให้นักเรียนแนะนำหลักการใช้ยาที่ถูกต้องให้กับศิริลักษณ์

แนวคำตอบ

การกินยาที่ถูกต้องจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากยาอย่างเคร่งครัด

โดยยาก่อนอาหารให้กินก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง หรืออย่างน้อย 30 นาที เพราะยาประเภทนี้จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพในเวลาที่กระเพาะอาหารว่าง ส่วนยาหลังอาหารต้องกินหลังอาหารไม่เกิน 15 นาที และยาที่ต้องกินจนหมดจะต้องกินให้ครบแม้จะหายจากอาการป่วยแล้วก็ตาม เพราะถ้ากินไม่หมดอาจทำให้เกิดการดื้อยาค้นนั้นในภายหลังได้

ใบกิจกรรมที่ 42 วิเคราะห์ข่าวเกี่ยวกับอันตรายจากการใช้ยา



- วิเคราะห์ข่าวจากตัวอย่างที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถาม

สาวสวยเจียดตาย หลังซื้อกินยาปลอม

เรื่องราวที่เป็นอุทาหรณ์ของคุณเมย์เปิดเผยว่า ซื้อมาที่เรียกว่าผงบุก มาจากซูเปอร์มาร์เกต ที่คุ้นเคยและเปิดมานานน่าเชื่อถือ โดยมีการโฆษณาว่า มีส่วนผสมของผงบุกและผลส้มแขก โดยไม่คิดว่าเป็นยาปลอม หรือมีอันตราย โดยรับประทานมาได้ประมาณหนึ่งเดือน เริ่มมีอาการเหนื่อย มีไข้ แต่คิดว่าเพลียหรือไม่สบายธรรมดา จนเมื่อวันที่ 25 ธันวาคมที่ผ่านมา ไปหาหมอที่คลินิก หมอจึงถามว่าไปกินอะไรมา ตอนนั้นอาการค่อนข้างหนัก มีอาการหนาวสั่น มีตุ่มขึ้นตามตัว หมอจึงขอยาตัวนี้ไปตรวจ พบว่ามีส่วนผสมของไซบูตามิน ซึ่งเป็ยยาควบคุมพิเศษ มีผลข้างเคียงรุนแรง เช่น ภาวะหัวใจขาดเลือด เส้นเลือดในสมองแตก หัวใจหยุดเต้น อาจเสียชีวิตได้ และประเทศสหรัฐอเมริกาห้ามใช้โดยเด็ดขาด นอกจากนี้ยังพบว่า เลขทะเบียนอย.ก็เป็นเลขทะเบียนที่ถูกยกเลิกไปแล้ว ยานี้จึงเป็นยาปลอม คุณเมย์เล่าต่อว่าผลของยาตัวนี้ทำให้เธอเกิดอาการแพ้อย่างรุนแรง ตุ่มพองขยายออก ขึ้นที่ปาก คอ หลัง และเริ่มแตก มีเลือดน้ำเหลืองไหลออกมาติดเสื้อผ้าตามองไม่เห็น หมอยังบอกว่าไม่น่าจะรอด

ที่มา: หนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์ 19 กันยายน 2557

คำถาม

- ประเด็นสำคัญของข่าวเสนอเกี่ยวกับเรื่องอะไร

แนวคำตอบ

กินยาลดความอ้วนปลอมแล้วเกิดผลข้างเคียง

- อาการสำคัญของการแพ้ยาของลูกจ้างสาวที่ปรากฏมีลักษณะอย่างไรบ้าง

แนวคำตอบ

ตุ่มพองขยายออก ขึ้นที่ปาก คอ หลัง และเริ่มแตก มีเลือดน้ำเหลืองไหลออกมาและมีอาการหนาวสั่น

3. จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับลูกจ้างสาวสามารถสรุปได้ว่ายาแผนโบราณมีอันตรายหรือไม่ อย่างไร

แนวคำตอบ

มีอันตรายเพราะพบว่ามีส่วนผสมของไซบูตามีนซึ่งเป็นยาควบคุมพิเศษ มีผลข้างเคียง

รุนแรง

4. ถ้านักเรียนเป็นคุณแม่นักเรียนจะรักษาอาการป่วยด้วยวิธีการใด

แนวคำตอบ

ไปเข้ารับการรักษาจากแพทย์ผู้ชำนาญการ

5. ถ้านักเรียนรู้จักกับคุณเมย์ นักเรียนจะแนะนำเรื่องการรับประทานยาลดความอ้วนอย่างไร

แนวคำตอบ

ให้กินยาตามที่แพทย์ผู้ชำนาญการสั่งเท่านั้น ไม่ควรไปซื้อยาลดความอ้วนมากินเอง
และให้ออกกำลังกาย

ใบกิจกรรมที่ 43 เรียงความเรื่อง ทัศนภาพกับการดำรงชีวิต



- เขียนเรียงความเรื่อง สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต ลงในเส้นบรรทัดด้านล่าง แล้วแลกเปลี่ยนกันอ่านกับเพื่อนในชั้นเรียน

สวัสดิภาพกับการดำรงชีวิต

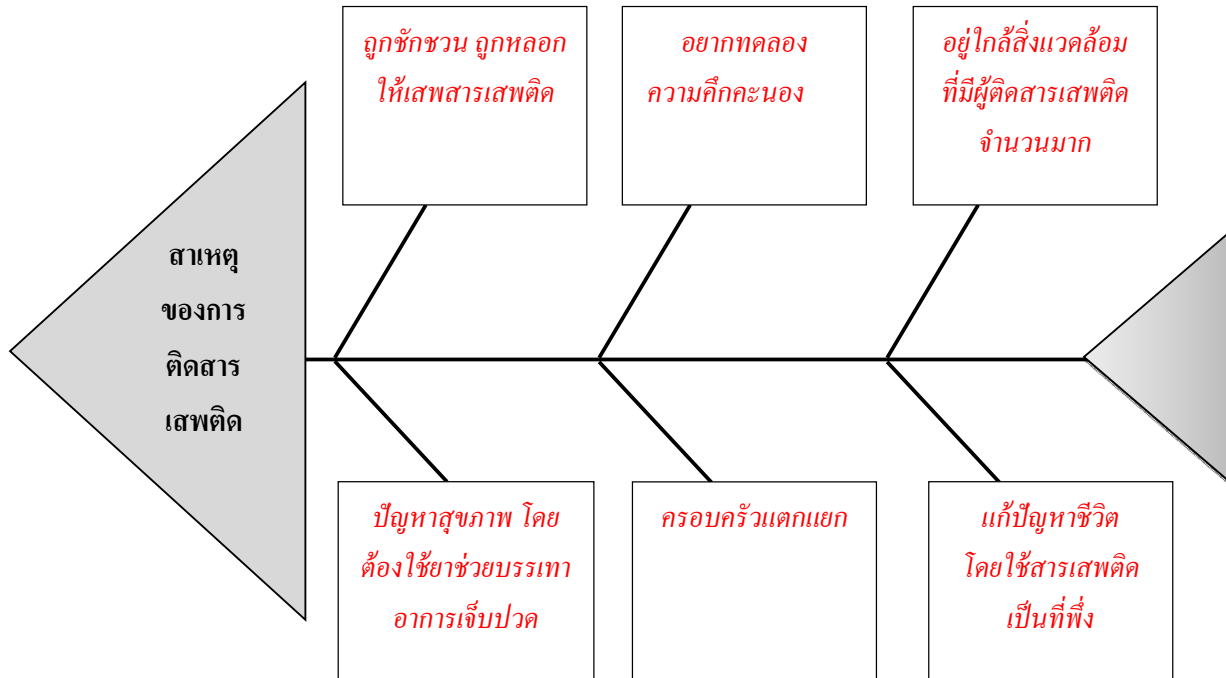
(พิจารณาการเขียนเรียงความและการแสดงเหตุผลประกอบและความสมเหตุสมผล
ในการยกตัวอย่างเหตุการณ์ประกอบของนักเรียน)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ใบกิจกรรมที่ 44 แผนผังความเข้าใจเรื่อง สาเหตุของการติดสารเสพติด



- จับคู่กับเพื่อนระดมสมองร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดโดยเติมลงในผังก้างปลาด้านล่าง



ใบกิจกรรมที่ 45 แผนผังความเข้าใจเรื่อง ภัยจากสารเสพติด



- เติมแผนผังเรื่อง ภัยจากสารเสพติดที่กำหนดให้ถูกต้องและสมบูรณ์

1.

ลักษณะของฝิ่น

เป็นสารเสพติดที่ได้จากยางของ

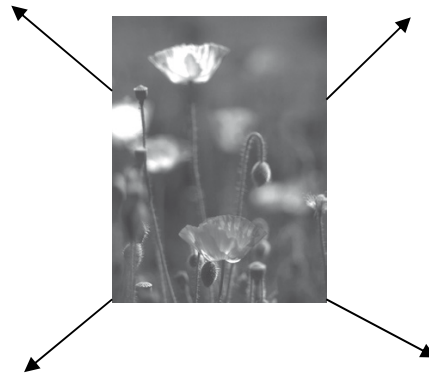
ผลฝิ่น มีลักษณะเหนียว สีน้ำตาลไหม้

อาการของผู้เสพ

จิตใจเลือนลอย ชี้น ทุรนทุรายไปวนมา

อารมณ์ดี ความคิดและการตัดสินใจ

เชื่องช้า และอ่อนเพลียง่าย



อาการเมื่อขาดยา

จะมีอาการหงุดหงิด อุนเฉียว น้ามูก

น้ำตาไหล ปวดบิดท้ออย่างรุนแรง หายใจ

ลำบาก

โทษ

มีพฤติกรรมคสมองส่วนกลางและ

ไขสันหลัง

2.

ลักษณะของยาบ้า

มีลักษณะเป็นยาเม็ดกลมแบน มี
สีส้มต่าง ๆ เช่น สีขาว เหลือง น้ำตาลม่วง
ประกอบไปด้วยสารแอมเฟตามีน

อาการของผู้เสพ

อาการเมื่อเสพครั้งแรก ๆ จะมี
ความสุข สนุกสนาน คลายเครียด ตื่นตัว
แต่เมื่อเสพไปนาน ๆ จะทำให้ประสาท
มึนงง นอนไม่หลับ อารมณ์แปรปรวน

**อาการเมื่อขาดยา**

หงุดหงิด ซึมเศร้า อ่อนเพลีย
ง่วงนอน หัวบ่อ

โทษ

โทษเฉียบพลันจะมีอาการเวียน
ศีรษะ นอนไม่หลับ หนาวสั่น หัวใจเต้นเร็ว
และผลที่เกิดจากการใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน
จะทำให้ร่างกายทรุดโทรม สมองเสื่อม

ใบกิจกรรมที่ 46 รวบรวมข่าวปัญหาความรุนแรงในเด็ก



- แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน รวบรวมข่าวเกี่ยวกับปัญหาความรุนแรงในเด็กมา 2 ข่าว แล้วร่วมกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุและหาแนวทางป้องกันแก้ไข โดยบันทึกผลการทำกิจกรรมลงในแบบบันทึกด้านล่าง

ข่าวที่ 1 เรื่อง.....

☺ สาเหตุสำคัญของข่าว.....

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน

☺ สาเหตุของปัญหา.....

☺ แนวทางป้องกันแก้ไข.....

ข่าวที่ 2 เรื่อง.....

☺ สาเหตุสำคัญของข่าว.....

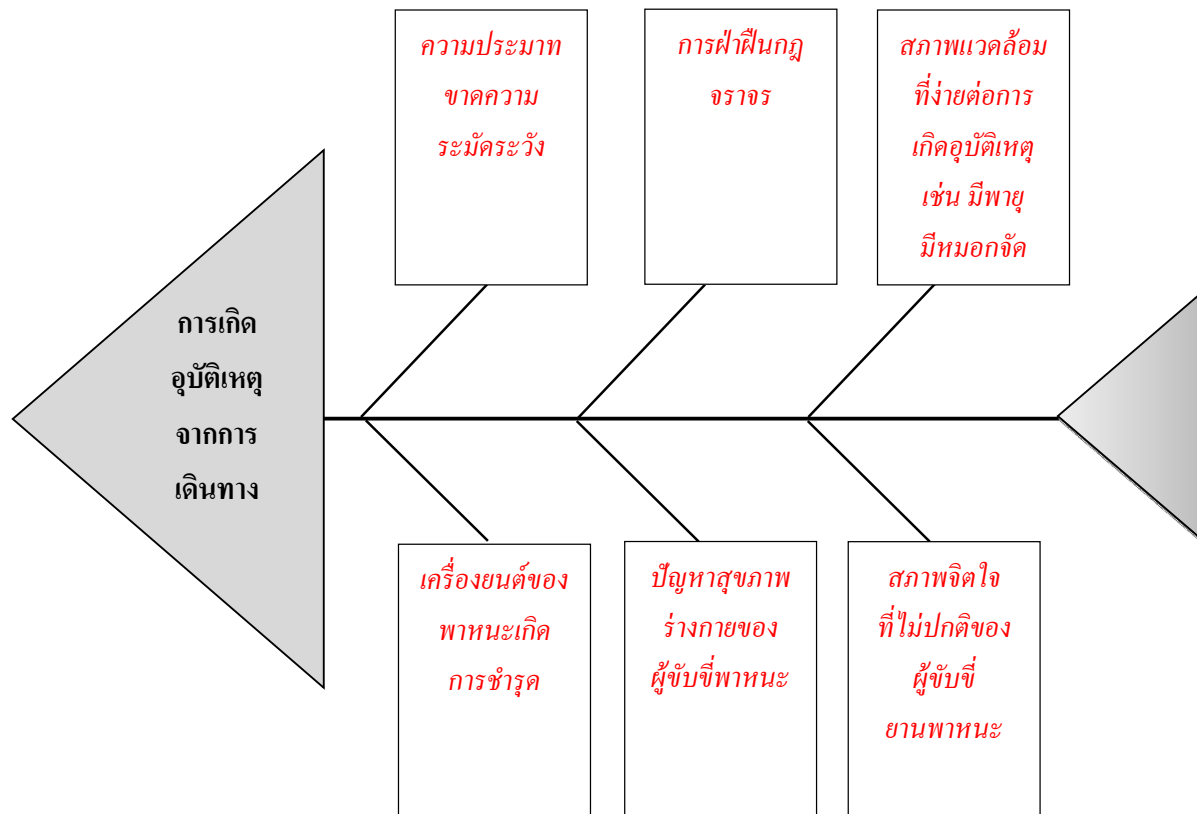
☺ สาเหตุของปัญหา..... *พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน*

☺ แนวทางป้องกันแก้ไข.....

ใบกิจกรรมที่ 47 สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการเดินทาง



- จับคู่กับเพื่อนระดมสมองร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการเดินทาง โดยเติมลงในผังก้างปลาด้านล่าง



ใบกิจกรรมที่ 48 ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสถิติอุบัติเหตุ



จากการจราจรทางบก

- แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน ร่วมกันศึกษาค้นคว้าเรื่อง สถิติอุบัติเหตุจากการจราจรทางบก ในปัจจุบัน และสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นที่กำหนดไว้ในข้อ 2–4

1. สถิติอุบัติเหตุจากการจราจรทางบกสรุปได้ดังนี้

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน

2. ผลกระทบของอุบัติเหตุที่มีต่อสุขภาพของประชาชน

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียนตัวอย่างเช่น อาจเกิดจากภาวะสุขภาพที่ไม่ดี ความพิการหรือเจ็บป่วยรวมทั้งการอ่อนเพลียและเหน็ดเหนื่อยจนเกินไปซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุได้มาก

3. ผลกระทบของอุบัติเหตุที่มีต่อเศรษฐกิจของชาติ

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียนตัวอย่าง เช่น เมื่อเกิดอุบัติเหตุซึ่งทำให้เกิดความสูญเสียแก่ตัวบุคคล สูญเสียทางด้านทรัพย์สิน สูญเสียทางแรงงานและผลผลิตทำให้เกิดค่าใช้จ่ายทางการแพทย์และค่าใช้จ่ายในการดำเนินคดีรวมถึงมูลค่าความเสียหายที่เกิดขึ้นกับยานพาหนะและทรัพย์สินอื่น ๆ ดังนั้นผลกระทบที่เกิดขึ้นของอุบัติเหตุจึงนับว่ามีผลกระทบเชิงเศรษฐกิจทั้งในระดับบุคคลและในระดับสังคมโดยรวมในวงกว้าง

4. แนวทางในการป้องกันเพื่อส่งเสริมสวัสดิภาพจากการจราจรทางบก

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียนตัวอย่าง เช่น

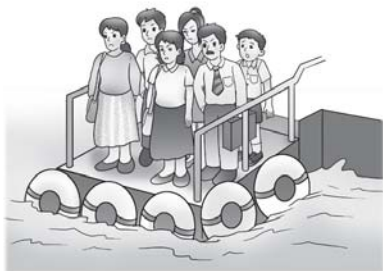
- ผู้ขับขี่จะต้องปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด
- ก่อนจะใช้นานพาหนะทุกครั้ง ควรตรวจสอบสภาพรถให้เรียบร้อย
- ไม่ควรห้อยโหนรถเพราะอาจพลัดตกลงมา
- ไม่ควรหยอกล้อกันหรือใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ขณะข้ามถนน

ใบกิจกรรมที่ 49 วิเคราะห์ภาพการเดินทางทางน้ำและตอบคำถาม



- วิเคราะห์สถานการณ์จากภาพที่กำหนดให้และตอบคำถาม

1.



• ผลที่เกิดขึ้น

โประอาจล่ม ทำให้เกิดอุบัติเหตุ

ผู้โดยสารจมน้ำ บาดเจ็บ และเสียชีวิตได้

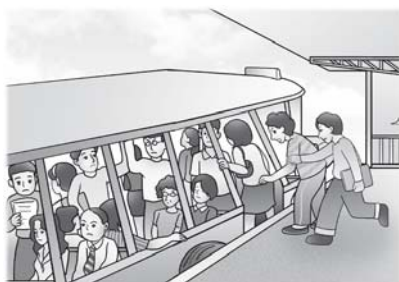
• แนวทางการป้องกันและแก้ไข้ปัญหา

ผู้โดยสารต้องรอเรือโดยสารที่ทำจอด

เรือที่กำหนดไว้เท่านั้น เมื่อเรือจอดเทียบท่าสนิท

แล้วค่อยเดินลงเรืออย่างระมัดระวัง

2.



• ผลที่เกิดขึ้น

เรืออาจล่ม ทำให้เกิดอุบัติเหตุ เกิดการ

บาดเจ็บและสูญเสียชีวิตของผู้โดยสารได้

• แนวทางการป้องกันและแก้ไข้ปัญหา

– สร้างความรู้ ความเข้าใจเรื่องกฎ ความ

ปลอดภัยในการโดยสารเรือให้กับผู้โดยสาร

– สร้างจิตสำนึกเรื่องความปลอดภัย

– ติดป้ายรณรงค์เรื่องความปลอดภัยใน

การโดยสารเรือ

ใบกิจกรรมที่ 50 แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปความเข้าใจ



- แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสวัสดิภาพในการโดยสารเครื่องบิน และสรุปข้อมูลลงในแผนผัง

สาเหตุของอุบัติเหตุจากการโดยสารเครื่องบิน

ความบกพร่องของสภาพเครื่องบิน สภาพ

ภูมิอากาศที่ไม่ดี ความประมาทของนักบิน และความ

รู้เท่าไม่ถึงการณ์ของผู้โดยสาร

ผลกระทบของอุบัติเหตุ

แนวคำตอบ

ผลกระทบทางกาย ทำให้บาดเจ็บ พิการ

หรือเสียชีวิต

ผลกระทบต่อทรัพย์สิน ทำให้สูญเสีย

ทรัพย์สินและค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

หลักปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย

ในการโดยสารเครื่องบิน

แนวคำตอบ

1. ไม่นำสิ่งของต้องห้ามขึ้นเครื่องบิน เช่น

มีด ปืน วัตถุระเบิด

2. ปฏิบัติตามกฎระเบียบในการโดยสาร

เครื่องบินอย่างเคร่งครัด เช่น การรัดเข็มขัดนิรภัย

การไม่ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่

ใบกิจกรรมที่ 51 ระดมสมองร่วมกันอภิปราย



- แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน ระดมสมองอภิปรายเรื่อง กระบวนการทางประชาสังคมกับการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนในประเด็นที่กำหนดให้ และบันทึกผลลงในแบบบันทึกผล

แบบบันทึกผล

ผลการอภิปรายเรื่อง

กระบวนการทางประชาสังคมกับการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

1. ความหมายและความสำคัญของกระบวนการทางประชาสังคมกับการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

แนวคำตอบ

ประชาสังคม หมายถึง คนในสังคมที่มีแนวคิดหรือจิตสำนึกร่วมกันมารวมตัวกัน ในลักษณะหุ้นส่วน ในการกระทำกิจกรรมบางอย่างที่มีผลต่อสังคมโดยรวม ได้แก่ เครือข่าย กลุ่ม ชมรม สมาคม มูลนิธิ สถาบัน องค์กร หรือชุมชนที่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางสังคมเพื่อประโยชน์ร่วมกันของกลุ่มที่มีลักษณะสำคัญ คือ ไม่ยอมให้รัฐครอบงำหรือบงการแต่ยินดีรับความสนับสนุนจากรัฐ การเข้ามามีส่วนร่วมของภาคประชาสังคมทั้งองค์กรท้องถิ่น ชุมชน และองค์กรพัฒนาเอกชนในการดูแลด้านความปลอดภัยในระดับท้องถิ่นและประเทศจึงเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความปลอดภัยอย่างยั่งยืนให้แก่ท้องถิ่นและประเทศ

2. บทบาทของประชาสังคมในด้านส่งเสริมความปลอดภัยในชุมชน

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียนตัวอย่าง เช่น

1. การให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดภัยหรืออันตรายขึ้นในชุมชน
2. การสร้างความตระหนักในด้านความปลอดภัยแก่ประชาชนในชุมชน
3. สอดส่องดูแล เพื่อป้องกันปัญหาด้านความปลอดภัยในชุมชน

แบบบันทึกผล

3. บทบาทของวัยรุ่นต่อการเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทางประชาสังคมในการ
สร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียนตัวอย่าง เช่น

บทบาทของวัยรุ่นต่อการเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทางประชาสังคมใน
การสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน เช่น ควรมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความ
ปลอดภัยให้กับชุมชนของตนเองโดยเข้าร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมโครงการความ
ปลอดภัยของชุมชน รวมทั้งช่วยสอดส่องดูแลความไม่ปลอดภัยจากโจรผู้ร้าย เข้าร่วม
การอบรมการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บฉุกเฉิน รวมทั้งใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
โดยเป็นจิตอาสาให้กับหน่วยบรรเทาสาธารณภัยของชุมชน

ใบกิจกรรมที่ 52 ศึกษาสถานการณ์ตัวอย่างและตอบคำถาม



- นักเรียนพิจารณาสถานการณ์ตัวอย่างและตอบคำถาม

“หมู่บ้านสุขใจมีสถิติการเกิดอุบัติเหตุจากการจราจรในหมู่บ้านเพิ่มสูงขึ้นในทุก ๆ ปี ประชาชนในหมู่บ้านตระหนักในปัญหาดังกล่าว จึงร่วมกันจัดทำโครงการรณรงค์สัญจรปลอดภัยขึ้น”

คำถาม

1. นักเรียนคิดว่าสถานการณ์ดังกล่าวมีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางประชาสังคมมากน้อยเพียงใด จงอธิบาย

แนวคำตอบ

มีส่วนเกี่ยวข้อง เพราะ ได้มีการรวมตัวกันของประชาชนในหมู่บ้านเพื่อจัดทำโครงการรณรงค์สัญจรปลอดภัย ทั้งนี้เพื่อประโยชน์โดยส่วนรวมของประชาชนในหมู่บ้าน

2. โครงการความปลอดภัยของหมู่บ้านสุขใจจะบรรลุวัตถุประสงค์ได้เป็นอย่างดีต้องประกอบไปด้วยองค์ประกอบของกระบวนการทางประชาสังคมใดบ้าง จงอธิบายและยกตัวอย่างประกอบ

แนวคำตอบ

ต้องประกอบไปด้วยการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การมีส่วนร่วมดำเนินการตามการตัดสินใจ และการได้รับประโยชน์จากการมีส่วนร่วมของประชาชนในหมู่บ้านสุขใจ

3. ถ้านักเรียนเป็นประชาชนที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านสุขใจ จะมีส่วนร่วมในการจัดทำโครงการความปลอดภัยโดยยึดหลักของกระบวนการทางประชาสังคมอย่างไรบ้าง

แนวคำตอบ

จะมีส่วนร่วมโดยตระหนักในปัญหาอุบัติเหตุการจราจรในหมู่บ้าน และเข้าไปมี

บทบาทในการร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ รวมทั้งร่วมดำเนินการจัดทำโครงการรณรงค์สัญจร

ปลอดภัยในทุกขั้นตอนอย่างเต็มความสามารถ เพื่อผลประโยชน์ร่วมกันของประชาชนทุกคน

ในหมู่บ้านสุขใจ

4. นักเรียนอธิบายขั้นตอนการดำเนินงานของกระบวนการทางประชาสังคมในการจัดทำโครงการความปลอดภัยร่วมกันของประชาชนในหมู่บ้านสุขใจ

แนวคำตอบ

1. ประชาชนในหมู่บ้านสุขใจร่วมกันสำรวจ ศึกษาและสังเกตที่มาของปัญหาอุบัติเหตุ

การจราจรในหมู่บ้าน

2. ประชาชนในหมู่บ้านสุขใจเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของในการที่จะแก้ไขปัญหาดตาม

ข้อที่ 1

3. ประชาชนในหมู่บ้านสุขใจเห็นสภาพของปัญหาและร่วมกันตระหนักในปัญหา

อุบัติเหตุการจราจรในหมู่บ้านว่าเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน

ในหมู่บ้าน

4. ประชาชนเลือกดำเนินการแก้ไขปัญหาอุบัติเหตุการจราจรในหมู่บ้านตามความ

เหมาะสมกับวิถีชีวิตของประชาชนในหมู่บ้านสุขใจ

ใบกิจกรรมที่ 53 สำรวจความคิดเห็นเรื่อง ความร่วมมือในชุมชน



- สำรวจความคิดเห็นของประชาชนในชุมชนของนักเรียน 10–15 คน เรื่องการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน และบันทึกผลลงในแบบบันทึกที่กำหนดให้

แบบบันทึกข้อมูล

• ข้อมูลส่วนตัว

1. ชื่อ-นามสกุล _____

2. เพศ _____ อายุ _____ ปี อาชีพ _____

3. บทบาท/หน้าที่ในชุมชน _____

• ข้อคำถาม

1. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อความปลอดภัยของชุมชน

2. ท่านคิดว่าชุมชนของท่านมีความปลอดภัยหรือไม่

3. ให้ท่านเรียงลำดับความปลอดภัยในชุมชนของท่านในเรื่องต่อไปนี้

_____ อุบัติเหตุการจราจร _____ ปัญหาสารเสพติด

_____ อาชญากรรม _____ ภัยธรรมชาติ

_____ อัคคีภัย _____ ภัยอื่น ๆ (ระบุ) _____

4. ท่านคิดว่าการมีส่วนร่วมของประชาชนในชุมชนกับการสร้างเสริมความปลอดภัยมีความสำคัญหรือไม่ อย่างไร

5. ท่านจะให้ความร่วมมือหรือมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชนของตนเองหรือไม่ อย่างไร

ใบกิจกรรมที่ 54 เรียนแล้วลองทบทวนความเข้าใจ



- ตอบคำถามต่อไปนี้

1. สรุปความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บลงในเส้นบรรทัดที่กำหนดให้

แนวคำตอบ

การช่วยฟื้นคืนชีพ หมายถึง การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อไปแพทย์ในกรณีที่

ผู้บาดเจ็บหยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น โดยการช่วยหายใจและกระตุ้นหัวใจภายนอก

การช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บมีความสำคัญต่อชีวิตและความบาดเจ็บหรือพิการของ

ผู้บาดเจ็บเป็นอย่างมาก ถ้าผู้ให้การช่วยฟื้นคืนชีพมีความรู้และความชำนาญ สามารถให้การ

ช่วยเหลือได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว จะทำให้ช่วยลดอาการบาดเจ็บ ความทุพพลภาพ

ตลอดจนการเสียชีวิตของผู้บาดเจ็บได้

2. นักเรียนจับคู่กับเพื่อนผลัดกันฝึกจับชีพจรที่บริเวณข้อมือ และบันทึกผลลงในตารางด้านล่าง

ชื่อนักเรียนที่ได้รับ การจับชีพจร	อัตราการเต้นของชีพจร ใน 1 นาที	ผลการประเมินอัตรา การเต้นของชีพจร
	พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน	

ใบกิจกรรมที่ 55 การประเมินสถานการณ์การบาดเจ็บ



- แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5–6 คน แสดงบทบาทสมมติจำลองสถานการณ์การบาดเจ็บฉุกเฉิน

1 สถานการณ์ และฝึกให้การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บโดยใช้ความรู้เรื่องสถานการณ์การบาดเจ็บที่ได้เรียนรู้จากบทเรียนมาฝึกปฏิบัติ แล้วบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมลงในแบบบันทึกด้านล่าง

ผลการแสดงบทบาทสมมติเรื่อง

.....

• ผู้แสดง

1. แสดงเป็น.....
2. แสดงเป็น.....
3. แสดงเป็น.....
4. แสดงเป็น.....
5. แสดงเป็น.....
6. แสดงเป็น.....

• โครงเรื่องของบทบาทสมมติ

.....

• ความรู้ที่นำมาใช้ประกอบการแสดง ได้แก่

.....

• ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมแสดงบทบาทสมมติ ได้แก่

.....

ใบกิจกรรมที่ 56 ตรวจสอบข้อความ ทบทวนความเข้าใจ



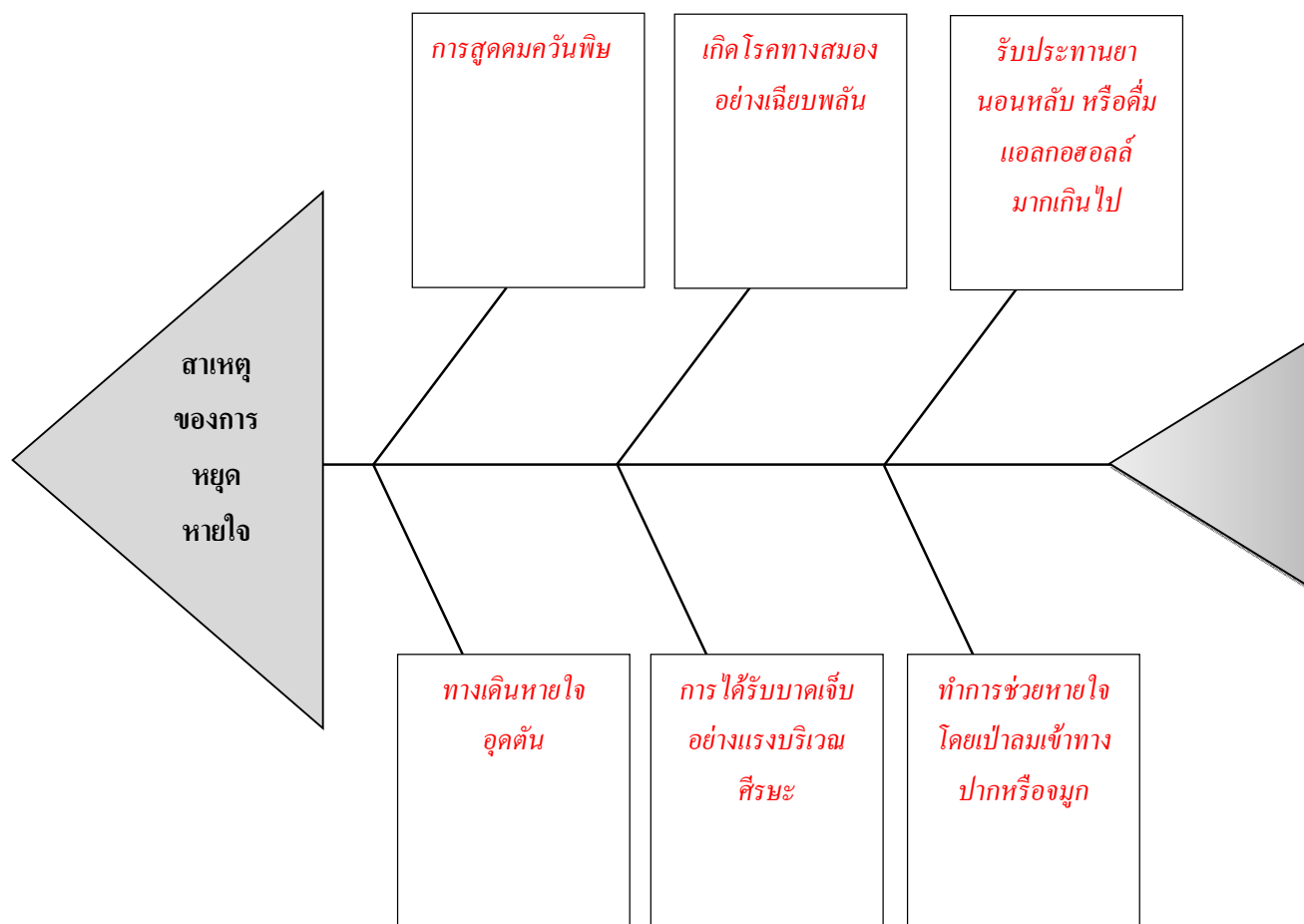
- เขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูก และเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่ผิด

- ☒ 1. การตัดสินใจอย่างรวดเร็วของผู้ช่วยเหลือไม่มีผลต่อการช่วยชีวิตผู้บาดเจ็บ
- ☒ 2. ควรรีบเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บอย่างรวดเร็วไว้เป็นอันดับแรกของการช่วยเหลือ
- ☒ 3. การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บถ้ากระทำโดยไม่ถูกวิธีอาจทำให้ผู้บาดเจ็บพิการหรือบาดเจ็บเพิ่มได้
- ☒ 4. ใคร ๆ ก็สามารถทำการช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บได้
- ☒ 5. ผู้บาดเจ็บที่หัวใจหยุดเต้นต้องได้รับการช่วยเหลือก่อนผู้บาดเจ็บกระดูกหัก
- ☒ 6. หลักสำคัญของการให้การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บคือการมีสติของผู้ให้การช่วยเหลือ
- ☒ 7. ขั้นตอนแรกของผู้ช่วยเหลือต้องคำนึงถึงในการเข้าไปช่วยเหลือผู้บาดเจ็บคือความปลอดภัยของสถานที่
- ☒ 8. จิตวิทยาในการพูดสร้างสรรคของผู้ช่วยเหลือ สามารถช่วยให้กำลังใจผู้บาดเจ็บได้เป็นอย่างดี
- ☒ 9. ควรให้การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บโดยห้ามเลือดก่อนทำการเข้าเพื่อกระดูกหัก
- ☒ 10. ทักษะการสังเกตความผิดปกติเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ช่วยเหลือทุกคนพึงมี
- ☒ 11. ควรทิ้งผู้บาดเจ็บไว้ ถ้าเราให้การช่วยเหลือไม่ได้
- ☒ 12. ทุกคนสามารถฝึกให้การฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บได้ โดยฝึกให้เกิดความชำนาญจนเป็นผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันที่ให้การฝึกอบรมเฉพาะทาง
- ☒ 13. ผู้ช่วยเหลือไม่จำเป็นต้องช่วยผู้บาดเจ็บตามสภาพความรุนแรงของการบาดเจ็บ เพียงแต่ทำอย่างไรก่อนก็ได้ เพื่อการมีชีวิตรอดของผู้บาดเจ็บ
- ☒ 14. ผู้ช่วยเหลือต้องมีความมั่นใจและมีความละเอียดรอบคอบในการตัดสินใจเข้าช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ
- ☒ 15. ควรให้การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บที่เสียเลือดจำนวนมากก่อนผู้บาดเจ็บหัวใจหยุดเต้น

ใบกิจกรรมที่ 57 วิเคราะห์สาเหตุและเขียนแผนผังเรื่อง การหยุดหายใจ

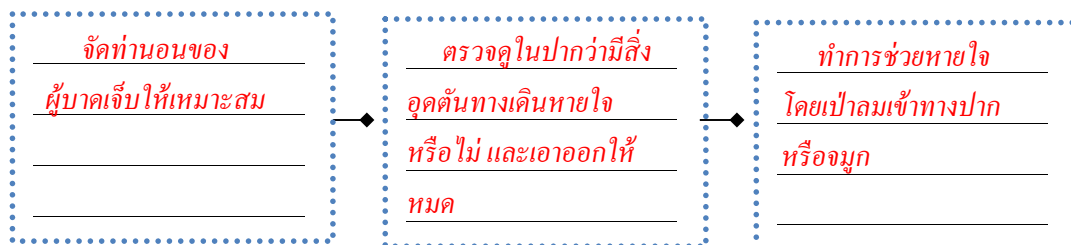


1. จับคู่กับเพื่อนระดมสมองร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุของการหยุดหายใจโดยเติมลงในผังก้างปลาด้านล่าง



2. เขียนแผนผังลำดับขั้นตอนของวิธีการช่วยหายใจโดยย่อ

แนวคำตอบ

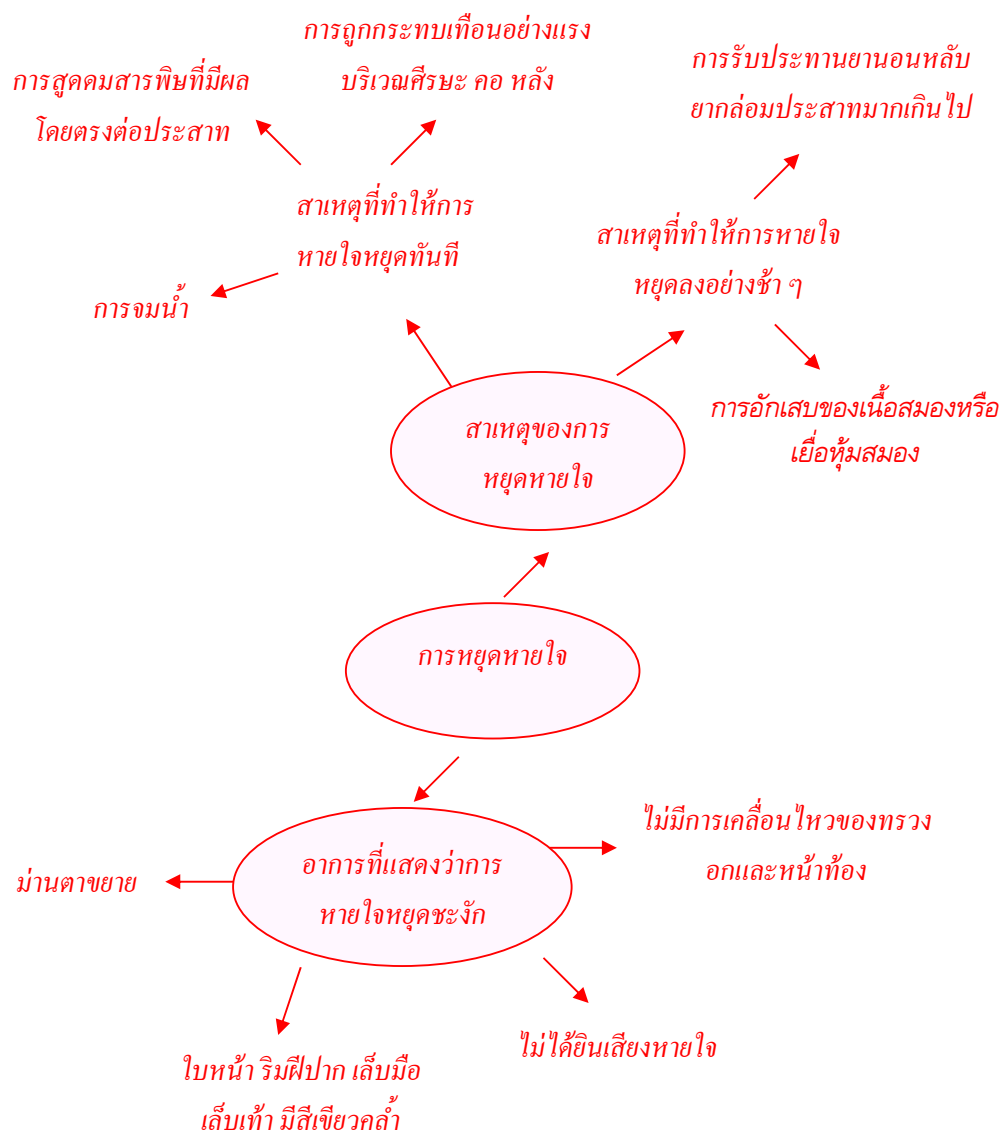


ใบกิจกรรมที่ 58 แผนที่ความคิดเรื่อง การหยุดหายใจ



- เขียนแผนที่ความคิดสรุปความเข้าใจเรื่อง การหยุดหายใจ ลงในกรอบที่กำหนดให้

แนวคำตอบ



ใบกิจกรรมที่ 59 พิจารณาภาพ อธิบายการช่วยหายใจ



- อธิบายภาพการแสดงการช่วยหายใจที่กำหนดให้ถูกต้อง

1.



การเปิดทางเดินหายใจ เป็นขั้นตอนแรกของการช่วยหายใจผู้บาดเจ็บ โดยจัดให้ผู้บาดเจ็บนอนหงายราบกับพื้นแล้วเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง โดยใช้สันมือกดหน้าผากลง และใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางของมืออีกข้างหนึ่งเขย่งคางขึ้น

2.



ผู้ช่วยเหลือใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ของมือข้างที่ใช้อยู่กดหน้าผากบิเวณจมูกของผู้บาดเจ็บให้แน่น โดยสันมือยังคงกดหน้าผากของผู้บาดเจ็บให้แน่นอยู่ตลอดเวลา แล้วผู้ช่วยเหลือหายใจเข้าลึก ๆ ก้มหน้าลงอ้าปากครอบปากลงบนปากผู้บาดเจ็บให้แนบสนิท เป่าลมเข้าปากผู้บาดเจ็บ 2 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 1-1.5 วินาที โดยเป่าครั้งที่ 1 แล้วถอนปากขึ้นให้ลมหายใจออกก่อนจึงเป่าปากครั้งที่ 2 ขณะเป่าปากต้องสังเกตว่าทรวงอกของผู้บาดเจ็บมีการขยาย ขึ้น-ลงหรือไม่ ถ้าทรวงอกมีการเคลื่อนไหวแสดงว่าการเป่าลมเข้าปอดของผู้บาดเจ็บได้ผล

3.



ถ้าการเป่าลมหายใจไม่เข้าแสดงว่าอาจมีสิ่งแปลกปลอมติดอยู่ในช่องปาก เช่น ฟันหัก ฟันปลอม เศษอาหาร อาเจียน น้ำลาย เสมหะ โดยจัดให้ผู้บาดเจ็บนอนตะแคงหน้าไปด้านใดด้านหนึ่งแล้วให้ผู้ช่วยเหลือใช้นิ้วมือพันด้วยผ้าสะอาดล้วงเอาสิ่งแปลกปลอมออก

ใบกิจกรรมที่ 60 ขั้นตอนการกระตุ้นหัวใจภายนอกในผู้ใหญ่



• เรียงลำดับขั้นตอนการกระตุ้นหัวใจภายนอกในผู้ใหญ่ โดยนำข้อความที่อยู่ในกรอบด้านล่างมาเรียงลำดับในเส้นบรรทัดที่กำหนดให้ พร้อมกับเติมข้อความ _____ ที่ขาดหายไปให้สมบูรณ์

- ให้ศีรษะผู้บาดเจ็บอยู่ในท่าหงายหน้ามากที่สุด จนกระทั่งศีรษะตั้งฉากกับพื้น
- กดซ้ำลงอีกในอัตราประมาณ 80–100 ครั้งต่อนาทีอย่างเป็นจังหวะเท่า ๆ กัน โดยพยายามให้มืออยู่ในตำแหน่งเดิมตลอดเวลา
- คลำหากระดูกซี่โครงล่างสุดของผู้บาดเจ็บ โดยใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางคลำขอบกระดูกซี่โครงส่วนล่างด้านที่อยู่ใกล้ตัวผู้ช่วยเหลือ _____
- ผู้ช่วยเหลือยืนตัวไปข้างหน้าให้อยู่เหนือผู้บาดเจ็บ โดยทำข้อศอกและแขนทั้งสองให้ตั้งแล้วใช้มือกดบนกระดูก _____
- ให้ผู้บาดเจ็บนอนหงายบนพื้นราบแข็ง

ขั้นตอนที่ 1 ให้ผู้บาดเจ็บนอนหงายบนพื้นราบแข็ง

ขั้นตอนที่ 2 ให้ศีรษะผู้บาดเจ็บอยู่ในท่าหงายหน้ามากที่สุด จนกระทั่งศีรษะตั้งฉากกับพื้น

ขั้นตอนที่ 3 คลำหากระดูกซี่โครงล่างสุดของผู้บาดเจ็บ โดยใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางคลำขอบกระดูกซี่โครงส่วนล่างด้านที่อยู่ใกล้ตัวผู้ช่วยเหลือแล้วเลื่อนนิ้วชี้ขึ้นไปตามขอบกระดูกซี่โครงจนถึงจุดที่กระดูกซี่โครงล่างสุดต่อกับกระดูกหน้าอกตรงกลาง ให้วางนิ้วกลางลงบนตำแหน่งจุดเชื่อมต่อนี้ แล้ววางนิ้วชี้ต่อนิ้วกลางบนส่วนล่างของกระดูกหน้าอก จากนั้นวางสันมืออีกข้างหนึ่งบนกระดูกหน้าอกต่อนิ้วชี้ดังกล่าว แล้วให้วางสันมือที่ใช้หาจุดต่อลงบนมือที่วางไว้ก่อนแล้ว โดยให้นิ้วมือชิดกัน

ขั้นตอนที่ 4 ผู้ช่วยเหลือยืนตัวไปข้างหน้าให้อยู่เหนือผู้บาดเจ็บ โดยทำข้อศอกและแขนทั้งสองให้ตั้งแล้วใช้มือกดบนกระดูกหน้าอกลงโดยตรง ๆ ประมาณ 1.5–2 นิ้ว แล้วคลายแรงกดโดยที่มือยังอยู่ที่ตำแหน่งเดิมที่

ขั้นตอนที่ 5 กดซ้ำลงอีกในอัตราประมาณ 80–100 ครั้งต่อนาที อย่างเป็นจังหวะเท่า ๆ กัน โดยพยายามให้มืออยู่ในตำแหน่งเดิมตลอดเวลา

ใบกิจกรรมที่ 61 ทบทวนความรู้ ควบคุมความเข้าใจ

- ตอบคำถามต่อไปนี้



1. การป้องกันตนเองจากสารเสพติดมีแนวทางปฏิบัติอย่างไร

แนวคำตอบ

ไม่ทดลองเสพสารเสพติด เลือคบเพื่อนที่ดี ใจกว้างให้เป็นประโยชน์ และใช้ทักษะ

ปฏิเสธสารเสพติด

2. การกระตุ้นแรงในเด็กมีสาเหตุสำคัญมาจากอะไร

มีสาเหตุสำคัญจากปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ความผิดปกติทางจิตใจของผู้กระทำ ปัจจัย

ทางด้านครอบครัว เช่น ครอบครัวแตกแยก การทะเลาะวิวาทของพ่อและแม่ และปัจจัยทางสังคม

เช่น ความเครียดของคนในสังคม และค่านิยมที่ผิด

3. การโดยสารรถประจำทางให้ปลอดภัยควรปฏิบัติอย่างไร

ขึ้นหรือลงรถในเขตป้ายหยุดรถ ไม่ยื่นอวัยวะออกนอกรถ และไม่ห้อย โหนรถ

4. ประชาสังคมมีความหมายและความสำคัญอย่างไร

ประชาสังคม หมายถึง คนในสังคมที่มีแนวคิดหรือจิตสำนึกร่วมกัน มารวมตัวกันใน

ลักษณะหุ้นส่วน ในการกระทำกิจกรรมบางอย่างที่มีผลต่อสังคมโดยรวม ประชาสังคมมี

ความสำคัญทำให้ชุมชนเกิดการรวมตัวกันเพื่อแก้ไขปัญหาและเพื่อผลประโยชน์ของคนในชุมชน

โดยส่วนรวม ส่งผลทำให้คนในชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีและชุมชนมีความเป็นอยู่อย่างมีความสุข

5. ประชาชนจะมีส่วนเกี่ยวข้องหรือมีบทบาทในกระบวนการทางประชาสังคมได้อย่างไร

แนวคำตอบ

สามารถมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องในการร่วมเป็นส่วนหนึ่งของโครงการสุขภาพในชุมชน โดยร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ ร่วมวางแผน และดำเนินกิจกรรมของโครงการให้บรรลุผลสำเร็จ

6. ผู้บาดเจ็บที่หยุดหายใจมีอาการอย่างไร และจะช่วยเหลือด้วยวิธีใด

แนวคำตอบ

ไม่มีการเคลื่อนไหวของทรวงอกและหน้าท้อง ไม่ได้ยินเสียงหายใจ ม่านตาขยาย ริมฝีปาก เล็บมือ เล็บเท้ามีสีเขียวคล้ำ สามารถช่วยเหลือด้วยการเป่าลมเข้าทางปากหรือจมูก เพื่อช่วยหายใจ

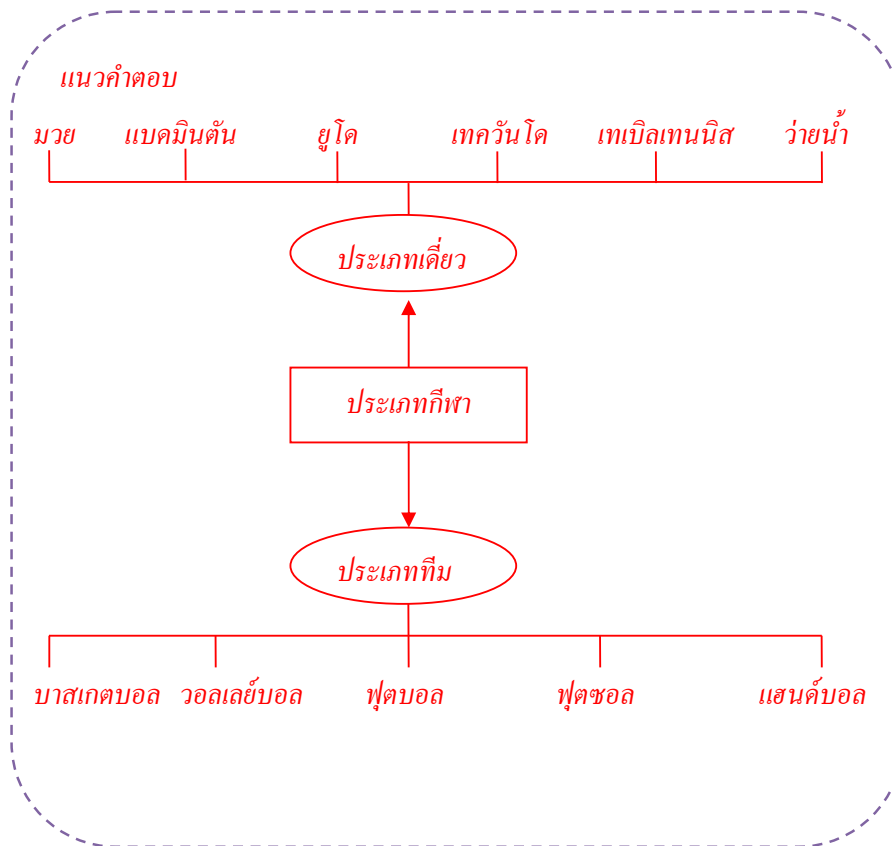
7. การกระตุ้นหัวใจภายนอกอาจทำให้เกิดอันตรายต่อผู้บาดเจ็บได้หรือไม่ อย่างไร และมีวิธีการแก้ไขอย่างไร

อาจเกิดอันตรายได้ เช่น กระชูกซี่โครงหัก ตับหรือม้ามแตก ซึ่งเกิดจากการวางมือผิดตำแหน่ง และกดหน้าหนักลงบนกระดูกซี่โครงโดยตรง สามารถแก้ไขอันตรายดังกล่าวได้โดยผู้ช่วยเหลือต้องวางมือให้อยู่ตำแหน่ง และพยายามกดหน้าหนักลงบนมือที่วางอยู่บนกระดูกส่วนอกเท่านั้น

ใบกิจกรรมที่ 62 สร้างแผนที่ความคิดการแบ่งประเภทกีฬา



- เขียนแผนที่ความคิดเรื่อง การแบ่งประเภทกีฬา ประเภทเดี่ยวและประเภททีม



**ใบกิจกรรมที่ 63 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับการ
เจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น**



- เขียนแสดงความคิดเห็นเรื่อง การออกกำลังกายกับการเจริญเติบโตและการของวัยรุ่น

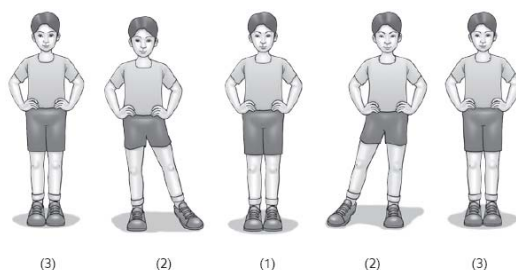
[illegible]

ใบกิจกรรมที่ 64 วิเคราะห์ทักษะการเคลื่อนไหวจากภาพ



- อธิบายทักษะการเคลื่อนไหวเพื่อใช้ในการเล่นกีฬาจากภาพที่กำหนดให้

1.



ทักษะการเคลื่อนที่แบบสไลด์ ยืน
เท้าชิด ปล่อยตัวตามสบาย (1) เมื่อได้รับ
สัญญาณให้ลากเท้าซ้ายหรือเท้าขวาออกไป
ด้านข้างพร้อมกับการถ่วงน้ำหนักตัวมาที่เท้า
หลัก (2) จากนั้นลากเท้าอีกข้างมาชิดพร้อม
กับยืนในท่าเริ่มให้น้ำหนักตัวตกที่เท้าทั้งสอง
(3) ปฏิบัติซ้ำจาก (1) กับ (3) จำนวน 3-4
เที่ยวแล้วเปลี่ยนด้วยการเคลื่อนที่

2.



การรับ-ส่ง ลูกบอล ด้วยหลังเท้า-ข้างเท้า
ด้านใน-ข้างเท้าด้านนอกด้วยลูกกระดิ่งพื้น
1. จับคู่กันและยืนห่างกันพอประมาณ
2. ผู้ที่มีลูกบอลเริ่มส่งลูกบอลด้วยหลังเท้า
ไปยังคู่ คู่ที่รับด้วยหลังเท้าแล้วส่งบอลกลับ
3. ผู้รับด้วยลูกบอลแล้วส่งด้วยข้าง
เท้าด้านใน ผู้รับด้วยข้างเท้าด้านใน แล้วส่ง
ลูกบอลกลับด้วยข้างเท้าด้านใน
4. ผู้รับด้วยข้างเท้าด้านใน แล้วส่งด้วย
ข้างเท้าด้านนอก ให้ผู้รับด้วยข้างเท้าด้าน
นอก (ปฏิบัติการรับ-ส่ง ลูกบอลไปกลับตาม
ขั้นตอนที่ 1 ถึง 4 ไปกลับ 5-6 เที่ยว)

ใบกิจกรรมที่ 65 วิเคราะห์ถูก-ผิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย



- เขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกและเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่ผิด

- ☒ 1. สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล
- ☒ 2. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายอีก
- ☒ 3. บุคคลจะมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ได้ต้องประกอบไปด้วยการมีสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตที่ดี
- ☒ 4. อายุของบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับชนิดของกิจกรรมที่นำมาใช้สร้างเสริมสมรรถภาพ
- ☒ 5. บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีมีแนวโน้มของการมีสมรรถภาพทางจิตที่ดีด้วย
- ☒ 6. บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีก็มีความสามารถในการปรับตัวของบุคคลให้เข้ากับเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมได้ดี
- ☒ 7. บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะสามารถประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไป
- ☒ 8. การยอมรับความจริงของชีวิต และการใช้สติปัญญาแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นลักษณะที่แสดงออกถึงการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีของบุคคล
- ☒ 9. บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะสามารถทำงานได้โดยไม่มีขีดจำกัด
- ☒ 10. สภาพของภูมิอากาศจะมีอิทธิพลต่อการสร้างเสริมสมรรถภาพของบุคคล

ใบกิจกรรมที่ 66 วางแผนในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย



- วางแผนการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองใน 1 สัปดาห์ ลงในตารางที่กำหนดให้

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

แนวคำตอบ

วันที่ 1 วิ่งเป็นระยะทาง 800 เมตร

วันที่ 2 กระโดดเชือก 100 ครั้ง

วันที่ 3 ถีบจักรยาน 1 กิโลเมตร

วันที่ 4 เต้นแอโรบิก 30 นาที

วันที่ 5 ว่ายน้ำ 30 นาที

วันที่ 6 เล่นโยคะ 30 นาที

วันที่ 7 เล่นเทนนิส

ใบกิจกรรมที่ 67 การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบอย่างง่าย



1. นักเรียนจับคู่กับเพื่อนผลัดเปลี่ยนกันบันทึกผลการปฏิบัติในการทดสอบ
2. ในรายการการทดสอบใดที่นักเรียนปฏิบัติไม่ได้ ให้เขียนแสดงความคิดเห็นและแนวทางในการแก้ไขปรับปรุง
3. นำผลการทดสอบมาเปรียบเทียบกับเพื่อนในชั้นเรียน

รายการ	เกณฑ์ปกติ	ผลการทดสอบ	
		ทำได้	ทำไม่ได้
1. ชีพจร (ครึ่งต่อนาที)	ชาย 70 ครั้ง/นาที หญิง 74 ครั้ง/นาที		
2. ลูก-นั่ง (ทำครั้งเดียว) 	หากกล้ามเนื้อท้องแข็งแรง จะลุกขึ้นมาได้		
3. นั่งรูปตัววี (วินาที) 	หากกล้ามเนื้อท้องแข็งแรง จะนั่งได้นาน 15 วินาที		
4. ก้มแตะทำยืน (ผู้สูงอายุ ให้นั่งเหยียดเท้าก้มแตะ) 	ชายปลายนิ้วห่างพื้นไม่เกิน 1 นิ้ว หญิงปลายนิ้วแตะพื้น		
5. ยกหลัง (เซนติเมตร) 	ยกค้างสูงจากพื้นได้ 24 เซนติเมตร		
6. ยืนไขว้ขา นั่งลง กับพื้นแล้วลุกขึ้น 	ไขว้ขาลงนั่งกับพื้นแล้วลุกขึ้นยืน โดยมือไม่แตะพื้น		
7. ยืนขาเดียว ปิดตากางแขน 	ทรงตัวได้นาน 10 วินาที		
8. กระโดดไกลอยู่กับที่ (เซนติเมตร) 	ชาย ได้ระยะทางเท่ากับส่วนสูงของ ตนเอง หญิงได้ระยะทางเท่ากับ ส่วนสูงลบด้วย 20 เซนติเมตร		
9. เดินวิ่ง 10 นาที (เมตร) 	ชาย 1,500 เมตร หญิง 1,200 เมตร		

ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2540.

ชื่อผู้รับการทดสอบ.....ชั้น.....เลขที่.....

ข้อคิดเห็นเพื่อปรับปรุง.....

.....

.....

ชื่อผู้ให้การทดสอบ.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบกิจกรรมที่ 68 อธิบายความหมายขององค์ประกอบ
สมรรถภาพทางกลไก



- เขียนอธิบายความหมายขององค์ประกอบสมรรถภาพทางกลไกที่กำหนดให้ต่อไปนี้

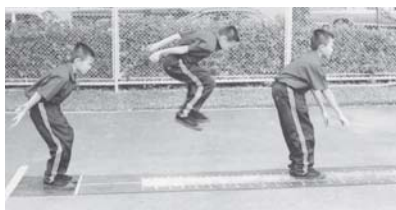
1. ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ	➔	หมายถึง ความสามารถสูงสุดของการ หดตัวของกล้ามเนื้อ
2. กำลังของกล้ามเนื้อ	➔	หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อ ส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วนของ ร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานได้สูงสุด ในการทำงาน 1 ครั้ง
3. ความคล่องแคล่ว ว่องไว	➔	หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศ ทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว และ สามารถควบคุมได้
4. ความอดทนของ กล้ามเนื้อ	➔	หมายถึง ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อ ทำงานติดต่อกันหนัก ๆ ได้เป็นเวลา ยาวนาน

ใบกิจกรรมที่ 69 วิเคราะห์ภาพแล้วอธิบายวิธีการทดสอบ



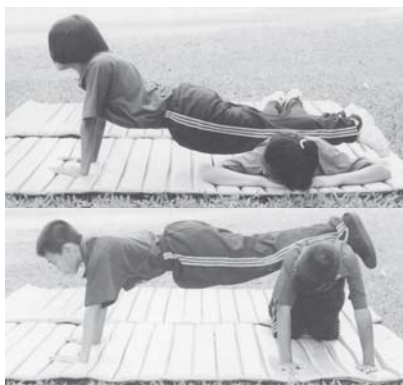
- พิจารณาจากภาพแล้วระบุว่าเป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกด้านใด และอธิบายวิธีการทดสอบในแต่ละภาพให้ถูกต้อง

1.



พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน

2.



พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน

3.



พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน

ใบกิจกรรมที่ 70 ร่วมกันเขียนคำถามคำตอบเกี่ยวกับ



กิจกรรมนันทนาการ

- แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน สมาชิกแต่ละคนภายในกลุ่มเขียนประเด็นคำถามเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการคนละ 1 คำถาม ลงในกรอบที่กำหนดให้ และผลัดเปลี่ยนกันเขียนคำตอบลงไป แล้วนำมาอภิปรายหาแนวทางของคำตอบร่วมกันอีกครั้งในชั้นเรียน

คำถาม	คำตอบ
ตัวอย่างคำถาม นันทนาการช่วย พัฒนาและส่งเสริม สุขภาพจิตได้ อย่างไร	ตัวอย่างคำตอบ ช่วยพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพจิตได้โดยการช่วย ให้ระบายหรือผ่อนคลายความเครียด ความทุกข์ หรือ ความวิตกกังวล ทำให้เกิดความสุข ความสนุกสนาน ความพอใจ

คำถาม	คำตอบ

คำถาม	คำตอบ

คำถาม	คำตอบ

ใบกิจกรรมที่ 71 เลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ 1 กิจกรรม

- เลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ 1 กิจกรรม เขียนแนวคิดที่เลือกปฏิบัติกิจกรรมนี้ และวิธีการปฏิบัติกิจกรรม พร้อมทั้งประโยชน์ที่ได้รับ

กิจกรรม.....

[illegible]

ใบกิจกรรมที่ 72 กีฬาไทยสร้างความภาคภูมิใจให้คนไทย



- แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–6 คน ร่วมกันศึกษากีฬาดาบสองมือ แล้ววิเคราะห์ในหัวข้อเรื่อง “ดาบสองมือคือความภาคภูมิใจประจำชาติไทย”

ดาบสองมือคือความภาคภูมิใจประจำชาติไทย

(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน ตัวอย่างเช่น ดาบสองมือเป็นกีฬาที่เกี่ยวกับการต่อสู้ของไทย ซึ่งการเรียนรู้เกี่ยวกับศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัวของไทยชนิดนี้ยังเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติของชาติไทย เป็นการอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของไทย เช่น ต้องทำความเคารพครูบาอาจารย์และการมีพิธีไหว้ครู รูปแบบวิธีการเล่นกีฬาดาบสองมือมีท่าร้ายรำซึ่งแต่ละท่าก็แสดงออกถึงศิลปะการร้ายรำแบบไทย เป็นการฝึกศิลปะการป้องกันตัวในระยะประชิด เป็นการสร้างเสริมคุณลักษณะทางด้านจิตใจ และเป็นการสร้างความรู้สึและความภาคภูมิใจในศิลปะประจำชาติอีกด้วย)

ใบกิจกรรมที่ 73 แยกแยะลักษณะดาบสองมือ



- วาดภาพหรือหาภาพประเภทของดาบ และเขียนอธิบายประเภทของดาบ



ดาบจริง

ดาบจริง เป็นอาวุธที่ใช้สำหรับฟันหรือแทง ทำจากเหล็กอย่างดีมีรูปร่างแบนปลายแหลม และ โคนตอนปลายเล็กน้อย ปลายดาบมีน้ำหนักถ่วงให้การฟันได้ผลดียิ่งขึ้น



ดาบรำ

ดาบรำ มีรูปร่างคล้ายดาบจริงแต่ปลายไม่แหลม มักทำจากหวายหรือไม้ชนิดเบา แล้วลงรักปิดทองเขียนลวดลายไทยต่าง ๆ โดยเน้นความสวยงามเป็นหลัก



ดาบตี

ดาบตี มีรูปร่างเหมือนดาบรำ แต่ไม่มีลวดลาย ทำมาจากหวายโป่ง ขนาดพอมือจับที่ด้านใต้ถนัดมือ กระบังทำด้วยหนัง ถักปลายและ โคนของดาบเพื่อมิให้หวายแตกแล้วทาด้วยรัก

ใบกิจกรรมที่ 74 ทดสอบความเข้าใจถึงประโยชน์และคุณค่าของการเล่น กีฬาดาบสองมือ



• ตอบคำถามที่กำหนดให้

1. นักเรียนคิดว่ากีฬาดาบสองมือเกี่ยวข้องกับอย่างไรกับศาสนา

กีฬาดาบสองมือฝึกให้เป็นคนดีมีศีลธรรม โดยคุณได้จากการมีการขึ้นพรหมนั่งและขึ้น
พรหมยืนทั้ง 4 ทิศเปรียบเหมือนกับให้ผู้ฝึกดาบสองมือนำยึดถือหลักธรรมพรหมวิหาร 4 ไว้ใน
จิตใจ ซึ่งพรหมวิหาร 4 เป็นธรรมอันประเสริฐช่วยให้คนเป็นคนดีได้

2. พรหมวิหาร 4 คืออะไร

พรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

3. นักเรียนคิดว่ากีฬาดาบสองมือมีประโยชน์อย่างไรบ้าง

1. เป็นการอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของไทย

2. ฝึกให้เป็นคนดีมีศีลธรรม

3. เป็นการสร้างความรู้สึกลึกและความภูมิใจในศิลปะประจำชาติ

4. เป็นการออกกำลังกาย

5. เป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

6. เป็นการฝึกศิลปะการป้องกันตัว

4. นักเรียนสามารถนำกีฬาดาบสองมือไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

สามารถใช้เป็นการออกกำลังกายประจำวันและช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง และยังเป็น
การป้องกันตัวในระยะประชิดได้อีกด้วย

ใบกิจกรรมที่ 75 เขียนบททวนความรู้เรื่องกติกา



- แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน ร่วมกันอธิบายกติกาที่นักเรียนทราบหลังจากการเรียนรู้ฝึกปฏิบัติ
- คาบมือสองตามหัวข้อต่อไป และนำผลการอภิปรายมารายงานหน้าชั้นเรียน

อาวุธที่ใช้แข่งขัน

เกณฑ์การนับคะแนน

การตัดสินแพ้-ชนะ

จำนวนผู้เข้าแข่งขัน

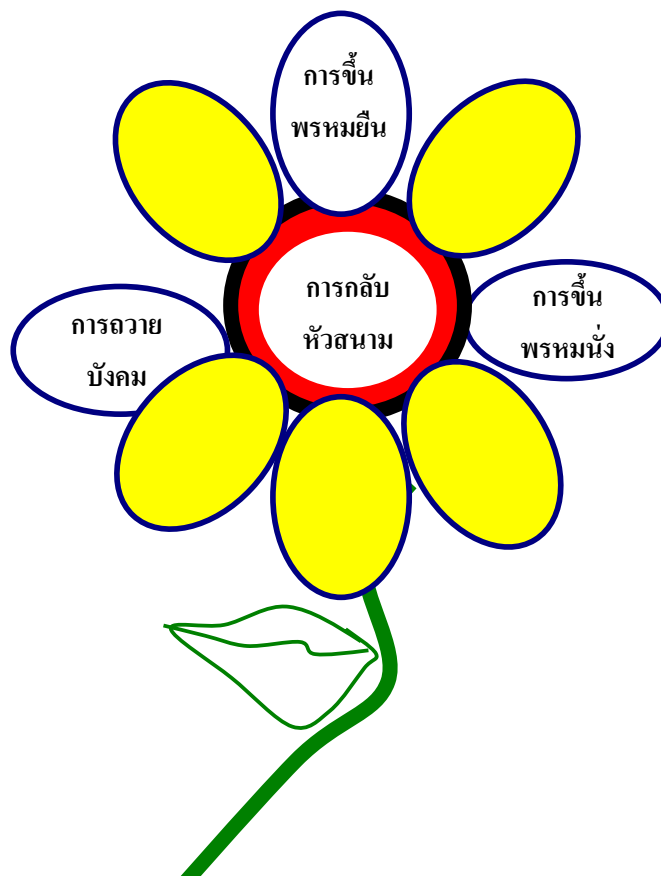
(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)

[illegible]

ใบกิจกรรมที่ 76 อธิบายความหมายและขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการรำ



- เลือกทำที่ปรากฏบนดอกไม้จำนวน 2 ทำเพื่อนำไปเขียนทำทางการปฏิบัติและความหมายลงในช่องว่าง

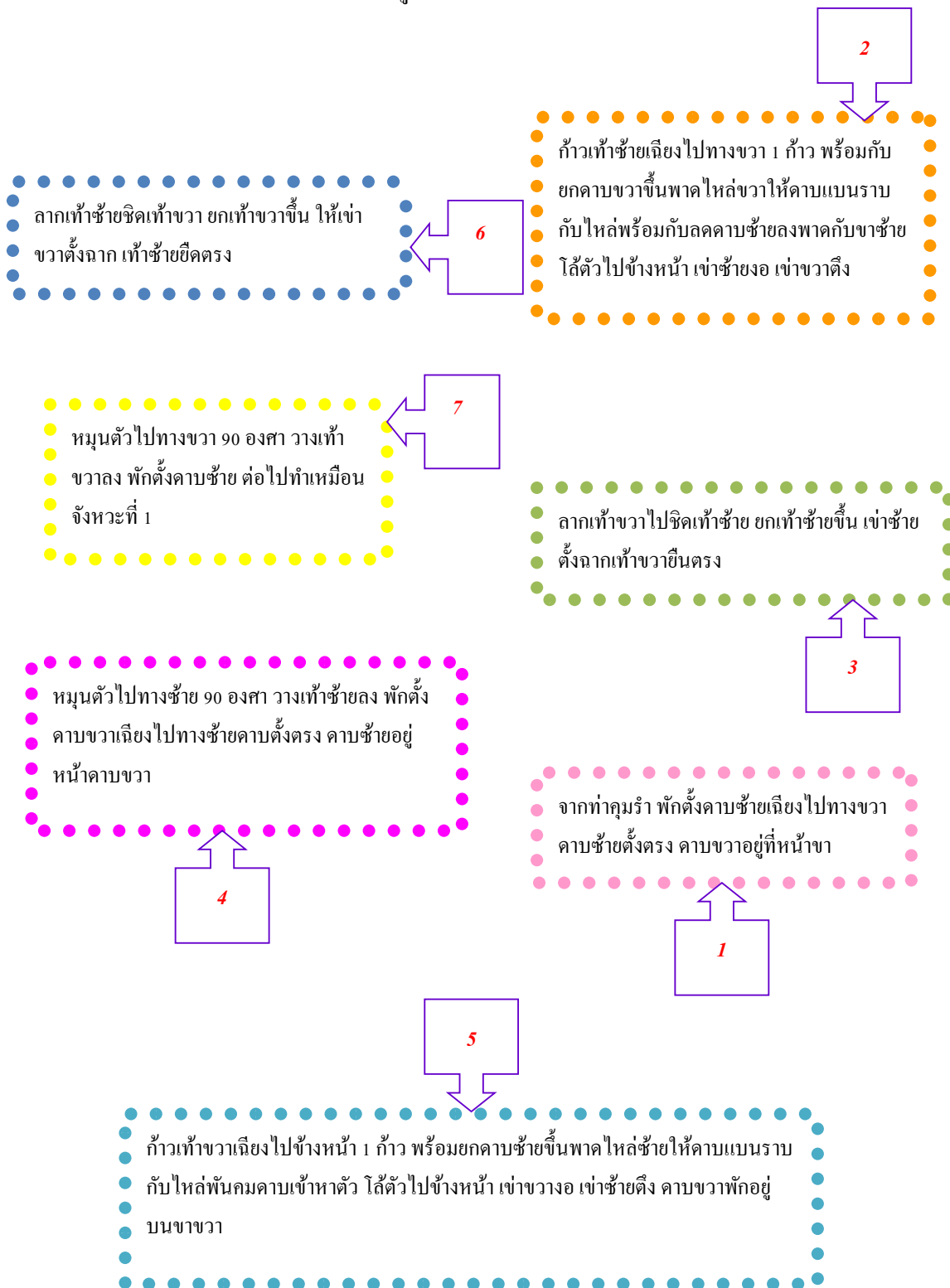


ทำทางการปฏิบัติ	ความหมาย
ทำทางการปฏิบัติ	ความหมาย



ใบกิจกรรมที่ 77 เรียงลำดับขั้นตอนไม่ซ้ำ

- เรียงลำดับขั้นตอนไม่ซ้ำที่ 2 ให้ถูกต้อง โดยใส่หมายเลขในช่องที่กำหนดให้



ใบกิจกรรมที่ 78 เลือกทักษะการรำที่ชื่นชอบ



- วาดรูปทักษะการรำคาบสองมือที่ชื่นชอบมา 1 ไม่รำ และเรียงลำดับขั้นตอนให้ถูกต้อง

รำรำที่.....ชื่อ.....

ใบกิจกรรมที่ 79 ปฏิบัติทักษะการตีลูกไม้



1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6–8 คน ร่วมกันฝึกทำลูกไม้ที่ 1 และลูกไม้ที่ 2 ตามที่กำหนด แล้ว
คัดเลือกตัวแทนกลุ่ม 2 คู่ออกมาแสดงทำลูกไม้ที่ 1 และลูกไม้ที่ 2 พร้อมกับให้เพื่อนเป็น
ผู้ให้คะแนนการแสดงตามหัวข้อต่อไปนี้ กลุ่มใดได้รับคะแนนรวมมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

รายการ	มาก (3)	ปานกลาง (2)	น้อย (1)
– ทำทางการเคลื่อนไหวปฏิบัติตามลำดับ ขั้นตอนได้ถูกต้อง			
– ทำทางการเคลื่อนไหวสง่างาม			
– มีความต่อเนื่องของท่ารำ			
– แสดงท่าทางเป็นธรรมชาติสมจริง			
รวม			

2. บันทึกผลการฝึกซ้อมลงในแบบบันทึกผล

แบบบันทึกผล

สมาชิกภายในกลุ่ม _____

ระยะเวลาในการฝึกซ้อม _____

ลำดับขั้นตอนในการฝึกซ้อม _____

ข้อบกพร่องที่พบในการฝึกซ้อม _____

แนวทางการแก้ไขข้อบกพร่อง _____

ใบกิจกรรมที่ 80 อธิบายวิธีการเคารพ



- อธิบายวิธีการยืนเคารพและวิธีการนั่งเคารพ พร้อมทั้งโอกาสในการปฏิบัติ

การยืนเคารพ

เริ่มโดยการยืนเท้าทั้งสองห่างกันพอสมควร ปลายเท้าแบะออกเล็กน้อย มือทั้งสองข้างวางอยู่ด้านหน้าขาใกล้ตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ทำมุมประมาณ 30 องศา

โอกาสในการปฏิบัติ

ใช้แสดงความเคารพก่อนขึ้นเบาะทุกครั้ง

การนั่งเคารพ

เริ่มด้วยการ โค้งตัวหรือก้มตัว ไปด้านหน้าทำมุม 30 องศา โดยต้องวางมือลงบนพื้นข้างหน้าก่อน ปลายนิ้วชี้เข้าหากันเล็กน้อย ข้อศอกงอ ไม่ก้มศีรษะจนติดเบาะ แต่ให้อยู่แนวเดียวกับลำตัว ไม่ยกสะโพกขึ้นจากสันเท้า

โอกาสในการปฏิบัติ

ใช้หลังจากลงสู่ท่านั่งแล้ว

ใบกิจกรรมที่ 81 เลือกอธิบายทำการฝึกร่างกายขั้นพื้นฐาน ด้านการประสานสัมพันธ์



- เลือกทำการฝึกร่างกายขั้นพื้นฐานด้านการประสานสัมพันธ์มา 1 ท่า วาดภาพประกอบ พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติมาโดยละเอียด

ท่า **หักข้อมือเข้า**

วิธีการปฏิบัติ

1. ใช้มือขวากำรอบหลังมือซ้าย โดยให้หัวแม่มือขวากำรอบหัวแม่มือซ้ายซ้ายอยู่ในระดับต่ำกว่าเอวเล็กน้อย ให้แขนเหยียดทั้ง 2 ข้าง
2. ยกมือทั้งสองขึ้นมา โดยให้ข้อมือของมือทั้งสองงอเข้าข้างใน อาศัยแรงจากการหักข้อมือข้างขวา พยายามให้ปลายนิ้วมือข้างซ้ายแตะท่อนแขนท่อนล่างข้างซ้าย
3. ลดมือลงไปอยู่ในจังหวะข้อ 1
4. เริ่มกระทำในข้อที่ 2
5. ปฏิบัติตามข้อ 1 และข้อ 2 ประมาณ 5 ครั้ง หรือมากกว่า แล้วปฏิบัติด้านซ้ายและด้านขวาสลับกัน

ใบกิจกรรมที่ 82 วิเคราะห์ภาพแล้วหาวิธีป้องกันตัว



- พิจารณาจากภาพแล้วอธิบายวิธีการปฏิบัติตนและทำทางในการป้องกันตนที่เหมาะสม



ควรขอความช่วยเหลือจากบุคคลรอบตัว หรือแจ้งตำรวจแต่ถ้าไม่สามารถขอความช่วยเหลือจากใครได้ให้ปฏิบัติดังนี้

ทำป้องกันการถูกจับมือ

1. ผู้ทำร้ายจับข้อมือขวาของผู้ฝึกด้วยมือขวา ให้ผู้ฝึกเหวี่ยงมือที่ถูกจับไปทางมือขวาของผู้ทำร้ายขึ้นด้านบน พร้อมกับพลิกมือ ไปจับข้อมือของผู้ทำร้าย

2. ใช้มือซ้ายดันข้อศอกผู้ทำร้าย ให้ผู้ทำร้ายล้มคว่ำลงหลังจากนั้นรีบออกจากบริเวณดังกล่าวและรีบแจ้งตำรวจโดยเร็ว

ใบกิจกรรมที่ 83 ประวัติของไอทีโด



- แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ร่วมกันศึกษาประวัติของอาจารย์โมริเฮิ อุเอชิบะ เพิ่มเติมจากสื่อต่าง ๆ แล้วเขียนสรุปลงในกรอบที่กำหนดให้ พร้อมทั้งนำเสนอหน้าชั้นเรียน

ประวัติของอาจารย์โมริเฮิ อุเอชิบะ

พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน

ใบกิจกรรมที่ 84 ระบบเครื่องแต่งกายสำหรับการฝึกไอคิโด
แล้ววาดภาพประกอบ



- ระบบเครื่องแต่งกายสำหรับการฝึกไอคิโด แล้ววาดภาพประกอบลงในกรอบด้านล่าง

เครื่องแต่งกาย	ภาพประกอบ
1. เสื้อ	
2. กางเกง	
3. สายคาดเอว	
4. ฮากามา	

ใบกิจกรรมที่ 85 ทบทวนความรู้ ควบคู่ความเข้าใจ



• ตอบคำถามต่อไปนี้

- ขั้นตอนในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างไร ควรเริ่มจากอบอุ่นร่างกาย (warm up) โดยการวิ่งเบา ๆ และบริหารข้อต่อทุกส่วนเป็นเวลาประมาณ 5-15 นาที จากนั้นปฏิบัติ
กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย โดยในแต่ละครั้งให้ปฏิบัติครอบคลุมในทุก ๆ ด้าน
ได้แก่ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
และความอ่อนตัว และใน 1 สัปดาห์ ควรทำการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย อย่างน้อย 3-5
วัน โดยให้ปฏิบัติวันละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ทั้งนี้ให้คำนึงถึงขีดความสามารถของผู้ปฏิบัติด้วย
และขั้นตอนสุดท้ายผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool down) หลังการปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริม
สมรรถภาพทางกาย โดยทำการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้า ๆ เป็นเวลาประมาณ 5-15 นาที
- องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไกประกอบไปด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
(muscular strength) กำลังของกล้ามเนื้อ (muscular power) ความคล่องแคล่วว่องไว (agility)
ความอดทนของกล้ามเนื้อ (muscular endurance) ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต
(circulatory endurance) ความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว (flexibility) และความเร็ว (speed)
- นันทนาการมีความมุ่งหมายอย่างไรบ้าง 1) เป็นการอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม
ของไทย เช่น ต้องทำความเคารพครูบาอาจารย์และการมีพิธีไหว้ครู 2) เป็นการฝึกให้เป็นคนดีมี
ศีลธรรม เช่น การขึ้นพรหมเป็นการอบรมนิสัยให้เป็นคนมีพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา
มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งพรหมวิหาร 4 เป็นธรรมอันประเสริฐช่วยให้คนเป็นคนดีได้ 3) เป็นการ
สร้างความรู้สึกลึกและความภาคภูมิใจในศิลปะประจำชาติ 4) เป็นการออกกำลังกาย เพราะ
เป็นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย 5) เป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมสมรรถภาพทาง
กาย เช่น ฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
ความคล่องแคล่วว่องไว และความอ่อนตัว และ 6) เป็นการฝึกศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวใน
ระยะประชิด
- ประโยชน์และคุณค่าที่ได้รับจากกีฬาตาบสองมือคืออะไร 1) เพื่อให้มนุษย์เกิดความพึงพอใจ
จากความต้องการพื้นฐานของตนเอง 2) เพื่อสร้างเสริมสุขภาพของคนให้สมบูรณ์ทั้งร่างกาย
และจิตใจ 3) เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน 4) ส่งเสริมให้ชีวิตภายในครอบครัวมี
ความสุขมากยิ่งขึ้น และ 5) ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี และเป็นสมาชิกที่ดีในสังคมระบบ
ประชาธิปไตย

สำหรับนักเรียน

ประเมินตนเอง

ชื่อ _____ เลขที่ _____ ชั้น _____

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับการปฏิบัติให้ตรงกับความเป็นจริง

[illegible]

สำหรับนักเรียน

ประเมินตนเอง

ชื่อ _____ เลขที่ _____ ชั้น _____

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับการปฏิบัติให้ตรงกับความเป็นจริง

[illegible]

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	4.00–3.51	3.50–2.51	2.50–1.51	1.50–1.01	1.00–0.00
ระดับคุณภาพ	4 ดีเยี่ยม	3 ดี	2 ปานกลาง	1 พอใช้	0 ควรปรับปรุง

[illegible]

สรุปผลการประเมิน (เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน □)

ระดับคุณภาพที่ได้	4	3	2	1	0
	☐	☐	☐	☐	☐

[illegible]

แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการนำเสนอข้อมูล

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ				
	4	3	2	1	0
1. ความถูกต้องของข้อมูลที่นำเสนอ					
2. ได้ใจความสำคัญและตรงกับวัตถุประสงค์					
3. การจัดเรียงลำดับข้อมูลได้ถูกต้องและมีความสอดคล้องกัน					
4. ความถูกต้องของการใช้ภาษาและการสื่อความหมายในการนำเสนอข้อมูล					
5. ความสมบูรณ์ครบถ้วนของประเด็นในการนำเสนอข้อมูล					
6. การสรุปความสำคัญของการนำเสนอข้อมูล					
คะแนนที่ได้					
คะแนนรวม					
คะแนนเฉลี่ย					

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน เฉลี่ย	3.51–4.00	2.51–3.50	1.51–2.50	1.01–1.50	0.00–1.00
ระดับ คุณภาพ	4 ดีเยี่ยม	3 ดี	2 ปานกลาง	1 พอใช้	0 ควร ปรับปรุง

หมายเหตุ การคิดคะแนนเฉลี่ยคิดได้จากการนำคะแนนรวมในแต่ละช่องรายการปฏิบัติมารวมกันแล้วหารด้วยจำนวนข้อ จากนั้นนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การตัดสินคุณภาพ และสรุปผลการประเมิน

สรุประดับคุณภาพการนำเสนอข้อมูล (เขียนเครื่องหมาย✓ลงใน ☐)

ระดับคุณภาพที่ได้	4	3	2	1	0
	☐	☐	☐	☐	☐

แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการอภิปราย

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ				
	4	3	2	1	0
1. ความมั่นใจในการแสดงความคิดเห็น					
2. การแสดงเหตุผลต่อการแสดงความคิดเห็นของตนเองและความคิดเห็นของผู้อื่น					
3. ความถูกต้องของการใช้ภาษาในการสื่อสาร					
4. การประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อเชื่อมโยงสู่การนำเสนอผลการอภิปราย					
5. ความถูกต้องสมบูรณ์ของการสรุปผลการอภิปราย					
คะแนนที่ได้					
คะแนนรวม					
คะแนนเฉลี่ย					

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	3.51–4.00	2.51–3.50	1.51–2.50	1.01–1.50	0.00–1.00
ระดับคุณภาพ	4 ดีเยี่ยม	3 ดี	2 ปานกลาง	1 พอใช้	0 ควรปรับปรุง

หมายเหตุ การคิดคะแนนเฉลี่ยคิดได้จากการนำคะแนนรวมในแต่ละช่องรายการปฏิบัติมารวมกันแล้วหารด้วยจำนวนข้อ จากนั้นนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การตัดสินคุณภาพ และสรุปผลการประเมิน

สรุประดับคุณภาพการนำเสนอข้อมูล (เขียนเครื่องหมาย✓ลงใน □)

ระดับคุณภาพที่ได้	4	3	2	1	0
	☐	☐	☐	☐	☐

แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการสร้างแผนที่ความคิด

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ				
	4	3	2	1	0
1. ความถูกต้องของข้อมูลที่น่าเสนอ					
2. ความครอบคลุมรายละเอียดสำคัญ					
3. การใช้ภาษาที่ถูกต้องตามหลักภาษาไทย					
4. การจัดเรียงลำดับความเชื่อมโยงของข้อมูล					
5. จำนวนของข้อมูลที่น่าเสนอ					
คะแนนที่ได้					
คะแนนรวม					
คะแนนเฉลี่ย					

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	3.51–4.00	2.51–3.50	1.51–2.50	1.01–1.50	0.00–1.00
ระดับคุณภาพ	4 ดีเยี่ยม	3 ดี	2 ปานกลาง	1 พอใช้	0 ควรปรับปรุง

หมายเหตุ การคิดคะแนนเฉลี่ยคิดได้จากการนำคะแนนรวมในแต่ละช่องรายการปฏิบัติมารวมกันแล้วหารด้วยจำนวนข้อ จากนั้นนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การตัดสินคุณภาพ และสรุปผลการประเมิน

สรุประดับคุณภาพการนำเสนอข้อมูล (เขียนเครื่องหมาย✓ลงใน ☐)

ระดับคุณภาพที่ได้	4	3	2	1	0
	☐	☐	☐	☐	☐

ตัวอย่างใบบันทึกผลการประเมินการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผน
ที่ความคิดเป็นรายบุคคล

สำหรับครู

ตรวจสอบการบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคล เพื่อประเมินระดับคุณภาพการเรียนรู้
โดยใช้เกณฑ์การตัดสินคุณภาพที่กำหนด

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

- 1 หมายถึง นำเสนอข้อมูล ไม่ชัดเจนและไม่ครอบคลุมรายละเอียดสำคัญ
- 2 หมายถึง นำเสนอข้อมูล ได้ชัดเจนแต่ไม่ครอบคลุมรายละเอียดสำคัญ
- 3 หมายถึง นำเสนอข้อมูล ได้ชัดเจนและครอบคลุมรายละเอียดสำคัญ

รายนามนักเรียน	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.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					

ตัวอย่างแบบบันทึกสรุปการประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 1-5

รายนามนักเรียน	สรุปผลการประเมิน ผลการเรียนรู้หน่วยที่	ระดับคุณภาพ		
		ด้านความรู้	ด้านทักษะ/ กระบวนการ	ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะ อันพึงประสงค์
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.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				

แบบประเมินผลการปฏิบัติทักษะกีฬาดาบสองมือ

รายการ	ลำดับท่าทาง ถูกต้อง					การเคลื่อนไหว สง่างามและแข็งแรง					มีความต่อเนื่อง ของท่า					แสดงท่าทาง เป็นธรรมชาติ					ความตั้งใจ ในการปฏิบัติ				
	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. การถวายบังคม																									
2. ทำขึ้นพรหมนั่ง																									
3. ทำขึ้นพรหมยืน																									
4. การกลับหัวสนาม																									
5. การรำไม้รำที่ 1 ต่อค้ำ																									
6. การรำไม้รำที่ 2 แยก																									
7. การตีลูกไม้ที่ 1																									
8. การตีลูกไม้ที่ 2																									

เกณฑ์การวัด ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

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

หมายเหตุ: สำหรับครูผู้สอนหรือสถานศึกษาอาจมีการปรับปรุงหรือปรับเกณฑ์ที่ให้ไว้เบื้องต้นได้
ตามความเหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษา

แบบประเมินผลการปฏิบัติทักษะกีฬาไคโด

รายการ	ลำดับท่าทาง ถูกต้อง					การเคลื่อนไหว สง่างามและแข็งแรง					มีความต่อเนื่อง ของท่า					แสดงท่าทาง เป็นธรรมชาติ					ความตั้งใจ ในการปฏิบัติ				
	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. การขึ้นเคารพ																									
2. การนั่งเคารพ																									
3. การลงสู่ท่านั่ง																									
4. การลุกขึ้นยืน																									
5. ทำศิลปะในการป้องกันตัว ท่าที่ 1 ป้องกันการถูกจุกจาก ด้านหลัง																									
6. ทำศิลปะในการป้องกันตัว ท่าที่ 2 ป้องกันการถูกแทง ด้านหน้า																									
7. ทำศิลปะในการป้องกันตัว ท่าที่ 2 ป้องกันการถูกจับมือ																									

เกณฑ์การวัด ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

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

หมายเหตุ: สำหรับครูผู้สอนหรือสถานศึกษาอาจมีการปรับปรุงหรือปรับเกณฑ์ที่ให้ไว้เบื้องต้นได้
ตามความเหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษา

การจัดทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา

โครงงานเป็นการเรียนรู้อย่างหนึ่ง ที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้โดยการปฏิบัติกิจกรรมการศึกษา ค้นคว้าและลงมือปฏิบัติด้วยตนเองตามความสนใจ ถ้านักเรียนได้เรียนรู้ด้วยการทำโครงงานตลอดเวลา จะทำให้นักเรียนได้พัฒนาการคิด โครงงานจะต้องเกิดขึ้นจากนักเรียน เช่น ขณะที่เรียนนักเรียนมีข้อสงสัย หรือมีความต้องการ หรือมีความสนใจ ต้องการคำตอบ จะเป็นจุดเริ่มต้นของโครงงานของนักเรียน

วัตถุประสงค์ของการทำโครงงานเพื่อให้นักเรียนได้ประยุกต์ใช้ทักษะในกลุ่มวิชาต่าง ๆ มีทักษะในการแสวงหาความรู้ มีทักษะทางสังคม ทักษะการนำเสนอ เห็นคุณค่าในวิชาที่เรียน เน้นถึงพลังความอยากรู้อยากเห็นของนักเรียน และส่งเสริมการตัดสินใจ การจะคิด จะทำของนักเรียน

โครงงานแบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่ โครงงานการสำรวจ โครงงานการทดลอง โครงงานการสร้างทฤษฎี/การอธิบาย และโครงงานการประดิษฐ์/สร้างชิ้นงาน

ขั้นตอนการทำโครงงาน มีดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน

– สร้างแผนที่ความคิดและใช้เทคนิค 5WH ให้ครอบคลุมสาระของโครงงาน

ใครทำอะไร ทำไมต้องทำ ทำที่ไหน ทำเมื่อไร ทำอะไร และอย่างไร

– ทำอย่างไร ถ้านำประเภทของโครงงานเป็นเกณฑ์การพิจารณา จะใช้กระบวนการต่อไปนี้ได้กับโครงงานในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้

1. ถ้าเป็นโครงงานการทดลอง การสร้างทฤษฎี/การอธิบาย จะใช้วิธีการ

ทางวิทยาศาสตร์ (การพัฒนาสมองด้านซ้าย) กล่าวคือโครงงาน

การทดลองหรือการสร้างทฤษฎี/การอธิบาย มีขั้นตอนการทำ ดังนี้

1) ปัญหา/ข้อสงสัย

2) การตั้งสมมุติฐาน/การคาดคะเนคำตอบ

3) การทดลอง

4) การรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์

5) การสรุปผล

2. ถ้าเป็นโครงงานการสำรวจ จะใช้ขั้นตอนเหมือนข้อ 1 เพียงแต่ไม่ต้องตั้งสมมุติฐาน/การคาดคะเนคำตอบ

1) ปัญหา/ข้อสงสัย

2) การสำรวจ

3) การรวบรวมข้อมูล/วิเคราะห์

- 4) การสรุปผล
3. ถ้าเป็นโครงการการประดิษฐ์/สร้างชิ้นงาน จะใช้กระบวนการเทคโนโลยี (การพัฒนาสมองด้านขวา) มีขั้นตอนการทำ ดังนี้
 - 1) ปัญหาความต้องการ
 - 2) แสวงหาวิธีแก้ปัญหา
 - 3) เลือกวิธีการแก้ปัญหา
 - 4) ออกแบบและปฏิบัติ
 - 5) ประเมิน
 - 6) ปรับปรุง/พัฒนา

เนื่องจากนักเรียนที่เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน จะต้องเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้หลาย ๆ กลุ่ม ไปพร้อมกัน ดังนั้นนักเรียนสามารถจะนำวิธีการหรือกระบวนการของกลุ่มสาระการเรียนรู้หลาย ๆ กลุ่มมาประยุกต์ใช้ในการทำโครงงานของนักเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้

ในการเสนอหัวข้อการทำโครงงานของนักเรียน ถ้าครูได้รู้ความต้องการของนักเรียนจะช่วยให้รู้ว่าโครงงานของนักเรียนเป็นโครงงานประเภทใด ครูสามารถจะแนะนำนักเรียนได้ว่า การทำโครงงานของนักเรียนจะมีขั้นตอนอย่างไรและขั้นตอนดังกล่าวนี้ จะช่วยให้นักเรียนทำโครงงานได้ทุก ๆ กลุ่มสาระการเรียนรู้และทุกระดับชั้น

ขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติ เป็นการทำโครงงานตามขั้นตอนที่วางแผนไว้

ขั้นตอนที่ 3 การเขียนรายงาน สำหรับนักเรียนในช่วงชั้นที่ 1 (ป. 1-ป. 3) ช่วงชั้นที่ 2

(ป. 4-ป. 6) การเขียนรายงานอาจจะไม่ต้องละเอียดมากนัก รายงานควร

ประกอบด้วยหัวข้อต่อไปนี้

1. ชื่อโครงงาน
2. ชื่อผู้ทำโครงงาน
3. ชื่อที่ปรึกษาโครงงาน
4. ที่มา
5. จุดมุ่งหมายการศึกษา
6. วิธีดำเนินการ นำขั้นตอนของโครงงานที่ทำมาเขียน เช่น ถ้าเป็นโครงงานการประดิษฐ์/สร้างชิ้นงาน จะใช้ขั้นตอนกระบวนการของกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยีมาใช้ในการดำเนินการ หรือถ้าเป็นโครงการทดลองจะใช้ขั้นตอนวิธีการหรือกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ประกอบการดำเนินการ

7. ผลการศึกษาค้นคว้า

สำหรับการสรุปและข้อเสนอแนะ และเอกสารอ้างอิง ถ้าเห็นว่ายังไม่จำเป็น ก็อาจจะไม่มีก็ได้เพราะจุดมุ่งหมายของการทำโครงงานที่แท้จริงคือการพัฒนาเด็กแบบองค์รวม (พัฒนาสมองด้านซ้ายและด้านขวา หรือพัฒนาหุปัญญา)

ขั้นตอนที่ 4 การนำเสนอ เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เสนอผลงาน และได้รับฟังข้อเสนอแนะจากเพื่อน

19

แผนที่ความคิด (Mind Mapping)

ในการพัฒนาทักษะการคิดพื้นฐานและทักษะการคิดขั้นสูง (การคิดสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ) ให้กับนักเรียน มีเทคนิควิธีการหลายวิธี แผนที่ความคิดเป็นวิธีการหนึ่งที่โทนี บูซาน ได้พัฒนาขึ้นโดยบูรณาการการทำงานของสมองด้านซ้ายและด้านขวา นักเรียนที่จะสร้างแผนที่ความคิดได้ จะต้องใช้สมองด้านซ้ายในการวิเคราะห์และใช้สมองด้านขวาในการสังเคราะห์ แผนที่ความคิดใช้ได้ตั้งแต่ อายุ 5 ขวบขึ้นไป การฝึกให้นักเรียนใช้แผนที่ความคิดอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูงของนักเรียน และการพัฒนาการคิดเชิงระบบ (การคิดเชิงองค์รวมหรือภาพรวม) และถ้าฝึกให้นักเรียนใช้การระดมสมองควบคู่กับการสร้างแผนที่ความคิด ยังจะทำให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการคิด

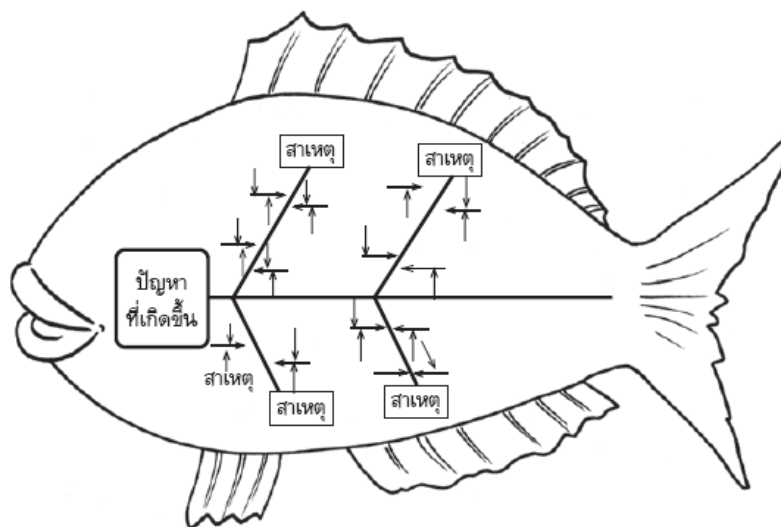
20

ผังแสดงเหตุและผล

ผังแสดงเหตุและผล คือ ผังที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาที่เกิดขึ้นจากสาเหตุต่าง ๆ

ผังแสดงเหตุและผล มีชื่อเรียกอีกหลายชื่อ เช่น ผังก้างปลา ผังอิชิกาวา ผังต้นไม้ หรือผังลำน้ำ สร้างขึ้นโดย ดร.อิชิกาวา แห่งมหาวิทยาลัยโตเกียว

ในการจัดการเรียนรู้ตามบทเรียน ถ้าครูต้องการให้นักเรียนค้นหาสาเหตุ หรือวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา ให้นักเรียนวิเคราะห์โดยใช้ผังก้างปลา เช่น หาสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเจ็บป่วย หาสาเหตุที่เกิดอุบัติเหตุขณะเดินทางมาโรงเรียน



วิธีการสร้างผังแสดงเหตุและผล

1. เขียนปัญหาหรือผลที่เกิดขึ้นทางด้านซ้ายมือ
2. เขียนสาเหตุหลัก ๆ เติมลงบนเส้นกระดูกสันหลังทั้งบนและล่าง
3. ในกิ่งปลาใหญ่ที่เป็นสาเหตุหลักของปัญหาให้ใส่กิ่งรองลงไป แต่ละปลายกิ่งรองให้ใส่ข้อความที่เป็นสาเหตุดรองของแต่ละสาเหตุหลัก
4. ในแต่ละกิ่งรองที่เป็นสาเหตุดรอง ถ้าต้องการหาสาเหตุย่อย ให้เขียนกิ่งย่อยที่จะเป็นสาเหตุย่อย ๆ ของสาเหตุรองนั้น

ผังกิ่งปลาสามารถใช้ควบคู่กับแผนที่ความคิด เช่น เมื่อวิเคราะห์หาสาเหตุได้แล้ว และมีความประสงค์ต้องการหาทางแก้ปัญหาในแต่ละสาเหตุ ใช้แผนที่ความคิดหาภาพรวมวิธีแก้ปัญหา แล้วจึงเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดมาดำเนินการแก้ปัญหา