คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

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

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

วัฒนาพานิช สำราญราษฎร์

216–220 ถนนบำรุงเมือง แขวงสำราญราษฎร์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

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

email: info@wpp.co.th

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษา 2

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ม. 4–6

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย
ห้ามละเมิด ทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่
ส่วนใดส่วนหนึ่งเว้นแต่จะได้รับอนุญาติ

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

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

ISBN 978-974-18-6233-7

พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด นายเริงชัย จงพิพัฒนสุข กรรมการผู้จัดการ

สื่อการเรียนรู้ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางฯ พุทธศักราช 2551

• หนังสือเรียน (ศธ. อนุญาต) • แบบฝึกทักษะ • คู่มือการสอนฯ • แผนฯ (CD)

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

• หนังสือเรียน • แบบฝึกทักษะ • คู่มือการสอนฯ • แผนฯ (CD) **สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1** ..... รศ. ดร.สมหมาย แตงสกุล และคณะ

• หนังสือเรียน • แบบฝึกทักษะ • คู่มือการสอนฯ • แผนฯ (CD) **สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 2** ..... รศ. ดร.สมหมาย แตงสกุล และคณะ

• หนังสือเรียน • แบบฝึกทักษะ • คู่มือการสอนฯ • แผนฯ (CD) **สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3** ..... รศ. ดร.สมหมาย แตงสกุล และคณะ

• หนังสือเรียน **พลศึกษา เล่ม 1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ม. 1–3** ..... ดร.สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และคณะ

• หนังสือเรียน **พลศึกษา เล่ม 2 ยิมนาสติก ม. 1–3** ..... ดร.สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และคณะ

• หนังสือเรียน **พลศึกษา เล่ม 3 เทเบิลเทนนิส ม. 1–3** ..... ดร.สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และคณะ

• หนังสือเรียน **พลศึกษา เล่ม 4 กรีฑา ม. 1–3** ..... ดร.สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และคณะ

• หนังสือเรียน **พลศึกษา เล่ม 5 กระบี่ ม. 1–3** ..... ดร.สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และคณะ

• หนังสือเรียน **พลศึกษา เล่ม 6 วอลเล่ย์บอล ม. 1-3** ..... ดร.สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และคณะ

• หนังสือเรียน **พลศึกษา เล่ม 7 บาสเกตบอล ม. 1–3** ..... ดร.สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และคณะ

• คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ **พลศึกษา ม. 1-3** ..... ผศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

• หนังสือเรียน • แบบฝึกทักษะ • คู่มือการสอนฯ • แผนฯ (CD) **สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4–6** .... รศ. ดร.สมหมาย แตงสกุล และคณะ

• หนังสือเรียน • แบบฝึกทักษะ • คู่มือการสอนฯ • แผนฯ (CD) **สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6** ... รศ. ดร.สมหมาย แตงสกุล และคณะ

• หนังสือเรียน • แบบฝึกทักษะ • คู่มือการสอนฯ • แผนฯ (CD) **สุขศึกษาและพลศึกษา 3 ม. 4–6** .... รศ. ดร.สมหมาย แตงสกุล และคณะ

• หนังสือเรียน **พลศึกษา เล่ม 1** ..... ดร.สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และคณะ

• หนังสือเรียน **พลศึกษา เล่ม 2** ..... ดร.สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และคณะ

• หนังสือเรียน **พลศึกษา เล่ม 3** ..... ดร.สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และคณะ

• หนังสือเรียน **พลศึกษา เล่ม 4** ..... ดร.สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และคณะ

• หนังสือเรียน **พลศึกษา เล่ม 5** ..... ดร.สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และคณะ

• หนังสือเรียน **พลศึกษา เล่ม 6** ..... ดร.สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และคณะ

• คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ **พลศึกษา ม. 4–6** ..... ผศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ

คำนำ

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา 1, 2, 3 ม. 4–6 ชุดนี้เป็นสื่อการเรียนรู้ที่ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ โดย**ยึดหลักการออกแบบการจัดการเรียนรู้แบบ Backward Design ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Child-centered) ตามหลักการที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ** เพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้ สามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง ทั้งเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม บทบาทของครูมีหน้าที่เอื้ออำนวยความสะดวกให้นักเรียนประสบผลสำเร็จ โดยสร้างสถานการณ์การเรียนรู้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน ทำให้นักเรียนสามารถเชื่อมโยงความรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น ๆ ได้ในเชิงบูรณาการด้วยวิธีการที่หลากหลาย เน้นกระบวนการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และสรุปความรู้ด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนได้รับการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ด้านทักษะ/กระบวนการ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ นำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข

การจัดทำคู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา 1, 2, 3 ม. 1–3 ชุดนี้ได้จัดทำตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งครอบคลุมทุกสาระการเรียนรู้ โดยภายในเล่มได้นำเสนอแผนการจัดการเรียนรู้เป็นรายชั่วโมงตามหน่วยการเรียนรู้ เพื่อให้ครูนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ได้สะดวกยิ่งขึ้น นอกจากนี้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ยังมีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ ด้านทักษะ/กระบวนการ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ทำให้ทราบผลการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ของนักเรียนได้ทันที

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา 1, 2, 3 ม. 4–6 ชุดนี้นำเสนอเนื้อหาแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

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

ตอนที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง ได้เสนอแนะแนวทางการจัดการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ในหนังสือเรียนฯ/สื่อการเรียนรู้สมบูรณ์แบบ แบ่งเป็นแผนย่อยรายชั่วโมง ซึ่งแผนการจัดการเรียนรู้แต่ละแผนมีองค์ประกอบครบถ้วนตามแนวทางการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ของสถานศึกษา

ตอนที่ 3 เอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู ประกอบด้วยตัวอย่างแบบทดสอบต่าง ๆ ความรู้เสริมสำหรับครูและตัวอย่างข้อสอบตามแนวทางการประเมินผล PISA หน่วยการเรียนรู้ที่ 1–5 ซึ่งบันทึกลงในซีดีรอม (CD-ROM) เพื่ออำนวยความสะดวกให้ครูใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา 1, 2, 3 ม. 4–6 ชุดนี้ได้ออกแบบการเรียนรู้ด้วยเทคนิคและวิธีการสอนอย่างหลากหลาย หวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของนักเรียนต่อไป

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

ตอนที่ 1 คำชี้แจงการจัดแผนการจัดการเรียนรู้ 1–25

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

ตอนที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้รายหน่วยการเรียนรู้ 26–260

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา 26–53

- ✧ ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน 27
- ✧ กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง (Backward Design Template) 28

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 การปฐมนิเทศและระบบต่าง ๆ ของร่างกาย..... 35

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย (ต่อ) 42

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย (ต่อ)..... 48

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว 54–70

- ✧ ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน 54
- ✧ กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง (Backward Design Template) 55

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศกับสังคมและวัฒนธรรมไทย..... 59

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศกับสังคมและวัฒนธรรมไทย (ต่อ)..... 64

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ 71–118

- ✧ ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน 71
- ✧ กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง (Backward Design Template) 72

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 สิทธิและกฎมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค..... 76
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 สิทธิและกฎมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค (ต่อ)..... 81
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 โรคจากการประกอบอาชีพ..... 86
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 โรคจากการประกอบอาชีพ (ต่อ)..... 90
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 โรคจากการประกอบอาชีพ (ต่อ)..... 96
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 โรคจากการประกอบอาชีพ (ต่อ)……..... 101
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 โรคทางพันธุกรรม 106
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 โรคทางพันธุกรรม (ต่อ)..... 110
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 โรคทางพันธุกรรม (ต่อ)……..…..... 114

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย 119–154

✧ ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน 119
✧ กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง (Backward Design Template)..... 120
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด.....123
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด (ต่อ)..... 128
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17 ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด (ต่อ)..... 133
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18 ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย..... 137
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19 ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย (ต่อ)..... 142
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20 ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย (ต่อ)..... 147
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ – การสอบปลายภาค.....152

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว 155–260

✧ ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน 155
✧ กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง (Backward Design Template)..... 156
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21 การปฐมนิเทศและการประเมินสมรรถภาพทางกาย..... 163
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 22 การประเมินสมรรถภาพทางกาย (ต่อ) ……..... 170
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 23 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก ……..... 175
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 24 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก (ต่อ) …... 181
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 25 วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา 186
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 26 วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา (ต่อ)..... 191
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 27 กีฬาเพื่อชีวิต……..... 196
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 28 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ) 202

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 29 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ) 207
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 30 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ) 212
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 31 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ) 217
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 32 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ) 222
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 33 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ) 227
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 34 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ) 233
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 35 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ) 238
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 36 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ) 243
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 37 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ) 248
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 38 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ) 253
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ – การสอบปลายภาค.....258

ตอนที่ 3 เอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู 260–365

1. ความรู้เกี่ยวกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551..... 271
2. ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา..... 276
3. ความรู้เกี่ยวกับแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) 278
4. ความรู้เกี่ยวกับผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดแบบ Backward Design..... 282
5. ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง 283
6. เอกสารแบบทดสอบก่อนเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 (ม. 5) 284
7. เอกสารแบบทดสอบปลายภาค สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 (ม. 5) 294
8. เอกสารใบกิจกรรมการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 (ม. 5) 308
9. เอกสารแบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการเรียนรู้ ด้านทักษะ/กระบวนการ..... 352
10. เอกสารแบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการเรียนรู้ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์..... 354
11. เอกสารแบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการนำเสนอข้อมูล..... 359
12. โครงงาน แผนที่ความคิด ผังแสดงเหตุและผล..... 362

ตอนที่ 1

คำชี้แจงการจัดแผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

1. แนวทางการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้ครูใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4–6 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งการแบ่งหน่วยการเรียนรู้สำหรับจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้เป็นรายชั่วโมงในคู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้เล่มนี้ สามารถใช้ควบคู่กับสื่อการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สมบูรณ์แบบ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4–6 และหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 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 และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้อย่างครบถ้วนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ครูควรศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้นี้ให้ละเอียด เพื่อปรับใช้ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และสภาพของนักเรียน

ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะแบ่งแผนการจัดการเรียนรู้ออกเป็นรายชั่วโมง ซึ่งมีจำนวนมากน้อยไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับความยาวของเนื้อหาสาระและในแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะระบุ

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

2. กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้ เป็นกรอบแนวคิดในการจัดการเรียนรู้ของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ แบ่งเป็น 3 ขั้น ได้แก่

ขั้นที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน

ขั้นที่ 2 ภาระงานและการประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้อย่างแท้จริง

ขั้นที่ 3 แผนการจัดการเรียนรู้จะระบุว่าในหน่วยการเรียนรู้นี้แบ่งเป็นแผนการจัดการเรียนรู้กี่แผน และแต่ละแผนใช้เวลาในการจัดกิจกรรมกี่ชั่วโมง

3. แผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ตามกรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง (Backward Design Template) ประกอบด้วย

3.1 ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วยลำดับที่ของแผน ชื่อแผน สาระการเรียนรู้ที่ ระดับชั้น หน่วยการเรียนรู้ที่ และเวลาเรียน เช่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การปฐมนิเทศและระบบต่าง ๆ ของร่างกาย สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4–5 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา เวลา 1 ชั่วโมง

3.2 สาระสำคัญ เป็นความคิดรวบยอดของเนื้อหาที่นำมาจัดการเรียนรู้ในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้

3.3 ตัวชี้วัดช่วงชั้น เป็นตัวชี้วัดที่ใช้ตรวจสอบนักเรียนหลังจากเรียนจบเนื้อหาที่นำเสนอในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้นั้น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตร

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

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

วิธีการและเครื่องมือในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้เหล่านี้ ครูสามารถนำไปใช้ประเมินนักเรียนได้ทั้งในระหว่างการจัดการเรียนรู้และการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.6 สาระการเรียนรู้ เป็นหัวข้อย่อยที่นำมาจัดการเรียนรู้ในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับสาระการเรียนรู้แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

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

3.8 กระบวนการจัดการเรียนรู้ เป็นการเสนอแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เนื้อหาในแต่ละเรื่อง โดยใช้แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ต่าง ๆ ตามความเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อให้ครูนำไปใช้ประโยชน์ในการ

วางแผนการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งกระบวนการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วยขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอนที่สำคัญ ได้แก่

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

ขั้นที่ 4 การนำไปใช้

ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

(หมายเหตุ: ในแผนที่ 1 ของการจัดการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ครูอาจเพิ่มขั้นตอนการจัดการเรียนรู้อีก 1 ขั้น เป็นขั้นเตรียมก่อนนำเข้าสู่บทเรียนเพิ่มก่อนเข้าสู่ขั้นที่ 1 ขั้นนำไปสู่บทเรียนหรืออาจยุบรวมเข้าสู่ขั้นที่ 1 เลยก็ได้)

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

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

3.11 บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้ เป็นส่วนที่ให้ครูบันทึกผลการจัดการเรียนรู้ว่าประสบความสำเร็จหรือไม่ มีปัญหาหรืออุปสรรคอะไรเกิดขึ้นบ้าง ได้แก้ไขปัญหาและอุปสรรคนั้นอย่างไร และข้อเสนอแนะสำหรับการจัดการเรียนรู้ครั้งต่อไป

นอกจากนี้ยังอำนวยความสะดวกให้ครู โดยการจัดทำแบบทดสอบต่าง ๆ และความรู้เสริมสำหรับครูบันทึกลงในซีดี (CD-ROM) ประกอบด้วย

1) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน เป็นแบบทดสอบเพื่อใช้วัดและประเมินผลนักเรียนก่อนการจัดการเรียนรู้และหลังการจัดการเรียนรู้ ซึ่งครูสามารถที่จะนำแบบทดสอบดังกล่าวมาใช้ตรวจสอบความรู้พื้นฐานและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเรียน นอกจากนี้การนำแบบทดสอบดังกล่าวมาใช้ยังจะช่วยให้ครูทราบถึงระดับของการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีการพัฒนาการขึ้น และปกติการวัดและประเมินผลดังกล่าวนี้ จะไม่นำผลมาใช้พิจารณาตัดสินผลการเรียน

2) แบบทดสอบระหว่างเรียน เป็นทั้งรูปแบบของกิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้และแบบทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้แต่ละหน่วยทั้งแบบปรนัยและอัตนัย ที่จัดทำไว้ท้ายหน่วยการเรียนรู้แต่ละหน่วย ซึ่งครูสามารถนำมาใช้วัดและประเมินผลเพื่อตรวจสอบการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนว่าบรรลุผลหรือ เป้าหมาย

ตามตัวชี้วัดในแต่ละหน่วยหรือไม่ หากพบข้อบกพร่องครูผู้สอนจะสามารถให้คำแนะนำและแก้ไข ในส่วนดังกล่าวนั้นได้

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

3) แบบทดสอบ เป็นแบบทดสอบเพื่อใช้วัดและประเมินผลการเรียนปลายปี 3 ด้าน ได้แก่

(1) ด้านความรู้ มีแบบทดสอบทั้งที่เป็นแบบปรนัยและอัตนัย

(2) ด้านทักษะ/กระบวนการ เป็นตารางการประเมิน

(3) ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เป็นตารางการประเมิน

4) ความรู้เสริมสำหรับครู เป็นการนำเสนอความรู้ในเรื่องต่าง ๆ แก่ครู เช่น

(1) หลักการจัดทำแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) และวิธีการคัดเลือกผลงานเพื่อเก็บในแฟ้มสะสมผลงาน

(2) ความรู้เรื่องโครงงาน

4. แบบฟอร์มโครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ที่ออกแบบจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design

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

นอกจากนี้ครูสามารถปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับสภาพความพร้อมของนักเรียนและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ ซึ่งจะใช้เป็นผลงานเพื่อเลื่อนวิทยฐานะได้ แผนการจัดการเรียนรู้นี้ได้อำนวยความสะดวกให้ครู โดยได้พิมพ์โครงสร้างแผนการเรียนรู้ที่ออกแบบการเรียนรู้แบบ Backward Design ให้ครูเพิ่มเติมเฉพาะส่วนที่ครูปรับปรุงเองไว้ด้วยแล้ว

2. สัญลักษณ์แสดงลักษณะและเป้าหมายของกิจกรรมการเรียนรู้

ในหนังสือเรียนฯ/สื่อการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สมบูรณ์แบบ ทุกเล่มได้มีสัญลักษณ์กำกับกิจกรรมการเรียนรู้ไว้ทุกกิจกรรมเพื่อช่วยให้ครูและนักเรียนรู้และเข้าใจถึงลักษณะและเป้าหมายของกิจกรรมนั้น ๆ ซึ่งจะช่วยให้สามารถจัดกิจกรรมได้ดียิ่งขึ้น สัญลักษณ์แสดงลักษณะกิจกรรมการเรียนรู้มีดังนี้

โครงงาน เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนพัฒนาการคิด การวางแผน และการแก้ปัญหา

การพัฒนากระบวนการคิด เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเพื่อพัฒนากระบวนการคิดด้านต่าง ๆ

การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนนำความรู้ ทักษะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์สูงสุด

การทำประโยชน์ให้สังคม เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการทำประโยชน์เพื่อสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

การปฏิบัติจริง/ฝึกทักษะ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริงหรือฝึกปฏิบัติ เพื่อเกิดทักษะอันจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปตามเป้าหมายอย่างสมบูรณ์และติดตัวคงทน

การศึกษาค้นคว้า/สืบค้น เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าหรือสืบค้นเพื่อสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองจนเกิดเป็นนิสัย

การสำรวจ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนสำรวจ รวบรวมข้อมูล เพื่อนำมาศึกษาวิเคราะห์ หาเหตุ หาผล ฝึกความเป็นผู้รอบคอบ

การสังเกต เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนรู้จักสังเกตสิ่งที่ต้องการเรียนรู้จนสร้างองค์ความรู้ได้อย่างเป็นระบบและมีเหตุผล

ทักษะทางภาษา เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับกฎเกณฑ์ทางภาษาเพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาทักษะทางภาษาต่อไป

ทักษะการฟัง/ดู เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการฟังและการดูต่าง ๆ

ทักษะการพูด เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการพูดประเภทต่าง ๆ

ทักษะการอ่าน เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการอ่านประเภทต่าง ๆ

ทักษะการเขียน เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการเขียนประเภทต่าง ๆ

การคิดคำนวณ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการคิดคำนวณ

กิจกรรมสำหรับกลุ่มพิเศษ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนใช้พัฒนาการเรียนรู้เพิ่มเติมเพื่อการพัฒนาให้เต็มตามศักยภาพ

ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนใช้พัฒนาทักษะการคิดริเริ่มสร้างสรรค์

การเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

3. กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง

Backward Design Template)

การจัดการเรียนรู้หรือการสอนเป็นงานที่ครูทุกคนต้องใช้กลวิธีต่าง ๆ มากมายเพื่อให้นักเรียนสนใจที่จะเรียนรู้และเกิดผลตามที่ครูคาดหวัง การจัดการเรียนรู้จัดเป็นศาสตร์ที่ต้องใช้ความรู้ความสามารถตลอดจนประสบการณ์อย่างมาก ครูบางคนอาจจะละเลยเรื่องของการออกแบบการจัดการเรียนรู้หรือการออกแบบการสอน ซึ่งเป็นงานที่ครูจะต้องทำก่อนการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้

การออกแบบการจัดการเรียนรู้ทำอย่างไร ทำไมจึงต้องออกแบบการจัดการเรียนรู้

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

วิกกินส์และแมกไท นักการศึกษาชาวอเมริกันได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบการจัดการเรียนรู้ซึ่งเขาเรียกว่า *Backward Design* เป็นการออกแบบการจัดการเรียนรู้ที่ครูจะต้องกำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียนก่อน โดยทั้งสองให้ชื่อว่า *ความเข้าใจที่คงทน (enduring understandings)* เมื่อกำหนดความเข้าใจที่คงทนได้แล้ว ครูจะต้องบอกให้ได้ว่าความเข้าใจที่คงทนของนักเรียนนี้เกิดจากอะไร นักเรียนจะต้องมีหรือแสดงพฤติกรรมอะไรบ้าง ครูมีหรือใช้วิธีการวัดอะไรบ้างที่จะบอกว่านักเรียนมีหรือแสดงพฤติกรรมเหล่านั้นแล้ว จากนั้นครูจึงนึกถึงวิธีการจัดการเรียนรู้ที่จะทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทนต่อไป

แนวคิดของ Backward Design

Backward Design เป็นการออกแบบการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ผลลัพธ์ปลายทางเป็นหลัก ซึ่งผลลัพธ์ปลายทางนี้จะเกิดขึ้นกับนักเรียนก็ต่อเมื่อจบหน่วยการเรียนรู้ ทั้งนี้ครูจะต้องออกแบบการจัดการเรียนรู้ โดยใช้กรอบความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล มีความสัมพันธ์กัน จากนั้นจึงจะลงมือเขียนแผนการจัดการเรียนรู้ ขยายรายละเอียดเพิ่มเติมให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพต่อไป

กรอบความคิดหลักของการออกแบบการจัดการเรียนรู้โดย Backward Design มีขั้นตอนหลักที่สำคัญ 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 กำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน

ขั้นที่ 2 กำหนดภาระงานและการประเมินผลการเรียนรู้ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้อย่างแท้จริง

ขั้นที่ 3 วางแผนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 กำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน

ก่อนที่จะกำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียนนั้น ครูควรตอบคำถามสำคัญต่อไปนี้

1. นักเรียนควรจะมีความรู้ ความเข้าใจและสามารถทำสิ่งใดได้บ้าง
2. เนื้อหาสาระใดบ้างที่มีความสำคัญต่อการสร้างความเข้าใจของนักเรียนและความเข้าใจที่คงทนที่ครูต้องการจัดการเรียนรู้ให้แก่นักเรียนมีอะไรบ้าง

เมื่อจะตอบคำถามสำคัญดังกล่าวข้างต้น ให้ครูนึกถึงเป้าหมายของการศึกษา มาตรฐานการเรียนรู้ด้านเนื้อหาระดับชาติที่ปรากฏอยู่ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551รวมทั้งมาตรฐานการเรียนรู้ระดับเขตพื้นที่การศึกษาหรือท้องถิ่น

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

ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน

ความเข้าใจที่คงทนคืออะไร ความเข้าใจที่คงทนเป็นความรู้ที่ลึกซึ้ง ได้แก่ ความคิดรวบยอด ความสัมพันธ์ และหลักการของเนื้อหาและวิชาที่นักเรียนเรียนรู้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เป็นความรู้ที่อิงเนื้อหา ความรู้นี้เกิดจากการสะสมข้อมูลต่าง ๆ ของนักเรียนและเป็นองค์ความรู้ที่นักเรียนสร้างขึ้นด้วยตนเอง

การเขียนความเข้าใจที่คงทนในการออกแบบการจัดการเรียนรู้

ถ้า*ความเข้าใจที่คงทน* หมายถึง สาระสำคัญของสิ่งที่จะเรียนรู้แล้ว ครูควรจะรู้ว่าสาระสำคัญหมายถึงอะไร คำว่า สาระสำคัญ มาจากคำว่า Concept ซึ่งนักการศึกษาของไทยแปลคำดังกล่าวเป็นภาษาไทยว่า สาระสำคัญ ความคิดรวบยอด มโนทัศน์ มโนมติ และสังกัป ซึ่งการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้นิยมใช้คำว่า สาระสำคัญ

สาระสำคัญเป็นข้อความที่แสดงแก่นหรือเป้าหมายเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพื่อให้ได้ข้อสรุปรวมและข้อแตกต่างเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยอาจครอบคลุมข้อเท็จจริง กฎ ทฤษฎี ประเด็น และการสรุปสาระสำคัญและข้อความที่มีลักษณะรวบยอดอย่างอื่น

ประเภทของสาระสำคัญ

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

ตัวอย่างสาระสำคัญระดับกว้าง

– ระบบไหลเวียนโลหิต เป็นระบบที่ทำหน้าที่ลำเลียงอาหารไปสู่เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย โดยองค์ประกอบของระบบไหลเวียนโลหิตประกอบด้วยเลือด หลอดเลือด และหัวใจ

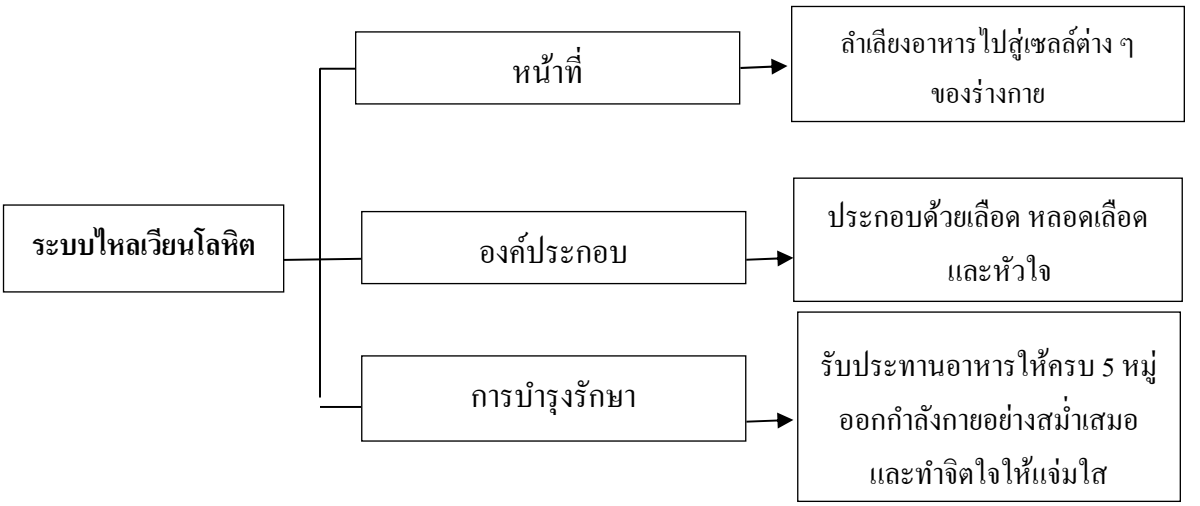
ตัวอย่างสาระสำคัญระดับนำไปใช้

– ระบบไหลเวียนโลหิต เป็นระบบที่ทำหน้าที่ลำเลียงอาหารไปสู่เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย โดยองค์ประกอบของระบบไหลเวียนโลหิตประกอบด้วยเลือด หลอดเลือด และหัวใจ ซึ่งหากการทำงานของระบบดังกล่าวมีความผิดปกติหรือเป็นโรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิตอาจเกิดอันตรายร้ายแรงถึงแก่ชีวิตได้ เราจึงควรบำรุงรักษาระบบไหลเวียนโลหิตโดยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และทำจิตใจให้แจ่มใส

แนวทางการเขียนสาระสำคัญ

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

ตัวอย่างการเขียนแผนผังสาระสำคัญ เรื่อง ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย: ระบบไหลเวียนโลหิต



สาระสำคัญ ระบบไหลเวียนโลหิต เป็นระบบที่ทำหน้าที่ลำเลียงอาหารไปสู่เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย โดยองค์ประกอบของระบบไหลเวียนโลหิต ประกอบด้วยเลือด หลอดเลือด และหัวใจ ซึ่งหากการทำงานของระบบดังกล่าวมีความผิดปกติหรือเป็นโรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิตอาจเกิดอันตรายร้ายแรงถึงแก่ชีวิตได้ เราจึงควรบำรุงรักษาระบบไหลเวียนโลหิตโดยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และทำจิตใจให้แจ่มใส

5. การเขียนสาระสำคัญเกี่ยวกับเรื่องใดควรเขียนลักษณะเด่นที่มองเห็นได้หรือนึกได้ออกมาเป็นข้อ ๆ แล้วจำแนกลักษณะเหล่านั้นเป็นลักษณะจำเพาะและลักษณะประกอบ
6. การเขียนข้อความที่เป็นสาระสำคัญควรใช้ภาษาที่มีการขัดเกลาอย่างดี เลี่ยงคำที่มีความหมายกำกวมหรือฟุ่มเฟือย

ตัวอย่างการเขียนสาระสำคัญ เรื่อง ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย: ระบบหายใจ

วัยรุ่น	**ลักษณะจำเพาะ**	**ลักษณะประกอบ**
– ทำหน้าที่แลกเปลี่ยนแก๊สให้กับร่างกาย	✓	–
– มีองค์ประกอบ ประกอบด้วย จมูก คอหอย กล่องเสียง หลอดลม และปอด	✓	–
– มีแนวทางในการบำรุงรักษาโดยการออกกำลังกายเป็นประจำ งดสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงมลพิษทางอากาศ	–	✓
– หากการทำงานของระบบมีความผิดปกติจะส่งผลทำให้ร่างกายอ่อนแอ และอาจเสียชีวิตได้	–	✓

สาระสำคัญ: ระบบหายใจ เป็นระบบที่มีความสำคัญอย่างมาก ทำหน้าที่ในการแลกเปลี่ยนแก๊ส เพื่อที่ร่างกายจะได้ขับแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกไปและรับเอาแก๊สออกซิเจนเข้ามาเพื่อไปเลี้ยงเนื้อเยื่อของอวัยวะต่าง ๆ ระบบหายใจประกอบด้วยอวัยวะส่วนที่เป็นทางผ่านของลมหายใจ ได้แก่ จมูก ปาก คอหอย กล่องเสียง หลอดลม และปอด ซึ่งหากอวัยวะต่าง ๆ ของระบบหายใจผิดปกติหรือเกิดโรค จะส่งผลกระทบทำให้ร่างกายอ่อนแอลงและอาจเสียชีวิตได้ เราจึงควรมีการบำรุงรักษาระบบหายใจอยู่เสมอด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ งดสูบบุหรี่ และพยายามหลีกเลี่ยงมลพิษทางอากาศ

ขั้นที่ 2 กำหนดภาระงานและการประเมินผลการเรียนรู้ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้อย่างแท้จริง

เมื่อครูกำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียนแล้ว ก่อนที่จะดำเนินการขั้นต่อไป ขอให้ครูตอบคำถามสำคัญต่อไปนี้

1. นักเรียนมีพฤติกรรมหรือแสดงออกในลักษณะใด จึงทำให้ครูทราบว่านักเรียนบรรลุผลลัพธ์ปลายทางตามที่กำหนดไว้แล้ว

2. ครูมีหลักฐานหรือใช้วิธีการใดที่สามารถระบุได้ว่านักเรียนมีพฤติกรรมหรือแสดงออกตามผลลัพธ์ปลายทางที่กำหนดไว้

การออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักการของ Backward Design เน้นให้ครูรวบรวมหลักฐานการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่จำเป็นและมีหลักฐานเพียงพอที่จะกล่าวได้ว่า การจัดการเรียนรู้ทำให้นักเรียนเกิดผลสัมฤทธิ์แล้ว ไม่ใช่เรียนแค่ให้จบตามหลักสูตรหรือเรียนตามชุดของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ครูกำหนดไว้เท่านั้น วิธีการของ Backward Design ต้องการกระตุ้นให้ครูคิดล่วงหน้าว่า ครูควรจะกำหนดและรวบรวมหลักฐานเชิงประจักษ์อะไรบ้างก่อนที่จะออกแบบหน่วยการเรียนรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักฐานดังกล่าวควรจะเป็นหลักฐานที่สามารถใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับที่มีประโยชน์สำหรับนักเรียนและครูได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ครูควรใช้วิธีการวัดและประเมินแบบต่อเนื่องอย่างไม่เป็นทางการและเป็นทางการ ตลอดระยะเวลาที่ครูจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้แก่นักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ต้องการให้ครูทำการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เรียกว่า สอนไปวัดผลไป

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

การกำหนดภาระงานและการประเมินผลการเรียนรู้ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามผลลัพธ์ปลายทางที่กำหนดไว้แล้ว

หลังจากที่ครูได้กำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียนแล้ว ครูควรกำหนดภาระงานและวิธีการประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามผลลัพธ์ปลายทางที่กำหนดไว้แล้ว

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

ทั้งนี้เมื่อได้ภาระงานครบถ้วนตามที่ต้องการแล้ว ครูจะต้องนึกถึงวิธีการและเครื่องมือที่จะใช้วัดและประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนซึ่งมีอยู่มากมายหลายประเภท ครูจะต้องเลือกให้เหมาะสมกับภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ

ตัวอย่างแสดงภาระงาน/ชิ้นงาน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย (ต่อ)

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล			สื่อการเรียนรู้
				วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์	
1. อธิบายองค์ประกอบ กระบวนการทำงาน และการบำรุงรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายอย่างถูกต้องได้ (K) 2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่ององค์ประกอบ กระบวนการทำงาน และการบำรุงรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายด้วยความสนใจใฝ่รู้ (A) 3. นำแนวทางในการบำรุงรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายของร่างกายไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ (A)	1. ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย 1.3 ระบบย่อยอาหาร 1.4 ระบบขับถ่าย	• ซักถามความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบ กระบวนการทำงาน และการบำรุงรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย	• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรมบอกชื่อและหน้าที่ของอวัยวะ	1. การซักถาม 2. การทำงานกลุ่ม 3. การปฏิบัติกิจกรรมวิเคราะห์และอภิปรายกิจกรรม 4. การเขียนสรุปความรู้	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด • แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์* • แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป	1. ภาพแสดงองค์ประกอบของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย 2. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงองค์ประกอบและกระบวนการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย 3. ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่องบอกชื่อและหน้าที่ของอวัยวะ 4. อุปกรณ์ประกอบการจัดทำแผ่นพับเผยแพร่ความรู้

ความเข้าใจที่คงทนจะเกิดขึ้นได้ นักเรียนจะต้องมีความสามารถ 6 ประการ ได้แก่

1. การอธิบาย ชี้แจง เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการอธิบายหรือชี้แจงในสิ่งที่เรียนรู้ได้อย่างถูกต้อง สอดคล้อง มีเหตุมีผล และเป็นระบบ

2. การแปลความและตีความ เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการแปลความและตีความได้อย่างมีความหมาย ตรงประเด็น กระจ่างชัด และทะลุปรุโปร่ง

3. การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้ เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิผล มีประสิทธิภาพ และคล่องแคล่ว

4. การมีมุมมองที่หลากหลาย เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการมีมุมมองที่น่าเชื่อถือเป็นไปได้ มีความลึกซึ้ง แจ่มชัด และแปลกใหม่

5. การให้ความสำคัญ ใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการมีความละเอียดรอบคอบ เปิดเผย รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ระมัดระวังที่จะไม่ให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อผู้อื่น

6. การรู้จักตนเอง เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการมีความตระหนักรู้ สามารถประมวลผลข้อมูลจากแหล่งที่หลากหลาย ปรับตัวได้ รู้จักใคร่ครวญ และมีความเฉลียวฉลาด

นอกจากนี้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดสมรรถนะสำคัญของนักเรียนหลังจากสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรไว้ 5 ประการ ดังนี้

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

2. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถของนักเรียนในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดเชิงคุณธรรม และการคิดอย่างเป็นระบบเพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศ เพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

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

4. ความสามารถในการใช้ทักษะกระบวนการและทักษะในการดำเนินชีวิต เป็นความสามารถของผู้เรียนในด้านการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการและหาทางออกที่เหมาะสมด้านความขัดแย้งและความแตกต่างระหว่างบุคคล การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม การสืบเสาะหาความรู้ และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

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

นอกจากสมรรถนะสำคัญของนักเรียนหลังจากสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรที่กล่าวแล้วข้างต้น หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียน เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก โดยมีคุณลักษณะที่สำคัญอย่างน้อย 8 ประการ ดังนี้

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

2. ซื่อสัตย์สุจริต

3. มีวินัย

4. ใฝ่เรียนรู้

5. อยู่อย่างพอเพียง

6. มุ่งมั่นในการทำงาน

7. รักความเป็นไทย

8. มีจิตสาธารณะ

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

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

ขั้นที่ 3 วางแผนการจัดการเรียนรู้

เมื่อครูมีความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับการกำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน รวมทั้งกำหนดภาระงานและการประเมินผลการเรียนรู้ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงว่านักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้อย่างแท้จริงแล้ว ขั้นต่อไปครูควรนึกถึงกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่จะจัดให้แก่นักเรียน การที่ครูจะนึกถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะจัดให้นักเรียนได้นั้น ครูควรตอบคำถามสำคัญต่อไปนี้

– ถ้าครูต้องการจะจัดการเรียนรู้ให้นักเรียนเกิดความรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริง ความคิดรวบยอด หลักการและทักษะกระบวนการต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับนักเรียน ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดผลลัพธ์ปลายทางตามที่กำหนดไว้ รวมทั้งเกิดเป็นความเข้าใจที่คงทนต่อไปนั้น ครูสามารถจะใช้วิธีการง่าย ๆ อะไรบ้าง

– กิจกรรมการเรียนรู้ที่จะช่วยเป็นสื่อนำให้นักเรียนเกิดความรู้และทักษะที่จำเป็นมีอะไรบ้าง

– สื่อและแหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมและดีที่สุด ซึ่งจะทำให้นักเรียนบรรลุตามมาตรฐานของหลักสูตรมีอะไรบ้าง

– กิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ควรจัดกิจกรรมใดก่อน และควรจัดกิจกรรมใดภายหลัง

– กิจกรรมต่าง ๆ ออกแบบไว้เพื่อตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด

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

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

H แทน กิจกรรมการเรียนรู้ควรดึงดูดความสนใจนักเรียนทุกคน (Hook) ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจในสิ่งที่จะเรียนรู้ (Hold) และใช้สิ่งที่นักเรียนสนใจเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้

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

R แทน กิจกรรมการเรียนรู้ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิดทบทวน (Rethink) ปรับ (Revise) ความเข้าใจในความรู้และงานที่ปฏิบัติ

E แทน กิจกรรมการเรียนรู้ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ประเมิน (Evaluate) ผลงานและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้

T แทน กิจกรรมการเรียนรู้ควรออกแบบ (Tailored) สำหรับนักเรียนเป็นรายบุคคลเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการ ความสนใจ และความสามารถที่แตกต่างกันของนักเรียน

O แทน การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ให้เป็นระบบ (Organized) ตามลำดับการเรียนรู้ของนักเรียนและกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสร้างองค์ความรู้ตั้งแต่เริ่มแรกและตลอดไป ทั้งนี้เพื่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิผล

อย่างไรก็ตาม มีข้อสังเกตว่าการวางแผนการจัดการเรียนรู้ที่มีการกำหนดวิธีการจัดการเรียนรู้ การลำดับบทเรียน รวมทั้งสื่อและแหล่งการเรียนรู้ที่เฉพาะเจาะจงนั้นจะประสบผลสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อครูได้มีการกำหนดผลลัพธ์ปลายทาง หลักฐาน และวิธีการวัดและประเมินผลที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้อย่างแท้จริงแล้ว การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นเพียงสื่อที่จะนำไปสู่เป้าหมายความสำเร็จที่ต้องการเท่านั้น ด้วยเหตุนี้ถ้าครูมีเป้าหมายที่ชัดเจนก็จะช่วยทำให้การวางแผนการจัดการเรียนรู้และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สามารถทำให้นักเรียนเกิดผลสัมฤทธิ์ตามที่กำหนดไว้ได้

โดยสรุปจึงกล่าวได้ว่า ขั้นนี้เป็นการค้นหาสื่อการเรียนรู้ แหล่งการเรียนรู้ และกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องเหมาะสมกับนักเรียน กิจกรรมที่กำหนดขึ้นควรเป็นกิจกรรมที่จะส่งเสริมให้นักเรียนสามารถสร้างและสรุปเป็นความคิดรวบยอดและหลักการที่สำคัญของสาระที่เรียนรู้ ก่อให้เกิดความเข้าใจที่คงทน รวมทั้งความรู้สึกและค่านิยมที่ดีไปพร้อม ๆ กับทักษะความชำนาญ

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่.....

ขั้นที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน	
ตัวชี้วัดช่วงชั้น _____	
ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ*เข้าใจ*ว่า... 1. _____ 2. _____	**คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน** – _____ – _____
ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ*รู้*ว่า... 1. _____ 2. _____ 3. _____	**ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน** • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนควรมี*ทักษะ*และ*สามารถ*ที่จะ... 1. _____ 2. _____ 3. _____
ขั้นที่ 2 หลักฐานในการประเมินเพื่อแสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด	
1. ภาระงานที่นักเรียนต้องปฏิบัติ – _____ – _____	
2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้	
• **วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้** – _____ – _____	• **เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้** – _____ – _____
3. สิ่งที่มุ่งประเมิน – _____	
ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้	
– _____	

รูปแบบแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมงจากการออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดแบบ Backward Design

Backward Design เขียนโดยใช้รูปแบบของแผนการจัดการเรียนรู้แบบเรียงหัวข้อ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

• ชื่อแผน... (ระบุชื่อและลำดับที่ของแผนการจัดการเรียนรู้)

• สาระที่... (ระบุสาระที่ใช้จัดการเรียนรู้)

• เวลา... (ระบุระยะเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ต่อ 1 แผน)

• ชั้น... (ระบุชั้นที่จัดการเรียนรู้)

• หน่วยการเรียนรู้ที่... (ระบุชื่อและลำดับที่ของหน่วยการเรียนรู้)

• สาระสำคัญ... (เขียนความคิดรวบยอดหรือมโนทัศน์ของหัวเรื่องที่จะจัดการเรียนรู้)

• ตัวชี้วัดช่วงชั้น... (ระบุตัวชี้วัดช่วงชั้นที่ใช้เป็นเป้าหมายของแผนการจัดการเรียนรู้)

• จุดประสงค์การเรียนรู้... กำหนดให้สอดคล้องกับสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนหลังจากสำเร็จการศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งประกอบด้วย

– ด้านความรู้ ความคิด (Knowledge: K)

– ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Affective: A)

– ด้านทักษะ/กระบวนการ (Performance: P)

• การวัดและประเมินผลการเรียนรู้... (ระบุวิธีการและเครื่องมือวัดและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน)

• สาระการเรียนรู้... (ระบุสาระและเนื้อหาที่ใช้จัดการเรียนรู้ อาจเขียนเฉพาะหัวเรื่องก็ได้)

• กระบวนการจัดการเรียนรู้... (กำหนดให้สอดคล้องกับธรรมชาติของกลุ่มสาระและการบูรณาการข้ามสาระ)

• กิจกรรมเสนอแนะ... (ระบุรายละเอียดของกิจกรรมที่นักเรียนควรปฏิบัติเพิ่มเติม)

• แนวทางบูรณาการ... (เสนอแนะและระบุกิจกรรมของกลุ่มสาระอื่นที่บูรณาการร่วมกัน)

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

• บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้...(ระบุรายละเอียดของผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนที่กำหนดไว้ อาจนำเสนอข้อเด่นและข้อด้อยให้เป็นข้อมูลที่สามารถใช้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิจัยในชั้นเรียนได้)

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

การใช้แนวคิดของการออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design จะช่วยให้ครูมีความมั่นใจในการจัดการเรียนรู้และใช้แผนการจัดการเรียนรู้ของบริษัท สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช จำกัด (วพ.) ในการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

4. เทคนิคและวิธีการจัดการเรียนรู้–การวัดและประเมินผล กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

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

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

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

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

3. การจัดการเรียนรู้แบบพหุปัญญา (Multiple Intelligences) เป็นการพัฒนาองค์รวมของนักเรียน ทั้งสมองด้านซ้ายและสมองด้านขวา บนพื้นฐานความสามารถและสติปัญญาที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล มุ่ง

หมายจะให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาหรือสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ภายใต้ความหลากหลายของวัฒนธรรมหรือสภาพแวดล้อม

4. **การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning)** เป็นการจัดสถานการณ์และบรรยากาศให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน ฝึกให้นักเรียนที่มีลักษณะแตกต่างกันทั้งสติปัญญาและความถนัดร่วมกันทำงานเป็นกลุ่ม ร่วมกันศึกษาค้นคว้า

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

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

7. การจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นการฝึกให้นักเรียนเรียนรู้จากการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการทำความเข้าใจปัญหา วางแผนแก้ปัญหา ดำเนินการแก้ปัญหา และตรวจสอบหรือมองย้อนกลับ

8. การจัดการเรียนรู้แบบโครงงาน (Project Work) ซึ่งเป็นวิธีการจัดการเรียนรู้รูปแบบหนึ่งที่ส่งเสริมให้นักเรียนเรียนรู้ด้วยตนเองจากการลงมือปฏิบัติ โดยใช้กระบวนการแสวงหาความรู้หรือค้นคว้าหาคำตอบในสิ่งที่นักเรียนอยากรู้หรือสงสัย ด้วยวิธีการต่าง ๆ อย่างหลากหลาย

9. การจัดการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติ (Active Learning) ให้นักเรียนได้ทดลองทำด้วยตนเอง เพื่อจะได้เรียนรู้ขั้นตอนของงาน รู้จักวิธีแก้ปัญหาในการทำงาน

10. การจัดการเรียนรู้แบบสร้างผังความคิด (Concept Mapping) เป็นการสอนด้วยวิธีการจัดกลุ่มความคิดรวบยอด เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์กันระหว่างความคิดหลักและความคิดรองลงไป โดยนำเสนอเป็นภาพหรือเป็นผัง

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

12. การจัดการเรียนรู้โดยการแสดงบทบาทสมมุติ (Role Playing) เป็นการจัดกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้แสดงบทบาทในสถานการณ์ที่สมมุติขึ้น โดยอาจกำหนดให้แสดงบทบาทสมมุติที่เป็นพฤติกรรมของบุคคลอื่นหรือแสดงพฤติกรรมในบทบาทของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ

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

การจัดการเรียนรู้ด้วยการจัดกิจกรรมที่เน้นไปสู่ผลลัพธ์ปลายทาง (Backward Design) เป็นกระบวนการออกแบบจัดการเรียนรู้โดยเริ่มต้นจากการเลือกมาตรฐานที่ต้องการจะเรียนรู้แล้วออกแบบการประเมินผล เพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินผลกับมาตรฐานการเรียนรู้นั้น เพื่อสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนสามารถแสดงออกได้ตามมาตรฐานโดยใช้คำถามหลากหลายเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้นั้น หลังจากนั้นจึงตัดสินใจเลือกสร้างสิ่งที่เป็นโอกาสที่จะทำให้นักเรียนเกิดความสำเร็จในการเรียนรู้ตามมาตรฐานและใช้ข้อมูลจากการประเมินผลเป็นข้อมูลย้อนกลับ หากนักเรียนไม่สามารถบรรลุตามมาตรฐาน อาจสอนซ้ำโดยการคิดออกแบบการเรียนการสอนใหม่ ฯลฯ

5. ตารางวิเคราะห์ความสอดคล้องของหน่วยการเรียนรู้กับสาระ/มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้น กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เล่ม 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4–6

สาระการเรียนรู้ชั้นปี	ความสอดคล้องกับสาระ มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัดช่วงชั้น สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6																												
	มาตรฐานกลุ่มฯ พ 1.1		มาตรฐานกลุ่มฯ พ 2.1				มาตรฐานกลุ่มฯ พ 3.1					มาตรฐานกลุ่มฯ พ 3.2				มาตรฐานกลุ่มฯ พ 4.1							มาตรฐานกลุ่มฯ พ 5.1						
	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	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. โครงสร้างการแบ่งเวลารายชั่วโมงในการจัดการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	หมายเหตุ
–	การปฐมนิเทศ:ระเบียบและข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม สาระการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลในรายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาที่ 5	1	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1
1	เรียนรู้ตัวเรา	3	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1–3
2	ชีวิตและครอบครัว	2	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4–5
3	ใส่ใจสุขภาพ	9	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6–14
4	ชีวิตปลอดภัย	6	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15–20
–	สอบปลายภาควิชาสุขศึกษา	1	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ –
–	การปฐมนิเทศ:ระเบียบและข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม สาระการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลในรายวิชาพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาที่ 5	1	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21
5	เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว	18	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21–38
–	สอบปลายภาควิชาพลศึกษา	1	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ –

หมายเหตุ: โครงสร้างการแบ่งเวลารายชั่วโมงในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กำหนดตัวชี้วัดเป็นช่วงชั้น โดยกำหนดช่วงเวลาเรียน ม.4–**6** ใช้เวลารวม 120 ชั่วโมง ตลอด 3 ช่วงชั้น โดยมีค่าน้ำหนักหน่วยการเรียนเท่ากับ 3 หน่วยกิต หรือชั้นปีละ 40 ชั่วโมง ดังนั้นเพื่อให้เกิดความสะดวกต่อการนำแผนการจัดการเรียนรู้ประกอบการจัดกิจกรรมในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 3 ม. 4–6 ครูผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในวิชาสุขศึกษาและวิชาพลศึกษา สามารถที่จะจัดแบ่งโครงสร้างการจัดกิจกรรมเป็นรายชั่วโมงตามลักษณะของรายวิชาเป็น 3 แนวทาง โดยพิจารณาตามความเหมาะสมและนโยบายของสถานศึกษาได้ดังนี้

1) *การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แยกเป็นรายวิชา* ให้นักเรียนได้ศึกษาเรียนรู้ในเนื้อหาองค์ความรู้แต่ละรายวิชาครบตามที่หลักสูตรกำหนดในแต่ละภาคการศึกษา *(ภาคเรียนละ 1รายวิชา)*
   – วิชาสุขศึกษา (เนื้อหาองค์ความรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1,2,3,4) จัดเวลาเรียน 20 ชั่วโมง (เวลาเรียน 19 ชั่วโมง และ เวลาสอบเก็บคะแนน/สอบปลายภาค 1 ชั่วโมง)

– วิชาพลศึกษา (เนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 5) จัดเวลาเรียน 20 ชั่วโมง (เวลาเรียน 19 ชั่วโมง และเวลาสอบเก็บคะแนน/สอบปลายภาค 1 ชั่วโมง)

(ครูผู้รับผิดชอบสามารถที่จะสลับการจัดการเรียนในรายวิชาสุขศึกษา หรือรายวิชาพลศึกษา สำหรับการจัดการเรียนการสอนไว้ในภาคเรียนที่ 1 หรือ ภาคเรียนที่ 2 ได้ ตามความเหมาะสมกับสภาพของสถานศึกษาได้)

2) *การจัดกิจกรรมการเรียนรู้รวมรายวิชาในแต่ละภาคการศึกษา* ให้นักเรียนได้ศึกษาในเนื้อหาองค์ความรู้ครบตามที่หลักสูตรกำหนด โดยการจัดแบ่งเนื้อหาองค์ความรู้ในทั้ง 2 รายวิชาให้มีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดปีการศึกษา *(วิชาละครึ่งภาคการศึกษา)* โดยมีแนวทางในการจัดดังนี้

– วิชาสุขศึกษา (*ภาคเรียนที่ 1* เนื้อหาในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1–3 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 และแผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 4– 5 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 และแผนการจัดการเรียนรู้ ที่ 6– 10 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 จัดเวลาเรียน 10 ชั่วโมง และ*ภาคเรียนที่ 2* เนื้อหาในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11–14 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 และแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15–20 หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 และการสอบเก็บคะแนน/ปลายภาค รวมเวลาเรียน 11 ชั่วโมง)

– วิชาพลศึกษา (*ภาคเรียนที่ 1* เนื้อหาในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21–30 หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 จัดเวลาเรียน 10 ชั่วโมง และภาคเรียนที่ 2 เนื้อหาในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 31–38 หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 และการสอบเก็บคะแนน/ ปลายภาค รวมเวลาเรียน 9 ชั่วโมง)

(ครูผู้รับผิดชอบสามารถที่จะสลับกิจกรรมกีฬามวยไทย หรือกีฬาฟุตซอล สำหรับการจัดการเรียนการสอนไว้ในภาคเรียนที่ 1หรือ ภาคเรียนที่ 2 ได้ ตามความเหมาะสมกับสภาพของสถานศึกษาได้)

3) *การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แยกเป็นรายวิชาจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบคู่ขนาน* ใช้ในกรณีที่สถานศึกษาจัดตารางการจัดการเรียนรู้ให้มีการสอนในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาในแต่ละสัปดาห์ มีจำนวนเท่ากันตลอดภาคการศึกษา ดั้งนั้นการจัดเนื้อหาองค์ความรู้ของวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ในแนวทางการจัดนี้ทั้งวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา นักเรียนจะได้ศึกษาเนื้อหาองค์ความรู้ครบทั้ง 2 รายวิชาในภาคการศึกษาที่ได้กำหนดไว้ ตามที่ระบุในตารางการจัดการเรียนรู้ (ภาคการศึกษาที่ 1 หรือภาคการศึกษาที่ 2 ก็ได้)

– วิชาสุขศึกษา (เนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1, 2, 3, 4) จัดเวลาเรียน 20 ชั่วโมง (เวลาเรียน 19 ชั่วโมง เวลาสอบเก็บคะแนน/สอบปลายภาค 1 ชั่วโมง)

– วิชาพลศึกษา (เนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 5) จัดเวลาเรียน 20 ชั่วโมง (เวลาเรียน 19 ชั่วโมง เวลาสอบเก็บคะแนน/สอบปลายภาค 1 ชั่วโมง)

ตอนที่ 2

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา 3 ชั่วโมง

ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน

ความรู้

- ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

ทักษะ/กระบวนการ

1. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายองค์ประกอบ กระบวนการทำงาน และการบำรุงรักษาระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายปัสสาวะ
2. ความสามารถในการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี ในการศึกษาค้นคว้า

เรียนรู้ตัวเรา

คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบ กระบวนการทำงาน และการบำรุงรักษาระบบไหลเวียน-โลหิต ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายปัสสาวะร่วมกับผู้อื่น
2. ตระหนักถึงความสำคัญของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

ภาระงาน/ชิ้นงาน

1. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับความสำคัญและหลักการของกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย
2. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *เขียนแผนที่ความคิดสรุปความเข้าใจ*
3. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับองค์ประกอบ กระบวนการทำงาน และการบำรุงรักษาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ
4. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *สรุปข่าวหรือบทความที่เกี่ยวข้อง*
5. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *เติมคำศัพท์ที่เกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ ของหัวใจ*
6. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ระบุชื่อและหน้าที่ของอวัยวะในระบบหายใจ*
7. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับองค์ประกอบ กระบวนการทำงาน และการบำรุงรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย
8. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *บอกชื่อและหน้าที่ของอวัยวะในระบบย่อยอาหาร*
9. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ระบุชื่อและหน้าที่ของอวัยวะในระบบขับถ่ายปัสสาวะและตอบคำถาม*

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1: เรียนรู้ตัวเรา

<table>
<tr><td colspan="2">ขั้นตอนที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)</td></tr>
<tr><td colspan="2">ตัวชี้วัดช่วงชั้น
• อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ (พ 1.1 ม. 4–6/1)</td></tr>
<tr><td>ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะเข้าใจว่า…
1. มนุษย์จะดำรงอยู่ได้ด้วยการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย การแบ่งส่วนประกอบของร่างกายออกเป็นระบบต่าง ๆ จะช่วยให้เข้าใจการทำงานของระบบและอวัยวะที่เกี่ยวข้องง่ายขึ้น ระบบต่าง ๆ ในร่างกายต้องพึ่งพาและทำงานสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด
2. ระบบไหลเวียนโลหิต เป็นระบบที่ทำหน้าที่ลำเลียงอาหารและแก๊สออกซิเจนไปสู่เซลล์ต่าง ๆ และนำแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์และของเสียต่าง ๆ ออกจากเซลล์ รักษาสมดุลของร่างกาย ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ต่อสู้และป้องกันสิ่งแปลกปลอม รวมทั้งเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย โดยระบบไหลเวียนโลหิตจะประกอบไปด้วยเลือด หลอดเลือด และหัวใจ
3. เลือด เป็นของเหลวที่ไหลเวียนอยู่ในหัวใจและหลอดเลือด มีสีแดงข้น มีฤทธิ์เป็นด่าง และเหนียวกว่าน้ำประมาณ 5 เท่า ในร่างกายคนเรามีเลือดอยู่ประมาณร้อยละ 7 ของน้ำหนักตัว เลือดมีส่วนประกอบที่สำคัญ 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่เป็นของเหลว ซึ่งเรียกว่า น้ำเลือดหรือพลาสมา มีอยู่ประมาณร้อยละ 55 ของปริมาณเลือดทั้งหมดในร่างกาย และส่วนที่เป็นของแข็ง ได้แก่ เซลล์เม็ดเลือดและเกล็ดเลือด ซึ่งมีอยู่ประมาณ ร้อยละ 45 ของ</td><td>คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน
– นักเรียนตอบได้ไหมว่าเลือดมีองค์ประกอบที่สำคัญอะไรบ้าง
– หลอดเลือดในร่างกายแบ่งออกเป็นกี่ชนิด และแต่ละชนิดมีหน้าที่อย่างไรบ้าง
– นักเรียนจะจับชีพจรได้ที่หลอดเลือดชนิดใด เพราะเหตุใด
– หัวใจตั้งอยู่ที่บริเวณใดของร่างกาย และมีหน้าที่สำคัญอย่างไร
– นักเรียนรู้ไหมว่าระบบหายใจมีอวัยวะใดเป็นทางผ่านของลมหายใจ และอวัยวะใดเป็นที่แลกเปลี่ยนแก๊ส
– เมื่อเราหายใจเข้า–ออกกะบังลมและกระดูกซี่โครงจะมีการเคลื่อนที่อย่างไร
– นักเรียนคิดว่าการเข้าไปอยู่ในสถานที่แออัดหรือมีมลพิษทางอากาศปนเปื้อนอยู่สูง จะมีผลต่อระบบหายใจอย่างไร
– นักเรียนรู้ไหมว่า นับตั้งแต่ที่เรารับประทานเข้าไปจนเป็นกากอาหารออกสู่ภายนอกร่างกาย ต้องผ่านอวัยวะส่วนใดบ้าง
– การรับประทานผักและผลไม้จะมีประโยชน์ต่อระบบต่างๆ ในร่างกายอย่างไรบ้าง
– การกำจัดของเสียออกจากร่างกายมีกี่ทาง อย่างไรบ้าง
– ของเสียที่ร่างกายกำจัดออกทางผิวหนังเรียกว่าอะไร และมีกระบวนการกำจัดของเสียดังกล่าวอย่างไร</td></tr>
</table>

ปริมาณเลือดทั้งหมด 3. หลอดเลือดในร่างกายของเราแบ่งออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่ หลอดเลือดแดง หลอดเลือดดำ และหลอดเลือดฝอย 4. หัวใจ เป็นอวัยวะที่ประกอบขึ้นด้วยกล้ามเนื้อหัวใจที่ไม่อยู่ภายใต้อำนาจจิตใจ ตั้งอยู่ในบริเวณทรวงอกระหว่างปอดทั้งสองข้าง ค่อนไปทางด้านซ้าย ทำหน้าที่สูบฉีดเลือดโดยการบีบตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อหัวใจเป็นจังหวะ ทำให้เลือดไหลไปตามหลอดเลือดต่าง ๆ 5. กระบวนการไหลเวียนเลือดผ่านหัวใจ หัวใจห้องบนขวารับเลือดจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ผ่านมาที่หัวใจล่างขวาเข้าสู่หลอดเลือดแดง เพื่อนำเลือดไปแลกเปลี่ยนแก๊ส รับออกซิเจนที่ปอดแล้วกลับไปที่หัวใจห้องบนซ้ายและล่างซ้ายผ่านไปที่เส้นเลือดแดงใหญ่ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย 6. การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต มีแนวทางในการปฏิบัติโดยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และสร้างสุขภาพจิตที่ดี อารมณ์มั่นคง และจิตใจแจ่มใสอยู่เสมอ 7. ระบบหายใจ จะทำหน้าที่แลกเปลี่ยนแก๊ส เพื่อที่ร่างกายจะได้ขับแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกไปและรับเอาแก๊สออกซิเจนเข้ามาเพื่อไปเลี้ยงเนื้อเยื่อของอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งระบบหายใจประกอบด้วยอวัยวะส่วนที่เป็นทางผ่านของลมหายใจ ได้แก่ จมูก ปาก คอหอย กล่องเสียง หลอดลม และปอด 8. กระบวนการหายใจ เมื่อหายใจเข้าอากาศจะแพร่ผ่านรูจมูก หลอดลม เข้าสู่ปอดและถุงลมเล็ก ๆ ในปอด แก๊สออกซิเจนในอากาศจะแพร่ผ่านผนังถุงลมเข้าสู่หลอดเลือดฝอย ส่วนแก๊สคาร์บอนได-ออกไซด์จากเลือดก็จะแพร่ผ่านผนังหลอดเลือด	– นักเรียนจะบำรุงรักษาระบบขับถ่ายให้เป็นปกติได้อย่างไร

ฝอยเข้าสู่ถุงลมเมื่อหายใจออก 9. การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบหายใจ มีแนวทางในการปฏิบัติโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัดและสถานที่ที่มีมลพิษทางอากาศปนเปื้อนอยู่สูง และงดสูบบุหรี่ 10. ระบบย่อยอาหาร เป็นระบบที่ทำหน้าที่ย่อยอาหารที่รับประทานให้เล็กละเอียดจนสามารถ ที่จะถูกดูดซึมผ่านทางเดินอาหารเข้าสู่กระแสเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเป็นแหล่งพลังงาน เสริมสร้าง และซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่าง ๆ ระบบย่อยอาหารของคนเราประกอบด้วยอวัยวะที่เป็นทางผ่านของอาหารและอวัยวะที่ช่วยในการย่อยอาหาร ได้แก่ ฟัน ลิ้น ต่อมน้ำลาย คอหอย หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ทวารหนัก ตับ ตับอ่อน และถุงน้ำดี 11. กระบวนการย่อยอาหาร เมื่อกินอาหารเข้าไปในปาก อาหารที่รับประทานจะผ่านการย่อยโดยเอนไซม์ชนิดต่าง ๆ ตั้งแต่การย่อยอาหารในปาก กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก จนถึงการขับของเสียออกทางลำไส้ใหญ่ 12. การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบย่อยอาหาร มีแนวทางในการปฏิบัติโดยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างเพียงพอและเหมาะสม โดยเฉพาะผักและผลไม้ งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพยายามทำจิตใจให้เบิกบาน มีสุขภาพจิตดี ไม่โกรธหรือเครียดบ่อย ๆ 13. ระบบขับถ่ายปัสสาวะเป็นระบบที่ทำหน้าที่ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย โดยกระบวนการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายประกอบด้วย การกำจัดของเสียทางไต การกำจัดของเสียทางผิวหนัง การกำจัดของเสียทางปอด และการกำจัดของเสียทางลำไส้ใหญ่	

14. การกำจัดของเสียทางไต ของเสียที่กำจัดออกทางไตจะอยู่ในรูปของเหลวที่เรียกว่า *ปัสสาวะ* โดยมีอวัยวะที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ไต ท่อไต กระเพาะปัสสาวะ และท่อปัสสาวะ เมื่อมีน้ำปัสสาวะอยู่ในกระเพาะปัสสาวะประมาณ 250 ลูกบาศก์เซนติเมตร กระเพาะปัสสาวะจะหดตัว แล้วน้ำปัสสาวะจะถูกขับผ่านท่อปัสสาวะออกจากร่างกายทางช่องปัสสาวะ 15. การกำจัดของเสียทางผิวหนัง ของเสียที่กำจัดออกทางผิวหนังจะอยู่ในรูปของเหลวที่เรียกว่า *เหงื่อ* โดยผ่านออกจากต่อมเหงื่อ ที่มีอยู่ใต้ผิวหนังทั่วร่างกาย 16. การกำจัดของเสียผ่านทางปอด ของเสียที่กำจัดออกทางปอดจะเป็นการหายใจเอาแก๊สคาร์บอนได-ออกไซด์ออกจากร่างกาย โดยซึมผ่านทาง หลอดเลือดฝอยที่ไปหล่อเลี้ยงเนื้อเยื่อในส่วนต่าง ๆ เข้าสู่กระแสเลือดไหลเวียนผ่านหัวใจ และมาที่ปอดเพื่อทำการแลกเปลี่ยนแก๊ส แล้วแก๊สคาร์บอนได-ออกไซด์จะถูกขับออกสู่ภายนอกร่างกายที่จมูกเมื่อเราหายใจออก 17. การกำจัดของเสียผ่านทางลำไส้ใหญ่ ของเสียที่กำจัดออกทางลำไส้ใหญ่ เรียกว่า *อุจจาระ* ที่มาจากอาหารที่เหลือจากการย่อยหรือกากอาหาร 18. การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ มีแนวทางในการปฏิบัติ โดยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผักและผลไม้ ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอประมาณวันละ 6–8 แก้ว ออกกำลังกายเป็นประจำ ฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลาทุกวัน มีสุขภาพจิตดี และหากมีปัญหาสุขภาพควรกินยาตามแพทย์สั่งทุกครั้ง	

ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน	**ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน**
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ*รู้*ว่า... 1. คำสำคัญ ได้แก่ ระบบขับถ่ายปัสสาวะ ระบบย่อยอาหาร ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต 2. *ระบบขับถ่ายปัสสาวะ* คือ ระบบในร่างกายที่ทำหน้าที่ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ประกอบด้วยอวัยวะที่สำคัญ ได้แก่ ไต ท่อไต กระเพาะปัสสาวะ ท่อปัสสาวะ 3. *ระบบย่อยอาหาร* คือ ระบบในร่างกายที่ทำหน้าที่ย่อยอาหารให้มีขนาดเล็กเพื่อดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเป็นแหล่งพลังงาน เสริมสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่าง ๆ ประกอบไปด้วยอวัยวะที่สำคัญ ได้แก่ ฟัน ลิ้น ต่อมน้ำลาย คอหอย หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ทวารหนัก ตับ ตับอ่อน และถุงน้ำดี 4. *ระบบหายใจ* คือ ระบบในร่างกายที่ทำหน้าที่แลกเปลี่ยนแก๊ส ประกอบไปด้วยอวัยวะที่สำคัญ ได้แก่ จมูก ปาก คอหอย กล่องเสียง หลอดลม และปอด 5. *ระบบไหลเวียนโลหิต* คือ ระบบในร่างกายที่ทำหน้าที่ลำเลียงอาหารและแก๊สออกซิเจนไปสู่เซลล์ต่าง ๆ และนำแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์และของเสียต่าง ๆ ออกจากเซลล์ ประกอบไปด้วยอวัยวะที่สำคัญ ได้แก่ เลือด หลอดเลือด และหัวใจ	• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนควรมี*ทักษะ*และ*สามารถ*ที่จะ... 1. อธิบายองค์ประกอบ กระบวนการทำงาน และการบำรุงรักษาระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย 2. อธิบายความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ตลอดจนแนวทางสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในครอบครัว 3. ร่วมฝึกหรือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองและเป็นหมู่คณะเกี่ยวกับการเรียนรู้ในเรื่องระบบต่าง ๆ ของร่างกายและการวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว

ขั้นที่ 2 หลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด

1. ภาระงานที่นักเรียนต้องปฏิบัติ

– ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับความสำคัญและหลักการของกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง เขียนแผนที่ความคิดสรุปความเข้าใจ

– ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับองค์ประกอบ กระบวนการทำงาน และการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *สรุปข่าวหรือบทความที่เกี่ยวข้อง*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *เติมคำศัพท์ที่เกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ ของหัวใจ*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ระบุชื่อและหน้าที่ของอวัยวะในระบบหายใจ*

– ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับองค์ประกอบ กระบวนการทำงาน และการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัสสาวะ

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *บอกชื่อและหน้าที่ของอวัยวะในระบบย่อยอาหาร*

–ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ระบุชื่อและหน้าที่ของอวัยวะในระบบขับถ่ายปัสสาวะและตอบคำถาม*

2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้

• **วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้**	• **เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้**
– การสนทนาซักถามโดยครู	– แบบบันทึกการสนทนา
– การวัดและประเมินผลด้านความรู้	– แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน – แบบทดสอบความรู้หลังเรียน – แบบทดสอบประจำหน่วย
– การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	– แบบวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

3. สิ่งที่มุ่งประเมิน

– ความหมายในการอธิบาย ชี้แจง แปลความและตีความ การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้ การมีมุมมองที่หลากหลาย การให้ความสำคัญ ใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการรู้จักตนเอง

– ความสามารถในการพัฒนาสมรรถภาพที่ให้ความสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

– ความสามารถในการวางแผนปฏิบัติ แสดงความคิดวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติ และทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้
• **หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา** **(3 ชั่วโมง)** – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1: การปฐมนิเทศและระบบต่าง ๆ ของร่างกาย – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2: ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย (ต่อ) – แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3: ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย (ต่อ)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1
การปฐมนิเทศและระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

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

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา ได้นำเสนอแนวการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้ดำรงประสิทธิภาพที่ดี โดยในเบื้องต้นจะเรียนรู้เรื่ององค์ประกอบกระบวนการทำงาน และการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายปัสสาวะ ซึ่งการเรียนรู้และตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายย่อมส่งผลไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของนักเรียนตามมา

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

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

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายเกี่ยวกับข้อตกลงและแนวทางในการศึกษาวิชาสุขศึกษาอย่างถูกต้องได้ (K)
2. อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในวิชาสุขศึกษาอย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. ตระหนักถึงความสำคัญและหลักการของกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย (A)
4. เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้กับผู้อื่นด้วยความเต็มใจและกระตือรือร้น (A)
5. ระบุวิธีและแหล่งความรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาอย่างถูกต้องได้ (P)
6. ใช้เทคโนโลยีในการสืบค้นข้อมูลประกอบการเรียนรู้ได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ทดสอบความรู้พื้นฐานในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา	• แบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา*/**	–
• ซักถามความรู้และแนวคิดเกี่ยวกับ – ขอบข่ายเนื้อหาในสาระการเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา – เจตคติที่มีต่อการศึกษาในสาระการเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา – ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้และการปฏิบัติกิจกรรม – แนวทางการสืบค้นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับวิชาสุขศึกษา	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การเขียนแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม การประเมินความเข้าใจเกี่ยวกับสาระและมาตรฐาน การเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา	• ใบความรู้ที่ 1*	• ตามดุลยพินิจของครู
• ซักถามเกี่ยวกับความสำคัญและหลักการของกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*เขียนแผนที่ความคิดสรุปความเข้าใจ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

*/**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

– การปฐมนิเทศและข้อตกลงในการเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

• ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

1. ความสำคัญและหลักการของกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงความคิดเห็นและเขียนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการศึกษาในวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ตลอดจนความรู้เกี่ยวกับความสำคัญและหลักการของกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

วิทยาศาสตร์ ➔ สืบค้น ค้นคว้า สำรวจ และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความสำคัญและหลักการของกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นเตรียมก่อนนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาทำความรู้จักกัน โดยครูแนะนำตัว แล้วให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตัว โดยครูใช้วิธีเรียกชื่อเรียงตามกลุ่มตัวอักษร
2. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามที่กำหนด เพื่อตรวจสอบเจตคติและประสบการณ์การเรียนรู้ของนักเรียนในวิชาสุขศึกษาที่ผ่านมา เช่น
   – การเรียนวิชาสุขศึกษามีผลดีต่อนักเรียนอย่างไร
   – นักเรียนเคยศึกษาความรู้ในเรื่องใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับวิชาสุขศึกษา
   – วิชาสุขศึกษาระดับชั้นนี้นักเรียนจะเรียนรู้ในเรื่องใดบ้าง
   (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)
3. ให้นักเรียนช่วยกันคิดประเด็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนในวิชาสุขศึกษาตามที่สนใจตัวอย่างเช่น
   – ข้อตกลงในการเรียน
   – มารยาทในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน
   – วิธีเรียนให้ประสบผลสำเร็จ
   – การวัดและประเมินผลตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนมีแนวปฏิบัติอย่างไร ฯลฯ
4. ครูแจกใบความรู้เรื่อง สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และใบความรู้เรื่อง การจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล ตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาให้กับนักเรียน โดยครูอธิบายและให้ความรู้เพิ่มเติม
5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ โดยครูแนะนำแนวทางในการเขียนจดบันทึกลงสมุดบันทึกให้กับนักเรียน
6. ครูแจกใบงานเรื่อง หน่วยการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมตามคำชี้แจงในใบงาน โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
7. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม
8. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับขอบข่ายเนื้อหาสาระที่จะได้ศึกษาในชั้นนี้และข้อตกลงและระเบียบในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในวิชาสุขศึกษา และความรู้ที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ แล้วบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูแจกแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา ให้นักเรียนเพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจพื้นฐาน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ครูสุ่มนักเรียนให้ระบุคำตอบที่นักเรียนเลือกในแต่ละข้อเรียงตามลำดับ เพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของนักเรียนเบื้องต้น
3. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบเพื่อสร้างความสนใจให้เกิดขึ้นกับนักเรียน และระบุเชื่อมโยงไปสู่เนื้อหาที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา
4. ครูนำเสนอแผนผังภาพแสดงองค์ประกอบของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายมนุษย์ และให้นักเรียนร่วมกันอธิบายแผนผังภาพตามความเข้าใจ
5. ครูสนทนากับนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงความรู้ในเรื่อง ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในหัวข้อที่ 1 ความสำคัญและหลักการของกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายเรื่อง ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในหัวข้อที่ 1 ความสำคัญและหลักการของกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ประกอบการอธิบายดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6
2. **ครูให้ความรู้เสริมอาเซียนเกี่ยวกับการงดสูบบุหรี่ ซึ่งมีส่วนเชื่อมโยงกับแนวทางการบำรุงรักษาระบบหายใจ โดยระบุว่า ในปี 2554 รัฐบาลของประเทศเวียดนามได้ออกกฎหมายควบคุมสุขภาพของประชาชนจากการสูบบุหรี่ โดยห้ามประชาชนสูบบุหรี่มวนต่อมวนหรือเกินกว่า 1 มวน ในสถานที่สาธารณะ นอกจากนี้ยังประกาศห้ามการโฆษณาขายสินค้าบุหรี่ในบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีด้วย โดยกลุ่มพันธมิตรเพื่อควบคุมการใช้ยาสูบของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้หรือ SEATCA พร้อมจะเพิ่มเติมกฎหมายฉบับนี้ให้มีความหนักแน่นและสอดคล้องกับกรอบอนุสัญญาเพื่อการควบคุมยาสูบขององค์การอนามัยโลกด้วย**
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองศึกษาและสรุปความรู้เกี่ยวกับความสำคัญและหลักการของกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย โดยครูเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละกลุ่มได้ไปศึกษาจากสื่อการเรียนรู้ในห้องสมุดโรงเรียนหรือค้นคว้าจากอินเทอร์เน็ต แล้วจัดทำผลงานมานำเสนออย่างอิสระ เช่น การจัดทำเป็นโปสเตอร์ภาพ แผนผัง หรือข้อความที่มีภาพประกอบคำบรรยาย โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

2. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมารายงานผลการศึกษาหน้าชั้นเรียน โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน และให้ความรู้เรื่อง ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในหัวข้อที่ 1. ความสำคัญและหลักการของกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เพิ่มเติม โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนจับคู่ผลัดกันถามและตอบคำถามเกี่ยวกับความสำคัญและหลักการของกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย และจดบันทึกลงในสมุดบันทึก
2. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *เขียนแผนที่ความคิดสรุปความเข้าใจ* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
3. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. **มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม *สรุปข่าวหรือบทความที่เกี่ยวข้องและตอบคำถาม* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม 4–6 แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป**
3. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในหัวข้อที่ 2. ระบบไหลเวียนโลหิต และหัวข้อที่ 3 ระบบหายใจ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรนำความรู้เกี่ยวกับความสำคัญและหลักการของกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ และแนะนำแก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
2. ใบงานเรื่อง หน่วยการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
3. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้และการวัดประเมินผล ตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
4. แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา
5. ใบกิจกรรมเรื่อง *เขียนแผนที่ความคิดสรุปความเข้าใจ*
6. แผนผังองค์ประกอบต่าง ๆ ภายในร่างกายมนุษย์
7. อุปกรณ์ประกอบการจัดทำป้ายนิเทศ
8. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเตอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
9. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
11. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
12. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 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 5**
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

ระบบไหลเวียนโลหิต (the circulatory sytem) ทำหน้าที่ลำเลียงอาหาร แก๊สออกซิเจน (oxygen) ไปสู่เซลล์ต่าง ๆ และนำแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ (carbon dioxide) และของเสียต่าง ๆ ออกจากเซลล์ รักษาสมดุลร่างกาย ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ต่อสู้และป้องกันสิ่งแปลกปลอม รวมทั้งเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ระบบไหลเวียนโลหิตประกอบด้วย เลือด หลอดเลือด และหัวใจ

ระบบหายใจ (the respiratory system) จะทำหน้าที่แลกเปลี่ยนแก๊ส เพื่อที่ร่างกายจะได้ขับแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกไปและรับเอาแก๊สออกซิเจนเข้ามาเพื่อไปเลี้ยงเนื้อเยื่อของอวัยวะต่าง ๆ ระบบหายใจประกอบด้วยอวัยวะส่วนที่เป็นทางผ่านของลมหายใจ ได้แก่ จมูก ปาก คอหอย กล่องเสียง หลอดลม

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

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

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายและระบุองค์ประกอบ กระบวนการทำงาน และการสร้างเสริมระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ อย่างถูกต้องได้ (K, P)
2. ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายอย่างถูกต้องได้ (A)
3. นำแนวทางในการบำรุงรักษาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจของร่างกายไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบ กระบวนการทำงาน และการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*สรุปข่าวหรือบทความที่เกี่ยวข้องและตอบคำถาม*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ตามดุลยพินิจของครู
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – *เติมคำศัพท์ที่เกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ ของหัวใจ* – *ระบุชื่อและหน้าที่ของอวัยวะในระบบหายใจ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

• ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย (ต่อ)

2. ระบบไหลเวียนโลหิต
3. ระบบหายใจ

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ	➔	ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็นและเขียนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการศึกษาในวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ตลอดจนความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบ กระบวนการทำงาน และการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ
วิทยาศาสตร์	➔	สืบค้น ค้นคว้า สำรวจ และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการและกลไกการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ
การงานอาชีพฯ	➔	ออกแบบและตกแต่งแผนผังหรือโปสเตอร์ภาพเรื่อง ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
2. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม *สรุปข่าวหรือบทความที่เกี่ยวข้องและตอบคำถาม* ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม**
3. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**
4. นักเรียนร่วมกันดูภาพแสดงองค์ประกอบของระบบไหลเวียนโลหิตและภาพแสดงองค์ประกอบของระบบหายใจที่ครูเตรียมมา แล้วให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายตามความเข้าใจในประเด็นที่ว่า
   - นักเรียนคิดว่าภาพดังกล่าวทั้งสองภาพมีความเกี่ยวข้องกับเรื่องใด *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   - นักเรียนจะอธิบายเกี่ยวกับภาพทั้งสองว่าอย่างไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*

– นักเรียนคิดว่าภาพทั้งสองภาพนี้มีความเกี่ยวข้องกันอย่างไรบ้าง *(ตอบได้โดยอิสระ)*

(ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและระดมความคิดเห็นเพื่อสรุปความรู้ในเรื่อง ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในหัวข้อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจตามประเด็นที่ครูกำหนด โดยใช้ภาพหรือสื่อวิดีทัศน์แสดงองค์ประกอบและกระบวนการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่ครูเตรียมมาประกอบการศึกษา ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาที่ครูกำหนด

   กลุ่มที่ 1 ศึกษาเรื่อง *ระบบไหลเวียนโลหิต*

   กลุ่มที่ 2 ศึกษาเรื่อง *ระบบหายใจ*

2. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าตามประเด็นที่กำหนดหน้าชั้นเรียน โดยครูอธิบายและให้ความรู้เพิ่มเติม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองศึกษาและสรุปความรู้เกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ โดยครูเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละกลุ่มได้ไปศึกษาจากสื่อการเรียนรู้ในห้องสมุดโรงเรียนหรือค้นคว้าจากอินเทอร์เน็ต แล้วจัดทำผลงานมานำเสนออย่างอิสระ เช่น การจัดทำเป็นโปสเตอร์ภาพ แผนผัง หรือข้อความที่มีภาพประกอบคำบรรยาย โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมารายงานผลการศึกษาหน้าชั้นเรียน โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน และให้ความรู้เรื่อง ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในหัวข้อที่ 2. ระบบไหลเวียนโลหิต และหัวข้อที่ 3 ระบบหายใจ เพิ่มเติม โดยใช้ภาพหรือเปิดสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย
3. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *เติมคำศัพท์ที่เกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ ของหัวใจ* และกิจกรรม *ระบุชื่อและหน้าที่ของอวัยวะในระบบหายใจ* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
4. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- มอบหมายให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม เกี่ยวกับความรู้ในเรื่องดังต่อไปนี้
  กลุ่มที่ 1 เรื่อง *ระบบไหลเวียนโลหิต*
  กลุ่มที่ 2 เรื่อง *ระบบหายใจ*

  โดยให้แต่ละกลุ่มศึกษาค้นคว้าความรู้ได้จากสื่อหรือแหล่งการเรียนรู้ทางด้านสุขภาพต่าง ๆ เช่น ห้องสมุดของโรงเรียน โรงพยาบาล สถานีอนามัย ศูนย์สุขภาพในชุมชน อินเตอร์เน็ต ฯลฯ แล้วนำความรู้ต่าง ๆ ที่ได้รับมาจัดทำเป็นแผ่นพับเผยแพร่ความรู้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด แล้วนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย (ต่อ) ในหัวข้อที่ 4. ระบบย่อยอาหาร และหัวข้อที่ 5 ระบบขับถ่ายปัสสาวะ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำความรู้เกี่ยวกับแนวทางในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจของร่างกายไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ และแนะนำแก่สมาชิกในครอบครัว

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพแสดงองค์ประกอบของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย
2. ภาพหรือสื่อวิดีทัศน์แสดงองค์ประกอบและกระบวนการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *สรุปข่าวหรือบทความที่เกี่ยวข้องและตอบคำถาม*
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *เติมคำศัพท์ที่เกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ ของหัวใจ*
5. ใบกิจกรรมเรื่อง *ระบุชื่อและหน้าที่ของอวัยวะในระบบหายใจ*
6. อุปกรณ์ประกอบการจัดทำแผ่นพับเผยแพร่ความรู้

7. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเตอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
8. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
11. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 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 (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

ระบบย่อยอาหาร (the digestive system) จะย่อยอาหารให้เล็กละเอียด จนสามารถที่จะดูดซึมผ่านทางเดินอาหารเข้าสู่กระแสเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเป็นแหล่งพลังงานสร้างเสริมและซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่าง ๆ ระบบย่อยอาหารคนเราประกอบด้วย อวัยวะที่เป็นทางผ่านของอาหาร และอวัยวะที่ช่วยในการย่อยอาหาร ได้แก่ ฟัน ลิ้น ต่อมน้ำลาย คอหอย หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ทวารหนัก ตับ ตับอ่อน และถุงน้ำดี

ระบบขับถ่ายปัสสาวะ (the urinary system) เป็นระบบในร่างกายที่ทำหน้าที่กรองของเสียและสารพิษออกจากเลือดและกำจัดออกจากร่างกายในรูปของน้ำปัสสาวะ ระบบขับถ่ายปัสสาวะประกอบไปด้วยอวัยวะที่สำคัญ ได้แก่ ไต ท่อไต กระเพาะปัสสาวะ และท่อปัสสาวะ

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

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

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายและระบุองค์ประกอบ กระบวนการทำงาน และการสร้างเสริมระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัสสาวะอย่างถูกต้องได้ (K, P)
2. ตระหนักถึงความสำคัญของการบำรุงรักษาระบบต่าง ๆ ของร่างกาย (A)
3. นำแนวทางในการบำรุงรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัสสาวะของร่างกายไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบ กระบวนการทำงาน และการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – *ระบุชื่อหน้าที่และการบำรุงรักษาอวัยวะในระบบย่อยอาหาร* – *ระบุชื่อและหน้าที่ของอวัยวะในระบบขับถ่ายปัสสาวะและตอบคำถาม*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา	• แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา**	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

*/**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

• ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย (ต่อ)

4. ระบบย่อยอาหาร
5. ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงความคิดเห็นและเขียนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบ กระบวนการทำงาน และการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัสสาวะ

วิทยาศาสตร์ ➔ สืบค้น ค้นคว้า สำรวจ และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการและกลไกการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัสสาวะ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
2. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัสสาวะ ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**
3. นักเรียนร่วมกันดูภาพแสดงองค์ประกอบของระบบย่อยอาหารและภาพแสดงองค์ประกอบของระบบขับถ่ายที่ครูเตรียมมา แล้วให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายตามความเข้าใจในประเด็นที่ว่า
   – นักเรียนคิดว่าภาพดังกล่าวทั้งสองภาพมีความเกี่ยวข้องกับเรื่องใด *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   – นักเรียนจะอธิบายเกี่ยวกับภาพทั้งสองว่าอย่างไร*(ตอบได้โดยอิสระ)*
   – นักเรียนคิดว่าภาพทั้งสองภาพนี้มีความเกี่ยวข้องกันอย่างไรบ้าง *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและระดมความคิดเห็นเพื่อสรุปความรู้ในเรื่อง ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในหัวข้อระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายตามประเด็นที่ครูกำหนด โดยใช้ภาพหรือสื่อวิดีทัศน์แสดงองค์ประกอบและกระบวนการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัสสาวะ ที่ครูเตรียมมาประกอบการศึกษา ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาที่ครูกำหนด

   กลุ่มที่ 1 ศึกษาเรื่อง *ระบบย่อยอาหาร*

   กลุ่มที่ 2 ศึกษาเรื่อง *ระบบขับถ่ายปัสสาวะ*

2. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าตามประเด็นที่กำหนดหน้าชั้นเรียน โดยครูอธิบายและให้ความรู้เพิ่มเติม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *ระบุชื่อหน้าที่และการบำรุงรักษาอวัยวะในระบบย่อยอาหาร* และกิจกรรม *ระบุชื่อและหน้าที่ของอวัยวะในระบบขับถ่ายปัสสาวะและตอบคำถาม* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. มอบหมายให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องดังต่อไปนี้

   กลุ่มที่ 1 เรื่อง *ระบบย่อยอาหาร*

   กลุ่มที่ 2 เรื่อง *ระบบขับถ่ายปัสสาวะ*

   โดยให้แต่ละกลุ่มศึกษาค้นคว้าความรู้ได้จากสื่อหรือแหล่งการเรียนรู้ทางด้านสุขภาพต่าง ๆ เช่น ห้องสมุดของโรงเรียน โรงพยาบาล สถานีอนามัย ศูนย์สุขภาพในชุมชน อินเตอร์เน็ต ฯลฯ แล้วนำความรู้ต่าง ๆ ที่ได้รับมาจัดทำเป็นแผ่นพับเผยแพร่ความรู้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด แล้วนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
2. ครูแจกแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา ให้นักเรียนทำเพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจหลังการเรียนรู้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
3. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้ความรู้เพิ่มเติมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้กับนักเรียน

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. **ครูถามคำถามเชื่อมโยงสู่บทเรียนต่อไป เพื่อให้นักเรียนไปค้นหาคำตอบจากบทเรียนมาล่วงหน้า ดังนี้**

   – ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมมีลักษณะ อย่างไร ***(เช่น การมีเพศสัมพันธ์ในวัย เรียน การเที่ยวกลางคืน การทำแท้ง การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ เป็นต้น)***
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว เรื่อง คานิยมและพฤติกรรมทางเพศกับสังคมและวัฒนธรรมไทย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ หรือขอรับความรู้จากผู้ปกครอง มาล่วงหน้า แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำความรู้เกี่ยวกับแนวทางในการบำรุงรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัสสาวะไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ และแนะนำแก่สมาชิกในครอบครัว

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพแสดงองค์ประกอบของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัสสาวะ
2. ภาพหรือสื่อวิดีทัศน์แสดงองค์ประกอบและกระบวนการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัสสาวะ
3. ห้องสมุดของโรงเรียนหรือสื่อต่าง ๆ เช่น วารสารการแพทย์หรือสุขภาพ สื่ออินเตอร์เน็ต และแหล่งการเรียนรู้ในชุมชน เช่น ผู้ปกครอง ครู แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *ระบุชื่อหน้าที่และการบำรุงรักษาอวัยวะในระบบย่อยอาหาร*
5. ใบกิจกรรมเรื่อง *ระบุชื่อและหน้าที่ของอวัยวะในระบบขับถ่ายปัสสาวะและตอบคำถาม*
6. แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา
7. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 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 2 ชั่วโมง

ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน

ความรู้

- ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศกับสังคมและวัฒนธรรมไทย

ชีวิตและครอบครัว

ทักษะ/กระบวนการ

1. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายความสำคัญของการมีค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย
2. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยที่ดี ค่านิยมทางเพศที่เป็นปัญหาสำหรับสังคมไทยในปัจจุบัน ค่านิยมทางเพศตามวัฒนธรรมอื่นที่ดี ค่านิยมทางเพศตามวัฒนธรรมอื่นที่ไม่ดี พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยที่ดี และพฤติกรรมทางเพศ จากวัฒนธรรมอื่นที่เป็นปัญหาสำหรับสังคมไทยในปัจจุบัน
3. ความสามารถในการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
4. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีในการศึกษาค้นคว้า

คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการมีค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย
2. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น
3. ตระหนักถึงความสำคัญของการมีค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย และค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น

ภาระงาน/ชิ้นงาน

1. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของของการมีค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย
2. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ช่วยกันเขียนค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของวัยรุ่นในปัจจุบัน*
3. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น
4. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ตอบคำถามกระตุ้นทักษะกระบวนการคิด*
5. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *เขียนเปรียบเทียบระหว่างค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศ*
6. ปฏิบัติโครงงาน *การสำรวจเรื่อง ค่านิยมและพฤติกรรมเรื่องเพศของวัยรุ่นในสังคมไทย*

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว

<table>
<tr><td colspan="2">ขั้นที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)</td></tr>
<tr><td colspan="2">ตัวชี้วัดช่วงชั้น
• วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ (พ 2.1 ม. 4–6/2)</td></tr>
<tr><td>ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะเข้าใจว่า…
1. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางเพศ ซึ่งในปัจจุบันการรับเอาวัฒนธรรมตะวันตกมาปฏิบัติ ส่งผลให้มีค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เปลี่ยนไปจากเดิม ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เช่น การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยเรียน การจับกลุ่มกันเที่ยวกลางคืน ค่านิยมต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลเสียทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น การทำแท้ง การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ การรู้จักการปฏิบัติตนให้เหมาะสมเพื่อหลีกเลี่ยงและการป้องกันตนเองจากปัจจัยและสถานการณ์เสี่ยงดังกล่าว จะช่วยให้มีชีวิตที่สดใสเหมาะสมกับวัยและเติบโตไปสู่วัยผู้ใหญ่อย่างมีความสุข
2. คนทุกคนและนักเรียนต่างอยู่ในสังคม ซึ่งแต่ละสังคมก็จะมีกฎหมาย กฎระเบียบ ประเพณีวัฒนธรรมที่แตกต่างกันไป เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคมนั้น ๆ สำหรับสังคมไทยได้มีวัฒนธรรมอันดีงามต่าง ๆ ที่ผ่านการเลือกสรรยอมรับ และสืบสานจากบุคคลส่วนใหญ่ในสังคมนับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน รวมทั้งเรื่องค่านิยมและวัฒนธรรมทางเพศ การที่บุคคลใดมีค่านิยม</td><td>คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน
– นักเรียนรู้ไหมว่าพฤติกรรมทางเพศใดเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง และสิ่งใดคือผลเสียที่อาจเกิดขึ้นจากพฤติกรรมดังกล่าว
– นักเรียนคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยอาจมีผลเสียอะไรตามมา
– การไปเที่ยวกลางคืนจะเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างไร
– นักเรียนคิดว่าการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในวัยรุ่นเพศหญิงจะมีผลเสียอย่างไร
– การหลีกเลี่ยงและป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ควรปฏิบัติอย่างไร
– การมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยจะส่งผลดีต่อผู้ปฏิบัติอย่างไร
– นักเรียนคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์กับคนรักในวัยเรียนจะส่งผลเสียอะไรบ้าง</td></tr>
</table>

และพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรม นอกจากจะเป็นผลดีต่อสุขภาพแล้วยังทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคมด้วย 3. การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์มีสาเหตุมาจากกรมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน 4. พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมสำหรับสังคมและวัฒนธรรมไทยในปัจจุบัน ได้แก่ การแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อยเหมาะสมกับกาลเทศะ ไม่ไปไหนกับเพื่อนต่างเพศตามลำพัง ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรหรือก่อนแต่งงาน และผู้ที่แต่งงานแล้วก็ควรรักเดียวใจเดียว ไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ไม่ใช่คู่สมรสของตน 5. พฤติกรรมทางเพศจากต่างประเทศที่เป็นปัญหาสำหรับสังคมไทยในปัจจุบัน ได้แก่ การแต่งกายของผู้หญิงที่ดึงดูดเพศตรงข้ามตามแบบชาวตะวันตก การไปเที่ยวตามสถานบริการในเวลากลางคืน การแสดงความรักกันอย่าง เปิดเผยของคู่รัก การมีเพศสัมพันธ์หรือทดลองอยู่ด้วยกันก่อนแต่งงาน และการมีคู่นอนหลายคน 6. ค่านิยมทางเพศที่ดีและเหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย ได้แก่ การรู้จักรักนวลสงวนตัว แต่งกายสุภาพเรียบร้อย ไม่ปล่อยให้เพศตรงข้ามโอบกอดหรือแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับตัวเอง ไม่ชิงสุกก่อนห่าม รักเดียวใจเดียว ไม่สำส่อนทางเพศ มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยโดยการใช้ถุงยางอนามัย และปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรมจริยธรรม ตลอดจนเห็นความสำคัญและปฏิบัติตนตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง	

ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน	**ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน**
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะรู้ว่า... 1. คำสำคัญ ได้แก่ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ พฤติกรรมทางเพศ ค่านิยม 2. *พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ* คือ การประพฤติปฏิบัติใด ๆ ที่ส่งผลต่อการเกิดปัญหาทางเพศ เช่น เกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ การล่วงละเมิดทางเพศ 3. *การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์* คือ การที่เพศหญิงตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจหรือไม่มีความพร้อมที่จะมีทารกหรือมีบุตร เช่น การตั้งครรภ์ของนักเรียนนักศึกษา 4. *พฤติกรรมทางเพศ* คือ ความคิด ทัศนคติ และการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องเพศ 5. *ค่านิยม* คือ แนวคิดเกี่ยวกับสิ่งที่คนส่วนใหญ่ชอบ ปรารถนา ต้องการ หรือความรู้สึกอื่น ๆ ซึ่งมนุษย์ยึดถือเป็นแนวทางสำหรับประพฤติปฏิบัติ	• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนควรมี*ทักษะ*และ*สามารถ*ที่จะ... 1. อธิบายความสำคัญของการมีค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย 2. อธิบายค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น 3. ร่วมฝึกหรือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองและเป็นหมู่คณะเกี่ยวกับการเรียนรู้ในเรื่อง ความสำคัญของการมีค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย และค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น

ขั้นที่ 2 หลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด

1. ภาระงานที่นักเรียนต้องปฏิบัติ

– ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของของการมีค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ช่วยกันเขียนค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของวัยรุ่นในปัจจุบัน*

– ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ตอบคำถามกระตุ้นทักษะกระบวนการคิด*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *เขียนเปรียบเทียบระหว่างค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศ*

– ปฏิบัติโครงงาน การสำรวจเรื่อง ค่านิยมและพฤติกรรมเรื่องเพศของวัยรุ่นในสังคมไทย

2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้	
• **วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้**	• **เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้**
– การสนทนาซักถามโดยครู	– แบบบันทึกการสนทนา
– การวัดและประเมินผลด้านความรู้	– แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน – แบบทดสอบความรู้หลังเรียน – แบบทดสอบประจำหน่วย
– การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	– แบบวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

3. สิ่งที่มุ่งประเมิน

– ความหมายในการอธิบาย ชี้แจง แปลความและตีความ การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้ การมีมุมมองที่หลากหลาย การให้ความสำคัญ ใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการรู้จักตนเอง

– ความสามารถในการพัฒนาสมรรถภาพที่ให้ความสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

– ความสามารถในการวางแผนปฏิบัติ แสดงความคิดวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติ และทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้

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

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4: ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศกับสังคมและวัฒนธรรมไทย

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5: ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศกับสังคมและวัฒนธรรมไทย (ต่อ)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศกับสังคมและวัฒนธรรมไทย

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางเพศ ซึ่งในปัจจุบันการรับเอาวัฒนธรรมตะวันตกมาปฏิบัติส่งผลให้มีค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เปลี่ยนไปจากเดิม ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เช่น การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยเรียน การจับกลุ่มกันเที่ยวกลางคืน ค่านิยมต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลเสียทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น การทำแท้ง การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ การรู้จักการปฏิบัติตนให้เหมาะสมเพื่อหลีกเลี่ยงและการป้องกันตนเองจากปัจจัยและสถานการณ์เสี่ยงดังกล่าว จะช่วยให้มีชีวิตที่สดใสเหมาะสมกับวัยและเติบโตไปสู่วัยผู้ใหญ่อย่างมีความสุข

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ (พ 2.1 ม. 4–6/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสำคัญของการมีค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยได้ (K)
2. อธิบายและระบุค่านิยม และพฤติกรรมทางเพศอย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่นและแนวทางในการป้องกันและแก้ไข (A)
4. ปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากปัจจัยและสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ตลอดจนการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์อย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ทดสอบความรู้พื้นฐานในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	• แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว*/**	–
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความสำคัญของการมีค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย – ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม – *ช่วยกันเขียนค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของวัยรุ่นในปัจจุบัน* – *ตอบคำถามกระตุ้นทักษะกระบวนการคิด*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

*/**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

• ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศกับสังคมและวัฒนธรรมไทย

1. ความสำคัญของการมีค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย
2. ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น

– ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยที่ดี

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ ➔ ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นไทยในสังคมปัจจุบัน

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงความคิดเห็นและเขียนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมา เพื่อทบทวนความรู้
2. ครูนำแบบทดสอบความรู้ก่อนการเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว แจกให้นักเรียนทุกคน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจพื้นฐาน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
3. ครูสุ่มนักเรียนให้บอกคำตอบที่นักเรียนเลือกในแต่ละข้อเรียงตามลำดับ เพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของนักเรียนเบื้องต้น
4. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบเพื่อสร้างความสนใจให้เกิดขึ้นกับนักเรียน และระบุเชื่อมโยงไปสู่เนื้อหาที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้ในหัวข้อ ความสำคัญของการมีค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคม และค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น โดยใช้ภาพแสดงตัวอย่างปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น ตลอดภาพแสดงปัจจัยและสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นประกอบการอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4– 6
2. **ครูให้ความรู้บูรณาเศรษฐกิจพอเพียง แม้ว่าวัฒนธรรมตะวันตกจะเข้ามามีบทบาทและทำให้วิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งส่วนหนึ่งปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น แต่อีกส่วนหนึ่ง**

ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในสังคม ดังนั้นการเลือกนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทยมาประยุกต์ใช้ในสังคมปัจจุบันจะเป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้เกิดปัญหาทางสังคมมากขึ้น โดยก่อนที่รับเอาวัฒนธรรมต่าง ๆ เข้ามาปรับเปลี่ยนควรคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น (ดูสื่อ PowerPoint แผนที่ 4 เฟรมที่ 90 ประกอบ)

3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*ช่วยกันเขียนค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของวัยรุ่นในปัจจุบัน* และกิจกรรม *ตอบคำถามกระตุ้นทักษะกระบวนการคิด* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5–6 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. แต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติมเกี่ยวกับค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมที่ดี และให้นักเรียนจดความรู้ที่ได้รับลงในสมุดบันทึก

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศกับสังคมและวัฒนธรรมไทย (ต่อ) ในหัวข้อที่ 2 ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ ค่านิยมทางเพศที่เป็นปัญหาสำหรับสังคมไทยในปัจจุบัน ค่านิยมทางเพศตามวัฒนธรรมอื่นที่ดี ค่านิยมทางเพศตามวัฒนธรรมอื่นที่ไม่ดี พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยที่ดี และพฤติกรรมทางเพศจากวัฒนธรรมอื่นที่เป็นปัญหาสำหรับสังคมไทยในปัจจุบันดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษาแล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนนำความรู้ในเรื่อง ความสำคัญของการมีค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ที่ได้ศึกษาผ่านมา ไปถ่ายทอดให้แก่สมาชิกในครอบครัวของตนเอง เพื่อเป็นการช่วยเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวให้ถูกต้องและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว
2. ภาพแสดงตัวอย่างปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น
3. ภาพแสดงปัจจัยและสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *ช่วยกันเขียนค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของวัยรุ่นในปัจจุบัน*
5. ใบกิจกรรมเรื่อง *ตอบคำถามกระตุ้นทักษะกระบวนการคิด*
6. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5
ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศกับสังคมและวัฒนธรรมไทย (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

ค่านิยมทางเพศที่ดีในสังคมไทยในอดีตนั้น ได้กำหนดให้หญิงไทยรักนวลสงวนตัวไม่ไปไหนกับผู้ชายที่ไม่ใช่คนในครอบครัวตามลำพัง ไม่ชิงสุกก่อนห่าม ค่านิยมดังกล่าวมีผลดี คือ ทำให้ไม่เกิดปัญหาทางการมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ รวมทั้งการมีปัญหาด้านครอบครัวและสังคมตามมาเหมือนในปัจจุบัน สำหรับค่านิยมทางเพศที่ดีในชายไทย เช่น จะต้องผ่านการบวชก่อนแต่งงาน ทั้งนี้ในสมัยก่อนวัดจะเป็นแหล่งการศึกษาที่สำคัญ ดังนั้นค่านิยมดังกล่าวจะทำให้ผู้ชายได้บวชเรียนมีความเป็นผู้ใหญ่และมีความรับผิดชอบก่อนที่จะมาแต่งงานกับฝ่ายหญิง

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ (พ 2.1 ม. 4–6/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายถึงค่านิยมทางเพศที่เป็นปัญหาสำหรับสังคมไทยในปัจจุบัน ค่านิยมทางเพศตามวัฒนธรรมอื่นที่ดีและไม่ดี พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยที่ดี และ พฤติกรรมทางเพศจากวัฒนธรรมอื่นที่เป็นปัญหาสำหรับสังคมไทยในปัจจุบันได้ (K)
2. ตระหนักถึงค่านิยมทางเพศที่เป็นปัญหาสำหรับสังคมไทยในปัจจุบัน ค่านิยมทางเพศตามวัฒนธรรมอื่นที่ดีและไม่ดี พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยที่ดี และพฤติกรรมทางเพศจากวัฒนธรรมอื่นที่เป็นปัญหาสำหรับสังคมไทยในปัจจุบัน (A)
3. มีพฤติกรรมทางเพศและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย และสามารถนำแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมเมื่อผิดหวังในความรักไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมหากต้องเผชิญกับสถานการณ์ดังกล่าว (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม กับสังคมและวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น – ค่านิยมทางเพศที่เป็นปัญหาสำหรับสังคมไทยในปัจจุบัน – ค่านิยมทางเพศตามวัฒนธรรมอื่นที่ดีและที่ไม่ดี – พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยที่ดี – พฤติกรรมทางเพศจากวัฒนธรรมอื่นที่เป็นปัญหาสำหรับสังคมไทยในปัจจุบัน	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*เขียนเปรียบเทียบระหว่างค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ตามดุลยพินิจของครู
• ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	• แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว**	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

*/**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

• ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศกับสังคมและวัฒนธรรมไทย (ต่อ)

2. ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น (ต่อ)

– ค่านิยมทางเพศที่เป็นปัญหาสำหรับสังคมไทยในปัจจุบัน

– ค่านิยมทางเพศตามวัฒนธรรมอื่นที่ดี

– ค่านิยมทางเพศตามวัฒนธรรมอื่นที่ไม่ดี

– พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยที่ดี

– พฤติกรรมทางเพศจากวัฒนธรรมอื่นที่เป็นปัญหาสำหรับสังคมไทยในปัจจุบัน

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ ➔ ศึกษาเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นของสังคมไทยตั้งแต่ในอดีตมาจนถึงปัจจุบัน

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมา เพื่อทบทวนความรู้
2. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมานำเสนอประเด็นคำถามเกี่ยวกับค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศกับสังคมและวัฒนธรรมไทย (ต่อ) ในหัวข้อที่ 2 ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น (ต่อ) ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนร่วมกันดูภาพหรืออ่านข่าวที่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับวัยรุ่นที่แต่งกายด้วยชุดที่ยั่วยุเพศตรงข้ามและภาพแสดงพฤติกรรมการแสดงความรักต่อคู่รักอย่างเปิดเผย ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เลียนแบบมาจากวัฒนธรรมตะวันตกที่ครูเตรียมมา แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่ว่า
   - นักเรียนคิดว่าการทำกระทำหรือพฤติกรรมของกลุ่มบุคคลในภาพดังกล่าวเป็นพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมสำหรับสังคมและวัฒนธรรมไทยหรือไม่ อย่างไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   - นักเรียนมีความคิดเห็นต่อพฤติกรรมของกลุ่มบุคคลในภาพอย่างไรบ้าง *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   - หากบุคคลในภาพเป็นสมาชิกในครอบครัวของนักเรียน นักเรียนจะมีแนวทางหรือวิธีการในการแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวอย่างไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*

   (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)
2. ครูให้ความรู้ในหัวข้อ ความสำคัญของการมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย (ต่อ) ในหัวข้อที่ 2 ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น โดยใช้ภาพที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาดังกล่าว เช่น ภาพแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมสำหรับสังคมและวัฒนธรรมไทยประกอบการอธิบายดังรายละเอียด ในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6
3. **ครูให้ความรู้เสริมอาเซียน โดยอธิบายเกี่ยวกับการแต่งตั้งนางอองซาน ซูจี ผู้นำฝ่ายค้านของประเทศเมียนมา ให้เป็นทูตของโครงการโรคเอดส์แห่งสหประชาชาติ (UNAIDS) เมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2555 โดยมีหน้าที่สำคัญในการต่อสู้กับการเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อเอดส์**
4. **ครูให้ความรู้เสริมอาเซียนซึ่งเชื่อมโยงกับเรื่องพฤติกรรมทางเพศ โดยอธิบายว่า จากผลการสำรวจที่มีชื่อว่า "Face of Global Sex Report 2012" โดยบริษัทถุงยางอนามัยชื่อดังแห่งหนึ่ง พบว่า ร้อยละ 54 ของคนมาเลเซียจะใช้ถุงยางอนามัยในครั้งแรกของการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งมีอัตราสูงกว่าหลายประเทศในกลุ่มอาเซียนด้วยกัน และยังพบว่าร้อยละ 67 ของคนมาเลเซียไม่เคยประสบปัญหาการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์**

5. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียนซึ่งเชื่อมโยงกับเรื่องพฤติกรรมทางเพศ โดยอธิบายถึงข้อมูลตัวเลขซึ่งเปิดเผยโดยกองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติหรือยูนิเซฟ (UNICEF) ระบุว่า เยาวชนในประเทศเมียนมากำลังมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ (HIV/AIDS) มากขึ้นเรื่อย ๆ โดยในปัจจุบันประมาณ 2 ใน 3 ของผู้ติดเชื้อเอดส์เป็นเยาวชนและหนุ่มสาวอายุต่ำกว่า 24 ปี ซึ่งแตกต่างจากในอดีตที่กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อเอดส์ในเมียนมาจะเป็นกลุ่มผู้ใหญ่

5. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*เขียนเปรียบเทียบระหว่างค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศ* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

3. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมบูรณาการอาเซียน โดยให้ศึกษาความรู้เกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่นของแต่ละประเทศในกลุ่มอาเซียน โดยอธิบายรายละเอียดของปัญหา วิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบ รวมถึงเสนอแนะแนวทางการป้องกันและแก้ไขมาพอสังเขป จัดทำเป็นรายงาน และนำมาอภิปรายร่วมกันในชั้นเรียน

4. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมบูรณาการอาเซียน โดยให้นักเรียนสำรวจค่านิยมทางเพศของวัยรุ่นของแต่ละประเทศในกลุ่มอาเซียน โดยอธิบายรายละเอียดและวิเคราะห์ตามความเข้าใจของนักเรียน พร้อมทั้งระบุว่า ค่านิยมดังกล่าวเหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมของประเทศนั้น ๆ หรือไม่อย่างไร และนำมาอภิปรายร่วมกันในชั้นเรียน

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5–6 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศจากวัฒนธรรมอื่นที่เป็นปัญหาสำหรับสังคมไทยในปัจจุบัน มีพฤติกรรมใดบ้าง โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. แต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศจากวัฒนธรรมอื่นที่เป็นปัญหาสำหรับสังคมไทยในปัจจุบัน และให้นักเรียนจดความรู้ที่ได้รับลงในสมุดบันทึก
3. ครูแจกแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว ให้นักเรียนทำเพื่อตรวจสอบ ความรู้ความเข้าใจหลังการเรียนรู้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
4. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้ความรู้เพิ่มเติมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้กับนักเรียน

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ เรื่อง สิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ หรือขอรับความรู้จากผู้ปกครอง มาล่วงหน้า แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำความรู้ในเรื่อง ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงนำความรู้ดังกล่าวไปถ่ายทอดให้แก่สมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลอื่นเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบความรู้หลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว
2. ภาพหรือข่าวที่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับวัยรุ่นที่แต่งกายด้วยชุดที่ยั่วยุเพศตรงข้ามและภาพแสดงพฤติกรรมการแสดงความรักต่อคู่รักอย่างเปิดเผย ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เลียนแบบมาจากวัฒนธรรมตะวันตก
3. ภาพแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมสำหรับสังคมและวัฒนธรรมไทย
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด*
5. ใบกิจกรรม เรื่อง *สรุปข่าวจากหนังสือพิมพ์*
6. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 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 9 ชั่วโมง

ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน

ความรู้

1. สิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค
2. โรคจากการประกอบอาชีพ
3. โรคทางพันธุกรรม

ทักษะ/กระบวนการ

1. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายเกี่ยวกับสิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค
2. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายเกี่ยวกับโรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพ
3. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรม
4. ความสามารถในการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ไปในชีวิตประจำวัน
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีในการศึกษาค้นคว้า

ใส่ใจสุขภาพ

คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับสิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค
2. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับโรคจากการประกอบอาชีพ
3. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรม
4. ตระหนักถึงความสำคัญของสิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค โรคจากการประกอบอาชีพ และโรคทางพันธุกรรม

ภาระงาน/ชิ้นงาน

1. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับสิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค ความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค
2. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *อธิบายความหมายของคำและระบุหลักสิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค*
3. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *เขียนแผนภูมิแสดงวิธีป้องกันตนเองในการเลือกซื้อสินค้าหรือบริการ*
4. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับโรคจากการประกอบอาชีพ ปัญหาและความสำคัญของสุขภาพผู้ประกอบอาชีพ ปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพ โรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ แนวทางในการป้องกันโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันสุขภาพจากการประกอบอาชีพ
5. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *หาภาพหรือข่าวแล้ววิเคราะห์สาเหตุและการป้องกันที่เกิดจากการประกอบอาชีพ*
6. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *วิธีการป้องกันและอันตรายจากการประกอบอาชีพในลักษณะเฉพาะ*
7. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *เขียนระบุหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพ*
8. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรม ความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง ตัวอย่างของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทย และแนวทางในการป้องกันโรคทางพันธุกรรมเบื้องต้น
9. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *พิจารณาภาพและข้อความที่สัมพันธ์กับโรคพันธุกรรม*
10. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *สรุปรายละเอียดเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรม*

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3: ใส่ใจสุขภาพ

<table>
<tr><td colspan="2">ขั้นที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)</td></tr>
<tr><td colspan="2">ตัวชี้วัดช่วงชั้น
1. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค (พ 4.1 ม. 4–6/3)
2. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย (พ 4.1 ม. 4–6/4)</td></tr>
<tr><td>ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะเข้าใจว่า...
1. การบริโภคของกิน ของใช้ และการใช้บริการต่าง ๆ มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต หากผู้บริโภคเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพหรือบริการไม่ได้มาตรฐานหรือขาดคุณภาพ นอกจากจะไม่คุ้มเงินแล้ว ยังอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของผู้บริโภคทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้
2. ปัจจัยสิ่งที่เป็นอันตรายต่อการปฏิบัติงานในการประกอบอาชีพทั้งภาคเกษตรกรรมและอุตสาหกรรม ส่วนใหญ่เป็นสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวผู้ปฏิบัติงาน ได้แก่ สภาวะแวดล้อมทางกายภาพ สารเคมี เชื้อโรค พืชมีพิษ สัตว์มีพิษ สัตว์เลี้ยง เชื้อโรคต่าง ๆ ยานพาหนะ เครื่องจักร เครื่องมือ อุปกรณ์ไฟฟ้า วัตถุสิ่งของ และท่าทางการทำงาน
3. การป้องกันโรคและอันตรายจากการปฏิบัติงาน โดยการป้องกันที่สาเหตุของโรคและอันตรายต่าง ๆ ได้แก่ หลีกเลี่ยงการใช้หรือการสัมผัสสารพิษต่าง ๆ แยกงานที่เป็นอันตรายออกจากงานอื่น ๆ ดูแลบริเวณที่ปฏิบัติงานให้ถูกสุขลักษณะ ดูแลและซ่อมบำรุงยานพาหนะ เครื่องจักร อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ให้อยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ จัดระบบป้องกันและมาตรการความปลอดภัยที่เหมาะสม และเก็บ</td><td>คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน
– นักเรียนจะมีหลักสำคัญในการพิจารณาความสะอาดและถูกหลักสุขาภิบาลของร้านอาหารในโรงเรียนอย่างไร
– นักเรียนคิดว่าการพัฒนาทางด้านเกษตรกรรมและอุตสาหกรรมในปัจจุบันส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ประกอบอาชีพนั้น ๆ อย่างไร
– นักเรียนรู้ไหมว่าจากสถิติโรคจากการประกอบอาชีพที่ทางสำนักงานระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขได้รวบรวมไว้มีโรคใดบ้างที่จัดอยู่ในโรคเฝ้าระวัง
– นักเรียนรู้ไหมว่าหน่วยงานใดบ้างที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมและป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพ
– นักเรียนรู้ไหมว่าโรคทางพันธุกรรมที่พบได้บ่อยในประเทศไทยมีโรคอะไรบ้าง</td></tr>
</table>

วัสดุต่าง ๆ ให้เป็นระเบียบในที่ที่ปลอดภัย 4. การป้องกันโรคและอันตรายจากการปฏิบัติงาน โดยการป้องกันที่ตัวผู้ปฏิบัติงาน ทำได้โดยผู้ปฏิบัติงานต้องรักษาสุขภาพของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ ตรวจร่างกายเป็นประจำอย่างน้อยปีละครั้ง และต้องไปพบแพทย์ทุกครั้งที่มีอาการผิดปกติ ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอทั้งการใช้และการป้องกันควบคุมเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ ปฏิบัติตามข้อบังคับ กฎระเบียบต่าง ๆ อย่างเคร่งครัด ปฏิบัติงานด้วยความระมัดระวัง วางแผนการทำงานอย่างเป็นขั้นตอน ใช้เครื่องป้องกันที่เหมาะสมกับงาน และต้องหยุดปฏิบัติงานเมื่อรู้สึกว่าไม่สามารถปฏิบัติงานต่อไปได้ 5. โรคทางพันธุกรรมเป็นโรคที่ถ่ายทอดจากพ่อและแม่ไปสู่ลูก เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของยีนและโครโมโซมทำให้เกิดการเจ็บป่วยต่อร่างกายและจิตใจ	
ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ*รู้*ว่า... 1. คำสำคัญ ได้แก่ การบริโภค ผู้บริโภค สุขภาพ-ผู้บริโภค ผลิตภัณฑ์สุขภาพ สุขภาพผู้ประกอบ-อาชีพ พันธุกรรม 2. *การบริโภค* คือ การใช้ประโยชน์จากสิ่งของ ทั้งของกิน ของใช้ เพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ 3. *ผู้บริโภค* คือ ผู้ซื้อหรือได้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจ หรือผู้ซึ่งได้รับการเสนอหรือการชักชวนจากผู้ประกอบธุรกิจเพื่อให้ซื้อสินค้าหรือรับบริการ 4. *สุขภาพผู้บริโภค* คือ ความปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้ซื้อผลิตภัณฑ์ ไม่ว่าจะเป็นของกินของใช้ ตลอดจนบริการต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต 5. *ผลิตภัณฑ์สุขภาพ* คือ อาหาร อาหารเสริม สุขภาพ ยา ชีววัตถุ เครื่องมือแพทย์ เครื่องสำอาง วัตถุอันตราย และวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท 6. *สุขภาพผู้ประกอบอาชีพ* คือ ภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง	**ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน** • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนควรมี*ทักษะ*และ*สามารถ*ที่จะ… 1. อธิบายความหมายสิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองของผู้บริโภค 2. อธิบายปัญหาและความสำคัญของสุขภาพผู้ประกอบ-อาชีพ ปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบ-อาชีพ โรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพ 3. อธิบายความหมาย ตัวอย่าง และแนวทางในการป้องกันโรคทางพันธุกรรม 4. ร่วมฝึก/หรือปฏิบัติกิจกรรมโดยตนเองและเป็นหมู่คณะ เกี่ยวกับการเรียนรู้ในเรื่อง สิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค โรคจากการประกอบ-อาชีพ โรคทางพันธุกรรมด้วยพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม

ทางร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติงานในอาชีพต่าง ๆ 7. *พันธุกรรม* คือ คุณลักษณะต่าง ๆ ที่ถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งไปยังอรกรุ่นหนึ่งของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ได้แก่ คน สัตว์ พืช	

ขั้นที่ 2 หลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด

1. ภาระงานที่นักเรียนต้องปฏิบัติ

– ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับสิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค ความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค และ
กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *อธิบายความหมายของคำและระบุหลักสิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *เขียนแผนภูมิแสดงวิธีป้องกันตนเองในการเลือกซื้อสินค้าหรือบริการ*

– ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับโรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพ ปัญหาและความสำคัญของสุขภาพผู้ประกอบอาชีพ ปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพ โรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ แนวทางในการป้องกันโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันสุขภาพจากการประกอบอาชีพ

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *หาภาพหรือข่าวแล้ววิเคราะห์สาเหตุและการป้องกันที่เกิดจากการประกอบอาชีพ*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *วิธีการป้องกันและอันตรายจากการประกอบอาชีพในลักษณะเฉพาะ*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *เขียนระบุหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพ*

– ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรม ความหมายของคำ ที่เกี่ยวข้อง ตัวอย่างของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทย และแนวทางในการป้องกันโรคทางพันธุกรรมเบื้องต้น

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *หาภาพหรือข่าวและวิเคราะห์สาเหตุและการป้องกันที่เกิดจากการประกอบอาชีพ*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *วิธีการป้องกันและอันตรายจากการประกอบอาชีพในลักษณะเฉพาะ*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *เขียนระบุหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพ*

– ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรม ความหมายของคำ ที่เกี่ยวข้อง ตัวอย่างของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทย และแนวทางในการป้องกันโรคทางพันธุกรรมเบื้องต้น

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *พิจารณาภาพและข้อความที่สัมพันธ์กับโรคพันธุกรรม*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *สรุปรายละเอียดเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรม*

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

3. สิ่งที่มุ่งประเมิน

– ความหมายในการอธิบาย ชี้แจง แปลความและตีความ การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้ การมีมุมมองที่หลากหลาย การให้ความสำคัญ ใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการรู้จักตนเอง

– ความสามารถในการพัฒนาสมรรถภาพที่ให้ความสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

– ความสามารถในการวางแผนปฏิบัติ แสดงความคิดวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติ และทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้

• **หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ** **(9 ชั่วโมง)**

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6: สิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7: สิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8: โรคจากการประกอบอาชีพ

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9: โรคจากการประกอบอาชีพ (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10: โรคจากการประกอบอาชีพ (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11: โรคจากการประกอบอาชีพ (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12: โรคทางพันธุกรรม

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13: โรคทางพันธุกรรม (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14: โรคทางพันธุกรรม (ต่อ)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6
สิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ เวลา 1 ชั่วโมง

---

1. สาระสำคัญ

การบริโภคของกิน ของใช้ และการใช้บริการต่าง ๆ มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต หากผู้บริโภคเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพหรือบริการที่ไม่ได้มาตรฐานหรือขาดคุณภาพ นอกจากจะไม่คุ้มค่าเงินที่ต้องจ่ายไปแล้ว ยังอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของผู้บริโภคทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ ดังนั้นผู้บริโภคควรมีความรู้ความเข้าใจในสิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค ทั้งนี้เพื่อไม่ให้ถูกเอาเปรียบจากผู้ผลิตและผู้จำหน่ายผลิตภัณฑ์ และเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้บริโภค

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค (พ 4.1 ม. 4–6/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายสิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักถึงความหมายสิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค ตลอดจนการปฏิบัติตามสิทธิของบุคคลที่พึงมีต่อการบริโภคของตนเอง (A)
3. ปฏิบัติตามสิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคของตนเองและนำทักษะในการเรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• การทดสอบความรู้พื้นฐานหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ	• แบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ */**	–
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ –ความหมายสิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค – สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*อธิบายความหมายของคำและระบุหลักสิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

*/**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. สิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค
    1.1 ความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง
    1.2 สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ ➔ ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคที่พบบ่อยในประเทศไทย

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับสิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมา เพื่อทบทวนความรู้
2. ครูนำแบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ แจกให้นักเรียนทุกคน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจพื้นฐาน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
3. ครูสุ่มนักเรียนให้บอกคำตอบที่นักเรียนเลือกในแต่ละข้อเรียงตามลำดับ เพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของนักเรียนเบื้องต้น
4. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบเพื่อสร้างความสนใจให้เกิดขึ้นกับนักเรียน และระบุเชื่อมโยงไปสู่เนื้อหาที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ
5. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในหน่วยที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ ในเรื่องที่ 1 สิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เรื่อง สิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม
2. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 5 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาในเรื่อง สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคที่กำหนดไว้ ในพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2556 โดยใช้ข้อมูลจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 ประกอบ และใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

   กลุ่มที่ 1 เรื่อง สิทธิที่ได้รับข่าวสารรวมทั้งคำพรรณนาคุณภาพที่ถูกต้องและเพียงพอเกี่ยวกับสินค้าและบริการ

   กลุ่มที่ 2 เรื่อง สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกหาสินค้าและบริการ

   กลุ่มที่ 3 เรื่อง สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการ

   กลุ่มที่ 4 เรื่อง สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในการทำสัญญา

   กลุ่มที่ 5 เรื่อง สิทธิที่จะได้รับการพิจารณาและชดเชยความเสียหาย
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *อธิบายความหมายของคำและระบุหลักสิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนควรนำความรู้ในเรื่อง สิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค มาประกอบการพิจารณาในการเลือกซื้อสินค้าบริโภค

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง สิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค (ต่อ) ในหัวข้อที่ 1.3 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำความรู้ในเรื่อง สิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงนำความรู้ดังกล่าวไปถ่ายทอดให้แก่สมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

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

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7
สิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค(ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ เวลา 1 ชั่วโมง

---

1. สาระสำคัญ

การบริโภคของกิน ของใช้ และการใช้บริการต่าง ๆ มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต หากผู้บริโภคเลือกผลิตภัณฑ์สุขภาพหรือบริการที่ไม่ได้มาตรฐานหรือขาดคุณภาพ นอกจากจะไม่คุ้มค่าเงินที่ต้องจ่ายไปแล้ว ยังอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของผู้บริโภคทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ ดังนั้นผู้บริโภคควรมีความรู้ความเข้าใจในสิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค ทั้งนี้เพื่อไม่ให้ถูกเอาเปรียบจากผู้ผลิตและผู้จำหน่ายผลิตภัณฑ์ และเพื่อสุขภาพที่ดีของผู้บริโภค

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค (พ 4.1 ม. 4–6/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายสิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักถึงความหมายสิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค ตลอดจนการปฏิบัติตามสิทธิของบุคคลที่พึงมีต่อการบริโภคของตนเอง (A)
3. ปฏิบัติตามสิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคของตนเองและนำทักษะในการเรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*เขียนแผนภูมิแสดงวิธีการป้องกันตนเองในการเลือกซื้อสินค้าหรือบริการ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. สิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค (ต่อ)

   1.3 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ ➔ ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคที่พบบ่อยในประเทศไทย

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้
2. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 1 สิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค (ต่อ) ในหัวข้อที่ 1.3 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**

3. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามต่อไปนี้

– สิทธิผู้บริโภคระดับสากลได้กำหนดสิทธิผู้บริโภคไว้ 8 ประการ อะไรบ้าง

(แนวคำตอบ: สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัย สิทธิที่จะได้รับข้อมูลข่าวสาร สิทธิที่จะได้รับเครื่องอุปโภคบริโภคในราคายุติธรรม สิทธิที่จะเรียกร้องความเป็นธรรม สิทธิที่จะได้รับค่าชดเชยความเสียหาย สิทธิที่จะได้รับบริโภคศึกษา สิทธิที่จะได้รับความจำเป็นขั้นพื้นฐาน และสิทธิที่จะได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาด)

(ครูอาจกระตุ้นให้นักเรียนตอบโดยใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการเรียนรู้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

- ครูให้ความรู้เรื่อง กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาในเรื่อง กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค โดยใช้ข้อมูลจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 ประกอบ และใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

   กลุ่มที่ 1 เรื่อง สาระสำคัญของพระราชบัญญัติอาหาร

   กลุ่มที่ 2 เรื่อง สาระสำคัญของพระราชบัญญัติยา

   กลุ่มที่ 3 เรื่อง สาระสำคัญของพระราชบัญญัติเครื่องสำอาง

   กลุ่มที่ 4 เรื่อง หน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่ดูแลเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค

2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

3. **ครูให้ความรู้เสริมอาเซียนเกี่ยวกับคณะกรรมการอาเซียนด้านการคุ้มครองผู้บริโภค (ASEAN Coordinating Committee on Consumer Protection: ACCP) ได้ถูกจัดตั้งขึ้นอย่างเป็นทางการเมื่อปี พ.ศ. 2551 โดยได้รับความเห็นชอบจากที่ประชุมเศรษฐกิจอาเซียน โดยคณะทำงาน ACCP ทำหน้าที่เป็นศูนย์ประสานงานกลางเพื่อปฏิบัติและตรวจสอบการเตรียมการและกลไกภายในภูมิภาค เพื่อสนับสนุนการพัฒนาเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคที่ยั่งยืน *(ครูอาจเปิดเฟรม PowerPoint ในกิจกรรมเรื่องน่ารู้ ในแผนที่ 7 เฟรมที่ 138 ประกอบ)***

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *เขียนแผนภูมิแสดงวิธีการป้องกันตนเองในการเลือกซื้อสินค้าหรือบริการ* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 2 โรคจากการประกอบอาชีพ ในหัวข้อย่อยที่ 2.1 ปัญหาและความสำคัญของสุขภาพผู้ประกอบอาชีพ และหัวข้อย่อยที่ 2.2 ปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าความรู้จากสื่อหรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับสิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคที่ได้เรียนมา ตลอดจนหน่วยงานที่ดูแลเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อเป็นการเพิ่มพูนความรู้และสามารถนำไปปรับใช้กับตนเองและครอบครัว รวมถึงในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
2. **นักเรียนควรสำรวจพฤติกรรมของผู้บริโภคในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน แล้วจัดทำเป็นรายงาน**

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

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

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8
โรคจากการประกอบอาชีพ

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

โรคและอันตรายต่าง ๆ ที่เกิดจากการประกอบอาชีพเป็นปัญหาสุขภาพที่มีผลกระทบต่อผู้ประกอบอาชีพ ตลอดจนถึงเจ้าของกิจการ และส่งผลกระทบถึงเศรษฐกิจของประเทศด้วย

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

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

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายปัญหาและความสำคัญของสุขภาพผู้ประกอบอาชีพและปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพอย่างถูกต้องได้ (K)
2. อธิบายและระบุปัญหาและความสำคัญของสุขภาพผู้ประกอบอาชีพและปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพที่กำหนดอย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. ตระหนักถึงปัญหาและความสำคัญของสุขภาพผู้ประกอบอาชีพและปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพที่ปลอดภัย (A)
4. แสดงทักษะในการแสวงหาความรู้ปัญหาและความสำคัญของสุขภาพผู้ประกอบอาชีพและปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพถูกต้องเหมาะสมได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ปัญหาและความสำคัญของสุขภาพผู้ประกอบอาชีพ – ปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. โรคจากการประกอบอาชีพ

2.1 ปัญหาและความสำคัญของสุขภาพผู้ประกอบอาชีพ

2.2 ปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพ

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ ➔ ศึกษาและพูดคุยในเรื่อง ปัญหาและความสำคัญของสุขภาพผู้ประกอบอาชีพ และปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพ

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับปัญหาและความสำคัญของสุขภาพผู้ประกอบอาชีพ และปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้

2. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 2 โรคจากการประกอบอาชีพ ในหัวข้อย่อยที่ 2.1 ปัญหาและความสำคัญของสุขภาพผู้ประกอบอาชีพ และในหัวข้อย่อยที่ 2.2 ปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

3. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามต่อไปนี้

– หากเกิดปัญหาสุขภาพของผู้ประกอบอาชีพจะทำให้เกิดการสูญเสียอย่างไร

(แนวคำตอบ: ทำให้ผลผลิตลดลง การผลิตหยุดชะงัก เครื่องมือวัตถุดิบเสียหาย สูญเสียเวลา สูญเสียค่ารักษาพยาบาล และทำให้รายได้ลดลง)

(ครูอาจกระตุ้นให้นักเรียนตอบโดยใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการเรียนรู้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

• ครูให้ความรู้เรื่อง ปัญหาและความสำคัญของสุขภาพผู้ประกอบอาชีพ และปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาในเรื่อง ปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพ โดยใช้ข้อมูลจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 ประกอบ และใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

กลุ่มที่ 1 เรื่อง ปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพ: ภาคเกษตรกรรม

กลุ่มที่ 2 เรื่อง ปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพ: ภาคอุตสาหกรรม

กลุ่มที่ 3 เรื่อง ปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพ: ภาคพาณิชยกรรม

2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• นักเรียนควรนำความรู้ในเรื่อง ปัญหาและความสำคัญของสุขภาพผู้ประกอบอาชีพ และปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพมาประกอบการพิจารณาในการเลือกประกอบอาชีพในอนาคต เพื่อความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 2 โรคจากการประกอบอาชีพ (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 2.3 โรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯมาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมและติดตามข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพผู้ประกอบอาชีพจากสื่อหรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น ศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพ หน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรง อินเทอร์เน็ต ฯลฯ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนทักษะการเรียนรู้และให้รู้เท่าทันในเรื่องดังกล่าว
2. นักเรียนควรนำความรู้เกี่ยวกับปัญหาและความสำคัญของสุขภาพผู้ประกอบอาชีพ และปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ และแนะนำแก่สมาชิกในครอบครัว บุคคลใกล้ชิด และบุคคลอื่น ๆ ในชุมชน

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
2. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
3. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9
โรคจากการประกอบอาชีพ (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

ผู้ประกอบอาชีพทั้งเกษตรกรรม อุตสาหกรรม พานิชยกรรม ย่อมต้องคำนึงถึงสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน เพราะสุขภาพอาจจะเสื่อมโทรมลงไปจนเกิดโรคหรืออันตรายในขณะปฏิบัติงาน หลังจากปฏิบัติงานมาระยะหนึ่งหรือเลิกจากการปฏิบัติงานนั้นแล้วก็ตาม

ปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัยของผู้ปฏิบัติงานเป็นปัญหาของความเจ็บป่วยจากโรคและอันตรายต่าง ๆ จากการประกอบอาชีพในกลุ่มเกษตรกรรมจะมีปัญหาความเจ็บป่วยจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืชเป็นส่วนใหญ่ ในกลุ่มอาชีพอุตสาหกรรมจะมีผู้ประสบอันตรายจากวัสดุสิ่งของมากที่สุด รองลงมาคือเครื่องจักร ท่าทางการทำงาน เครื่องมือ สิ่งมีพิษและสารเคมี

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

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

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายและวิเคราะห์ตัวอย่างโรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพอย่างถูกต้องได้ (K, P)
2. อธิบายและระบุตัวอย่างโรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพอย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวอย่างโรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพ ตลอดจนโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่รู้ (A)
4. วิเคราะห์สาเหตุของโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ และเสนอแนะแนวทางในการป้องกันอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับตัวอย่างโรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพ – ตัวอย่างโรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรม – ตัวอย่างโรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพด้านอุตสาหกรรม – ตัวอย่างโรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพด้านพาณิชยกรรม	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*หาภาพหรือข่าวแล้ววิเคราะห์สาเหตุและการป้องกันโรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. โรคจากการประกอบอาชีพ (ต่อ)

2.3 โรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของผู้ประกอบอาชีพในประเทศไทย โดยเฉพาะภาคเกษตรกรรมและภาคอุตสาหกรรม
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับปัญหาและความสำคัญของสุขภาพผู้ประกอบอาชีพ ปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพ ตลอดจนโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ
คณิตศาสตร์	➔	รวบรวมข้อมูลทางสถิติเกี่ยวกับโรคจากการประกอบอาชีพและจำนวนผู้ป่วยสงสัยโรคจากการประกอบอาชีพ
การงานอาชีพฯ	➔	ออกแบบเขียนสรุปแผนที่ความคิดหรือออกแบบสมุดภาพ เพื่อนำเสนอความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพ รวมถึงโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในคาบเรียนที่ผ่านมา เพื่อทบทวนความรู้
2. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 2 โรคจากการประกอบอาชีพ (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 2.3 โรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**
3. นักเรียนร่วมกันดูภาพหรืออ่านข่าวที่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการประกอบอาชีพต่าง ๆ ในสังคมไทย เช่น อาชีพเกตรกรรม อาชีพอุตสาหกรรม และพาณิชยกรรม ที่ครูเตรียมมา แล้วร่วมกัน

   แสดงความคิดเห็นในประเด็นที่ว่า

   – นักเรียนคิดว่าอาชีพใดเป็นกลุ่มอาชีพที่มีมากที่สุดในประเทศไทย *(ตอบได้โดยอิสระ)*

   – นักเรียนคิดว่าอาชีพแต่ละอาชีพในภาพมีลักษณะ ความสำคัญ และแตกต่างกันอย่างไรบ้าง *(ตอบได้โดยอิสระ)*

– นักเรียนคิดว่าในปัจจุบันอาชีพต่าง ๆ เหล่านี้มีการพัฒนาในด้านใดบ้าง และส่งผลต่อตัวผู้ประกอบอาชีพอย่างไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*

– นักเรียนคิดว่าปัญหาทางด้านสุขภาพหรืออันตรายของผู้ประกอบอาชีพในกลุ่มอาชีพเกษตรกรรมกลุ่มอาชีพอุตสาหกรรมและกลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมมีปัญหาใดบ้าง *(ตอบได้โดยอิสระ)*

(ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายและให้ความรู้เกี่ยวกับโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ โดยใช้ภาพที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา เช่น ภาพแสดงการประกอบอาชีพเกตรกรรม ภาพแสดงงานอุตสาหกรรมที่มีพัฒนาการทางด้านเทคโนโลยีในการผลิต และภาพแสดงงานพาณิชยกรรมรวมไปถึงตารางแสดงข้อมูลต่าง ๆ เช่น ตารางแสดงสถิติโรคจากการประกอบอาชีพและตารางสถิติจำนวนผู้ป่วยสงสัยโรคจากการประกอบอาชีพของสำนักระบาดวิทยา ประกอบคำอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาเรื่อง โรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ ตามประเด็นที่กำหนด ในเวลาที่ครูกำหนด โดยใช้ข้อมูลจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 ประกอบ

   กลุ่มที่ 1 เรื่อง ตัวอย่างโรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรม: โรคจากพิษของสารเคมีพาราควอท และโรคที่เกิดจากการแพ้พิษสารฆ่าแมลงจำพวกสารประกอบอินทรีย์ของฟอสฟอรัส

   กลุ่มที่ 2 เรื่อง ตัวอย่างโรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพด้านอุตสาหกรรม: โรคหูตึงจากเสียง และโรคฝุ่นหินจับปอดหรือโรคซิลิโคซีส

   กลุ่มที่ 3 เรื่อง ตัวอย่างโรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพด้านอุตสาหกรรม (ต่อ): โรคจากพิษของเบนซิน โรคเกิดจากสารหนู และโรคเกิดจากสารตะกั่ว

   กลุ่มที่ 4 เรื่อง ตัวอย่างโรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพด้านพาณิชยกรรม: โรคปวดหลังจากเหตุอาชีพ

2. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันส่งตัวแทนออกมาสรุปผลการศึกษาให้เพื่อน ๆ ฟังหน้าชั้นเรียน โดยใช้ภาพแสดงลักษณะอาการของโรคและอันตรายต่าง ๆ จากการประกอบอาชีพที่ครูเตรียมมาประกอบการอธิบาย และให้เพื่อนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม
3. ครูแสดงความคิดเห็นต่อการสรุปผลการศึกษาของนักเรียนแต่ละกลุ่มและให้ความรู้ที่ถูกต้องและคำแนะนำเพิ่มเติม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. **ครูให้ความรู้เสริมอาเซียนเกี่ยวกับการพัฒนาแรงงานไทยเพื่อเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ควรพัฒนาศักยภาพของบุคลากรในด้านทักษะฝีมือแรงงานทางด้านภาษาให้มีความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษหรือภาษาที่ใช้ในกลุ่มประเทศอาเซียนอย่างดี**
2. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *หาภาพหรือข่าวแล้ววิเคราะห์สาเหตุและการป้องกันโรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพ* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
3. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 2 โรคจากการประกอบอาชีพ (ต่อ) ในหัวข้อที่ 2.4 แนวทางในการป้องกันโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯมาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมในเรื่อง โรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ และควรติดตามข้อมูลข่าวสารในเรื่องดังกล่าวอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนทักษะการเรียนรู้และให้รู้เท่าทันข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ตลอดจนสามารถนำความรู้ดังกล่าวมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือข่าวที่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการประกอบอาชีพต่าง ๆ ในสังคมไทย
2. ภาพประกอบการอธิบาย เช่น ภาพแสดงการประกอบอาชีพเกษตรกรรม อุตสาหกรรม และพาณิชยกรรม
3. ตารางแสดงข้อมูลประกอบการอธิบาย เช่น ตารางแสดงสถิติโรคจากการประกอบอาชีพ
4. ภาพแสดงลักษณะอาการของโรคและอันตรายต่าง ๆ จากการประกอบอาชีพ
5. ใบกิจกรรมเรื่อง *หาภาพหรือข่าวแล้ววิเคราะห์สาเหตุและการป้องกันโรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพ*

6. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10
โรคจากการประกอบอาชีพ (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

โรคและอันตรายที่เกิดจากการประกอบอาชีพ เป็นปัญหาสุขภาพที่นอกจากจะผลกระทบต่อสุขภาพทั้งตัวผู้ประกอบอาชีพเองและกับเจ้าของกิจการ ยังส่งผลกระทบไปถึงเศรษฐกิจของประเทศด้วย ดังนั้น ผู้ประกอบอาชีพจึงควรรู้ถึงสาเหตุและแนวทางในการป้องกันโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ เพื่อการปฏิบัติงานได้อย่างปลอดภัยและมีสุขภาพดี

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

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

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะและแนวทางในการป้องกันโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพอย่างถูกต้องได้ (K, P)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่รู้ (A)
3. วิเคราะห์สาเหตุของโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ และเสนอแนะแนวทางในการป้องกันอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- **ด้านความรู้ (K)**

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. โรคจากการประกอบอาชีพ (ต่อ)

2.4 แนวทางในการการป้องกันโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ ➔ ศึกษาและเปรียบเทียบเกี่ยวกับโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพที่พบในประเทศไทยตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ การป้องกันโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ และแนวทางในการการป้องกันโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้

2. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 2 โรคจากการประกอบอาชีพ (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 2.4 แนวทางในการการป้องกันโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

3. นักเรียนร่วมกันดูภาพหรืออ่านข่าวที่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอันตรายที่เกิดจากการประกอบอาชีพ เช่น ภาพคนงานก่อสร้างตกจากนั่งร้าน ที่ครูเตรียมมา แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่ว่า
   - นักเรียนคิดว่าอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในภาพมีสาเหตุมาจากสิ่งใดเป็นสำคัญ *(ขึ้นอยู่กับภาพที่ครูเตรียมมา)*
   - นักเรียนคิดว่าอุบัติเหตุดังกล่าวเป็นปัญหาสุขภาพของผู้ประกอบอาชีพหรือไม่ อย่างไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   - นักเรียนคิดว่าหากเกิดเหตุการณ์ในภาพจะส่งผลกระทบต่อบุคคลใดบ้าง อย่างไร *(ขึ้นอยู่กับภาพที่ครูเตรียมมา)*
   - นักเรียนคิดว่าจะมีแนวทางในการป้องกันอันตรายดังกล่าวได้อย่างไร และเป็นหน้าที่ของบุคคลใด *(ขึ้นอยู่กับภาพที่ครูเตรียมมา)*

   (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

- ครูอธิบายและให้ความรู้เกี่ยวกับแนวทางในการการป้องกันโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพโดยใช้ภาพที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา เช่น ภาพแสดงการสวมหน้ากากขณะฉีดสารฆ่าแมลง ภาพแสดงการทำงานโรงงานอุตสาหกรรมที่มีสารเคมีประกอบคำอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. ครูให้ความรู้ในเรื่อง แนวทางในการการป้องกันโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ โดยใช้ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา เช่น ภาพแสดงเครื่องป้องกันร่างกายสำหรับผู้ประกอบอาชีพ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- ครูให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางในการการป้องกันโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพจากสื่อหรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อเพิ่มความรู้ให้ดียิ่งขึ้น

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. **มอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนปฏิบัติกิจกรรม *วิธีการป้องกันและอันตรายจากการประกอบอาชีพในลักษณะเฉพาะ* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 นอกเวลาเรียน โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**
4. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 2 โรคจากการประกอบอาชีพ (ต่อ) ในหัวข้อที่ 2.5 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯมาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมในเรื่อง แนวทางในการการป้องกันโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพและเพื่อเป็นการเพิ่มพูนทักษะการเรียนรู้ตลอดจนสามารถนำความรู้ดังกล่าวมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือข่าวที่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอันตรายที่เกิดจากการประกอบอาชีพ
2. ภาพแสดงลักษณะอาการของโรคและอันตรายต่าง ๆ จากการประกอบอาชีพ
3. ภาพประกอบการเรียนรู้เรื่อง แนวทางในการการป้องกันโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11
โรคจากการประกอบอาชีพ (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การศึกษาเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ที่ทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพ ในแต่ละหน่วยงานให้นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับบทบาท หน้าที่ หน่วยงาน พร้อมทั้งสถานที่ติดต่อ เพื่อที่จะได้ติดต่อข้อมูลที่ใหม่อยู่เสมอให้ทันกับเหตุการณ์ปัจจุบัน เพื่อหาแนวทางป้องกันสุขภาพของตนเองและผู้อื่น

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

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

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพอย่างถูกต้องได้ (K, P)
2. ระบุหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพอย่างถูกต้องได้ (P)
3. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่รู้ (A)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*วิธีการป้องกันและอันตรายจากการประกอบอาชีพในลักษณะเฉพาะ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ตามดุลยพินิจของครู
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*เขียนระบุหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. โรคจากการประกอบอาชีพ (ต่อ)

2.5 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพ

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	ศึกษาและเปรียบเทียบเกี่ยวกับโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพที่พบในประเทศไทยตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้
2. **นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม*วิธีการป้องกันและอันตรายจากการประกอบอาชีพในลักษณะเฉพาะ* ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูให้คำตอบที่ถูกต้องเพิ่มเติม หากนักเรียนคนใดตอบคำถามไม่ถูกต้องให้แก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง**
3. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 2 โรคจากการประกอบอาชีพ (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 2.5 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพ ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**
4. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามต่อไปนี้

1) หากนักเรียนเป็นผู้ปฏิบัติงานนักเรียนควรมีวิธีการป้องกันตัวเองให้ปลอดภัยจากการปฏิบัติงานอย่างไรบ้าง

(แนวคำตอบ: – ปฏิบัติตามข้อบังคับ กฎระเบียบต่าง ๆ อย่างเคร่งครัด

– ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการใช้และการป้องกันควบคุมเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ

– ใช้เครื่องป้องกันที่เหมาะสมกับงาน

– ตรวจร่างกายเป็นประจำอย่างน้อยปีละครั้ง และต้องไปพบแพทย์ทุกครั้งที่มีอาการผิดปกติ)

2) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพมีหน่วยงานใดบ้าง

(คำตอบ: – สำนักจัดการความรู้ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

– สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

– สมาคมโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมแห่งประเทศไทย

– สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค

– กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน)

(ครูอาจกระตุ้นให้นักเรียนตอบโดยใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการเรียนรู้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้ในเรื่อง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *เขียนระบุหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพ* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพ จากสื่อหรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อเพิ่มความรู้ให้ดียิ่งขึ้น

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 3 โรคทางพันธุกรรม ในหัวข้อที่ 3.1 ความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง และหัวข้อที่ 3.2 ตัวอย่างของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯมาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมในเรื่อง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพและควรติดตามข้อมูลข่าวสารในเรื่องดังกล่าวอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนทักษะการเรียนรู้และให้รู้เท่าทันข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ตลอดจนสามารถนำความรู้ดังกล่าวมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

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

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12
โรคทางพันธุกรรม

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

โรคทางพันธุกรรมเป็นโรคที่ถ่ายทอดจากพ่อและแม่ไปสู่ลูก เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของยีนและโครโมโซมทำให้การเจ็บป่วยต่อร่างกายและจิตใจ โรคทางพันธุกรรมที่พบได้บ่อยในประเทศไทย ได้แก่ โรคธาลัสซีเมีย โรคพร่องเอนไซม์ จี–6–พีดี และโรคฮีโมฟีเลีย

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

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

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายของคำที่เกี่ยวข้องและตัวอย่างของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทยอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักถึงความสำคัญของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทย (A)
3. แสดงทักษะในการแสวงหาความรู้ความหมายของคำที่เกี่ยวข้องและตัวอย่างของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทยอย่างถูกต้องเหมาะสมได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง – ตัวอย่างของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทย	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*พิจารณาภาพและข้อความที่สัมพันธ์กับโรคทางพันธุกรรม*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชา พื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. โรคทางพันธุกรรม

3.1 ความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง

3.2 ตัวอย่างของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทย

1) โรคธาลัสซีเมีย

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ ➔ ศึกษาและเปรียบเทียบเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรมที่พบในประเทศไทยตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงความคิดเห็นและเขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ รูปแบบ และแนวทางปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คณิตศาสตร์ ➔ รวบรวมข้อมูลทางสถิติเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรมและจำนวนผู้ป่วยโรคจากพันธุกรรม

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมา เพื่อทบทวนความรู้
2. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 3 โรคทางพันธุกรรม ในหัวข้อที่ 3.1 ความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง และในหัวข้อที่ 3.2 ตัวอย่างของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทย ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**
3. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามต่อไปนี้
   – หากพ่อหรือม่มียีนแฝงของโรคธาลัสซีเมีย ลูกจะมีอัตราป่วยเป็นโรคร้อยละเท่าไหร่ *(แนวคำตอบ: ร้อยละ 25)*

   (ครูอาจกระตุ้นให้นักเรียนตอบโดยใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการเรียนรู้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้ในหัวข้อที่ 3.1 ความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง และในหัวข้อที่ 3.2 ตัวอย่างของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทย โรคธาลัสซีเมีย โดยใช้ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการเรียนการสอน ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *พิจารณาภาพและข้อความที่สัมพันธ์กับโรคทางพันธุกรรม* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

3. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 3 โรคทางพันธุกรรม (ต่อ) ในหัวข้อที่ 3.2 ตัวอย่างของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทย (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 2 โรคพร่องเอนไซม์ จี–6–พีดี และหัวข้อย่อยที่ 3 โรคฮีโมฟีเลีย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ตห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทยเพิ่มเติม โดยขอความรู้จากผู้ปกครอง/ครูประจำชั้น/หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ
2. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับตัวอย่างของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทย เช่น โรคธาลัสซีเมีย โรคพร่องเอนไซม์ จี–6–พีดี และโรคฮีโมฟีเลียจากสื่อหรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อเพิ่มความรู้ให้ดียิ่งขึ้น

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

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

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13
โรคทางพันธุกรรม (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

โรคพร่องเอนไซม์ จี–6–พีดี เป็นโรคที่เกิดความผิดปกติของเอนไซม์ G6PD (Glucose–6–Phosphate Dehydrogenase) ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่ช่วยป้องกันเม็ดเลือดแดงจากการทำลายของสารอนุมูลอิสระ คนที่ป่วยเป็นโรคนี้จะเกิดอาการเม็ดเลือดแดงแตกง่าย ทำให้ผู้ป่วยมีอาการของโรคโลหิตจาง

โรคฮีโมฟีเลีย เป็นโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมมีสาเหตุมาจากความผิดปกติของระบบการแข็งตัวของเลือด ทำให้เลือดออกง่าย แข็งตัวช้า หยุดยาก

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

• วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย (พ 4.1 ม. 4–6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายตัวอย่างของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทยอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักถึงความสำคัญของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทย (A)
3. แสดงทักษะในการแสวงหาความรู้ตัวอย่างของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทยอย่างถูกต้องเหมาะสมได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. โรคทางพันธุกรรม (ต่อ)

3.2 ตัวอย่างของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทย (ต่อ)

2) โรคพร่องเอนไซม์ จี–6–พีดี

3) โรคฮีโมฟีเลีย

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	ศึกษาและเปรียบเทียบเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรมที่พบในประเทศไทยตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็นและเขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับตัวอย่างของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทย
คณิตศาสตร์	➔	รวบรวมข้อมูลทางสถิติเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรมและจำนวนผู้ป่วยโรคจากพันธุกรรม

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้

2. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 3 โรคทางพันธุกรรม (ต่อ) ในหัวข้อที่ 3.2 ตัวอย่างของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทย (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 2 โรคพร่องเอนไซม์ จี–6–พีดี และหัวข้อย่อยที่ 3 โรคฮีโมฟีเลีย ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้ในหัวข้อที่ 3.2 ตัวอย่างของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทย (ต่อ) โดยใช้ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการเรียนการสอน ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาเรื่อง ตัวอย่างของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทยตามประเด็นที่กำหนด ในเวลาที่ครูกำหนด โดยใช้ข้อมูลจากหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 ประกอบ
   กลุ่มที่ 1 เรื่อง โรคพร่องเอนไซม์ จี–6–พีดี
   กลุ่มที่ 2 เรื่อง โรคฮีโมฟีเลีย
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันส่งตัวแทนออกมาสรุปผลการศึกษาให้เพื่อน ๆ ฟังหน้าชั้นเรียน โดยใช้ภาพแสดงลักษณะอาการของโรคทางพันธุกรรม ที่ครูเตรียมมาประกอบการอธิบาย และให้เพื่อนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม
3. ครูแสดงความคิดเห็นต่อการสรุปผลการศึกษาของนักเรียนแต่ละกลุ่มและให้ความรู้ที่ถูกต้องและคำแนะนำเพิ่มเติม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับตัวอย่างของโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทย เช่น โรคธาลัสซีเมีย โรคพร่องเอนไซม์ จี–6–พีดี และโรคฮีโมฟีเลียจากสื่อหรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อเพิ่มความรู้ให้ดียิ่งขึ้น

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 3 โรคทางพันธุกรรม (ต่อ) ในหัวข้อที่ 3.3 แนวทางในการป้องกันโรคทางพันธุกรรมเบื้องต้น ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุดเพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรมที่พบบ่อยในประเทศไทยเพิ่มเติม โดยขอความรู้จากผู้ปกครอง/ครูประจำชั้น/หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวกับโรคพร่องเอนไซม์ จี–6–พีดี และโรคฮีโมฟีเลีย
2. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
3. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14
โรคทางพันธุกรรม (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

โรคทางพันธุกรรมสามารถป้องกันได้โดยคู่สมรสที่แต่งงานกันและมีความต้องการจะมีบุตรควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจร่างกายคัดกรองสภาพทางพันธุกรรม และประวัติโรคทางพันธุกรรมในครอบครัวเพื่อหาความผิดปกติของยีนและโครโมโซมที่ทำให้ถ่ายทอดของโรคทางพันธุกรรมสู่ลูกก่อนการตั้งครรภ์

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

• วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย (พ 4.1 ม. 4–6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายแนวทางในการป้องกันโรคทางพันธุกรรมเบื้องต้นอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักถึงการป้องกันโรคทางพันธุกรรมเบื้องต้น (A)
3. แสดงทักษะในการแสวงหาความรู้แนวทางในการป้องกันโรคทางพันธุกรรมเบื้องต้นอย่างถูกต้องเหมาะสมได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – แนวทางในการป้องกันโรคทางพันธุกรรมเบื้องต้น	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*สรุปรายละเอียดเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรม*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ	• แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ**	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

*/**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. โรคทางพันธุกรรม (ต่อ)

3.3 แนวทางในการป้องกันโรคทางพันธุกรรมเบื้องต้น

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ ➔ ศึกษาและเปรียบเทียบเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรมที่พบในประเทศไทยตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงความคิดเห็นและเขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันโรคทางพันธุกรรมเบื้องต้น

คณิตศาสตร์ ➔ รวบรวมข้อมูลทางสถิติเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรมและจำนวนผู้ป่วยโรคจากพันธุกรรม

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมา เพื่อทบทวนความรู้
2. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 3 โรคทางพันธุกรรม (ต่อ) ในหัวข้อที่ 3.3 แนวทางในการป้องกันโรคทางพันธุกรรมเบื้องต้น ที่สงสัยหรือสนใจ**

ตามที่ ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

3. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามต่อไปนี้
   - พันธุกรรมมีความหมายว่าอย่างไร *(คำตอบ: คุณลักษณะต่าง ๆ ที่ถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่งของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ได้แก่ คน สัตว์ พืช การถ่ายทอดทางพันธุกรรมจะอาศัยยีนซึ่งประกอบไปด้วยดีเอ็นเอ (DNA: deoxy ribonucleic acid) และ อาร์เอ็นเอ (RNA: ribonucleic acid) ตัวควบคุมลักษณะต่าง ๆ ทั้งที่เป็นจุดเด่นหรือจุดด้อยในบางลักษณะ)*
   - นักเรียนมีแนวทางในการป้องกันโรคทางพันธุกรรมเบื้องต้นอย่างไร *(แนวคำตอบ: ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจร่างกายคัดกรองสภาพทางพันธุกรรม และประวัติโรคทางพันธุกรรมในครอบครัวเพื่อหาความผิดปกติของยีนและโครโมโซมที่ทำให้ถ่ายทอดโรคทางพันธุกรรมสู่ลูกก่อนการตั้งครรภ์*

   (ครูอาจกระตุ้นให้นักเรียนตอบโดยใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการเรียนรู้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้ในหัวข้อย่อยที่ 3.3 แนวทางในการป้องกันโรคทางพันธุกรรมเบื้องต้น โดยใช้ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ประกอบการเรียนการสอน ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *สรุปรายละเอียดเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรม* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ครูแจกแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ ให้นักเรียนทำเพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจหลังการเรียนรู้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้ความรู้เพิ่มเติมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้กับนักเรียน

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. **ครูถามคำถามเชื่อมโยงสู่บทเรียนต่อไป เพื่อให้นักเรียนไปค้นหาคำตอบจากบทเรียนมาล่วงหน้า ดังนี้**

– **สารเสพติดส่งผลกระทบต่อประเทศชาติอย่างไร (*แนวคำตอบ: อาจทำให้เกิดปัญหาการใช้ความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาทางด้านการเงินในครอบครัว*)**

4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย ในเรื่องที่ 1 ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ หรือขอรับความรู้จากผู้ปกครอง มาล่วงหน้า แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำความรู้เกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันโรคทางพันธุกรรมเบื้องต้นไปศึกษาเพิ่มเติม โดยขอความรู้จากครูประจำชั้นหรือผู้ปกครอง

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบความรู้หลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ
2. ใบกิจกรรมเรื่อง *สรุปรายละเอียดเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรม*
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 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 6 ชั่วโมง

ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน

ความรู้

1. ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด
2. ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย

ทักษะ/กระบวนการ

1. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายเกี่ยวกับผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด
2. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายเกี่ยวกับปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย
3. ความสามารถในการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ไปในชีวิตประจำวัน
4. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีในการศึกษาค้นคว้า

ชีวิตปลอดภัย

คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับความรุนแรง
2. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด
3. ตระหนักถึงความสำคัญของทักษะชีวิตในการหลีกเลี่ยงวิกฤตการณ์อันตรายจากเหตุการณ์ความรุนแรง การใช้ยา และสารเสพติด

ภาระงาน/ชิ้นงาน

1. ศึกษาและนำเสนอผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด สถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในประเทศไทย ผลกระทบของสารเสพติดต่อตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม แนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดในชุมชน และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด
2. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *จัดทำสมุดภาพเกี่ยวกับปัญหาสังคมที่มีผลสืบเนื่องจากสารเสพติด*
3. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ระดมสมอง แล้วสรุปเป็นแผนที่ความคิด*
4. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *จัดทำสมุดภาพข่าวหรือเหตุการณ์เกี่ยวกับผู้กระทำผิดกฎหมายยาเสพติด*
5. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย
6. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *เขียนแผนที่ความคิดสรุปประเภทของความรุนแรงและลักษณะของการกระทำความรุนแรง*
7. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *วาดภาพและวิเคราะห์ผลกระทบของความรุนแรง*
8. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *วิเคราะห์ข่าวสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรง*

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4: ชีวิตปลอดภัย

ขั้นที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)

ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด (พ 5.1 ม. 4–6/2)
2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน (พ 5.1 ม. 4–6/3)
3. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง (พ 5.1 ม. 4–6/6)

ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน	**คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน**
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ*เข้าใจ*ว่า... 1. สารเสพติดถือว่าเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดปัญหาทางสังคมที่สำคัญปัจจัยหนึ่งในปัจจุบัน เนื่องจากการติดสารเสพติดจะทำให้ผู้เสพมีความเสื่อมโทรมทั้งทางร่างกายและจิตใจ เกิดอาการทางจิตประสาทซึ่งจะนำมาสู่สาเหตุของการก่ออาชญากรรมและการเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ 2. ปัญหาสารเสพติดเป็นภัยคุกคามประเทศ ซึ่งส่งผลกระทบต่อบุคคล ครอบครัว และชุมชน โดยทำให้บุคคลมีสุขภาพทรุดโทรม ครอบครัวแตกแยก และประเทศชาติต้องสูญเสียเงินงบประมาณในการป้องกันและปราบปรามเกิดปัญหาสังคมขาดความสงบสุข 3. ความรุนแรงเป็นสิ่งก่อให้เกิดความวุ่นวายและความเสียหายมากมายในสังคมปัจจุบัน เราทุกคนจึงควรต้องหลีกเลี่ยงและแสวงหาความสงบสุขให้เกิดขึ้นกับตัวเรา สังคม และประเทศชาติ 4. ความรุนแรงสามารถแบ่งตามการใช้ความรุนแรงออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ความรุนแรงต่อตนเอง (self-directed violence) ความรุนแรงต่อผู้อื่น (interpersonal violence) และความรุนแรงในสังคม (collective violence)	– สารเสพติดจะส่งผลกระทบต่อผู้เสพ ครอบครัว และชุมชนอย่างไร – การป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดในชุมชน มีแนวทางในการดำเนินการอย่างไร – นักเรียนคิดว่าปัจจัยใดบ้างที่เป็นสาเหตุของการเกิดเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัวและในสังคม – ความรุนแรงจะส่งผลเสียต่อผู้กระทำและผู้ถูกกระทำอย่างไร – นักเรียนคิดว่าค่านิยมไม่ดีที่นำไปสู่ความรุนแรงในครอบครัวและสังคมมีอะไรบ้าง – นักเรียนในฐานะที่เป็นพลเมืองของประเทศ จะมีแนวทางในการป้องกันและแก้ไขสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรงในสังคมได้อย่างไร

ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน	**ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน**
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะรู้ว่า... 1. คำสำคัญ ได้แก่ สารเสพติด ความรุนแรง 2. *ความรุนแรง* คือ การกระทำที่มีเจตนาที่แสดงออกมาทางร่างกาย การขู่บังคับ การแสดงอำนาจต่อตนเอง บุคคลอื่น กลุ่มบุคคล หรือชุมชน เพื่อก่อให้เกิดความบาดเจ็บ การเสียชีวิต ความสะเทือน-ใจ ความสูญเสีย หรือการถูกทอดทิ้ง 3. *สารเสพติด* คือ สารหรือยาที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติหรือจากการสังเคราะห์ เมื่อบุคคลใดเสพหรือรับเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าโดยวิธีการใด ๆ เป็นช่วงระยะ ๆ หรือนานติดต่อกัน	• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้ นักเรียนควรมี*ทักษะ*และ*สามารถ*ที่จะ... 1. อธิบายเกี่ยวกับผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด 2. อธิบายเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของความรุนแรง ตลอดจนปัจจัย ผลกระทบ และแนวทางในการป้องกันปัญหาความรุนแรง และทักษะการตัดสินใจ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรง 3. ร่วมฝึกหรือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองและเป็นหมู่คณะเกี่ยวกับการเรียนรู้ในเรื่อง ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด ตลอดจนปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย

ขั้นที่ 2 หลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด

1. ภาระงานที่นักเรียนต้องปฏิบัติ

– ศึกษาและนำเสนอผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด สถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในประเทศไทย ผลกระทบของสารเสพติดต่อตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม แนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดในชุมชน และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *จัดทำสมุดภาพเกี่ยวกับปัญหาสังคมที่มีผลสืบเนื่องจากสารเสพติด*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ระดมสมอง แล้วสรุปเป็นแผนที่ความคิด*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *จัดทำสมุดภาพข่าวหรือเหตุการณ์เกี่ยวกับผู้กระทำผิดกฎหมายยาเสพติด*

– ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *เขียนแผนที่ความคิดสรุปประเภทของความรุนแรงและลักษณะของการกระทำความรุนแรง*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *วาดภาพและวิเคราะห์ผลกระทบของความรุนแรง*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *วิเคราะห์ข่าวสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรง*

2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้

• **วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้**	• **เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้**
– การสนทนาซักถามโดยครู	– แบบบันทึกการสนทนา
– การวัดและประเมินผลด้านความรู้	– แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน – แบบทดสอบความรู้หลังเรียน – แบบทดสอบประจำหน่วย
– การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	– แบบวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

3. สิ่งที่มุ่งประเมิน

– ความหมายในการอธิบาย ชี้แจง แปลความและตีความ การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้ การมีมุมมองที่หลากหลาย การให้ความสำคัญ ใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการรู้จักตนเอง

– ความสามารถในการพัฒนาสมรรถภาพที่ให้ความสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

– ความสามารถในการวางแผนปฏิบัติ แสดงความคิดวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติ และทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้

• **หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย** **(6 ชั่วโมง)**

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15: ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16: ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17: ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18: ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19: ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20: ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย (ต่อ)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15
ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

สารเสพติดปัญหาที่มีผลกระทบทั้งต่อตัวผู้เสพ ครอบครัวผู้เสพ เศรษฐกิจของชาติ และสังคมส่วนรวม ดังนั้นนักเรียนในฐานะเยาวชนของชาติควรตระหนักถึงผลกระทบดังกล่าว และไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด ตลอดจนให้ความร่วมมือกับหน่วยงานต่าง ๆ ในการรณรงค์ป้องกันปัญหาสารเสพติดเพื่อให้สังคมไทยเป็นสังคมปลอดสารเสพติดและน่าอยู่มากยิ่งขึ้น

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด (พ 5.1 ม. 4–6/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายสถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในประเทศไทยอย่างถูกต้องได้ (K, P)
2. อธิบายและวิเคราะห์สถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในประเทศไทย อย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง สถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในประเทศไทย ร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่รู้ (A)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• การทดสอบความรู้พื้นฐานหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย	• แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย	–
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในประเทศไทย	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด

    1.1 สถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในประเทศไทย

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	ศึกษาเกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในประเทศไทยในปัจจุบัน
ภาษาไทย	➔	พูดแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในประเทศไทย เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์สถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในประเทศไทย

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้
2. ครูนำแบบทดสอบความรู้ก่อนการเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย แจกให้นักเรียนทุกคนเพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจพื้นฐาน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
3. ครูสุ่มนักเรียนให้บอกคำตอบที่นักเรียนเลือกในแต่ละข้อเรียงตามลำดับ เพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของนักเรียนเบื้องต้น

4. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบเพื่อสร้างความสนใจให้เกิดขึ้นกับนักเรียน และระบุเชื่อมโยงไปสู่เนื้อหาที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย
5. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในหน่วยที่ 4 ชีวิตปลอดภัย ในหัวข้อที่ 1 ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**
6. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามต่อไปนี้
   – ปัญหาสารเสพติดส่งผลกระทบกับบุคคลใดบ้าง
   (แนวคำตอบ: ส่งผลกระทบกับตนเอง ครอบครัว และสังคม)
   (ครูอาจกระตุ้นให้นักเรียนตอบโดยใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการเรียนรู้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูนำภาพที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในสถานการณ์ต่าง ๆ ให้นักเรียนดู เพื่อเป็นการกระตุ้นความสนใจและสร้างความตระหนักในเรื่องดังกล่าวให้เกิดขึ้นกับนักเรียน
2. ครูให้ความรู้เรื่อง สถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในประเทศไทย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม *(ครูอาจนำข้อมูลแสดงสถิติของสถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในประเทศไทย ดังรายละเอียดใน PowerPoint แผนที่ 15 เฟรมที่ 243–244 ประกอบได้)*
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- ครูอธิบายและให้ความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในประเทศไทย โดยใช้ภาพที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาเกี่ยวกับเหตุการณ์การจับกุมผู้กระทำความผิดเกี่ยวกับสารเสพติดหรือตารางสถิติแสดงผลการดำเนินคดีที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดในประเทศไทย ประกอบคำอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม พิจารณาภาพดูสิว่า... ที่ครูเตรียมมา โดยให้นักเรียนตอบคำถามตามที่ระบุไว้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด (ดังรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 แผนที่ 15 เฟรมที่ 245 ประกอบ)
2. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ตอบคำถามดังกล่าว โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน

2. ให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

3. มอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนปฏิบัติกิจกรรม *จัดทำสมุดภาพเกี่ยวกับปัญหาสังคมที่มีผลสืบเนื่องจากสารเสพติด* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 นอกเวลาเรียน โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

4. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 1 ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 1.2 ผลกระทบของสารเสพติดต่อตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม และหัวข้อย่อยที่ 1.3 แนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดในชุมชน ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯมาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรนำความรู้เกี่ยวกับการแพร่ระบาดของสารเสพติดไปถ่ายทอดให้แก่สมาชิกในครอบครัวและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
2. นักเรียนควรศึกษาและติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพ-ติดในประเทศไทยที่เกิดขึ้นในสังคมอยู่เสมอ โดยทั้งนี้จะต้องใช้วิจารณญาณในการรับข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อเท็จจริง แล้วจึงศึกษาถึงแนวทางปฏิบัติหรือทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในประเทศไทยดังกล่าวที่เหมาะสมต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย
2. ภาพที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคม
3. ตารางสถิติแสดงผลการดำเนินคดีที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดในประเทศไทย
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16
ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

สารเสพติดปัญหาที่มีผลกระทบทั้งต่อตัวผู้เสพ ครอบครัวผู้เสพ เศรษฐกิจของชาติ และสังคมส่วนรวม ดังนั้นนักเรียนในฐานะเยาวชนของชาติควรตระหนักถึงผลกระทบดังกล่าว และไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด ตลอดจนให้ความร่วมมือกับหน่วยงานต่าง ๆ ในการรณรงค์ป้องกันปัญหาสารเสพติดเพื่อให้สังคมไทยเป็นสังคมปลอดสารเสพติดและน่าอยู่มากยิ่งขึ้น

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด (พ 5.1 ม. 4–6/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายผลกระทบของสารเสพติด และแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้ (K, P)
2. อธิบายและวิเคราะห์ผลกระทบของสารเสพติด และแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดอย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง ผลกระทบของสารเสพติด และแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่รู้ (A)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ผลกระทบของสารเสพติดต่อตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม – แนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดในชุมชน	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*จัดทำสมุดภาพเกี่ยวกับปัญหาสังคมที่มีผลสืบเนื่องจากสารเสพติด*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ตามดุลยพินิจของครู
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*ระดมสมองแล้วสรุปเป็นแผนที่ความคิด*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด (ต่อ)

1.2 ผลกระทบของสารเสพติดต่อตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม

1.3 แนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดในชุมชน

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของสารเสพติดต่อตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม และแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดในชุมชน
ภาษาไทย	➔	พูดแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบของสารเสพติดต่อตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม และแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดในชุมชน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้
2. **นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม *จัดทำสมุดภาพเกี่ยวกับปัญหาสังคมที่มีผลสืบเนื่องจากสารเสพติด* ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูให้คำตอบที่ถูกต้องเพิ่มเติม หากนักเรียนคนใดตอบคำถามไม่ถูกต้องให้แก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง**
3. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 1 ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 1.2 ผลกระทบของสารเสพติดต่อตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม และหัวข้อย่อยที่ 1.3 แนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดในชุมชน ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**
4. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามต่อไปนี้
   – ถ้าหากนักเรียนติดสารเสพติดจะเกิดผลกระทบต่อตนเองในด้านใดบ้าง
   (แนวคำตอบ: ร่างกายจะทรุดโทรม ขาดความรับผิดชอบในการเรียน เป็นที่รังเกียจของคนอื่น ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง และอาจทำให้ได้รับโทษหรือถูกดำเนินคดีทางกฎหมาย)
   (ครูอาจกระตุ้นให้นักเรียนตอบโดยใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการเรียนรู้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูนำภาพที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบของสารเสพติดต่อตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม เช่น ภาพการติดสารเสพติด ภาพการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว ภาพการลักขโมย หรือภาพที่ครูเตรียมมาให้นักเรียนดู เพื่อเป็นการกระตุ้นความสนใจและสร้างความตระหนักในเรื่องดังกล่าวให้เกิดขึ้นกับนักเรียน
2. ครูให้ความรู้เรื่อง ผลกระทบของสารเสพติดต่อตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม และแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดในชุมชน ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *ระดมสมอง แล้วสรุปเป็นแผนที่ความคิด* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับผลกระทบของสารเสพติด และแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดจากสื่อหรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อเพิ่มความรู้ให้ดียิ่งขึ้น

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 1 ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 1.4 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯมาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมในเรื่อง ผลกระทบของสารเสพติดต่อตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม และแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดในชุมชน และควรติดตามข้อมูลข่าวสารในเรื่องดังกล่าวอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนทักษะการเรียนรู้และให้รู้เท่าทันเหตุการณ์ ตลอดจนสามารถนำความรู้ดังกล่าวมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป
2. นักเรียนควรนำความรู้เรื่อง ผลกระทบของสารเสพติด และแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ และแนะนำแก่สมาชิกในครอบครัว

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพแสดงลักษณะการติดสารเสพติด ภาพการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว ภาพการลักขโมย
2. ใบกิจกรรมเรื่อง *จัดทำสมุดภาพเกี่ยวกับปัญหาสังคมที่มีผลสืบเนื่องจากสารเสพติด*
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *ระดมสมอง แล้วสรุปเป็นแผนที่ความคิด*
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17
ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

สารเสพติดปัญหาที่มีผลกระทบทั้งต่อตัวผู้เสพ ครอบครัวผู้เสพ เศรษฐกิจของชาติ และสังคมส่วนรวม ดังนั้นนักเรียนในฐานะเยาวชนของชาติควรตระหนักถึงผลกระทบดังกล่าว และไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด ตลอดจนให้ความร่วมมือกับหน่วยงานต่าง ๆ ในการรณรงค์ป้องกันปัญหาสารเสพติดเพื่อให้สังคมไทยเป็นสังคมปลอดสารเสพติดและน่าอยู่มากยิ่งขึ้น

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด (พ 5.1 ม. 4–6/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายถึงกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดได้ (K, P)
2. อธิบายและวิเคราะห์ถึงกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดอย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง ถึงกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่รู้ (A)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*จัดทำสมุดภาพข่าวหรือเหตุการณ์เกี่ยวกับผู้กระทำผิดกฎหมายยาเสพติด*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด (ต่อ)

    1.4 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ ➔ ศึกษาเกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด

ภาษาไทย ➔ พูดแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้

2. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 1 ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 1.4 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

3. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามต่อไปนี้

– ยาเสพติดให้โทษมีความหมายว่าอย่างไร

(คำตอบ: สารเคมีหรือวัตถุใด ๆ เมื่อเสพเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ)

(ครูอาจกระตุ้นให้นักเรียนตอบโดยใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการเรียนรู้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เรื่อง กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดและตารางฐานความผิดและบทกำหนดโทษที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดให้โทษ ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 (ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2545) ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *จัดทำสมุดภาพข่าวหรือเหตุการณ์เกี่ยวกับผู้กระทำผิดกฎหมายยาเสพติด* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ครูแจกใบงานกิจกรรม ภาพนี้คืออะไร....ใครรู้บ้าง ที่ครูเตรียมมา (หรือเปิดสื่อ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 แผนที่ 17 เฟรมที่ 261 ประกอบ) ให้นักเรียนร่วมปฏิบัติ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ให้นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเสนอผลการปฏิบัติดังกล่าว โดยครูเฉลยคำที่ระบุที่ถูกต้องในกิจกรรม ภาพนี้คืออะไร....ใครรู้บ้าง ให้นักเรียนทราบ
3. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดจากสื่อหรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อเพิ่มความรู้ให้ดียิ่งขึ้น

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. **มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมบูรณาการอาเซียน โดยให้แบ่งกลุ่มเป็น 10 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจับสลากเลือกประเทศในกลุ่มอาเซียน กลุ่มละ 1 ประเทศ แล้วให้แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด ในประเทศที่ตนเองจับสลากได้ โดยอธิบายรายละเอียด พร้อมทั้งหาภาพประกอบ และจัดแสดงบนป้ายนิเทศ**

4. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 2 ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย ในหัวข้อย่อยที่ 2.1 ความหมายและความสำคัญของปัญหาความรุนแรง และหัวข้อย่อยที่ 2.2 ประเภทของความรุนแรง ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯมาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันและห่างไกลจากสารเสพติด

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ใบกิจกรรมเรื่อง *จัดทำสมุดภาพข่าวหรือเหตุการณเกี่ยวกับผู้กระทำผิดกฎหมายยาเสพติด*
2. ใบงานเรื่อง *ภาพนี้คืออะไร.... ใครรู้บ้าง*
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18
ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

ปัญหาความรุนแรงไม่ว่าจะเป็นความรุนแรงในครอบครัวหรือความรุนแรงในสังคมก็ตาม จะพบว่า ผู้ถูกกระทำหรือเหยื่อของความรุนแรงมักจะได้รับผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ บางครั้งอาจได้รับบาดเจ็บ พิการ จนถึงขั้นเสียชีวิตได้ และนอกจากนี้ยังอาจเกิดความผิดปกติทางจิตใจตามมาอีกด้วย ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นนอกจากจะเกิดโดยตรงต่อผู้ถูกกระทำแล้ว ยังสามารถถ่ายทอดจากบุคคลรุ่นหนึ่งไปอีกรุ่นหนึ่งได้ ทำให้มีผลกระทบทั้งต่อบุคคล ครอบครัว และสังคม เราในฐานะที่เป็นพลเมืองของชาติจึงควรเรียนรู้ถึงทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรง รวมถึงช่วยกันปลูกฝังค่านิยมและพฤติกรรมอันดีงามให้คงอยู่สืบไป ตลอดจนร่วมกันต่อต้านและยุติความรุนแรงทั้งปวง เพื่อประเทศชาติและคุณภาพชีวิตที่ดีของตัวเราเองและครอบครัว

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน (พ 5.1 ม. 4–6/3)
2. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง (พ 5.1 ม. 4–6/6)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของปัญหาความรุนแรงอย่างถูกต้องได้ (K, P)
2. อธิบายและวิเคราะห์ปัญหา ผลกระทบ และสาเหตุของความรุนแรงอย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง ความรุนแรงร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่รู้ (A)
4. แสดงทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรงอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายและความสำคัญของปัญหาความรุนแรง – ประเภทของความรุนแรง	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*เขียนแผนที่ความคิดสรุปประเภทของความรุนแรงและลักษณะของการกระทำความรุนแรง*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย

2.1 ความหมายและความสำคัญของปัญหาความรุนแรง

2.2 ประเภทของความรุนแรง

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	ศึกษาเกี่ยวกับสภาพเหตุการณ์ความรุนแรงในสังคมไทยปัจจุบัน
ภาษาไทย	➔	พูดแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัญหาและผลกระทบของความรุนแรง และทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรง

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมา เพื่อทบทวนความรู้
2. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 2 ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย ในหัวข้อย่อยที่ 2.1 ความหมายและความสำคัญของปัญหาความรุนแรง และหัวข้อย่อยที่ 2.2 ประเภทของความรุนแรง ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนร่วมกันดูภาพหรืออ่านข่าวที่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับเหตุการณ์ความรุนแรงต่าง ๆ ในสังคมที่ครูเตรียมมา แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่ว่า
   - นักเรียนคิดว่าภาพหรือข่าวดังกล่าวมีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับตัวเราอย่างไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   - นักเรียนคิดว่าการเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อบุคคลใดบ้าง อย่างไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   - นักเรียนหรือบุคคลในครอบครัวเคยประสบหรือพบเห็นเหตุการณ์ความรุนแรงต่าง ๆ ดังในภาพบ้างหรือไม่ อย่างไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*
   - หากนักเรียนต้องประสบหรือพบเห็นเหตุการณ์ดังกล่าวจะมีวิธีการหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขอย่างไร *(ตอบได้โดยอิสระ)*

   (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)
2. ครูให้ความรู้ในเรื่อง ความหมายและความสำคัญของปัญหาความรุนแรง โดยใช้ภาพแสดงการเกิดเหตุการณ์ความรุนแรงต่าง ๆ ในสังคมไทยประกอบการอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6

3. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียนเรื่องความรุนแรง โดยอธิบายว่า ประเทศไทยและสมาชิกอาเซียนได้รับปฏิญาณปี 2547 ว่าด้วยการขจัดความรุนแรงต่อผู้หญิงในอาเซียน และประเทศไทยได้มีการดำเนินโครงการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมความเท่าเทียมทางเพศ รวมถึงให้ความสำคัญต่อประเด็นความรุนแรงต่อผู้หญิงอย่างจริงจังทั้งภายในประเทศและในระดับอาเซียนมาโดยตลอด โดยได้กำหนดให้ปี 2558 ถือเป็นปีแห่งความสำเร็จ เพื่อให้อาเซียนเดินหน้าสู่การเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนอย่างแท้จริง

4. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียนเกี่ยวกับปัญหาการใช้แรงงานเด็ก ซึ่งมีส่วนเชื่อมโยงกับความรู้เรื่องความรุนแรง โดยอธิบายถึงข้อมูลขององค์การแรงงานระหว่างประเทศหรือไอแอลโอ (International Labour Organization: ILO) ระบุว่า ภายหลังการเปิดประเทศของเมียนมาเพื่อตอบรับเศรษฐกิจโลกและการเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ทำให้เกิดปัญหาการใช้แรงงานเด็กและอัตราค่าจ้างต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่ากว่าร้อยละ 40 ของประชากรในประเทศเมียนมายังไม่ได้รับโอกาสทางการศึกษา องค์การแรงงานระหว่างประเทศจึงเห็นว่า ประเทศเมียนมาควรให้ความสำคัญต่อการแก้ไขปัญหาการใช้แรงงานเด็กและการศึกษาของเด็กให้เท่ากับการผลักดันเศรษฐกิจของประเทศ

5. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจ

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *เขียนแผนที่ความคิดสรุปประเภทของความรุนแรงและลักษณะของการกระทำความรุนแรง* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 2 ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 2.3 ปัจจัยที่เป็นสาเหตุพื้นฐานของความรุนแรงในสังคมไทย และหัวข้อย่อยที่ 2.4 ผลกระทบของความรุนแรง ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรนำความรู้เกี่ยวกับทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรงไปถ่ายทอดให้แก่สมาชิกในครอบครัวและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
2. นักเรียนควรศึกษาและติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสถานการณ์ความรุนแรงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมอยู่เสมอ โดยทั้งนี้จะต้องใช้วิจารณญาณในการรับข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อเท็จจริง แล้วจึงศึกษาถึงแนวทางปฏิบัติหรือทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรงดังกล่าวที่เหมาะสมต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือข่าวที่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการเกิดเหตุการณ์ความรุนแรงต่าง ๆ ในสังคม
2. ใบกิจกรรมเรื่อง *เขียนแผนที่ความคิดสรุปประเภทของความรุนแรงและลักษณะของการกระทำความรุนแรง*
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19
ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

ความรุนแรงที่เกิดขึ้นมนสังคมไทยปัจจุบันมีหลายลักษณะทั้งการกระทำความรุนแรงต่อตนเอง ความรุนแรงต่อผู้อื่น และความรุนแรงในสังคม ซึ่งความรุนแรงทั้ง 3 ประเภทดังกล่าวมีปัจจัยที่เป็นสาเหตุพื้นฐานของความรุนแรง 5 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยทางด้านบุคคล ปัจจัยทางด้านครอบครัว ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ปัจจัยทางด้านค่านิยมและความเชื่อ และปัจจัยทางด้านสื่อสารมวลชน

ปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคมไทย ไม่ว่าจะในลักษณะใดล้วนส่งผลกระทบไม่มากก็น้อยต่อทั้งผู้กระทำ ผู้ถูกกระทำ และสังคม ซึ่งผลกระทบแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ผลกระทบทางด้านร่างกาย ผลกระทบทางด้านจิตใจ และผลกระทบทางด้านสังคม

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน (พ 5.1 ม. 4–6/3)
2. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง (พ 5.1 ม. 4–6/6)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายปัจจัยและผลกระทบของปัญหาความรุนแรงอย่างถูกต้องได้ (K, P)
2. อธิบายและวิเคราะห์ปัจจัย และผลกระทบของความรุนแรงอย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง ความรุนแรงร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่รู้ (A)
4. แสดงทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรงอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ปัจจัยที่เป็นสาเหตุพื้นฐานของความรุนแรงในสังคมไทย – ผลกระทบของความรุนแรง	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*วาดภาพและวิเคราะห์ผลกระทบของความรุนแรง*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย (ต่อ)

2.3 ปัจจัยที่เป็นสาเหตุพื้นฐานของความรุนแรงในสังคมไทย

2.4 ผลกระทบของความรุนแรง

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	ศึกษาเกี่ยวกับสภาพเหตุการณ์ความรุนแรงในสังคมไทยปัจจุบัน
ภาษาไทย	➔	พูดแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัญหาและผลกระทบของความรุนแรง และทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรง
ศิลปะ	➔	วาดภาพหรือระบายสีภาพเกี่ยวกับผลกระทบของความรุนแรง

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้
2. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 2 ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 2.3 ปัจจัยที่เป็นสาเหตุพื้นฐานของความรุนแรงในสังคมไทย และหัวข้อย่อยที่ 2.4 ผลกระทบของความรุนแรง ที่สงสัยหรือสนใจตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้ในเรื่อง ปัจจัย และผลกระทบของปัญหาความรุนแรง โดยใช้ภาพแสดงการเกิดเหตุการณ์ความรุนแรงต่าง ๆ ในสังคมไทยประกอบการอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6
2. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามต่อไปนี้
   – ให้นักเรียนบอกปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคมไทย
   (แนวคำตอบ: การทำร้ายร่างกายผู้อื่น และคนในครอบครัว นักเรียนต่างสถาบันยกพวกตีกัน ฯลฯ)
   (ครูอาจกระตุ้นให้นักเรียนตอบโดยใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการเรียนรู้)

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *วาดภาพและวิเคราะห์ผลกระทบของความรุนแรง* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 2 ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 2.5 แนวทางในการป้องกันปัญหาความรุนแรงและทักษะการตัดสินใจ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรง ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯมาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนาร่วมกันในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรนำความรู้ในเรื่อง ปัจจัยและผลกระทบของความรุนแรง ที่ได้ศึกษาผ่านมาไปถ่ายทอดให้แก่สมาชิกในครอบครัวของตนเองและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันตามโอกาสที่เหมาะสมต่อไป
2. นักเรียนควรศึกษาและติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสถานการณ์ความรุนแรงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมอยู่เสมอ โดยทั้งนี้จะต้องใช้วิจารณญาณในการรับข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อเท็จจริง แล้วจึงศึกษาถึงแนวทางปฏิบัติหรือทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรงดังกล่าวที่เหมาะสมต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือข่าวที่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการเกิดเหตุการณ์ความรุนแรงต่าง ๆ ในสังคม
2. ใบกิจกรรมเรื่อง *วาดภาพและวิเคราะห์ผลกระทบของความรุนแรง*
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20
ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

ปัญหาความรุนแรงเป็นปัญหาที่เกิดได้จากปัจจัยที่เกี่ยวข้องในหลายระดับ ตั้งแต่ในระดับบุคคลและครอบครัว โรงเรียน ชุมชน จนถึงในระดับโครงสร้างของสังคม ซึ่งในบางสถานการณ์ความรุนแรงพบว่ามีสาเหตุความเชื่อมโยงกับปัจจัยหลายด้าน ดังนั้นการจะป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้ได้ผลอย่างยั่งยืน จึงต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่ายเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลในครอบครัวและโรงเรียน ซึ่งถือเป็นสถาบันหลักที่จะช่วยบ่มเพาะลักษณะนิสัยและพฤติกรรมของเด็กให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ไม่กระทำความรุนแรง ก่อให้เกิดปัญหาสังคมได้

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน (พ 5.1 ม. 4–6/3)
2. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง (พ 5.1 ม. 4–6/6)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายแนวทางการป้องกันปัญหาความรุนแรงและทักษะการตัดสินใจ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรงอย่างถูกต้องได้ (K, P)
2. อธิบายและวิเคราะห์แนวทางการป้องกันปัญหาความรุนแรงและทักษะการตัดสินใจ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรงอย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง ความรุนแรงร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่รู้ (A)
4. แสดงทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรงอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับแนวทางการป้องกันปัญหาความรุนแรงและทักษะการตัดสินใจ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรง	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*วิเคราะห์ข่าวสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรง*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ตามดุลยพินิจของครู
• ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย	• แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย**	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย (ต่อ)

2.5 แนวทางการป้องกันปัญหาความรุนแรงและทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรง

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	ศึกษาเกี่ยวกับสภาพเหตุการณ์ความรุนแรงในสังคมไทยปัจจุบัน
ภาษาไทย	➔	พูดแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการป้องกันปัญหาความรุนแรงและทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรง
การงานอาชีพฯ	➔	ออกแบบและตกแต่งแผนผังความคิดหรือแผ่นพับเผยแพร่ความรู้ นำเสนอทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรง

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้
2. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 2 ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 2.5 แนวทางในการป้องกันปัญหาความรุนแรงและทักษะการตัดสินใจ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรงที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมาแล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้ในเรื่อง แนวทางการป้องกันปัญหาความรุนแรงและทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรง ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6
2. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามต่อไปนี้

–ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทยส่งผลกระทบทางด้านใดบ้าง *(แนวคำตอบ: ผลกระทบทางด้านร่างกาย ผลกระทบทางด้านจิตใจและผลกระทบทางด้าน สังคม)*

(ครูอาจกระตุ้นให้นักเรียนตอบโดยใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการเรียนรู้)

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 5 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาเรื่อง ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย ตามประเด็นที่กำหนด ในเวลาที่ครูกำหนด โดยใช้ข้อมูลจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 ประกอบ

   กลุ่มที่ 1 เรื่อง ความหมายและความสำคัญของปัญหาความรุนแรง

   กลุ่มที่ 2 เรื่อง ประเภทของความรุนแรง

   กลุ่มที่ 3 เรื่อง ปัจจัยที่เป็นสาเหตุพื้นฐานของความรุนแรงในสังคมไทย

   กลุ่มที่ 4 เรื่อง ผลกระทบของความรุนแรง

   กลุ่มที่ 5 เรื่อง แนวทางการป้องกันปัญหาความรุนแรงและทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรง

2. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันส่งตัวแทนออกมาสรุปผลการศึกษาให้เพื่อน ๆ ฟังหน้าชั้นเรียน โดยใช้ภาพแสดงลักษณะความรุนแรงในสังคมไทย ที่ครูเตรียมมาประกอบการอธิบาย และให้เพื่อนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม
3. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *วิเคราะห์ข่าวสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรง* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
4. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ครูแจกแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย ให้นักเรียนทำเพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจหลังการเรียนรู้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้ความรู้เพิ่มเติมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้กับนักเรียน

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
3. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาทบทวนความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ และหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 มาล่วงหน้า เพื่อเข้ารับการทดสอบปลายภาคในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำความรู้ในเรื่อง แนวทางการป้องกันปัญหาความรุนแรงและทักษะการตัดสินใจ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรงที่ได้ศึกษาผ่านมาไป ถ่ายทอดให้แก่สมาชิกในครอบครัวของตนเองและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันตามโอกาสที่เหมาะสมต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย
2. ใบกิจกรรมเรื่อง *วิเคราะห์ข่าวสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรง*
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ –
การสอบปลายภาค

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1,2,3,4 **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การสอบปลายภาคเป็นกระบวนการวัดและประเมินผลเพื่อสรุปผลการเรียนรู้ (Summative Assessment) ที่นักเรียนได้รับจากองค์ความรู้ที่กำหนดไว้ในขอบข่ายของตัวชี้วัดในโครงสร้างของหลักสูตร และการสอบปลายภาคยังเป็นการนำข้อมูลของค่าคะแนนที่ได้นำมาใช้เป็นส่วนสำคัญในการวัดและประเมินผลเพื่อตัดสินผลการเรียนหรือให้ระดับผลการเรียน ตลอดจนให้การรับรองความรู้ความสามารถของผู้เรียนว่าผ่านรายวิชาหรือไม่ ควรได้รับการเลื่อนชั้นหรือไม่ หรือสามารถจบหลักสูตรหรือไม่

การศึกษารายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา เป็นอีกหนึ่งรายวิชาที่นำกระบวนการวัดและประเมินผลมาเป็นใช้เพื่อสรุปผลการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยใช้แบบทดสอบทั้งในข้อคำถามที่เน้นกระบวนการการคิดวิเคราะห์เพื่อตัดสินข้อคำตอบ ในรูปแบบอัตนัยและรูปแบบปรนัย ครอบคุมองค์ความรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้นในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1,2,3 และ4

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ (พ 1.1 ม. 4–6/1)
2. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต (พ 2.1 ม. 4–6/1)
3. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ (พ 2.1 ม. 4–6/2)
4. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค (พ 4.1 ม. 4–6/3)
5. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย (พ 4.1 ม. 4–6/4)
6. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด (พ 5.1 ม. 4–6/2)
7. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน (พ 5.1 ม. 4–6/3)
8. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง (พ 5.1 ม. 4–6/6)

3. จุดประสงค์การสอบปลายภาค

– เพื่อสรุปผลการเรียนรู้ (Summative Assessment) ที่นักเรียนได้รับจากองค์ความรู้ที่กำหนดไว้ในขอบข่ายของตัวชี้วัดในโครงสร้างของหลักสูตร และการสอบปลายภาคยังเป็นการนำข้อมูลของค่าคะแนนที่ได้นำมาใช้เป็นส่วนสำคัญในการวัดและประเมินผลเพื่อตัดสินผลการเรียน

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• การสอบปลายภาค	• แบบทดสอบปลายภาค*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ครูผู้สอนสามารถคัดสำเนาข้อคำถามได้จากคลังข้อสอบออนไลน์ ของบริษัทสำนักพิมพ์วัฒนาพานิช 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. สาระการเรียนรู้ในการทดสอบ

– หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา
  • ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

– หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว
  • ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศกับสังคมและวัฒนธรรมไทย

– หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ
  1. สิทธิและกฎหมายที่เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภค
  2. โรคจากการประกอบอาชีพ
  3. โรคทางพันธุกรรม

– หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย

1. ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสารเสพติด
2. ปัญหาความรุนแรงในสังคมไทย

6. แนวทางบูรณาการ

–

7. กระบวนการจัดการทดสอบ

– ครูตรวจสอบจำนวนนักเรียนที่เข้ารับการทดสอบและแจกแบบทดสอบปลายภาคพร้อมอธิบายแนวทางปฏิบัติให้นักเรียนทราบ โดยใช้เวลาตามที่กำหนด

8. กิจกรรมเสนอแนะ

– นักเรียนควรไปศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมในเรื่องที่ตอบคำตอบได้ไม่ชัดเจนถูกต้อง

9. สื่อ/เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ

– แบบทดสอบปลายภาค รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.5

10. บันทึกหลังการทดสอบปลายภาค

1. ความสำเร็จในการทดสอบปลายภาค_____
   แนวทางในการพัฒนา _____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการทดสอบปลายภาค _____
   แนวทางในการแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการทดสอบปลายภาค_____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว 18 ชั่วโมง

ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน

ความรู้

1. การประเมินสมรรถภาพทางกาย
2. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก
3. วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา
4. กีฬาเพื่อชีวิต

ทักษะ/กระบวนการ

1. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายเกี่ยวกับการประเมินสมรรถภาพทางกาย
2. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายเกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก
3. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา
4. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายรูปแบบของการเล่นกีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอล
5. ความสามารถในการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
6. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีในการศึกษาค้นคว้า

เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการประเมินสมรรถภาพทางกาย
2. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก
3. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา
4. ตระหนักถึงความสำคัญในการเรียนรู้และร่วมปฏิบัติทักษะเกี่ยวกับกีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอลร่วมกับผู้อื่น

ภาระงาน/ชิ้นงาน

1. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของการประเมินสมรรถภาพทางกาย และวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเอง และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สรุปความรู้ลงในกรอบที่กำหนดให้
2. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเองและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
3. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *สรุปความรู้ลงในกรอบที่กำหนดให้*
4. ศึกษาและนำเสนอความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ อธิบายคำลงในกรอบที่กำหนด
5. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *อธิบายคำลงในกรอบที่กำหนด*
6. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ตอบคำถามเพื่อสรุปความรู้*
7. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ปฏิบัติแล้วบันทึกผลการปฏิบัติลงในตารางที่กำหนด*
8. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *วางโปรแกรมสำหรับการพัฒนา สมรรถภาพทางกลกาย และสมรรถภาพทางกลไก*
9. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา และรูปแบบการเคลื่อนไหวกับกีฬามวยไทย และกีฬาฟุตซอล และปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เขียนแผนที่ความคิด
10. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *เขียนแผนภูมิสรุปองค์ความรู้*
11. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *จัดทำสมุดภาพ*
12. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *เขียนแผนที่ความคิด*
13. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *วิเคราะห์ภาพรูปแบบการเคลื่อนไหวในกีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอล*
14. ศึกษาประวัติความเป็นมา ทักษะพื้นฐาน และกติกาของกีฬามวยไทย
15. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ระดมความคิดค้นหาประวัติกีฬามวยไทย*
16. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด*
17. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ทดลองฝึกปฏิบัติแล้วสรุปผล*
18. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *วาดภาพและอธิบายทักษะการใช้เข่าและการใช้ศอก*
19. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬามวยไทย*
20. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ฝึกเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามวยไทย*
21. ศึกษาประวัติความเป็นมา ทักษะพื้นฐานและกติกาของกีฬาฟุตซอล
22. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *จำทำสมุดภาพกีฬาฟุตซอล*
23. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาฟุตซอล*
24. ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *สร้างสรรค์แบบฝึกปฏิบัติ* และ *ฝึกเข้าร่วมจัดการแข่งขันกีฬาฟุตซอล*

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5: เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

ขั้นที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)

ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม. 4–6/1)
2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (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. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม. 4–6/1)
6. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม. 4–6/2)
7. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดูการเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4–6/3)
8. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4–6/4)
9. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก (พ 4.1 ม. 4–6/7)

ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน	**คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน**
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ*เข้าใจ*ว่า… 1. การประเมินสมรรถภาพทางกาย ช่วยบ่งชี้ความสามารถของร่างกายว่ามีความสมบูรณ์แข็งแรงอยู่ในระดับใด ส่วนการประเมินสมรรถภาพทางจิตเป็นตัวบ่งชี้ความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต ซึ่งการประเมินทั้ง 2 แบบ มีความสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดีของบุคคล เพราะสามารถนำผลการประเมินดังกล่าวมาใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุง และพัฒนาให้ตนเองมีสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตที่ดี โดยทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ปฏิบัติภารกิจประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม 2. การประเมินสมรรถภาพทางกายของนักเรียนใน	– นักเรียนคิดว่าการประเมินสมรรถภาพทางกายมีประโยชน์อย่างไร – แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศสามารถนำไปใช้กับบุคคลใด และประกอบด้วยรายการทดสอบอะไรบ้าง – ผู้ที่เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายควรแต่งกายอย่างไร – การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศจะทำการทดสอบรายการใดเป็นอันดับสุดท้าย – หากผลการทดสอบในรายการวิ่งเก็บของของนักเรียนอยู่ในระดับต่ำ นักเรียนควรจะสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในด้านใด – สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกแตกต่างกัน

ประเทศไทยนิยมใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายตามแบบของคณะกรรมการระหว่างประเทศ ว่าด้วยการกำหนดมาตรฐานแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เรียกว่า แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ ประกอบด้วยรายการของการทดสอบ ได้แก่ วิ่งเร็วระยะทาง 50 เมตร ยืนกระโดดไกล แรงบีบมือที่ถนัด ลุก–นั่ง ภายในเวลา 30 วินาที ดึงข้อราวเดี่ยว วิ่งเก็บของ วิ่งทางไกล และงอตัวข้างหน้า 3. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกในแต่ละครั้ง จะต้องครอบคลุมในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การสร้างเสริมความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ การสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การสร้างเสริมความอดทนของกล้ามเนื้อ การสร้างเสริมความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว และการสร้างเสริมความคล่องแคล่วว่องไว 4. ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตละระบบหายใจ ได้แก่ การวิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เต้นแอโรบิก 5. ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ได้แก่ การดันพื้น ดึงข้อ บาร์เดี่ยว บาร์คู่ และการใช้อุปกรณ์พวกดัมเบล บาร์เบล 6. ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว ได้แก่ การดัดแขน การยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและหัวเข่า และการนั่งก้มตัว 7. ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความคล่องแคล่วว่องไว ได้แก่ การวิ่งกลับตัว การวิ่งสลับฟันปลา 8. วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของมนุษย์ที่เกี่ยวกับกายวิภาคและกลศาสตร์ ซึ่งการนำหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวมาใช้ในการเล่นกีฬามีประโยชน์ในการเพิ่มประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา รวมถึงป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและจากการเคลื่อนไหวที่ผิดลักษณะ	อย่างไร – การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและทางกลไกควรประกอบด้วยขั้นตอนใดบ้าง – การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและทางกลไก จะส่งผลดีต่อร่างกายอย่างไร – วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬาเป็นการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องใด และมีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาอย่างไร – กีฬามวยไทยมีลักษณะการเล่นอย่างไร – นักเรียนคิดว่าการเล่นกีฬามวยไทยมีประโยชน์ต่อตัวผู้เล่นอย่างไรบ้าง – การไหว้ครูและร่ายรำมวยไทยมีความสำคัญต่อการเล่นกีฬามวยไทยหรือไม่ อย่างไร – นักเรียนรู้ไหมว่ากีฬาฟุตซอลมีที่มาอย่างไร และปัจจุบันมีพัฒนาการเป็นอย่างไรบ้าง – กีฬาฟุตซอลมีวิธีการเล่นและกติกาอย่างไร – ทักษะพื้นฐานในการฝึกกีฬาฟุตซอลที่สำคัญมีอะไรบ้าง และแต่ละทักษะมีขั้นตอนการปฏิบัติอย่างไร

9. รูปแบบการเคลื่อนไหวโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับกีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอล ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวเชิงมุม และการเคลื่อนไหวเส้น 10. มวยไทยเป็นกีฬาของชนชาติไทยที่เป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่ใช้อวัยวะต่าง ๆ เป็นอาวุธในการต่อสู้ ซึ่งได้แก่ ศีรษะ มือ (หมัด) เท้า เข่า ศอก ซึ่งเป็นกิจกรรมประเภทบุคคลที่ต่อสู้ด้วยมือเปล่าก่อให้เกิดพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สร้างความมีระเบียบวินัยและส่งเสริมอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของไทย นอกจากนี้ยังเป็นศิลปะป้องกันตัวที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในยามที่คับขัน 10. ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย ประกอบด้วย การไหว้ครูและร่ายรำมวยไทย การกำหมัด การตั้งท่าหรือการจดมวย การใช้หมัด การใช้เท้า การใช้เข่า การใช้ศอก และแม่ไม้มวยไทย 11. *ฟุตซอล* มีต้นกำเนิดมาจากประเทศแคนาดา ในปี พ.ศ. 2397 เนื่องจากการเล่นฟุตบอลไม่สามารถเล่นกลางแจ้งได้ จึงจัดให้มีการเล่นฟุตบอลในร่มขึ้นโดยใช้สนามบาสเกตบอล ในสมัยนั้นจึงเรียกการเล่นฟุตบอลนั้นว่า อินดอร์ซ็อกเกอร์ (indoor soccer) ปัจจุบันกีฬาฟุตซอลได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายจนมีการแข่งขันระดับนานาชาติ โดยจัดขึ้นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2508 ณ อเมริกาใต้ 12. ทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอล ประกอบด้วย ทักษะการรับลูก ทักษะการเตะ ทักษะการเลี้ยงลูกบอล และทักษะการโหม่งลูกบอล	

ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน	**ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน**
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะรู้ว่า... 1. คำสำคัญ ได้แก่ การประเมินสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา มวยไทย ฟุตซอล 2. *การประเมินสมรรถภาพทางกาย* เป็นตัวบ่งชี้ถึงความสามารถทางร่างกายของตนเองว่ามีความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ความสามารถในการเคลื่อนไหว และการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายอยู่ในระดับใด 3. *สมรรถภาพทางกาย* คือ ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล 4. *สมรรถภาพทางกลไก* คือ ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกายโดยเฉพาะการเล่นกีฬาได้ดี 5. *วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา* เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของมนุษย์ที่เกี่ยวกับกายวิภาคและกลศาสตร์ 6. *มวยไทย* เป็นกีฬาประเภทบุคคลที่ใช้มือเปล่าในการต่อสู้ อาวุธของกีฬามวยไทยได้แก่ หมัด เท้า เข่า และศอก 7. กีฬาฟุตซอลหรือการแข่งขันฟุตบอลในร่มหรือฟุตบอล 5 คน เป็นกีฬาประเภททีมที่เล่นระหว่างผู้เล่น 2 ทีม ทีมละ 5 คน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อนำลูกบอลไปยิงประตูของฝ่ายตรงข้าม	• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนควรมี*ทักษะ*และ*สามารถ*ที่จะ... 1. อธิบายความสำคัญของการประเมินสมรรถภาพทางกาย 2. อธิบายความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ การสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การสร้างเสริมความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว และการสร้างเสริมความคล่องแคล่วว่องไว 3. อธิบายความหมายและความสำคัญของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา และรูปแบบการเคลื่อนไหวโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับกีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอล 4. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายรูปแบบของการเล่นกีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอล 5. ร่วมฝึกหรือปฏิบัติกิจกรรมโดยตนเองและเป็นหมู่คณะเกี่ยวกับการเรียนรู้ในเรื่อง การประเมินสมรรถภาพทางกาย วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก และกีฬาเพื่อชีวิต

ขั้นที่ 2 หลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด

1. ภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ

– ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของการประเมินสมรรถภาพทางกาย และวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเอง

– ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับวิธีการประเมินสมรรถภาพทางจิตของตนเองและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *สรุปความรู้ลงในกรอบที่กำหนดให้*

– ศึกษาและนำเสนอความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก และ

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *อธิบายคำลงในกรอบที่กำหนด*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ตอบคำถามเพื่อสรุปความรู้*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ปฏิบัติแล้วบันทึกผลการปฏิบัติลงในตารางที่กำหนด*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *วางโปรแกรมสำหรับการพัฒนา สมรรถภาพทางกลกาย และสมรรถภาพทางกลไก*

– ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา และรูปแบบการเคลื่อนไหวกับกีฬามวยไทย และกีฬาฟุตซอล

– ปฏิบัติกิจกรรม*เรื่อง เขียนแผนภูมิสรุปองค์ความรู้, จัดทำสมุดภาพ, เขียนแผนที่ความคิด, วิเคราะห์ภาพรูปแบบการเคลื่อนไหวในกีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอล*

– ศึกษาประวัติความเป็นมา ทักษะพื้นฐาน และกติกาของกีฬามวยไทย

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ระดมความคิดค้นหาประวัติกีฬามวยไทย*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด,*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ทดลองฝึกปฏิบัติแล้วสรุปผล*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *วาดภาพและอธิบายทักษะการใช้เข่าและการใช้ศอก*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬามวยไทย*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ฝึกเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามวยไทย*

– ศึกษาประวัติความเป็นมา ทักษะพื้นฐานและกติกาของกีฬาฟุตซอล

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *จำทำสมุดภาพกีฬาฟุตซอล*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาฟุตซอล*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *สร้างสรรค์แบบฝึกปฏิบัติ*

– ปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง *ฝึกเข้าร่วมจัดการแข่งขันกีฬาฟุตซอล*

2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้

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

3. สิ่งที่มุ่งประเมิน

– ความหมายในการอธิบาย ชี้แจง แปลความและตีความ การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้ การมีมุมมองที่หลากหลาย การให้ความสำคัญ ใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการรู้จักตนเอง

– ความสามารถในการพัฒนาสมรรถภาพที่ให้ความสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

– ความสามารถในการวางแผนปฏิบัติ แสดงความคิดวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติ และทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้

• **หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว** **(18 ชั่วโมง)**

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21 การปฐมนิเทศและการประเมินสมรรถภาพทางกาย

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 22 การประเมินสมรรถภาพทางกาย (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 23 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 24 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 25 วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 26 วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 27 กีฬาเพื่อชีวิต

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 28 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 29 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 30 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 31 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 32 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 33 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 34 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 35 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 36 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 37 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 38 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21

การปฐมนิเทศและการประเมินสมรรถภาพทางกาย

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การจัดการเรียนรู้ตามแนวทางการปฏิรูปการศึกษาของไทย ปัจจุบันยึดแนวคิดของการพัฒนาที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ดังนั้นการสร้างความเข้าใจในขอบข่ายของเรื่องที่ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ รายละเอียดในการเรียนรู้ เป้าหมายของการเรียนรู้ วิธีการเรียนรู้ ตลอดจนการวัดและประเมินผลเพื่อตรวจสอบผลสัมฤทธิ์ของการเรียนรู้ดังกล่าวให้ผู้เรียนได้รับรู้นอกจากจะช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจพื้นฐานในแนวทางและขอบข่ายองค์ความรู้ที่ได้การศึกษาแล้ว ยังจะช่วยให้การจัดการจัดการเรียนรู้ตามแนวทางในการปฏิรูปการศึกษาของไทยบรรลุเป้าหมายตามแนวทางที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ได้วางไว้

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

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม. 4–6/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายเกี่ยวกับข้อตกลงและแนวทางในการศึกษาวิชาพลศึกษาอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ระบุวิธีการศึกษาและแหล่งความรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาทั้งในท้องถิ่นและชุมชนอย่างถูกต้องได้ (P)
3. อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในวิชาพลศึกษาอย่างถูกต้องได้ (K, P)
4. เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้กับผู้อื่นด้วยความเต็มใจและกระตือรือร้น (A)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้และแนวคิดเกี่ยวกับ – ขอบข่ายเนื้อหาในสาระการเรียนรู้วิชาพลศึกษา – เจตคติที่มีต่อการศึกษาในสาระการเรียนรู้วิชาพลศึกษา – ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้และการปฏิบัติกิจกรรม – แนวทางการสืบค้นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับวิชาพลศึกษา	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การเขียนแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม การประเมินความเข้าใจเกี่ยวกับสาระและมาตรฐาน การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	• ใบความรู้ที่ 1*	• ตามดุลยพินิจของครู
• ทดสอบความรู้พื้นฐานในหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว	• แบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว*/**	–
• ซักถามเกี่ยวกับความสำคัญและหลักการของกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*สรุปความรู้ลงในกรอบที่กำหนดให้*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชา พื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

*/**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

– การปฐมนิเทศ

1. การประเมินสมรรถภาพทางกายและข้อตกลงในการเรียน รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา 2 ม. 4–6

1.1 ความหมายและความสำคัญของการประเมินสมรรถภาพทางกาย

1.2 วิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเอง

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	ศึกษาเปรียบเทียบผลการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเอง กับเกณฑ์มาตรฐานและเพื่อนในชั้นเรียน
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับความสำคัญของการประเมินสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิต และวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเอง
การงานอาชีพฯ	➔	ออกแบบเขียนสรุปแผนที่ความคิดหรือออกแบบสมุดภาพ เพื่อนำเสนอความรู้เกี่ยวกับวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเอง

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นเตรียมก่อนนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาทำความรู้จักกัน โดยครูแนะนำตัว แล้วให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตัว โดยครูใช้วิธีเรียกชื่อเรียงตามกลุ่มตัวอักษร
2. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามที่กำหนด เพื่อตรวจสอบเจตคติและประสบการณ์การเรียนรู้ของนักเรียนในวิชาสุขศึกษาที่ผ่านมา 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 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมตามคำชี้แจงในใบงาน โดยใช้เวลาตามที่กำหนด
7. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม
8. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับขอบข่ายเนื้อหาสาระที่จะได้ศึกษาในชั้นนี้และข้อตกลงและระเบียบในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา และความรู้ที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ แล้วบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูแจกแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว ให้นักเรียนเพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจพื้นฐาน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ครูสุ่มนักเรียนให้ระบุคำตอบที่นักเรียนเลือกในแต่ละข้อเรียงตามลำดับ เพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของนักเรียนเบื้องต้น
3. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบเพื่อสร้างความสนใจให้เกิดขึ้นกับนักเรียน และระบุเชื่อมโยงไปสู่เนื้อหาที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว
4. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามที่ว่า
   – การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะส่งผลต่อคนเราอย่างไร *(แนวคำตอบ: ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีรูปร่างสัดส่วนที่ดี ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ)*
   – การประเมินสมรรถภาพทางกายมีประโยชน์อย่างไร *(แนวคำตอบ: ทำให้ตัวเราทราบถึงการปฏิบัติของตนเองว่ามีสมรรถภาพเป็นอย่างไร เพื่อจะได้ใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนาและดำรงไว้ให้ตนเองมีสมรรถภาพทางกายที่ดี)*

   (ครูอาจใช้คำถามอื่นที่เหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอนได้)
5. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) ด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ ระยะทาง 500 เมตร แล้วกระโดดตบเหนือศีรษะ 10 ครั้ง หมุนเหวี่ยงแขนซ้าย–ขวา สลับหน้าหลัง 10 ครั้ง เพื่อเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้ในเรื่อง ความหมายและความสำคัญของการประเมินสมรรถภาพทางกาย และวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเอง โดยใช้ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเอง ตลอดจนอุปกรณ์ประกอบการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ เช่น นาฬิกาจับเวลา เบาะ เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องมือวัดความอ่อนตัว ฯลฯ ที่ครูเตรียมมาประกอบการอธิบาย พร้อมทั้งสาธิตวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายในแต่ละการทดสอบ อย่างละเอียด แล้วให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม โดยครูคอยให้คำแนะนำและดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

1. นักเรียนจับคู่กับเพื่อน แต่ละคู่ผลัดเปลี่ยนกันทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ ดังรายละเอียดตามที่ระบุไว้ในหนังสือเรียนหรือสื่อการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 พร้อมทั้งจดบันทึกผลการทดสอบลงในแบบบันทึกที่ครูแจกให้ จากนั้นให้แปลผลว่าตนเองมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับใด พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองตามผลการทดสอบ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมการประเมินสมรรถภาพทางกายของนักเรียนแต่ละคู่และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *สรุปความรู้ลงในกรอบที่กำหนดให้* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่าการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ จากประสบการณ์ผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการประเมินสมรรถภาพทางร่างกาย ตามลำดับ
3. นักเรียนบันทึกสรุปความรู้และผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 1 การประเมินสมรรถภาพทางกาย (ต่อ) หัวข้อที่ 1.2 วิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเอง (ต่อ) ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม.4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนารายงานในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเองในรูปแบบอื่น ๆ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนทักษะการเรียนรู้และทบทวนความรู้ในเรื่องดังกล่าว และควรนำความรู้ที่ได้รับไปแนะนำแก่สมาชิกในครอบครัวและนำไปปฏิบัติด้วยตนเองในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว
2. ลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา
3. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเอง
4. อุปกรณ์ประกอบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
5. ใบความรู้เรื่อง *การประเมินความเข้าใจเกี่ยวกับสาระและมาตรฐาน การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา*
6. ใบกิจกรรมเรื่อง *สรุปความรู้ลงในกรอบที่กำหนดให้*
7. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 22

การประเมินสมรรถภาพทางกาย (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การประเมินสมรรถภาพทางกายเป็นตัวชี้วัดถึงความสามารถของร่างกายของตนเองว่ามีความสมบูรณ์ แข็งแรง ความสามารถในการเคลื่อนไหว และการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายอยู่ในระดับใด โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม. 4–6/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายและระบุวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างถูกต้องได้ (K, P)
2. ตระหนักถึงความสำคัญของการประเมินและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (A)
3. แสดงทักษะการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การประเมินสมรรถภาพทางกาย (ต่อ)

    1.2 วิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเอง (ต่อ)

6. แนวทางบูรณาการ

วิทยาศาสตร์ ➔ สืบค้น ค้นคว้าเกี่ยวกับวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเอง และแนวทางการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเอง

การงานอาชีพฯ ➔ ออกแบบเขียนสรุปแผนที่ความคิดหรือออกแบบสมุดภาพ เพื่อนำเสนอความรู้เกี่ยวกับวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเอง และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเอง

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้
2. นักเรียนอาสาสมัครประมาณ 3–4 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวในท่าอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่

3. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 1.2 วิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเอง (ต่อ) ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้ในเรื่อง ความหมายและความสำคัญของการประเมินสมรรถภาพทางกาย และวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเอง โดยใช้ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเอง ตลอดจนอุปกรณ์ประกอบการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ เช่น นาฬิกาจับเวลา เบาะ เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องมือวัดความอ่อนตัว ฯลฯ ที่ครูเตรียมมาประกอบการอธิบาย พร้อมทั้งสาธิตวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายในแต่ละการทดสอบ อย่างละเอียด แล้วให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม โดยครูคอยให้คำแนะนำและดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

1. นักเรียนจับคู่กับเพื่อน แต่ละคู่ผลัดเปลี่ยนกันทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ ดังรายละเอียดตามที่ระบุไว้ในหนังสือเรียนหรือสื่อการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สมบูรณ์แบบ 2 ม. 4–6 พร้อมทั้งจดบันทึกผลการทดสอบลงในแบบบันทึกที่ครูแจกให้ จากนั้นให้แปลผลว่าตนเองมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับใด พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองตามผลการทดสอบ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมการประเมินสมรรถภาพทางกายของนักเรียนแต่ละคู่และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ครูให้นักเรียนนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของยงยุทธไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด และช่วยกันตอบคำถาม (ดูรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint) สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 แผนที่ 22 เฟรมที่ 330 ประกอบ) โดยให้นักเรียน
2. ครูเฉลยคำตอบให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่าการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ จากประสบการณ์ผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการประเมินสมรรถภาพทางร่างกาย ตามลำดับ
3. นักเรียนบันทึกสรุปความรู้และผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 2 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก หัวข้อที่ 2.1 ความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก และหัวข้อที่ 2.2 กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม.4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนารายงานในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำความรู้เกี่ยวกับวิธีการประเมินสมรรถภาพทางจิตของตนเอง และการสร้าง-เสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันและแนะนำแก่สมาชิกในครอบครัว

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา
2. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเอง
3. อุปกรณ์ประกอบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 23
การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก มีความสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดีของบุคคล โดยผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกดีจะสามารถทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระฉับกระเฉง ไม่เหน็ดเหนื่อยจนเกินไป อีกทั้งยังทำให้มีความสามารถในการเล่นกีฬาต่าง ๆ ได้ดีอีกด้วย นักเรียนจึงควรสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกอย่างสม่ำเสมอ โดยยึดหลักการปฏิบัติให้ครอบคลุมใน 5 เรื่อง คือ การสร้างเสริมความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ การสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การสร้างเสริมความทนทานของกล้ามเนื้อ การสร้างเสริมความอ่อนตัว และการสร้างเสริมความคล่องแคล่วว่องไว เมื่อปฏิบัติได้ครบทั้ง 5 เรื่องดังกล่าว ก็จะส่งผลให้มีร่างกายที่แข็งแรง สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (พ 3.1 ม. 4–6/2)
2. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก (พ 4.1 ม. 4–6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมาย ความสำคัญ และกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกได้ (K)
2. อธิบายและระบุตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว และตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความคล่องแคล่วว่องไวอย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก (A)
4. ปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกของตนเองตามคำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก – ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ – ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ – ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว – ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความคล่องแคล่วว่องไว	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม *อธิบายคำลงในกรอบที่กำหนด*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

2.1 ความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

2.2 กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

1) ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

2) ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ

3) ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว

4) ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความคล่องแคล่วว่องไว

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้
2. นักเรียนอาสาสมัครประมาณ 3–4 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวในท่าอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่
3. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 2 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก หัวข้อที่ 2.1 ความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก และหัวข้อที่ 2.2 กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว และตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความคล่องแคล่วว่องไว โดยใช้ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงการปฏิบัติกิจกรรม ประกอบการอธิบาย พร้อมทั้งสาธิตวิธีการปฏิบัติและให้นักเรียนปฏิบัติตามทีละขั้นตอน ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันศึกษาและฝึกปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกตามฐานศึกษาในประเด็นที่กำหนด โดยปฏิบัติที่สนามกีฬาหรือบริเวณที่ครูกำหนด และให้นักเรียนแต่ละคนบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมลงในแบบบันทึกที่ครูเตรียมมา ในเวลาที่ครูกำหนด โดยครูคอยดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด

   ฐานศึกษาที่ 1 เรื่อง กิจกรรมการสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

   ฐานศึกษาที่ 2 เรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ

   ฐานศึกษาที่ 3 เรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว

   ฐานศึกษาที่ 4 เรื่อง ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความคล่องแคล่วว่องไว
2. ครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้ความรู้และคำแนะนำที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *อธิบายคำลงในกรอบที่กำหนด* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่าการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ จากประสบการณ์ผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความหมาย ความสำคัญ และกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก ตามลำดับ

3. นักเรียนบันทึกสรุปความรู้และผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

4. มอบหมายให้นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *ตอบคำถามเพื่อสรุปความรู้* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 แล้วนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

5. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 2 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก (ต่อ) หัวข้อที่ 2.3 การวางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม.4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนารายงานในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำความรู้เกี่ยวกับตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว และตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความคล่องแคล่วว่องไว ไปแนะนำแก่สมาชิกในครอบครัวและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงการปฏิบัติกิจกรรมตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว และตัวอย่างกิจกรรมสร้างเสริมความคล่องแคล่วว่องไวด้วยวิธีต่าง ๆ
2. อุปกรณ์ประกอบการปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก เช่น เบาะ ราวเดี่ยว กรวย
3. ลานอเนกประสงค์/โรงฝึกพลศึกษา/สนามหรือลู่วิ่งประกอบการปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *อธิบายคำลงในกรอบที่กำหนด*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 24
การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การวางแผนเป็นการกำหนดวัตถุประสงค์และวิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกไว้ล่วงหน้าว่าจะทำอะไร ทำอย่างไร ทำเมื่อไหร่ ทำวิธีใด ใครเป็นผู้ทำ และจะมีการทำอย่างไรเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (พ 3.1 ม. 4–6/2)
2. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก (พ 4.1 ม. 4–6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายการวางแผนและปฏิบัติตามแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกได้ (K)
2. อธิบายและระบุการวางแผนและปฏิบัติตามแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกอย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก (A)
4. ปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกของตนเองตามคำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับการวางแผนและปฏิบัติตามแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม – *ตอบคำถามเพื่อสรุปความรู้* – *ปฏิบัติแล้วบันทึกผลการปฏิบัติลงในตารางที่กำหนด* – *วางแผนโปรแกรมสำหรับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก (ต่อ)

2.3 การวางแผนและปฏิบัติตามแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับการวางแผนและปฏิบัติตามแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อทบทวนความรู้ในการปฏิบัติกิจกรรมและการเรียนรู้ในการเรียนครั้งที่ผ่านมา
2. **นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม *ตอบคำถามเพื่อสรุปความรู้* ตามได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน**
3. ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยแนวคำตอบที่ถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม *ตอบคำถามเพื่อสรุปความรู้* โดยให้นักเรียนที่ปฏิบัติไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง
4. นักเรียนอาสาสมัครประมาณ 3–4 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวในท่าอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่
5. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 2 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก (ต่อ) หัวข้อที่ 2.3 การวางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนและปฏิบัติตามแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกประกอบการอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6
2. ครูอธิบายแนวทางการวางแผนและปฏิบัติตามแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก ให้นักเรียนดูเพิ่มเติมเพื่อพิจารณาเป็นแนวทางในการจัดขั้นการวางแผน

สัปดาห์ที่ 1 วัน/เดือน/ปี	รายการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ	วิธีการปฏิบัติ
วันจันทร์ 19 ธันวาคม 2559	– วิ่งระยะไกล	– ปฏิบัติทุกวันจันทร์ของสัปดาห์ เป็น 60 นาที
วันอังคาร 20 ธันวาคม 2559	– ว่ายน้ำ	– ปฏิบัติทุกวันอังคารของสัปดาห์ เป็นเวลา 30 นาที
วันพุธ 21 ธันวาคม 2559	– เตะฟุตบอล	– ปฏิบัติทุกวันพุธของสัปดาห์ เป็นเวลา 60 นาที
วันพฤหัสบดี 22 ธันวาคม 2559	– เดินเร็ว	– ปฏิบัติทุกวันพฤหัสบดีของสัปดาห์ เป็นเวลา 60 นาที
วันศุกร์ 23 ธันวาคม 2559	– เต้นแอโรบิก	– ปฏิบัติทุกวันศุกร์ของสัปดาห์ เป็นเวลา 30 นาที

3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมการเขียนโปรแกรมการวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก โดยมีกิจกรรมที่ใช้สร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ สร้างเสริมความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ สร้างเสริมความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว และสร้างเสริมความคล่องแคล่วว่องไวในเวลาที่ครูกำหนด
2. ครูแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนและให้ความรู้และคำแนะนำที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *ปฏิบัติแล้วบันทึกผลการปฏิบัติลงในตารางที่กำหนด* และกิจกรรม *วางแผนโปรแกรมสำหรับการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไก* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่าการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ จากประสบการณ์ผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการวางแผนและปฏิบัติตามแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก ตามลำดับ
3. นักเรียนบันทึกสรุปความรู้และผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

4. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 3 วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา หัวข้อที่ 3.1 ความหมายและความสำคัญของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว และหัวข้อที่ 3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม.4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนารายงานในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำความรู้เกี่ยวกับการวางแผนและปฏิบัติตามแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก ไปแนะนำแก่สมาชิกในครอบครัวและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ตารางแสดงตัวอย่างขั้นตอนการวางแผน
2. ใบกิจกรรมเรื่อง *ตอบคำถามเพื่อสรุปความรู้*
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *ปฏิบัติแล้วบันทึกผลการปฏิบัติลงในตารางที่กำหนด*
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *วางแผนโปรแกรมสำหรับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 25
วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับกายวิภาคและกลศาสตร์ การศึกษาในเรื่องดังกล่าวจะทำให้เข้าใจกลไกการเคลื่อนไหวร่างกายในขณะเล่นกีฬาแต่ละชนิดที่ถูกต้อง รวมถึงผิดลักษณะ ซึ่งจะมีประโยชน์ในการเพิ่มประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา รวมถึงป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม. 4–6/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมาย ความสำคัญ และความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการกีฬาได้ (K)
2. อธิบายและวิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬาอย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬาร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้ (A)
4. นำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬาและรูปแบบการเคลื่อนไหวกับกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการเล่นกีฬาอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายและความสำคัญของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว – ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*เขียนแผนภูมิสรุปองค์ความรู้*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*จัดทำสมุดภาพ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา

3.1 ความหมายและความสำคัญของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว

3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย	➔	พูดคุยเกี่ยวกับหลักการของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการการเล่นกีฬาที่นำมาใช้กับนักกีฬาไทย
วิทยาศาสตร์	➔	สืบค้น ค้นคว้าเกี่ยวกับหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับความหมายและความสำคัญของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว และความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา
ศิลปะ	➔	จัดทำสมุดภาพรวบรวมความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้
2. นักเรียนอาสาสมัครประมาณ 3–4 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวในท่าอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่
3. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 3 วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา หัวข้อที่ 3.1 ความหมายและความสำคัญของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว และหัวข้อที่ 3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายความรู้ในเรื่อง ความหมายและความสำคัญของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว และความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา โดยใช้ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงตัวอย่างความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา ประกอบคำอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

- ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้
  - การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะส่งผลดีต่อระบบใดบ้างในร่างกาย *(แนวคำตอบ: ส่งผลดีต่อระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบประสาท)*
  - การเคลื่อนไหวร่างกายเริ่มจากการทำงานของระบบใดเป็นระบบแรก *(คำตอบ: ระบบประสาท)*

  (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *เขียนแผนภูมิสรุปองค์ความรู้* และกิจกรรม *จัดทำสมุดภาพ* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่าการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ จากประสบการณ์ผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความหมายและความสำคัญของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว และความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา ตามลำดับ
3. นักเรียนบันทึกสรุปความรู้และผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *เขียนแผนที่ความคิด* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 แล้วนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**
5. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 3 วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา (ต่อ) หัวข้อที่ 3.3 รูปแบบการเคลื่อนไหวโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับกีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอล ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม.4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนารายงานในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนนำความรู้ในเรื่อง วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา ไปปรับใช้ในการเล่นกีฬาและในชีวิตประจำวัน
2. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมในเรื่อง วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา เพิ่มเติมนอกเหนือจากในบทเรียนที่ได้ศึกษาผ่านมา เพื่อเป็นการเพิ่มพูนทักษะการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าว

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงตัวอย่างความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์ การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา
2. ใบกิจกรรมเรื่อง *เขียนแผนภูมิสรุปองค์ความรู้*
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *จัดทำสมุดภาพ*
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 26
วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับกายวิภาคและกลศาสตร์ การศึกษาในเรื่องดังกล่าวจะทำให้เข้าใจกลไกการเคลื่อนไหวร่างกายในขณะเล่นกีฬาแต่ละชนิดที่ถูกต้อง รวมถึงผิดลักษณะ ซึ่งจะมีประโยชน์ในการเพิ่มประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา รวมถึงป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

- วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม. 4–6/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายรูปแบบการเคลื่อนไหวโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับกีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอลได้ (K)
2. อธิบายและวิเคราะห์ถึงรูปแบบการเคลื่อนไหวโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับกีฬามวยไทยแลกีฬาฟุตซอลอย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬาร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้ (A)
4. นำหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬาและรูปแบบการเคลื่อนไหวกับกีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอลไปประยุกต์ใช้ในการเล่นกีฬาอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการเคลื่อนไหวโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับกีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอล	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม *เขียนแผนที่ความคิด*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*วิเคราะห์ภาพรูปแบบการเคลื่อนไหวในกีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอล*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา (ต่อ)

3.3 รูปแบบการเคลื่อนไหวโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับกีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอล

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย	➔	พูดคุยเกี่ยวกับหลักการของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการการเล่นกีฬาที่นำมาใช้กับนักกีฬาไทย
วิทยาศาสตร์	➔	สืบค้น ค้นคว้าเกี่ยวกับหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬาและรูปแบบการเคลื่อนไหวกับกีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอล

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อทบทวนความรู้ในการปฏิบัติกิจกรรมและการเรียนรู้ในการเรียนครั้งที่ผ่านมา
2. **นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม *เขียนแผนที่ความคิด* ตามได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน**
3. ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยแนวคำตอบที่ถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม *เขียนแผนที่ความคิด* โดยให้นักเรียนที่ปฏิบัติไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง
4. นักเรียนอาสาสมัครประมาณ 3–4 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวในท่าอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่
5. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 3 วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา (ต่อ) หัวข้อที่ 3.3 รูปแบบการเคลื่อนไหวโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับกีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอล ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายความรู้ในเรื่อง ความหมายและความสำคัญของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว รูปแบบการเคลื่อนไหวโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับกีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอล โดยใช้ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงตัวอย่างความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา ประกอบคำอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนหรือสื่อการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

- ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้
  - วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวมีความจำเป็นสำหรับการเล่นกีฬาหรือไม่ อย่างไร *(แนวคำตอบ: มี เพราะ การเคลื่อนไหวสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับนักกีฬาจะช่วยแก้ไขข้อบกพร่องของการเคลื่อนไหวให้นักกีฬา ก่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด)*
  - อันตรายที่เกิดจากการเคลื่อนไหวที่ผิดลักษณะในการเล่นกีฬามีอะไรบ้าง *(แนวคำตอบ: เอี้ยวคออย่างกะทันหัน ก้มตัวอย่างรวดเร็ว เป็นต้น)*

  (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *วิเคราะห์ภาพรูปแบบการเคลื่อนไหวในกีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอล* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่าการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ จากประสบการณ์ผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปรูปแบบการเคลื่อนไหวโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับกีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอล ตามลำดับ
3. นักเรียนบันทึกสรุปความรู้และผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 4 กีฬาเพื่อชีวิต หัวข้อที่ 4.1 กีฬามวยไทย หัวข้อย่อยที่ 1 ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทย และหัวข้อย่อยที่ 2 กติกาการแข่งขันและมารยาทในการเล่นและดูกีฬามวยไทย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม.4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนารายงานในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนนำความรู้ในเรื่อง วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา ไปปรับใช้ในการเล่นกีฬาและในชีวิตประจำวัน

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงตัวอย่าง การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬาและรูปแบบการเคลื่อนไหวกับกีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอล
2. ใบกิจกรรมเรื่อง *เขียนแผนที่ความคิด*
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *วิเคราะห์ภาพรูปแบบการเคลื่อนไหวในกีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอล*
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 27
กีฬาเพื่อชีวิต

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมกีฬา เป็นกิจกรรมที่ได้รับการยอมรับว่ามีส่วนร่วมส่งเสริมและช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนเราได้เป็นอย่างดี ปัจจุบันกิจกรรมกีฬามีรูปแบบที่หลากหลาย มีการศึกษาค้นคว้าและพัฒนารูปแบบการเล่น กฎ กติกามากขึ้น กีฬาบางชนิดได้รับความนิยมจนได้พัฒนาจากรูปแบบกีฬาสมัครเล่นมาอยู่ในรูปของกีฬาอาชีพ

กีฬามวยไทยเป็นกีฬาไทยชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่ใช้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเป็นอาวุธในการต่อสู้ การศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย นอกจากผู้ฝึกจะได้สร้างเสริมสุขภาพแล้ว ยังถือได้ว่าเป็นผู้มีส่วนร่วมในการสืบสานและอนุรักษ์กีฬาไทยที่ทรงคุณค่าอีกด้วย

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม. 4–6/1)
2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (พ 3.1 ม. 4–6/2)
3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลหรือคู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ม. 4–6/3)
4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ (พ 3.1 ม. 4–6/4)
5. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม. 4–6/1)
6. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม. 4–6/2)
7. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4–6/3)
8. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4–6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมา ตลอดจนกติกาการแข่งขันและมารยาทในการเล่นกีฬามวยไทยได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ตลอดจนกติกาการแข่งขันและมารยาทในการเล่นกีฬามวยไทยร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจและมีระเบียบวินัย (A)
3. สื่อสารเพื่ออธิบายประวัติความเป็นมา ตลอดจนกติกาการแข่งขันและมารยาทในการเล่นกีฬามวยไทยให้ผู้อื่นเข้าใจได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทย – กติกาการแข่งขันและมารยาทในการเล่นกีฬามวยไทย	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม *ระดมความคิด ค้นหาประวัติกีฬามวยไทย*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. กีฬาเพื่อชีวิต

4.1 มวยไทย

1. ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทย
2. กติกาการแข่งขันและมารยาทในการเล่นและดูกีฬามวยไทย

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	พูดคุยเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทย ซึ่งเป็นการพูดคุยเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทย ซึ่งเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของไทย
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ตลอดจนกติกาการแข่งขันและมารยาทในการเล่นกีฬามวยไทย
การงานอาชีพฯ	➔	ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพรวบรวมภาพนักกีฬามวยไทยที่มีชื่อเสียงของไทย

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อทบทวนความรู้ในการปฏิบัติกิจกรรมและการเรียนรู้ในการเรียนครั้งที่ผ่านมา
2. นักเรียนอาสาสมัครประมาณ 3–4 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวในท่าอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่
3. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 4 กีฬาเพื่อชีวิต หัวข้อที่ 4.1 กีฬามวยไทย หัวข้อย่อยที่ 1 ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทย และหัวข้อย่อยที่ 2 กติกาการแข่งขันและมารยาทในการเล่นและดูกีฬามวยไทย ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ให้ออกมานำเสนอความรู้เกี่ยวกับกีฬามวยไทยตามที่ได้ไปศึกษามาล่วงหน้าให้เพื่อน ๆ ฟังหน้าชั้นเรียน โดยให้เพื่อน ๆ แสดงความคิดเห็นร่วมกัน
2. ครูให้ความรู้ในเรื่อง มวยไทย ในหัวข้อประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทย ตลอดจนกติกาการแข่งขันและมารยาทในการเล่นกีฬามวยไทย โดยใช้ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงการเล่นหรือการแข่งขันกีฬามวยไทย ตลอดจนนักกีฬามวยไทยที่มีชื่อเสียง และอุปกรณ์การเล่นของจริงประกอบการอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 และเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม
3. **ครูให้ความรู้เสริมอาเซียนเกี่ยวกับกีฬามวยไทย โดยอธิบายว่า มวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ของประเทศไทย ที่ใช้หมัด ศอก แขนท่อนล่าง เท้า แข้ง ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ศีรษะ และลำตัวในการต่อสู้ ซึ่งศิลปะการต่อสู้ลักษณะนี้สามารถพบเห็นได้หลายประเทศในกลุ่มประเทศอาเซียน ตัวอย่างเช่น ประเทศกัมพูชาเรียกว่า ประดัญเซเรีย (Pradal Serey) หรือขอมมวย ส่วนประเทศลาวเรียกว่า มวยลายลาว (มวยเสือลากหาง)**
4. **ครูให้ความรู้เสริมอาเซียนเกี่ยวกับกีฬามวยไทย โดยอธิบายว่า นอกจากคนไทยที่จะสนใจกีฬามวยไทยแล้ว ยังมีประเทศสมาชิกอาเซียนและประเทศต่าง ๆ ในโลกที่ให้ความสนใจกับกีฬามวยไทยของบ้านเราด้วย โดยนักกีฬามวยไทยชาวอาเซียนที่โดดเด่นและมีชื่อเสียง ได้แก่ คิมข่าน ซากิ (Kim Khan Zaki) หรือใช้ชื่อว่า "แซ็ก" ซึ่งมาจากฉายา "ซิกแซ็ก" เป็นนักกีฬามวยไทยชาวสิงคโปร์ รุ่นจูเนียร์มิดเดิลเวท รวมทั้งเป็นครูฝึกสอนมวยไทยส่วนบุคคลด้วย ผลงานสร้างชื่อเสียงของแซ็ก ได้แก่ การได้รับรางวัลชนะเลิศการแข่งขันมวยไทยต้านภัยยาเสพติด ปี 2549 และเคยทำการฝึกฝนที่สภามวยไทยโลกเป็นเวลาหกเดือนก่อนกลับสู่สิงคโปร์**

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและสรุปความรู้ในเรื่อง มวยไทย ตามประเด็นที่กำหนด โดยใช้ข้อมูลจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 ประกอบ และใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
   กลุ่มที่ 1 เรื่อง *ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทย*
   กลุ่มที่ 2 เรื่อง *กติกาการแข่งขันและมารยาทในการเล่นกีฬามวยไทย*
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันส่งตัวแทนออกมาสรุปผลการศึกษาค้นคว้าให้เพื่อน ๆ ฟังหน้าชั้นเรียน โดยใช้ภาพประกอบตามที่ครูเตรียมมาให้ประกอบการรายงานผล และเปิดโอกาสให้เพื่อน ๆ ในชั้นเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *ระดมความคิดค้นหาประวัติกีฬามวยไทย* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่าการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ จากประสบการณ์ผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย ตามลำดับ
3. นักเรียนบันทึกสรุปความรู้และผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 4 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ) หัวข้อที่ 4.1 กีฬามวยไทย (ต่อ) หัวข้อย่อยที่ 3 ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม.4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนารายงานในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรไปศึกษาค้นคว้าความรู้ในเรื่อง ประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทย ตลอดจนกติกาการแข่งขันและมารยาทในการเล่นกีฬามวยไทยเพิ่มเติมจากสื่อหรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เพิ่มเติม เพื่อเป็นการเพิ่มพูนและทบทวนความรู้

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงการเล่นหรือการแข่งขันกีฬามวยไทยและนักกีฬามวยไทยที่มีชื่อเสียง
2. อุปกรณ์การเล่นกีฬามวยไทย
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *ระดมความคิดค้นหาประวัติกีฬามวยไทย*
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 28
กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การเล่นกีฬามวยไทย นอกจากผู้เล่นควรจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาแล้ว เพื่อให้การเล่นกีฬาดังกล่าวเป็นไปได้ด้วยดี ในระดับเบื้องต้นผู้เล่นจึงควรศึกษาทำความเข้าใจตลอดจนฝึกปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยด้วย จะช่วยทำให้ผู้เล่นมีทักษะในการเล่นที่ถูกต้อง ปลอดภัย และเกิดความชำนาญในทักษะพื้นฐาน ซึ่งจะส่งผลทำให้การเล่นกีฬามวยไทยในระดับที่สูงขึ้นไปเป็นไปได้ด้วยดีและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งทักษะพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการเล่นกระบี่กระบองได้แก่ การไหว้ครูและร่ายรำมวยไทย การกำหมัด การตั้งท่าหรือการจดมวย การใช้หมัด การใช้เท้า การใช้เข่า การใช้ศอก และแม่ไม้มวยไทย

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม. 4–6/1)
2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (พ 3.1 ม. 4–6/2)
3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลหรือคู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ม. 4–6/3)
4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ (พ 3.1 ม. 4–6/4)
5. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม. 4–6/1)
6. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับ ผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม. 4–6/2)
7. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4–6/3)
8. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4–6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะท่าทางและแนวทางการปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจและมีระเบียบวินัย (A)
3. แสดงทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย ในการไหว้ครูและร่ายรำมวยไทยท่าพรหมสี่หน้า การกำหมัด และการตั้งท่าหรือการจดมวย	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

4.1 มวยไทย (ต่อ)

3. ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย

1) การไหว้ครูและร่ายรำมวยไทย

2) การกำหมัด

3) การตั้งท่าหรือการจดมวย

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	พูดคุยเกี่ยวกับความสำคัญของการฝึกทักษะกีฬามวยไทย ซึ่งเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของไทย
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับการฝึกทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อทบทวนความรู้ในการปฏิบัติกิจกรรมและการเรียนรู้ในการเรียนครั้งที่ผ่านมา
2. นักเรียนอาสาสมัครประมาณ 3–4 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวในท่าอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่
3. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 4 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ) หัวข้อที่ 4.1 กีฬามวยไทย (ต่อ) หัวข้อย่อยที่ 3 ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายความรู้เรื่อง ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย ในการไหว้ครูและร่ายรำมวยไทยท่าพรหมสี่หน้า การกำหมัด และการตั้งท่าหรือการจดมวย โดยใช้ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงทักษะการไหว้ครูและร่ายรำมวยไทยท่าพรหมสี่หน้า การกำหมัด และการตั้งท่าหรือการจดมวยในกีฬามวยไทยประกอบการอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 จากนั้นสาธิตวิธีการปฏิบัติให้นักเรียนดูและให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม โดยครูคอยให้คำแนะนำและดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกทักษะในการไหว้ครูและร่ายรำมวยไทยท่าพรหมสี่หน้า การกำหมัด และการตั้งท่าหรือการจดมวย ตามที่ครูอธิบายและสาธิตตามลำดับ ในเวลาที่ครูกำหนด โดยครูคอยให้คำแนะนำและดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด
2. ครูแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกปฏิบัติของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่าการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ จากประสบการณ์ผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย ตามลำดับ
3. นักเรียนบันทึกสรุปความรู้และผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 4 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ) หัวข้อที่ 4.1 กีฬามวยไทย (ต่อ) หัวข้อย่อยที่ 3 ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย (ต่อ) การใช้หมัด การใช้เท้า การใช้เข่า และการใช้ศอก ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม.4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนารายงานในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรไปฝึกทักษะการไหว้ครูและร่ายรำมวยไทยท่าพรหมสี่หน้า การกำหมัด และการตั้งท่าหรือการจดมวยในกีฬามวยไทยตามที่ได้ศึกษาและฝึกปฏิบัติผ่านมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อทบทวนความรู้

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงทักษะการไหว้ครูและร่ายรำมวยไทยท่าพรหมสี่หน้า การกำหมัด และการตั้งท่าหรือการจดมวย
2. สนามหญ้าหรือลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา
3. อุปกรณ์การเล่นกีฬามวยไทย
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 29
กีฬาเพื่อชีวิต: มวยไทย (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

นอกจากทักษะการไหว้ครูและร่ายรำมวยไทย การกำหมัด และการตั้งท่าหรือการจดมวยในกีฬามวยไทยดังที่กล่าวมาแล้ว ยังมีทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยที่สำคัญอีกหลายด้านที่ผู้ฝึกหรือผู้เล่นกีฬามวยไทยควรได้ศึกษาและฝึกปฏิบัติ ได้แก่ ทักษะการใช้หมัด การใช้เท้า การใช้เข่า และการใช้ศอก ซึ่งแต่ละทักษะมีรายละเอียดที่แตกต่างกันออกไป ผู้เล่นจึงควรจะศึกษาทำความเข้าใจให้ถูกต้องและฝึกฝนปฏิบัติจนคล่องแคล่ว เพื่อพัฒนาการเล่นของตนเองและเพื่อความปลอดภัยของทั้งตนเองและผู้ร่วมเล่นคนอื่น ๆ ด้วย

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม. 4–6/1)
2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (พ 3.1 ม. 4–6/2)
3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลหรือคู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ม. 4–6/3)
4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ (พ 3.1 ม. 4–6/4)
5. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม. 4–6/1)
6. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับ ผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม. 4–6/2)
7. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4–6/3)
8. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4–6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะท่าทางและแนวทางการปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจและมีระเบียบวินัย (A)
3. แสดงทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย ในการใช้หมัด การใช้เท้า การใช้เข่า และการใช้ศอก	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*ทดลองฝึกปฏิบัติแล้วสรุปผล*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ตามดุลยพินิจของครู
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*วาดภาพและอธิบายทักษะการใช้ศอกและการใช้เข่า*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

4.1 มวยไทย (ต่อ)

3. ทักษะพื้นฐานกีฬามวยไทย (ต่อ)

4) การใช้หมัด

5) การใช้เท้า

6) การใช้เข่า

7) การใช้ศอก

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	พูดคุยเกี่ยวกับความสำคัญของการฝึกทักษะกีฬามวยไทย ซึ่งเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของไทย
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับการฝึกทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย
การงานอาชีพฯ	➔	ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพแสดงขั้นตอนของทักษะการใช้หมัด การใช้เท้า การใช้เข่า และการใช้ศอก

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อทบทวนความรู้ในการปฏิบัติกิจกรรมและการเรียนรู้ในการเรียนครั้งที่ผ่านมา
2. นักเรียนอาสาสมัครประมาณ 3–4 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวในท่าอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่
3. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ 4 กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ) หัวข้อที่ 4.1 กีฬามวยไทย (ต่อ) หัวข้อย่อยที่ 3 ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย (ต่อ) การใช้หมัด การใช้เท้า การใช้เข่า และการใช้ศอก ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายความรู้เรื่อง ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยในการใช้หมัด การใช้เท้า การใช้เข่า และการใช้ศอก โดยใช้ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงทักษะการใช้หมัด การใช้เท้า การใช้เข่า และการใช้ศอกประกอบการอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 จากนั้นสาธิตวิธีการปฏิบัติให้นักเรียนดูและให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม โดยครูคอยให้คำแนะนำและดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกทักษะในการใช้หมัด การใช้เท้า การใช้เข่า และการใช้ศอกตามที่ครูอธิบายและสาธิตตามลำดับ ในเวลาที่ครูกำหนด โดยครูคอยให้คำแนะนำและดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด
2. ครูแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกปฏิบัติของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *ทดลองฝึกปฏิบัติแล้วสรุปผล* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
4. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม*ทดลองฝึกปฏิบัติแล้วสรุปผล* ให้เพื่อน ๆ ฟังหน้าชั้นเรียน และให้เพื่อนในชั้นเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว โดยครูให้ความรู้และคำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *วาดภาพและอธิบายทักษะการใช้และการเข่าใช้ศอก* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่าการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ จากประสบการณ์ผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย ตามลำดับ
3. นักเรียนบันทึกสรุปความรู้และผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

4. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 4.1 กีฬามวยไทย (ต่อ) หัวข้อย่อยที่ 3 ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย (ต่อ) แม่ไม้มวยไทย แม่ไม้ที่ 1 สลับฟันปลา แม่ไม้ที่ 2 ปักษาแหวกรัง แม่ไม้ที่ 3 ชวาซัดหอก แม่ไม้ที่ 4 อิเหนาแทงกริช และแม่ไม้ที่ 5 ยอเขาพระสุเมรุ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม.4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนารายงานในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนไปฝึกทักษะการใช้หมัด การใช้เท้า การใช้เข่า และการใช้ศอกในกีฬามวยไทยตามที่ได้ศึกษาและฝึกปฏิบัติผ่านมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อทบทวนความรู้

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงทักษะการใช้หมัด การใช้เท้า การใช้เข่า และการใช้ศอก
2. สนามหญ้าหรือลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา
3. อุปกรณ์การเล่นกีฬามวยไทย
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *ทดลองฝึกปฏิบัติแล้วสรุปผล*
5. ใบกิจกรรมเรื่อง *วาดภาพและอธิบายทักษะการใช้เข่าและการใช้ศอก*
6. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 30
กีฬาเพื่อชีวิต: มวยไทย (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

แม่ไม้มวยไทย เป็นท่าของการใช้ศิลปะมวยไทยที่สำคัญที่สุด อันเป็นพื้นฐานของการใช้ไม้มวยไทย ซึ่งผู้ฝึกมวยไทยจะต้องเรียนรู้และปฏิบัติให้ได้ก่อนที่จะฝึกลูกไม้ซึ่งถือว่าเป็นการใช้ไม้มวยไทยที่ละเอียดขึ้น โดยแม่ไม้มวยไทยแบ่งออกเป็น 15 ไม้ ได้แก่ สลับฟันปลา ปักษาแหวกรัง ชวาซัดหอก อิเหนาแทงกริช ยอเขาพระสุเมรุ ตาเถรค้ำฟัก มอญยันหลัก ปักลูกทอย จระเข้ฟาดหาง หักงวงไอยรา นาคาบิดหาง วิรุฬหกกลับ ดับชวาลา ขุนยักษ์จับลิง และหักคอเอราวัณ

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม. 4–6/1)
2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (พ 3.1 ม. 4–6/2)
3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลหรือคู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ม. 4–6/3)
4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ (พ 3.1 ม. 4–6/4)
5. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม. 4–6/1)
6. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับ ผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม. 4–6/2)
7. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4–6/3)
8. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4–6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะท่าทางและแนวทางการปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจและมีระเบียบวินัย (A)
3. แสดงทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับทักษะแม่ไม้มวยไทย – แม่ไม้ที่ 1 สลับฟันปลา – แม่ไม้ที่ 2 ปักษาแหวกรัง – แม่ไม้ที่ 3 ชวาซัดหอก – แม่ไม้ที่ 4 อิเหนาแทงกริช – แม่ไม้ที่ 5 ยอเขาพระสุเมรุ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬามวยไทย*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. กีฬาชีวิต (ต่อ)

4.1 กีฬามวยไทย (ต่อ)

3. ทักษะพื้นฐานกีฬามวยไทย (ต่อ)

8) แม่ไม้มวยไทย

– แม่ไม้ที่ 1 สลับฟันปลา
– แม่ไม้ที่ 2 ปักษาแหวกรัง
– แม่ไม้ที่ 3 ชวาซัดหอก
– แม่ไม้ที่ 4 อิเหนาแทงกริช
– แม่ไม้ที่ 5 ยอเขาพระสุเมรุ

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	พูดคุยเกี่ยวกับความสำคัญของการฝึกทักษะกีฬามวยไทย ซึ่งเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของไทย
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับการฝึกทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อทบทวนความรู้ในการปฏิบัติกิจกรรมและการเรียนรู้ในการเรียนครั้งที่ผ่านมา
2. นักเรียนอาสาสมัครประมาณ 3–4 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวในท่าอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่
3. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 4.1 กีฬามวยไทย (ต่อ) หัวข้อย่อยที่ 3 ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย (ต่อ) แม่ไม้มวยไทย แม่ไม้ที่ 1 สลับฟันปลา แม่ไม้ที่ 2 ปักษาแหวกรัง แม่ไม้ที่ 3 ชวาซัดหอก แม่ไม้ที่ 4 อิเหนาแทงกริช และแม่ไม้ที่ 5 ยอเขาพระสุเมรุ ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายความรู้เรื่อง ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยในการใช้แม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 1 ถึงไม้ที่ 5 ได้แก่ สลับฟันปลา ปักษาแหวกรัง ชวาซัดหอก อิเหนาแทงกริช และยอเขาพระสุเมรุ โดยใช้ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงทักษะแม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 1 ถึงไม้ที่ 5 ประกอบการอธิบายดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 จากนั้นสาธิตวิธีการปฏิบัติให้นักเรียนดูและให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม โดยครูคอยให้คำแนะนำและดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกทักษะแม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 1 ถึงไม้ที่ 5 ตามที่ครูอธิบายและสาธิตตามลำดับ ในเวลาที่ครูกำหนด โดยครูคอยให้คำแนะนำและดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด
2. ครูแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกปฏิบัติของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬามวยไทย* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่าการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ จากประสบการณ์ผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย ตามลำดับ
3. นักเรียนบันทึกสรุปความรู้และผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 4.1 กีฬามวยไทย (ต่อ) หัวข้อย่อยที่ 3 ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย (ต่อ) แม่ไม้มวยไทย แม่ไม้ที่ 6 ตาเถรค้ำฟัก แม่ไม้ที่ 7 มอญยันหลัก แม่ไม้ที่ 8 ปักลูกทอย แม่ไม้ที่ 9 จระเข้ฟาดหาง และแม่ไม้ที่ 10 หักงวงไอยรา ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม.4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนารายงานในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรใช้เวลาว่างในการฝึกหัดทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยตามที่ได้ศึกษาผ่านมา โดยเฉพาะทักษะที่ยังขาดความมั่นใจหรือยังไม่คล่องแคล่ว

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงทักษะการใช้แม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 1 ถึงไม้ที่ 5
2. สนามหญ้าหรือลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา
3. อุปกรณ์การเล่นกีฬามวยไทย
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬามวยไทย*

5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 31
กีฬาเพื่อชีวิต: มวยไทย (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

แม่ไม้มวยไทย เป็นท่าของการใช้ศิลปะมวยไทยที่สำคัญที่สุด อันเป็นพื้นฐานของการใช้ไม้มวยไทย ซึ่งผู้ฝึกมวยไทยจะต้องเรียนรู้และปฏิบัติให้ได้ก่อนที่จะฝึกลูกไม้ซึ่งถือว่าเป็นการใช้ไม้มวยไทยที่ละเอียดขึ้น โดยแม่ไม้มวยไทยแบ่งออกเป็น 15 ไม้ ได้แก่ สลับฟันปลา ปักษาแหวกรัง ชวาซัดหอก อิเหนาแทงกริช ยอเขาพระสุเมรุ ตาเถรค้ำฟัก มอญยันหลัก ปักลูกทอย จระเข้ฟาดหาง หักงวงไอยรา นาคาบิดหาง วิรุฬหกกลับ ดับชวาลา ขุนยักษ์จับลิง และหักคอเอราวัณ

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม. 4–6/1)
2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (พ 3.1 ม. 4–6/2)
3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลหรือคู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ม. 4–6/3)
4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ (พ 3.1 ม. 4–6/4)
5. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม. 4–6/1)
6. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับ ผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม. 4–6/2)
7. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4–6/3)
8. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4–6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะท่าทางและแนวทางการปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจและมีระเบียบวินัย (A)
3. แสดงทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับทักษะแม่ไม้มวยไทย – แม่ไม้ที่ 6 ตาเถรค้ำฟัก – แม่ไม้ที่ 7 มอญยันหลัก – แม่ไม้ที่ 8 ปักลูกทอย – แม่ไม้ที่ 9 จระเข้ฟาดหาง – แม่ไม้ที่ 10 หักงวงไอยรา	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. กีฬาชีวิต (ต่อ)

4.1 กีฬามวยไทย (ต่อ)

3. ทักษะพื้นฐานกีฬามวยไทย (ต่อ)

8) แม่ไม้มวยไทย (ต่อ)

– แม่ไม้ที่ 6 ตาเถรค้ำฟัก

– แม่ไม้ที่ 7 มอญยันหลัก

– แม่ไม้ที่ 8 ปักลูกทอย

– แม่ไม้ที่ 9 จระเข้ฟาดหาง

– แม่ไม้ที่ 10 หักงวงไอยรา

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	พูดคุยเกี่ยวกับความสำคัญของการฝึกทักษะกีฬามวยไทย ซึ่งเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของไทย
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับการฝึกทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อทบทวนความรู้ในการปฏิบัติกิจกรรมและการเรียนรู้ในการเรียนครั้งที่ผ่านมา
2. นักเรียนอาสาสมัครประมาณ 3–4 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวในท่าอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่
3. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 4.1 กีฬามวยไทย (ต่อ) หัวข้อย่อยที่ 3 ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย (ต่อ) แม่ไม้มวยไทย แม่ไม้ที่ 6 ตาเถรค้ำฟัก แม่ไม้ที่ 7 มอญยันหลัก แม่ไม้ที่ 8 ปักลูกทอย แม่ไม้ที่ 9 จระเข้ฟาดหาง และแม่ไม้ที่ 10 หักงวงไอยราที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายความรู้เรื่อง ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยในการใช้แม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 6 ถึงไม้ที่ 10 ได้แก่ ตาเถรค้ำฟัก มอญยันหลัก ปักลูกทอย จระเข้ฟาดหาง และหักงวงไอยรา โดยใช้ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงทักษะแม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 6 ถึงไม้ที่ 10 ประกอบการอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 จากนั้นสาธิตวิธีการปฏิบัติให้นักเรียนดูและให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม โดยครูคอยให้คำแนะนำและดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกทักษะแม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 6 ถึงไม้ที่ 10 ตามที่ครูอธิบายและสาธิตตามลำดับ ในเวลาที่ครูกำหนด โดยครูคอยให้คำแนะนำและดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด
2. ครูแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกปฏิบัติของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- ครูถามนักเรียนเพื่อตรวจสอบความเข้าใจในประเด็นคำถามต่อไปนี้
  - แผลที่เกิดจากการแข่งขันกีฬามวยไทย ปีนแผลลักษณะใดมากที่สุด *(แนวคำตอบ: แผลฟกช้ำ)*
  - หากต้องการตัดกำลังขาคู่ต่อสู้ควรใช้แม่ไม้ใด *(แนวคำตอบ: แม่ไม้ที่ 10 หักงวงไอยรา)*

  (ครูอาจกระตุ้นให้นักเรียนตอบโดยใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการเรียนรู้)

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่าการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ จากประสบการณ์ผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย ตามลำดับ
3. นักเรียนบันทึกสรุปความรู้และผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 4.1 กีฬามวยไทย (ต่อ) หัวข้อย่อยที่ 3 ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย (ต่อ) แม่ไม้มวยไทย แม่ไม้ที่ 11 นาคาบิดหาง แม่ไม้ที่ 12 วิรุฬหกกลับ แม่ไม้ที่ 13 ดับชวาลา แม่ไม้ที่ 14 ขุนยักษ์จับลิง แม่ไม้ที่ 15 หักคอเอราวัณ หัวข้อย่อยที่ 4 ตำแหน่งเป้าหมายในการชกของกีฬามวยไทย และหัวข้อย่อยที่ 5 ประโยชน์ของกีฬามวยไทย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม.4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนารายงานในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรใช้เวลาว่างในการฝึกหัดทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยตามที่ได้ศึกษาผ่านมา โดยเฉพาะทักษะที่ยังขาดความมั่นใจหรือยังไม่คล่องแคล่ว

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงทักษะการใช้แม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 1 ถึงไม้ที่ 5
2. สนามหญ้าหรือลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา
3. อุปกรณ์การเล่นกีฬามวยไทย
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬามวยไทย*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 32
กีฬาเพื่อชีวิต: มวยไทย (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

แม่ไม้มวยไทย เป็นท่าของการใช้ศิลปะมวยไทยที่สำคัญที่สุด อันเป็นพื้นฐานของการใช้ไม้มวยไทย ซึ่งผู้ฝึกมวยไทยจะต้องเรียนรู้และปฏิบัติให้ได้ก่อนที่จะฝึกลูกไม้ซึ่งถือว่าเป็นการใช้ไม้มวยไทยที่ละเอียดขึ้น โดยแม่ไม้มวยไทยแบ่งออกเป็น 15 ไม้ ได้แก่ สลับฟันปลา ปักษาแหวกรัง ชวาซัดหอก อิเหนาแทงกริช ยอเขาพระสุเมรุ ตาเถรค้ำฟัก มอญยันหลัก ปักลูกทอย จระเข้ฟาดหาง หักงวงไอยรา นาคาบิดหาง วิรุฬหกกลับ ดับชวาลา ขุนยักษ์จับลิง และหักคอเอราวัณ

การฝึกทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยดังที่กล่าวไปแล้วนั้น แต่ละทักษะล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ต่อการเล่นกีฬามวยไทยในระดับที่สูงขึ้นไป นักเรียนจึงควรได้เรียนรู้ทักษะเหล่านี้จนเกิดความชำนาญแล้วจึงปรับเปลี่ยนระดับการเล่นให้สูงขึ้นไป จนจัดให้มีการแข่งขันกีฬามวยไทยเป็นลำดับต่อมา ทั้งนี้เพื่อความถูกต้องแม่นยำของท่าทางและความปลอดภัยของตัวผู้เล่น

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม. 4–6/1)
2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (พ 3.1 ม. 4–6/2)
3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลหรือคู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ม. 4–6/3)
4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ (พ 3.1 ม. 4–6/4)
5. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม. 4–6/1)
6. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับ ผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม. 4–6/2)
7. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4–6/3)
8. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4–6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะท่าทางและแนวทางการปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจและมีระเบียบวินัย (A)
3. แสดงทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับทักษะแม่ไม้มวยไทย – แม่ไม้ที่ 11 นาคาบิดหาง – แม่ไม้ที่ 12 วิรุฬหกกลับ – แม่ไม้ที่ 13 ดับชวาลา – แม่ไม้ที่ 14 ขุนยักษ์จับลิง – แม่ไม้ที่ 15 หักคอเอราวัณ • ซักถามความรู้เกี่ยวกับตำแหน่งเป้าหมายในการชก และประโยชน์ของกีฬามวยไทย	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. กีฬาชีวิต (ต่อ)

4.1 กีฬามวยไทย (ต่อ)

3. ทักษะพื้นฐานกีฬามวยไทย (ต่อ)

8) แม่ไม้มวยไทย (ต่อ)

– แม่ไม้ที่ 11 นาคาบิดหาง

– แม่ไม้ที่ 12 วิรุฬหกกลับ

– แม่ไม้ที่ 13 ดับชวาลา

– แม่ไม้ที่ 14 ขุนยักษ์จับลิง

– แม่ไม้ที่ 15 หักคอเอราวัณ

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	พูดคุยเกี่ยวกับการเล่นกีฬามวยไทยของประเทศไทยในปัจจุบัน
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับกีฬามวยไทย

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อทบทวนความรู้ในการปฏิบัติกิจกรรมและการเรียนรู้ในการเรียนครั้งที่ผ่านมา
2. นักเรียนอาสาสมัครประมาณ 3–4 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวในท่าอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่
3. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในหัวข้อที่ 4.1 กีฬามวยไทย (ต่อ) หัวข้อย่อยที่ 3 ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย (ต่อ) แม่ไม้มวยไทย แม่ไม้ที่ 11 นาคาบิดหาง แม่ไม้ที่ 12 วิรุฬหกกลับ แม่ไม้ที่ 13 ดับชวาลา แม่ไม้ที่ 14 ขุนยักษ์จับลิง แม่ไม้ที่ 15 หักคอเอราวัณ หัวข้อย่อยที่ 4 ตำแหน่งเป้าหมายในการชกของกีฬามวยไทย และหัวข้อย่อยที่ 5 ประโยชน์ของกีฬามวยไทย ที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายความรู้เรื่อง ทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยในการใช้แม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 11 ถึงไม้ที่ 15 ได้แก่ นาคาบิดหาง วิรุฬหกกลับ ดับชวาลา ขุนยักษ์จับลิง หักคอเอราวัณ โดยใช้ ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงทักษะแม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 11 ถึงไม้ที่ 15 ประกอบการอธิบาย และให้ความรู้ในหัวข้อย่อยที่ 4 ตำแหน่งเป้าหมายในการชกของกีฬามวยไทย และหัวข้อย่อยที่ 5 ประโยชน์ของกีฬามวยไทย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 จากนั้นสาธิตวิธีการปฏิบัติให้นักเรียนดูและให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม โดยครูคอยให้คำแนะนำและดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกทักษะแม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 11 ถึงไม้ที่ 15 ตามที่ครูอธิบายและสาธิตตามลำดับ ในเวลาที่ครูกำหนด โดยครูคอยให้คำแนะนำและดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด
2. ครูแสดงความคิดเห็นต่อการฝึกปฏิบัติของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• ครูถามนักเรียนเพื่อตรวจสอบความเข้าใจในประเด็นคำถามต่อไปนี้

– นักเรียนจะนำกีฬามวยไทยไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง *(แนวคำตอบ: ใช้ป้องกันตัวและใช้ในการออกกำลังกาย)*

– การรู้ตำแหน่งจุดอ่อนของคู่ต่อสู้มีประโยชน์ต่อการแข่งขันมวยไทยอย่างไร *(แนวคำตอบ: ช่วยป้องกันร่างกายตนเองในขณะแข่งขันและรู้จุดอ่อนของคู่ต่อสู้)*

(ครูอาจกระตุ้นให้นักเรียนตอบโดยใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการเรียนรู้)

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่าการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ จากประสบการณ์ผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย ตามลำดับ
3. นักเรียนบันทึกสรุปความรู้และผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *ฝึกเข้าร่วมจัดการแข่งขันกีฬามวยไทย* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 แล้วนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**

5. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กีฬาฟุตซอล หัวข้อที่ 1 ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล และหัวข้อที่ 2 กติกาการแข่งขัน ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม.4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนารายงานในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนศึกษาควรเพิ่มเติมในรายละเอียดเกี่ยวกับทักษะการเล่นกีฬามวยไทยและควรหาโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมกีฬามวยไทยในบทบาทต่าง ๆ ตามโอกาสและความเหมาะสม
2. นักเรียนควรฝึกทักษะการเล่นกีฬามวยไทยเพื่อใช้ในการออกกำลังกายในเวลาว่างและยังเป็นการอนุรักษ์กีฬาไทย โดยปฏิบัติตามความเหมาะสมและคำนึงถึงความปลอดภัยทุกครั้ง

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. สนามหญ้าหรือลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา
2. อุปกรณ์การเล่นกีฬามวยไทย
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการพัฒนา _____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____

แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 33
กีฬาเพื่อชีวิต

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

กีฬาฟุตซอลหรือฟุตบอล 5 คน เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมและสนใจจากคนทุกเพศทุกวัย เนื่องจากเป็นกีฬาที่ให้ความตื่นเต้น สนุกสนานในทุก ๆ นาทีของการแข่งขัน และสามารถเล่นได้ตลอดปี ในทุกสภาพอากาศ ทำให้ในปัจจุบันกีฬาฟุตซอลกลายเป็นกีฬาที่ผู้คนต่างให้การยอมรับในระดับสากล นอกจากนี้ยังเป็นกีฬาที่เหมาะสมที่จะนำมาใช้เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอีกด้วย

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม. 4–6/1)
2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (พ 3.1 ม. 4–6/2)
3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลหรือคู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ม. 4–6/3)
4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ (พ 3.1 ม. 4–6/4)
5. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม. 4–6/1)
6. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับ ผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม. 4–6/2)
7. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4–6/3)
8. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4–6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมา ตลอดจนกติกาการแข่งขันและมารยาทในการเล่นกีฬาฟุตซอลได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ตลอดจนกติกาการแข่งขันและมารยาทในการเล่นกีฬาฟุตซอลร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจและมีระเบียบวินัย (A)
3. สื่อสารเพื่ออธิบายประวัติความเป็นมา ตลอดจนกติกาการแข่งขันและมารยาทในการเล่นกีฬาฟุตซอลให้ผู้อื่นเข้าใจได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล – กติกาการแข่งขันและมารยาทในการเล่นกีฬาฟุตซอล	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยคุณภาพระดับ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*ฝึกเข้าร่วมจัดการแข่งขันกีฬามวยไทย*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ตามดุลยพินิจของครู
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*จัดทำสมุดภาพกีฬาฟุตซอล*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

4.2 ฟุตซอล

1. ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล
2. กติกาการแข่งขัน

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	พูดคุยเกี่ยวกับความนิยมในการเล่นกีฬาฟุตซอลของคนในภูมิภาคต่าง ๆ
ภาษาต่างประเทศ	➔	ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาฟุตซอล
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ตลอดจนกติกาการแข่งขันและมารยาทในการเล่นกีฬาฟุตซอล
การงานอาชีพฯ	➔	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพนำเสนอประวัติความเป็นมา ตลอดจนกติกาการแข่งขันและมารยาทในการเล่นกีฬาฟุตซอล

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อทบทวนความรู้ในการปฏิบัติกิจกรรมและการเรียนรู้ในการเรียนครั้งที่ผ่านมา
2. **นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม *ฝึกเข้าร่วมจัดการแข่งขันกีฬามวยไทย* ตามได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน**
3. ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยแนวคำตอบที่ถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม *ฝึกเข้าร่วมจัดการแข่งขันกีฬามวยไทย* โดยให้นักเรียนที่ปฏิบัติไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง
4. นักเรียนอาสาสมัครประมาณ 3–4 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวในท่าอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่

5. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กีฬาฟุตซอล หัวข้อที่ 1 ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล และหัวข้อที่ 2 กติกาการแข่งขัน ที่สงสัยหรือสนใจตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

6. ครูนำภาพเกี่ยวกับการเล่นกีฬาฟุตซอลมาให้นักเรียนดู และให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมในภาพดังกล่าว เพื่อเป็นการประเมินความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นและเป็นการกระตุ้นความสนใจของนักเรียน

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาฟุตซอลในหัวข้อ ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล และกติกาการแข่งขันและมารยาทในการเล่นกีฬาฟุตซอล โดยใช้ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ลักษณะการเล่น ตลอดจนกติกาการแข่งขันและมารยาทในการเล่นกีฬาฟุตซอล ประกอบการอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6

2. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียนเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล โดยอธิบายว่า ประเทศไทยเป็นประเทศในกลุ่มอาเซียนที่ได้รับรางวัลชนะเลิศการแข่งขันฟุตซอลอาเซียน หรืออาเซียนฟุตซอลแชมป์เปียนชิพ (ASEAN Futsal Championship) ติดต่อกันมากที่สุด คือ ได้รางวัลชนะเลิศถึง 8 ครั้งด้วยกัน ใน พ.ศ. 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554 และ 2555

3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและสรุปความรู้ในเรื่อง ฟุตซอล ตามประเด็นที่กำหนด โดยใช้ข้อมูลจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 ประกอบ และใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
   กลุ่มที่ 1 เรื่อง *ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล*
   กลุ่มที่ 2 เรื่อง *กติกาการแข่งขัน*
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันส่งตัวแทนออกมาสรุปผลการศึกษาค้นคว้าให้เพื่อน ๆ ฟังหน้าชั้นเรียน โดยใช้ภาพประกอบตามที่ครูเตรียมมาให้ประกอบการรายงานผล และเปิดโอกาสให้เพื่อน ๆ ในชั้นเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *จัดทำสมุดภาพกีฬาฟุตซอล* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. สุ่มนักเรียน 2–3 คนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่าการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ จากประสบการณ์ผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย ตามลำดับ
3. นักเรียนบันทึกสรุปความรู้และผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กีฬาฟุตซอล (ต่อ) หัวข้อที่ 3 ทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอล ในหัวข้อย่อยที่ 1 การรับลูกบอล ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม.4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนารายงานในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนศึกษาค้นคว้าความรู้ในเรื่อง ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล ตลอดจนกติกาการแข่งขันและมารยาทในการเล่นกีฬาฟุตซอลเพิ่มเติมจากสื่อหรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เพิ่มเติม เพื่อเป็นการเพิ่มพูนและทบทวนความรู้

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ลักษณะการเล่น ตลอดจนกติกาการแข่งขันและมารยาทในการเล่นกีฬาฟุตซอล
2. อุปกรณ์ประกอบการเล่นกีฬาฟุตซอล
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *ฝึกเข้าร่วมจัดการแข่งขันกีฬามวยไทย*
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *จัดทำสมุดภาพกีฬาฟุตซอล*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 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 (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การเล่นกีฬาฟุตซอล นอกจากผู้เล่นควรจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาแล้ว เพื่อให้การเล่นกีฬาดังกล่าวเป็นไปได้ด้วยดี ในระดับเบื้องต้นผู้เล่นจึงควรศึกษาทำความเข้าใจตลอดจนฝึกปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอลด้วย จึงจะช่วยทำให้ผู้เล่นมีทักษะในการเล่นที่ถูกต้อง ปลอดภัย และเกิดความชำนาญในทักษะพื้นฐาน ซึ่งจะส่งผลทำให้การเล่นกีฬาฟุตซอลในระดับที่สูงขึ้นไปเป็นไปได้ด้วยดีและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอล ได้แก่ ทักษะการรับลูกบอล ทักษะการเตะ ทักษะการเลี้ยงลูก และทักษะการโหม่งลูกบอล

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม. 4–6/1)
2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (พ 3.1 ม. 4–6/2)
3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลหรือคู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ม. 4–6/3)
4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ (พ 3.1 ม. 4–6/4)
5. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม. 4–6/1)
6. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับ ผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม. 4–6/2)
7. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4–6/3)
8. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4–6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะท่าทางและแนวทางการปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอลอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง ทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอลร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจและมีระเบียบวินัย (A)
3. แสดงทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอลอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานของกีฬาฟุตซอลในทักษะการรับลูกบอล	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยคุณภาพระดับ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

4.2 ฟุตซอล (ต่อ)

3. ทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอล

1) การรับลูกบอล

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็นต่อแนวทางในการปฏิบัติทักษะในการรับลูกบอล
คณิตศาสตร์	➔	ระบุจำนวนครั้งในการฝึกปฏิบัติทักษะการรับลูกบอล

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อทบทวนความรู้ในการปฏิบัติกิจกรรมและการเรียนรู้ในการเรียนครั้งที่ผ่านมา
2. นักเรียนอาสาสมัครประมาณ 3–4 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวในท่าอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่
3. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กีฬาฟุตซอล (ต่อ) หัวข้อที่ 3 ทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอล ในหัวข้อย่อยที่ 1 การรับลูกบอลที่สงสัยหรือสนใจตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายความรู้ในเรื่อง ทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอลในทักษะการรับลูกบอล โดยใช้ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงทักษะการรับลูกบอลประกอบการอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 จากนั้นสาธิตวิธีการปฏิบัติให้นักเรียนดูและให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม โดยครูคอยให้คำแนะนำและดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมฝึกหัดทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอล ในทักษะการรับลูกบอล โดยใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมาแสดงวิธีการปฏิบัติทักษะในท่าทางดังกล่าวให้เพื่อน ๆ ดูหน้าชั้นเรียน โดยครูคอยให้คำแนะนำและบอกแนวทางในการแก้ไขข้อบกพร่องของนักเรียนแต่ละคน เพื่อการปฏิบัติที่ถูกต้องเพิ่มมากขึ้น

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- ครูถามนักเรียนเพื่อตรวจสอบความเข้าใจในประเด็นคำถามต่อไปนี้
  - นักเรียนคิดว่ากีฬาฟุตซอลมีลักษณะการเล่นคล้ายกับกีฬาชนิดใดมากที่สด *(แนวคำตอบ: กีฬาฟุตบอล))*
  - อวัยวะส่วนใดบ้างที่สามารถใช้รับลูกบอล *(แนวคำตอบ: ข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หลังเท้า ปลายฝ่าเท้า ฝ่าเท้า หน้า หน้าอก และศีรษะ)*

  (ครูอาจกระตุ้นให้นักเรียนตอบโดยใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการเรียนรู้)

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่าการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ จากประสบการณ์ผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย ตามลำดับ
3. นักเรียนบันทึกสรุปความรู้และผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กีฬาฟุตซอล (ต่อ) หัวข้อที่ 3 ทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอล (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 2 การเตะ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม.4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนารายงานในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรไปฝึกทักษะการรับลูกบอล ตามที่ได้ศึกษาผ่านมาและฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการทบทวนความรู้

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงทักษะการรับลูกบอล
2. อุปกรณ์ประกอบการเล่นกีฬาฟุตซอล
3. ลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 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 (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การเล่นกีฬาฟุตซอล นอกจากผู้เล่นควรจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาแล้ว เพื่อให้การเล่นกีฬาดังกล่าวเป็นไปได้ด้วยดี ในระดับเบื้องต้นผู้เล่นจึงควรศึกษาทำความเข้าใจตลอดจนฝึกปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอลด้วย จึงจะช่วยทำให้ผู้เล่นมีทักษะในการเล่นที่ถูกต้อง ปลอดภัย และเกิดความชำนาญในทักษะพื้นฐาน ซึ่งจะส่งผลทำให้การเล่นกีฬาฟุตซอลในระดับที่สูงขึ้นไปเป็นไปได้ด้วยดีและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอล ได้แก่ ทักษะการรับลูกบอล ทักษะการเตะ ทักษะการเลี้ยงลูก และทักษะการโหม่งลูกบอล

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม. 4–6/1)
2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (พ 3.1 ม. 4–6/2)
3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลหรือคู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด (พ 3.1 ม. 4–6/3)
4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ (พ 3.1 ม. 4–6/4)
5. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม. 4–6/1)
6. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับ ผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม. 4–6/2)
7. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4–6/3)
8. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4–6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะท่าทางและแนวทางการปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอลอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง ทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอลร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจและมีระเบียบวินัย (A)
3. แสดงทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอลอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานของกีฬาฟุตซอลในทักษะการเตะ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยคุณภาพระดับ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

4.2 ฟุตซอล (ต่อ)

3. ทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอล (ต่อ)

2) การเตะ

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็นต่อแนวทางในการปฏิบัติทักษะในการเตะ
คณิตศาสตร์	➔	ระบุจำนวนครั้งในการฝึกปฏิบัติทักษะการเตะ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อทบทวนความรู้ในการปฏิบัติกิจกรรมและการเรียนรู้ในการเรียนครั้งที่ผ่านมา
2. นักเรียนอาสาสมัครประมาณ 3–4 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวในท่าอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่
3. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กีฬาฟุตซอล (ต่อ) หัวข้อที่ 3 ทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอล (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 2 การเตะ ที่สงสัยหรือสนใจตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายความรู้ในเรื่อง ทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอลในทักษะการเตะ โดยใช้ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงทักษะการเตะประกอบการอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 จากนั้นสาธิตวิธีการปฏิบัติให้นักเรียนดู และให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม โดยครูคอยให้คำแนะนำและดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมฝึกหัดทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอล ในทักษะการเตะ โดยใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมาแสดงวิธีการปฏิบัติทักษะในท่าทางดังกล่าวให้เพื่อน ๆ ดูหน้าชั้นเรียน โดยครูคอยให้คำแนะนำและบอกแนวทางในการแก้ไขข้อบกพร่องของนักเรียนแต่ละคน เพื่อการปฏิบัติที่ถูกต้องเพิ่มมากขึ้น

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- ครูถามนักเรียนเพื่อตรวจสอบความเข้าใจในประเด็นคำถามต่อไปนี้
  - การเลือกใช้ทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอลแต่ละทักษะขึ้นอยู่กับสิ่งใด *(แนวคำตอบ: ลักษณะการเล่น รูปแบบเกมการเล่นของแต่ละทีม)*

– เพราะเหตุใดการส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในจึงเป็นวิธีการส่งลูกบอลที่มีความแม่นยำมากที่สุด *(แนวคำตอบ: เพราะพื้นที่ข้างเท้าด้านในที่สัมผัสมีพื้นที่ค่อนข้างมากและง่ายแก่การบังคับ)*

(ครูอาจกระตุ้นให้นักเรียนตอบโดยใช้คำถามอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการเรียนรู้)

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่าการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ จากประสบการณ์ผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย ตามลำดับ
3. นักเรียนบันทึกสรุปความรู้และผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กีฬาฟุตซอล (ต่อ) หัวข้อที่ 3 ทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอล (ต่อ) ในหัวข้อย่อยที่ 3 การเลี้ยงลูกบอล และหัวข้อย่อยที่ 4 การโหม่งลูกบอล ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม.4–6 หรือจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดของโรงเรียน ฯลฯ มาล่วงหน้า และจดบันทึกข้อคำถามที่สงสัยหรือสนใจอย่างน้อย 2 ถึง 3 ประเด็นลงในสมุด เพื่อใช้เป็นร่องรอยและหลักฐานในการศึกษา แล้วนำมาสนทนารายงานในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรไปฝึกทักษะการเตะ ตามที่ได้ศึกษาผ่านมาและฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการทบทวนความรู้

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงทักษะการเตะ
2. อุปกรณ์ประกอบการเล่นกีฬาฟุตซอล
3. ลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 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 (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

นอกจากทักษะพื้นฐานในการรับลูกบอล และทักษะการเตะในกีฬาฟุตซอลแล้ว ในกีฬาฟุตซอลยังมีทักษะการเลี้ยงลูกบอลและทักษะการโหม่งลูกบอล ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญที่นักเรียนและผู้ที่สนใจในการเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมในกีฬาฟุตซอลควรฝึกหัด เพื่อที่จะช่วยให้สามารถเข้าร่วมในกิจกรรมดังกล่าวได้เป็นอย่างดี

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม. 4–6/1)
2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (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. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม. 4–6/1)
6. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับ ผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม. 4–6/2)
7. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4–6/3)
8. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4–6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะท่าทางและแนวทางการปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอลอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง ทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอลร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจและมีระเบียบวินัย (A)
3. แสดงทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอลอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานของกีฬาฟุตซอลในทักษะการเลี้ยงลูกและทักษะการโหม่งลูก	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยคุณภาพระดับ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)**

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

4.2 ฟุตซอล (ต่อ)

3. ทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอล (ต่อ)

3) การเลี้ยงลูกบอล

4) การโหม่งลูกบอล

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงความคิดเห็นต่อแนวทางในการฝึกปฏิบัติทักษะการ เลี้ยงลูกบอลและทักษะการโหม่งลูกบอล

คณิตศาสตร์ ➔ ระบุจำนวนครั้งในการฝึกปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูกบอลและทักษะการโหม่งลูกบอล

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อทบทวนความรู้ในการปฏิบัติกิจกรรมและการเรียนรู้ในการเรียนครั้งที่ผ่านมา
2. นักเรียนอาสาสมัครประมาณ 3–4 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวในท่าอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่
3. **ให้นักเรียนอาสาสมัคร 2–3 คนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง กีฬาฟุตซอล (ต่อ) หัวข้อที่ 3 ทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอล ในหัวข้อย่อยที่ 3 การเลี้ยงลูกบอล และหัวข้อย่อยที่ 4 การโหม่งลูกบอลที่สงสัยหรือสนใจ ตามที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาค้นคว้ามาล่วงหน้าในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันตอบคำถามดังกล่าวร่วมกัน โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มเติม**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายความรู้ในเรื่อง ทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอลในทักษะการเลี้ยงลูกบอล และทักษะการโหม่งลูกบอล โดยใช้ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงทักษะการเลี้ยงลูกบอลและทักษะการโหม่งลูกบอลประกอบการอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 จากนั้นสาธิตวิธีการปฏิบัติให้นักเรียนดูและให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม โดยครูคอยให้คำแนะนำและดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

- นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมฝึกหัดทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตซอล ในทักษะการเลี้ยงลูกบอล และทักษะการโหม่งลูกบอลตามลำดับ โดยใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติตามที่ครูกำหนด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมาแสดงท่าทางวิธีการปฏิบัติทักษะในท่าทางดังกล่าวให้เพื่อน ๆ ดูหน้าชั้นเรียน โดยครูคอยให้คำแนะนำและบอกแนวทางในการแก้ไขข้อบกพร่องของนักเรียนแต่ละคน เพื่อการปฏิบัติที่ถูกต้องเพิ่มมากขึ้น

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่าการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ จากประสบการณ์ผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย ตามลำดับ
3. นักเรียนบันทึกสรุปความรู้และผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

4. มอบหมายให้นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาฟุตซอล* และกิจกรรม *สร้างสรรค์แบบฝึกปฏิบัติ* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 แล้วนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

5. มอบหมายให้นักเรียนจัดทีมแข่งขันกีฬาฟุตซอล โดยจัดการแข่งขันแบบแบ่งสายเป็นสาย A และสาย B สายละ 2 ทีม รวมเป็น 4 ทีม ทีมละ 8 คน สำรอง 3 คน ให้แต่ละทีมฝึกซ้อมแข่งขันกีฬาฟุตซอลนอกเวลาเรียน หรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อเตรียมจัดการแข่งขันกีฬาฟุตซอลครั้งที่ 1 ในการเรียนครั้งต่อไป (ในกรณีที่มีนักเรียนไม่ครบจำนวนสำหรับการจัดทีม 5 คน ครูสามารถจัดแบ่งให้นักเรียนคนที่เหลือทำหน้าที่อื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสม เช่น เป็นตัวสำรองเพื่อผลัดเปลี่ยนกันเล่นในทีมของเพื่อน หรือเป็นผู้ชมการแข่งขัน หรือเป็นผู้ช่วยกรรมการตัดสินร่วมกับครู)

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนไปฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอลและทักษะการโหม่งลูกบอลในกีฬาฟุตซอลตามที่ได้ศึกษาและฝึกปฏิบัติผ่านมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อทบทวนความรู้

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงทักษะการเลี้ยงลูกบอลและทักษะการโหม่งลูกบอล
2. อุปกรณ์ประกอบการเล่นกีฬาฟุตซอล
3. ลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 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: ฟุตซอล (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตซอล จัดเป็นวิธีการสร้างเสริมทักษะและประสบการณ์ในการเล่นกีฬา ซึ่งนักเรียนจะได้นำทักษะจากการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติมาใช้สร้างเสริมประสบการณ์โดยตรง โดยในการเรียนครั้งนี้นักเรียนจะได้เรียนรู้และนำทักษะที่ได้ศึกษามาเข้าร่วมในสถานการณ์ของการแข่งขัน โดย

การแข่งขันกีฬาฟุตซอล เป็นการจัดการแข่งขันแบบแบ่งสายที่มีการแข่งรอบคัดเลือก โดยสาย A ทีมที่ 1 จะพบกับทีมที่ 2 โดยทีมที่ชนะการแข่งขันจะเข้าไปสู่รอบชิงชนะเลิศเพื่อพบกับผู้ชนะในสาย B ในการจัดการแข่งขันกีฬาฟุตซอล

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม. 4–6/1)
2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (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. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม. 4–6/1)
6. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับ ผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม. 4–6/2)
7. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4–6/3)
8. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4–6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายรูปแบบ วิธีการแข่งขัน และกติกาการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้ออย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อด้วยความมีระเบียบวินัย มีความสามัคคี และมีน้ำใจนักกีฬา (A)
3. ปฏิบัติกิจกรรมการแข่งขันเซปักตะกร้อตามกฎ กติกาอย่างถูกต้อง ปลอดภัย และสนุกสนานได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามเกี่ยวกับรูปแบบ วิธีการแข่งขัน และกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตซอล	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยคุณภาพระดับ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม – *วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาฟุตซอล* – *สร้างสรรค์แบบฝึกปฏิบัติ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)**

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

4.2 ฟุตซอล (ต่อ)

– การร่วมจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาฟุตซอล

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	**ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาฟุตซอลในท้องถิ่นต่าง ๆ และการแข่งขันฟุตซอลทั้งในระดับภูมิภาคอาเซียนและในระดับโลก**
คณิตศาสตร์	➔	นับจำนวนการทำคะแนนในการแข่งขันกีฬาฟุตซอล หรือคะแนนการแข่งขัน จับเวลาในการแข่งขัน จัดตารางการแข่งขันตามผลการแข่งขัน และนับสถิติการทำคะแนน รวมถึงการทำผิดกติกาการแข่งขันของนักกีฬาแต่ละทีม
ภาษาไทย	➔	อธิบายรูปแบบ วิธีการแข่งขัน และกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตซอล ตลอดจนเขียนสรุปผลการแข่งขัน
วิทยาศาสตร์	➔	เคลื่อนไหวร่างกายในการแข่งขันกีฬาฟุตซอลตามหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวหรือหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อทบทวนความรู้ในการปฏิบัติกิจกรรมและการเรียนรู้ในการเรียนครั้งที่ผ่านมา
2. **นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม *วางแผนฝึกกปฏิบัติทักษะกีฬาฟุตซอล* และกิจกรรม *สร้างสรรค์แบบฝึกปฏิบัติ* ตามได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน**
3. ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยแนวคำตอบที่ถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม *วางแผนฝึกกปฏิบัติทักษะกีฬาฟุตซอล* และกิจกรรม *สร้างสรรค์แบบฝึกปฏิบัติ* โดยให้นักเรียนที่ปฏิบัติไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง
4. นักเรียนอาสาสมัครประมาณ 3–4 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวในท่าอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่
5. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการแบ่งทีมและฝึกซ้อมแข่งขันกีฬาฟุตซอลนอกเวลาเรียน เพื่อเตรียมจัดการแข่งขันกีฬาฟุตซอลที่มอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายแนวทางการแข่งขันกีฬาฟุตซอลครั้งที่ 1 ให้นักเรียนทราบ โดยนำตารางแสดงรายการการแข่งขันฟุตซอลแบบแบ่งสายให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย และเปิดสื่อวีดิทัศน์ตัวอย่างการแข่งขันกีฬาฟุตซอลให้นักเรียนดูเพิ่มเติมเพื่อพิจารณาเป็นแนวทางในการจัดการแข่งขัน

ตารางแสดงรายการการแข่งขันเซปักตะกร้อแบบแบ่งสาย		
การแข่งขันครั้งที่	**รอบการแข่งขัน**	**ทีมที่ลงแข่งขัน**
1	คัดเลือกสาย A	ทีมที่ 1 พบกับ ทีมที่ 2
2	คัดเลือกสาย B	ทีมที่ 3 พบกับ ทีมที่ 4

2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

1. นักเรียนในทีมการแข่งขันกีฬาฟุตซอล สาย A ได้แก่ ทีมที่ 1 และทีมที่ 2 ออกมาทำการแข่งขันกีฬาฟุตซอล โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด โดยให้เพื่อน ๆ ในทีมที่ยังไม่ได้ทำการแข่งขันเป็นผู้ชม และครูร่วมเป็นกรรมการตัดสิน
2. นักเรียนในทีมการแข่งขันกีฬาฟุตซอล สาย B ได้แก่ ทีมที่ 3 และทีมที่ 4 ออกมาทำการแข่งขันกีฬาฟุตซอล โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด โดยให้เพื่อน ๆ ในทีมที่ไม่ได้ทำการแข่งขันเป็นผู้ชม และครูร่วมเป็นกรรมการตัดสิน

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปทีมที่ชนะในสายของการการแข่งขันกีฬาฟุตซอลในสาย A และสาย B โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการแข่งขันกีฬาฟุตซอลของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่าการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ จากประสบการณ์ผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย ตามลำดับ
3. นักเรียนบันทึกสรุปความรู้และผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *ฝึกเข้าร่วมจัดการแข่งขันกีฬาฟุตซอล* ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 แล้วนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**
5. **มอบหมายให้นักเรียนทีมแข่งขันกีฬาฟุตซอลที่ชนะและแพ้ในสาย ไปเตรียมตัวแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศอันดับที่ 3 และรอบชิงชนะเลิศ โดยแต่ละทีมมีผู้เล่นทีมละ 8 คน สำรอง 3 คน ให้แต่ละทีมฝึกซ้อมแข่งขันกีฬาฟุตซอลนอกเวลาเรียน หรือใช้เวลาในกิจกรรมการลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อเตรียมจัดการแข่งขันกีฬาฟุตซอลครั้งที่ 2 ในการเรียนครั้งต่อไป (ในกรณีที่มีนักเรียนไม่ครบจำนวนสำหรับการจัดทีม 5 คน ครูสามารถจัดแบ่งให้นักเรียนคนที่เหลือทำหน้าที่อื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสม เช่น เป็นตัวสำรองเพื่อผลัดเปลี่ยนกันเล่นในทีมของเพื่อนหรือเป็นผู้ชมการแข่งขัน หรือเป็นผู้ช่วยกรรมการตัดสินร่วมกับครู)**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรชักชวนเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวร่วมเล่นหรือการแข่งขันกีฬาฟุตซอล นอกเวลาเรียนเพิ่มเติมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. อุปกรณ์ประกอบการเล่นกีฬาฟุตซอล
2. ลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาฟุตซอล*
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *สร้างสรรค์แบบฝึกปฏิบัติ*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 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 (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตซอล จัดเป็นวิธีการสร้างเสริมทักษะและประสบการณ์ในการเล่นกีฬา ซึ่งนักเรียนจะได้นำทักษะจากการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติมาใช้สร้างเสริมประสบการณ์โดยตรง โดยในการเรียนครั้งนี้นักเรียนจะได้เรียนรู้และนำทักษะที่ได้ศึกษามาเข้าร่วมในสถานการณ์ของการแข่งขัน โดย

การแข่งขันกีฬาฟุตซอล เป็นการจัดการแข่งขันแบบแบ่งสายที่มีการแข่งรอบคัดเลือก โดยสาย A ทีมที่ 1 จะพบกับทีมที่ 2 โดยทีมที่ชนะการแข่งขันจะเข้าไปสู่รอบชิงชนะเลิศเพื่อพบกับผู้ชนะในสาย B ในการจัดการแข่งขันกีฬาฟุตซอล

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม. 4–6/1)
2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (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. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม. 4–6/1)
6. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับ ผู้อื่น และนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม. 4–6/2)
7. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4–6/3)
8. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4–6/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายรูปแบบ วิธีการแข่งขัน และกติกาการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้ออย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อด้วยความมีระเบียบวินัย มีความสามัคคี และมีน้ำใจนักกีฬา (A)
3. ปฏิบัติกิจกรรมการแข่งขันเซปักตะกร้อตามกฎ กติกาอย่างถูกต้อง ปลอดภัย และสนุกสนานได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามเกี่ยวกับรูปแบบ วิธีการแข่งขัน และกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตซอล	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยคุณภาพระดับ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*ฝึกเข้าร่วมจัดการแข่งขันกีฬาฟุตซอล*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)**

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

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

*ดูรายละเอียดในเอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. กีฬาเพื่อชีวิต (ต่อ)

4.2 ฟุตซอล (ต่อ)

– การร่วมจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาฟุตซอล (ต่อ)

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	**ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาฟุตซอลในท้องถิ่นต่าง ๆ และการแข่งขันฟุตซอลทั้งในระดับภูมิภาคอาเซียนและในระดับโลก**
คณิตศาสตร์	➔	นับจำนวนการทำคะแนนในการแข่งขันกีฬาฟุตซอล หรือคะแนนการแข่งขัน จับเวลาในการแข่งขัน จัดตารางการแข่งขันตามผลการแข่งขัน และนับสถิติการทำคะแนน รวมถึงการทำผิดกติกาการแข่งขันของนักกีฬาแต่ละทีม
ภาษาไทย	➔	อธิบายรูปแบบ วิธีการแข่งขัน และกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตซอล ตลอดจนเขียนสรุปผลการแข่งขัน
วิทยาศาสตร์	➔	เคลื่อนไหวร่างกายในการแข่งขันกีฬาฟุตซอลตามหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวหรือหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อทบทวนความรู้ในการปฏิบัติกิจกรรมและการเรียนรู้ในการเรียนครั้งที่ผ่านมา
2. **นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม *ฝึกเข้าร่วมจัดการแข่งขันกีฬาฟุตซอล* ตามได้รับมอบหมาย ในการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน**
3. นักเรียนอาสาสมัครประมาณ 3–4 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวในท่าอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่
4. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการแบ่งทีมและฝึกซ้อมแข่งขันกีฬาฟุตซอลนอกเวลาเรียน เพื่อเตรียมจัดการแข่งขันกีฬาฟุตซอลที่มอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายแนวทางการแข่งขันกีฬาฟุตซอลครั้งที่ 2 ให้นักเรียนทราบ โดยนำตารางแสดงรายการการแข่งขันฟุตซอลแบบแบ่งสายให้นักเรียนดูประกอบการอธิบาย และเปิดสื่อวีดิทัศน์ตัวอย่างการแข่งขันกีฬาฟุตซอลให้นักเรียนดูเพิ่มเติมเพื่อพิจารณาเป็นแนวทางในการจัดการแข่งขัน

ตารางแสดงรายการการแข่งขันเซปักตะกร้อแบบแบ่งสาย		
การแข่งขันครั้งที่	**รอบการแข่งขัน**	**ทีมที่ลงแข่งขัน**
1	ชิงชนะเลิศอันดับ 3	ทีมที่แพ้สาย A พบกับ ทีมที่แพ้สาย B
2	ชิงชนะเลิศอันดับ 1	ทีมที่ชนะสาย A พบกับ ทีมที่ชนะสาย B

2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

1. นักเรียนในทีมที่แพ้สาย A และทีมที่แพ้ของสาย B ออกมาทำการแข่งขันร่วมกันเพื่อหาทีมที่ชนะในการชิงชนะเลิศอันดับ 3
2. นักเรียนในทีมที่ชนะการแข่งขันเซปักตะกร้อสาย A และทีมที่ชนะการแข่งขันสาย B ออกมาทำการแข่งขันร่วมกันเพื่อหาทีมที่ชนะในรอบชิงชนะเลิศ

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปทีมที่ชนะเลิศอันดับ 3 และทีมที่ชนะเลิศอันดับที่ 1 การแข่งขันกีฬาฟุตซอล โดยครูแสดงความคิดเห็นต่อการแข่งขันกีฬาฟุตซอลของนักเรียนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในท่าการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ จากประสบการณ์ผ่านมา แล้วทำความสะอาดร่างกาย
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับกีฬามวยไทย ตามลำดับ
3. นักเรียนบันทึกสรุปความรู้และผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปทบทวนความรู้ในหัวข้อเรื่องที่ 1. การประเมินสมรรถภาพทางกาย หัวข้อเรื่องที่ 2. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก หัวข้อเรื่องที่ 3. วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา และหัวข้อเรื่องที่ 4. กีฬาเพื่อชีวิต ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและ พลศึกษา 3 ม. 4–6 มาล่วงหน้า เพื่อเข้ารับการทดสอบปลายภาคในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรชักชวนเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวร่วมเล่นหรือการแข่งขันกีฬาฟุตซอลนอกเวลาเรียนเพิ่มเติมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง
2. ครูแจกแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว ให้นักเรียนทำเพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจหลังการเรียนรู้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
3. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้ความรู้เพิ่มเติมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้กับนักเรียน

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. อุปกรณ์ประกอบการเล่นกีฬาฟุตซอล
2. ลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *ฝึกเข้าร่วมจัดการแข่งขันกีฬาฟุตซอล*
4. แบบทดสอบความรู้หลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

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

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ –
การสอบปลายภาค

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 1 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การสอบปลายภาคเป็นกระบวนการวัดและประเมินผลเพื่อสรุปผลการเรียนรู้ (Summative Assessment) ที่นักเรียนได้รับจากองค์ความรู้ที่กำหนดไว้ในขอบข่ายของตัวชี้วัดในโครงสร้างของหลักสูตร และการสอบปลายภาคยังเป็นการนำข้อมูลของค่าคะแนนที่ได้นำมาใช้เป็นส่วนสำคัญในการวัดและประเมินผลเพื่อตัดสินผลการเรียนหรือให้ระดับผลการเรียน ตลอดจนให้การรับรองความรู้ความสามารถของผู้เรียนว่าผ่านรายวิชาหรือไม่ ควรได้รับการเลื่อนชั้นหรือไม่ หรือสามารถจบหลักสูตรหรือไม่

การศึกษารายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา เป็นอีกหนึ่งรายวิชาที่นำกระบวนการวัดและประเมินผลมาเป็นใช้เพื่อสรุปผลการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยใช้แบบทดสอบทั้งในข้อคำถามที่เน้นกระบวนการการคิดวิเคราะห์เพื่อตัดสินข้อคำตอบ ในรูปแบบอัตนัยและรูปแบบปรนัย ครอบคุมองค์ความรู้และตัวชี้วัดช่วงชั้นในหน่วยการเรียนรู้ที่ 5

2. ตัวชี้วัดช่วงชั้น

1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา (พ 3.1 ม. 4–6/1)
2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม (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. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม (พ 3.2 ม. 4–6/1)
6. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่าง ๆ ในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง (พ 3.2 ม. 4–6/2)
7. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดูการเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี (พ 3.2 ม. 4–6/3)
8. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา (พ 3.2 ม. 4–6/4)

9. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก (พ 4.1 ม. 4–6/7)

. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• การสอบปลายภาค	• แบบทดสอบปลายภาค*/**	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือ

** ครูผู้สอนสามารถคัดสำเนาข้อคำถามได้จากคลังข้อสอบออนไลน์ ของบริษัทสำนักพิมพ์วัฒนาพานิช 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. สาระการเรียนรู้ในการทดสอบ

– หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

1. การประเมินสมรรถภาพทางกาย
2. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก
3. วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับการเล่นกีฬา
4. กีฬาเพื่อชีวิต

6. แนวทางบูรณาการ

–

7. กระบวนการจัดการทดสอบ

– ครูตรวจสอบจำนวนนักเรียนที่เข้ารับการทดสอบและแจกแบบทดสอบปลายภาคพร้อมอธิบายแนวทางปฏิบัติให้นักเรียนทราบ โดยใช้เวลาตามที่กำหนด

8. กิจกรรมเสนอแนะ

– นักเรียนควรไปศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมในเรื่องที่ตอบคำตอบได้ไม่ชัดเจนถูกต้อง

9. สื่อ/เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ

– แบบทดสอบปลายภาค รายวิชาพื้นฐาน พลศึกษา ม.5

10. บันทึกหลังการทดสอบปลายภาค

1. ความสำเร็จในการทดสอบปลายภาค_____
   แนวทางในการพัฒนา _____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการทดสอบปลายภาค _____
   แนวทางในการแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการทดสอบปลายภาค_____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

ตอนที่ 3

เอกสารหรือความรู้เสริมสำหรับครู

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตอนที่ 3

เอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชุดนี้ประกอบไปด้วยเอกสารและความรู้เสริมสำหรับครูที่ครูนำมาใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และการวัดและประเมินผลสำหรับนักเรียน

1. ความรู้เกี่ยวกับมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 4–6 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
2. ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
3. ความรู้เกี่ยวกับแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio)
4. ความรู้เกี่ยวกับกรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง
5. ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง จากการออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design
6. เอกสารแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6
   - แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา
   - แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา
   - แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว
   - แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว
   - แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว
   - แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว
   - แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ
   - แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ใส่ใจสุขภาพ
   - แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย
   - แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ชีวิตปลอดภัย
7. เอกสารแบบทดสอบปลายภาค สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6
8. เอกสารใบกิจกรรมการเรียนรู้และใบงาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6
9. เอกสารแบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการเรียนรู้ ด้านทักษะ/กระบวนการ
10. เอกสารแบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการเรียนรู้ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
11. เอกสารแบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการอภิปราย
12. เอกสารแบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการสร้างแผนที่ความคิด
13. เอกสารตัวอย่างใบบันทึกการประเมินและเกณฑ์การประเมินผลเป็นรายบุคคล
14. เอกสารตัวอย่างแบบบันทึกสรุปการประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 1–5
15. เอกสารแบบประเมินผลการปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาตะกร้อลอดห่วง
16. เอกสารแบบประเมินผลการปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาแบดมินตัน
17. ความรู้เกี่ยวกับการจัดทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา
18. ความรู้เกี่ยวกับแผนที่ความคิด (Mind Mapping)
19. ความรู้เกี่ยวกับผังแสดงเหตุและผล

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

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

ใบงานที่ 1

เรื่อง หน่วยการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คำชี้แจง: 1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5–6 คน เลือกประธานและเลขานุการกลุ่ม

2. ร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อสรุปประเด็นคำถามต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในตารางใบงานที่ 1

3. บันทึกสรุปผลการวิเคราะห์และอภิปรายผลลงในตารางใบงานที่ 1

4. นำเสนอผลการวิเคราะห์และอภิปรายหน้าชั้นเรียน

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

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

กลุ่มที่ _____

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

วันที่ _____ / _____ / _____

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง การจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล ตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันศึกษาและอภิปรายเกี่ยวกับการจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

1. การแบ่งหน่วยการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	หมายเหตุ
1	เรียนรู้ตัวเรา	3	– เวลาเรียนรวม 40 ชั่วโมง/ปีการศึกษา (2 ภาคเรียน) – 1 ชั่วโมง/สัปดาห์/ภาคการศึกษา/1 หน่วยกิต หรือ 1 ชั่วโมง
2	ชีวิตและครอบครัว	2	
3	ใส่ใจสุขภาพ	9	
4	ชีวิตปลอดภัย	6	
5	เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว	18	
–	สอบเก็บคะแนน/ปลายภาค	2	
รวม		40	

2. การจัดหน่วยการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในแต่ละภาคการศึกษา

ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและสภาพการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษา

3. เกณฑ์การตัดสินผลการเรียนรู้สุขศึกษา

3.1 คะแนนคิดเป็นสัดส่วน 70:30 แบ่งเป็น

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

คะแนนสอบกลางภาค หมายถึง คะแนนที่ได้จากการวัดความรู้จากการศึกษาด้านความรู้

คะแนนคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ หมายถึง คะแนนที่ได้จากการวัดจากแบบสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน โดยจัดเก็บทุกครั้งในกิจกรรมการเรียนการสอน ทั้งเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม รวมทั้งการเก็บข้อมูลด้านความสม่ำเสมอของการเข้าเรียน

คะแนนภาคปฏิบัติ หมายถึง คะแนนของการจัดทำงานส่งครูอย่างสม่ำเสมอ ถูกต้อง

คะแนนจากโครงงาน หมายถึง คะแนนที่ได้จากการทำโครงงานที่นักเรียนได้รับมอบหมายหรือชิ้นงานที่ได้รับคัดเลือกเก็บในแฟ้มสะสมผลงาน

คะแนนสอบย่อย หมายถึง คะแนนที่ได้จากการวัดความรู้ในรายชั่วโมง

คะแนนสอบปลายภาค หมายถึง คะแนนที่ได้จากการทดสอบความรู้ หลังจากที่นักเรียนได้ศึกษา หน่วยการเรียนรู้หน่วยสุดท้ายจบลง

3.2 การคิดอัตราเวลาเรียนกับการเข้ารับการประเมินผล

– นักเรียนที่มีสิทธิในการเข้ารับการประเมินผลปลายภาคเรียนต้องมีเวลาเรียนตั้งแต่ 80% ขึ้นไป โดยคิดจาก

1) เวลาเรียน ภาคเรียนที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 20 ชั่วโมง/ภาค
ร้อยละ 80 ของเวลา ≅ 16 ชั่วโมง/ภาค

2) เวลาเรียน ภาคเรียนที่ 2 ใช้เวลาประมาณ 20 ชั่วโมง/ภาค
ร้อยละ 80 ของเวลา ≅ 16 ชั่วโมง/ภาค

4. เกณฑ์การตัดสินผลการเรียนรู้พลศึกษา

4.1 คะแนนคิดเป็นสัดส่วน 70:30 แบ่งเป็น

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

คะแนนสมรรถภาพทางกาย หมายถึง คะแนนที่ได้จากการใช้แบบทดสอบในการวัดสมรรถภาพทางกาย

คะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์ หมายถึง คะแนนที่ได้จากการประเมินผลด้านคุณลักษณะต่าง ๆ ที่สถานศึกษาหรือผู้สอนได้ตั้งไว้

4.2 การคิดอัตราเวลาเรียนกับการมีสิทธิเข้ารับการประเมิน

– นักเรียนที่มีสิทธิในการเข้ารับการประเมินผลปลายภาคเรียนต้องมีเวลาเรียนตั้งแต่ 80% ขึ้นไป โดยคิดจาก

1) ภาคเรียนที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 20 ชั่วโมง/ภาค

ร้อยละ 80 ของเวลา ≃ 16 ชั่วโมง/ภาค

2) ภาคเรียนที่ 2 ใช้เวลาประมาณ 20 ชั่วโมง/ภาค

ร้อยละ 80 ของเวลา ≃ 16 ชั่วโมง/ภาค

5. การตัดสินผลการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

5.1 นำคะแนนดิบที่เป็นคะแนนรวมของสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามารวมกันแล้ว เป็นคะแนนดิบวิชาละเท่ากัน เช่น 100+100÷2

5.2 นำคะแนนที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การตัดสินดังนี้

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

6. แบบประเมินพฤติกรรมของผู้เรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

พฤติกรรม / รายชื่อสมาชิกกลุ่ม	การแบ่งหน้าที่ทำงาน		การฟังความคิดเห็น		การแสดงความคิดเห็น		บรรยากาศในการทำงาน		หมายเหตุ
	ใช้ได้	ยังต้องปรับปรุง	ใช้ได้	ยังต้องปรับปรุง	ใช้ได้	ยังต้องปรับปรุง	ใช้ได้	ยังต้องปรับปรุง	

เกณฑ์การวัด *ใช้ได้* หมายถึง ร่วมปฏิบัติงาน

ยังต้องปรับปรุง หมายถึง ร่วมบ้างแต่ไม่อยู่ในเกณฑ์

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

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

เกณฑ์การวัด ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

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

หมายเหตุ: สำหรับครูผู้สอนหรือสถานศึกษาอาจมีการปรับปรุงหรือปรับเกณฑ์ที่ให้ไว้เบื้องต้นได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษา

1

มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลาง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 4–6
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สาระที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1: เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดช่วงชั้น/ข้อ	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ	• กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ – การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ – การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)
2. การวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว	• การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว

สาระที่ 2: ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1: เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดช่วงชั้น/ข้อ	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	• อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต
2. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ	• ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ
3. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	• แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว – ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ – ทักษะการต่อรอง – ทักษะการปฏิเสธ

ตัวชี้วัดช่วงชั้น/ข้อ	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	– ทักษะการปฏิเสธ – 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/ข้อ	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา	• ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา • การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา
2. ใช้ความสามารถของตนเอง เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	• การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม
3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมอย่างน้อย 1 ชนิด	• กีฬาประเภทบุคคล/คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตซอล รักบี้ ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปัก ตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง พลอง 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/ข้อ	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตนคำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	• การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่าง ๆ ขี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงานในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน • การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม • การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม • การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
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/ข้อ	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	• บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

ตัวชี้วัดช่วงชั้น/ข้อ	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
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/ข้อ	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	• การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง
2. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด	• การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) • โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด
3. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน	• ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทย และเสนอแนวทางป้องกัน
4. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	• การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

ตัวชี้วัดช่วงชั้น/ข้อ	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
5. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	• กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
6. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	• ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
7. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	• วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

2

ความสำคัญของการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

• ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

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

• เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้นักเรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้นักเรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

• การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ นักเรียนได้เรียนรู้เรื่อง ธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

• ชีวิตและครอบครัว นักเรียนจะได้เรียนรู้เรื่อง คุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

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

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

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

3

แฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio)

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

ลักษณะสำคัญของการประเมินผลโดยใช้แฟ้มสะสมผลงาน

1. ครูสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการติดตามความก้าวหน้าของนักเรียนเป็นรายบุคคลได้เป็นอย่างดี เนื่องจากมีผลงานสะสมไว้ ครูจะทราบจุดเด่น จุดด้อยของนักเรียนแต่ละคนจากแฟ้มสะสมผลงาน และสามารถติดตามพัฒนาการได้อย่างต่อเนื่อง

2. มุ่งวัดศักยภาพของนักเรียนในการผลิตหรือสร้างผลงาน มากกว่าการวัดความจำจากการทำแบบทดสอบ

3. วัดและประเมินโดยเน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง คือ นักเรียนเป็นผู้วางแผน ลงมือปฏิบัติงาน รวมทั้งประเมินและปรับปรุงตนเอง ซึ่งมีครูเป็นผู้ชี้แนะ เน้นการประเมินผลย่อยมากกว่าการประเมินผลรวม

4. ฝึกให้นักเรียนรู้จักการประเมินตนเองและหาแนวทางปรับปรุงพัฒนาตนเอง

5. นักเรียนเกิดความมั่นใจและภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง รู้ว่าตนเองมีจุดเด่นในเรื่องใด

6. ช่วยในการสื่อความหมายเกี่ยวกับความรู้ ความสามารถ ตลอดจนพัฒนาการของนักเรียนให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทราบ เช่น ผู้ปกครอง ฝ่ายแนะแนว ตลอดจนผู้บริหารของโรงเรียน

ขั้นตอนการประเมินผลโดยใช้แฟ้มสะสมผลงาน

การจัดทำแฟ้มสะสมผลงานมี 10 ขั้นตอน ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

1. การวางแผนจัดทำแฟ้มสะสมผลงาน การจัดทำแฟ้มสะสมผลงานต้องมีส่วนร่วมระหว่างครู นักเรียน และผู้ปกครอง

ครู การเตรียมตัวของครูต้องเริ่มจากการศึกษาและวิเคราะห์หลักสูตร คู่มือครู คำอธิบายรายวิชา วิธีการวัดและประเมินผลในหลักสูตร รวมทั้งครูต้องมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการประเมินโดยใช้แฟ้มสะสมผลงาน จึงจะสามารถวางแผนกำหนดชิ้นงานได้

นักเรียน ต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับจุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระ การประเมินผลโดยใช้แฟ้มสะสมผลงาน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ การกำหนดชิ้นงาน และบทบาทในการทำงานกลุ่ม โดยครูต้องแจ้งให้นักเรียนทราบล่วงหน้า

ผู้ปกครอง ต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการคัดเลือกผลงาน การแสดงความคิดเห็น และรับรู้พัฒนาการของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นก่อนทำแฟ้มสะสมผลงาน ครูต้องแจ้งให้ผู้ปกครองทราบหรือขอความร่วมมือ รวมทั้งให้ความรู้ในเรื่อง การประเมินผลโดยใช้แฟ้มสะสมผลงานแก่ผู้ปกครองเมื่อมีโอกาส

2. การรวบรวมผลงานและจัดระบบแฟ้ม ในการรวบรวมผลงานต้องออกแบบการจัดเก็บหรือแยกหมวดหมู่ของผลงานให้ดี เพื่อสะดวกและง่ายต่อการนำข้อมูลออกมาใช้ แนวทางการจัดหมวดหมู่ของผลงาน เช่น

– จัดแยกตามลำดับ วัน เวลา ที่สร้างผลงานขึ้นมา

– จัดแยกตามความซับซ้อนของผลงาน เป็นการแสดงถึงทักษะหรือพัฒนาการของนักเรียนที่มากขึ้น

– จัดแยกตามวัตถุประสงค์ เนื้อหา หรือประเภทของผลงาน

ผลงานที่อยู่ในแฟ้มสะสมผลงานอาจมีหลายเรื่อง หลายวิชา ดังนั้นนักเรียนจะต้องทำเครื่องมือในการช่วยค้นหา เช่น สารบัญ ดัชนีเรื่อง จุดสี แถบสีติดไว้ที่ผลงาน โดยมีรหัสที่แตกต่างกัน เป็นต้น

3. การคัดเลือกผลงาน ในการคัดเลือกผลงานนั้นควรให้สอดคล้องกับเกณฑ์หรือมาตรฐานที่โรงเรียน ครู หรือนักเรียนร่วมกันกำหนดขึ้นมา และผู้คัดเลือกผลงานควรเป็นนักเรียนเจ้าของแฟ้มสะสมผลงาน หรือมีส่วนร่วมกับครู เพื่อน และผู้ปกครอง

ผลงานที่เลือกเข้าแฟ้มสะสมผลงาน ควรมีลักษณะดังนี้

– สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้

– เป็นผลงานชิ้นที่ดีที่สุด มีความหมายต่อนักเรียนมากที่สุด

– สะท้อนให้เห็นถึงพัฒนาการของนักเรียนในทุกด้าน

– เป็นสื่อที่จะช่วยให้นักเรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับครู ผู้ปกครอง และเพื่อน ๆ

ส่วนจำนวนชิ้นงานนั้นให้กำหนดตามความเหมาะสม ไม่ควรมีมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้ผลงานบางชิ้นไม่มีความหมาย แต่ถ้ามีน้อยเกินไปจะทำให้การประเมินไม่มีประสิทธิภาพ

4. สร้างสรรค์แฟ้มสะสมผลงานให้มีเอกลักษณ์ของตนเอง โครงสร้างหลักของแฟ้มสะสมผลงานอาจเหมือนกัน แต่นักเรียนสามารถตกแต่งรายละเอียดย่อยให้แตกต่างกัน ตามความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละบุคคล โดยอาจใช้ภาพ สี สติกเกอร์ ตกแต่งให้สวยงามเน้นเอกลักษณ์ของเจ้าของแฟ้มสะสมผลงาน

5. การแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกต่อผลงาน ในขั้นตอนนี้นักเรียนจะได้รู้จักการวิพากษ์วิจารณ์หรือสะท้อนความคิดเกี่ยวกับผลงานของตนเอง ตัวอย่างข้อความที่ใช้แสดงความรู้สึกต่อผลงาน เช่น

– ได้แนวคิดจากการทำผลงานชิ้นนี้มาจากไหน

– เหตุผลที่เลือกผลงานชิ้นนี้คืออะไร

– จุดเด่น จุดด้อยของผลงานชิ้นนี้คืออะไร

– รู้สึกพอใจกับผลงานชิ้นนี้มากน้อยเพียงใด

– ได้ข้อคิดอะไรจากการทำผลงานชิ้นนี้

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

7. การประเมินผลงาน เป็นขั้นตอนที่สำคัญเนื่องจากเป็นการสรุปคุณภาพของงานและความสามารถหรือพัฒนาการของนักเรียน การประเมินแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การประเมินโดยไม่ให้ระดับคะแนน และการประเมินโดยให้ระดับคะแนน

การประเมินโดยไม่ให้ระดับคะแนน ครูกลุ่มนี้มีความเชื่อว่า แฟ้มสะสมผลงานมีไว้เพื่อศึกษากระบวนการทำงาน ศึกษาความคิดเห็น ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อผลงานของตนเอง ตลอดจนดูพัฒนาการหรือความก้าวหน้าของนักเรียนอย่างไม่เป็นทางการ ครู ผู้ปกครอง และเพื่อนสามารถให้คำชี้แนะแก่นักเรียนได้ ซึ่งวิธีการนี้จะทำให้นักเรียนได้เรียนรู้และปฏิบัติงานอย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องกังวลว่าจะได้คะแนนมากน้อยเท่าไร

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

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

ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์นั้นนักเรียนจะต้องเตรียมคำถามเพื่อถามผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงผลงานของตนเอง ตัวอย่างคำถาม เช่น

– ท่านคิดอย่างไรกับผลงานชิ้นนี้

– ท่านคิดว่าควรปรับปรุงแก้ไขส่วนใดอีกบ้าง

– ผลงานชิ้นใดที่ท่านชอบมากที่สุด เพราะอะไร

– ฯลฯ

9. การปรับเปลี่ยนผลงาน หลังจากที่นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และได้รับคำแนะนำจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องแล้วจะนำมาปรับปรุงผลงานให้ดีขึ้น นักเรียนสามารถนำผลงานที่ดีกว่าเก็บเข้าแฟ้มสะสมผลงานแทนผลงานเดิม ทำให้แฟ้มสะสมผลงานมีผลงานที่ดี ทันสมัย และตรงตามจุดประสงค์ในการประเมิน

10. การประชาสัมพันธ์ผลงานของนักเรียน เป็นการแสดงนิทรรศการผลงานของนักเรียน โดยนำแฟ้มสะสมผลงานของนักเรียนทุกคนมาจัดแสดงร่วมกัน และเปิดโอกาสให้ผู้ปกครอง ครู และนักเรียนทั่วไปได้เข้าชมผลงาน ทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง

ผู้ที่เริ่มต้นทำแฟ้มสะสมผลงานอาจไม่ต้องดำเนินการทั้ง 10 ขั้นตอนนี้ อาจใช้ขั้นตอนหลัก ๆ คือ การรวบรวมผลงานและการจัดระบบแฟ้ม การคัดเลือกผลงาน และการแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกต่อผลงาน

องค์ประกอบสำคัญของแฟ้มสะสมผลงาน

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

2. ส่วนเนื้อหาแฟ้ม ประกอบด้วย
- ผลงาน
- ความคิดเห็นที่มีต่อผลงาน
- Rubrics ประเมินผลงาน

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

4

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่.....

ขั้นที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน	
ตัวชี้วัดช่วงชั้น _____	
ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ*เข้าใจ*ว่า... 1. _____ 2. _____	**คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน** – _____ – _____
ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ*รู้*ว่า... 1. _____ 2. _____	**ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน** • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนควรมี*ทักษะ*และ*สามารถ*ที่จะ... 1. _____ 2. _____
ขั้นที่ 2 หลักฐานในการประเมินเพื่อแสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด	
1. ภาระงานที่นักเรียนต้องปฏิบัติ – _____ **2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้**	
• **วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้** – _____ – _____	• **เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้** – _____ – _____
3. สิ่งที่มุ่งประเมิน – _____ – _____	
ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้	
– _____ – _____	

5

รูปแบบแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมงจากการออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design

Backward Design เขียนโดยใช้รูปแบบของแผนการจัดการเรียนรู้แบบเรียงหัวข้อ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

• ชื่อแผน... (ระบุชื่อและลำดับที่ของแผนการจัดการเรียนรู้)

• สาระที่... (ระบุสาระที่ใช้จัดการเรียนรู้)

• ชั้น... (ระบุชั้นที่จัดการเรียนรู้)

• หน่วยการเรียนรู้ที่... (ระบุชื่อและลำดับที่ของหน่วยการเรียนรู้)

• เวลา... (ระบุระยะเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ต่อ 1 แผน)

• สาระสำคัญ... (เขียนความคิดรวบยอดหรือมโนทัศน์ของหัวเรื่องที่จะจัดการเรียนรู้)

• ตัวชี้วัดช่วงชั้น... (ระบุตัวชี้วัดช่วงชั้นที่ใช้เป็นเป้าหมายของแผนการจัดการเรียนรู้)

• จุดประสงค์การเรียนรู้... (กำหนดให้สอดคล้องกับสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนหลังจากสำเร็จการศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งประกอบด้วย

– ด้านความรู้ความคิด (Knowledge: K)

– ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Affective: A)

– ด้านทักษะ/กระบวนการ (Performance: P))

• การวัดและประเมินผลการเรียนรู้... (ระบุวิธีการและเครื่องมือวัดและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน)

• สาระการเรียนรู้... (ระบุสาระและเนื้อหาที่ใช้จัดการเรียนรู้ อาจเขียนเฉพาะหัวเรื่องก็ได้)

• กระบวนการจัดการเรียนรู้... (กำหนดให้สอดคล้องกับธรรมชาติของกลุ่มสาระและการบูรณาการข้ามสาระ)

• กิจกรรมเสนอแนะ... (ระบุรายละเอียดของกิจกรรมที่นักเรียนควรปฏิบัติเพิ่มเติม)

• แนวทางบูรณาการ... (เสนอแนะและระบุกิจกรรมของกลุ่มสาระอื่นที่บูรณาการร่วมกัน)

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

• บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้... (ระบุรายละเอียดของผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนที่กำหนดไว้ อาจนำเสนอข้อเด่นและข้อด้อยให้เป็นข้อมูลที่สามารถใช้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิจัยในชั้นเรียนได้)

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

6

แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน

สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6

แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1: เรียนรู้ตัวเรา

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ◯ ล้อมรอบหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. ระบบไหลเวียนโลหิตมีหน้าที่อย่างไร

ก รักษาสมดุลและควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย

ข ลำเลียงอาหารและแก๊สออกซิเจนไปสู่เซลล์ต่าง ๆ

ค นำแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์และของเสียต่าง ๆ ออกจากเซลล์

ง ถูกทุกข้อ

2. ข้อใดกล่าวถึงหัวใจ *ไม่ถูกต้อง*

ก ภายในมีลักษณะเป็นโพรงมี 4 ห้อง

ข หัวใจห้องบนเรียกว่า เอเตรียม ห้องล่างเรียกว่า เวนตริเคิล

ค ตั้งอยู่ในบริเวณทรวงอกระหว่างปอดทั้งสองข้าง ค่อนไปทางด้านซ้าย

ง เป็นอวัยวะที่ประกอบขึ้นด้วยกล้ามเนื้อหัวใจที่อยู่ภายใต้อำนาจจิตใจ

3. ข้อใดคือความผิดปกติหรือโรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิต

ก โรคหัวใจ

ข โรคความดันโลหิตสูง

ค โรคหลอดเลือดสมอง

ง ถูกทุกข้อ

4. ข้อใดคือแนวทางในการบำรุงรักษาระบบหายใจ

ก พยายามไม่ออกนอกบ้าน

ข ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

ค หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีมลพิษทางอากาศปนเปื้อนอยู่สูง

ง ถูกทั้งข้อ ข และ ค

5. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้อง

ก ขณะหายใจออก แผ่นกล้ามเนื้อระหว่างกระดูกซี่โครงจะหดตัวทำให้กระดูกซี่โครงเลื่อนสูงขึ้น กะบังลมจะเลื่อนต่ำลง

ข ขณะหายใจเข้า แผ่นกล้ามเนื้อระหว่างกระดูกซี่โครงจะคลายตัวดึงกระดูกซี่โครงให้เลื่อนสูงขึ้น กะบังลมจะเลื่อนต่ำลง

ค ขณะหายใจเข้า แผ่นกล้ามเนื้อระหว่างกระดูกซี่โครงจะหดตัวดึงกระดูกซี่โครงให้เลื่อนต่ำลงมาสู่ขนาดปกติ กะบังลมจะเลื่อนสูงขึ้น

ง ขณะหายใจออก แผ่นกล้ามเนื้อระหว่างกระดูกซี่โครงจะคลายตัวทำให้กระดูกซี่โครงเลื่อนต่ำลงมาสู่ขนาดปกติ กะบังลมจะเลื่อนสูงขึ้น

6. บุคคลที่ขาดสารอาหารเป็นเวลานาน ๆ อาจส่งผลให้เป็นโรคใด

ก โรคโลหิตจาง

ข โรคลักปิดลักเปิด

ค โรคความดันโลหิตสูง

ง ถูกทั้งข้อ ก และ ข

7. การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำจะส่งผลดีต่อร่างกายอย่างไร

ก ช่วยทำให้ไม่เกิดอาการท้องผูก

ข ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายในร่างกายทำงานได้ดียิ่งขึ้น

ค ช่วยทำให้ขับถ่ายง่ายเพราะในผักและผลไม้มีกากใยอาหารมาก

ง ถูกทุกข้อ

8. บุคคลในข้อใดเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคนิ่วในทางเดินปัสสาวะ

ก หนึ่ง ชอบรับประทานอาหารจานด่วนเป็นประจำ

ข สอง ชอบรับประทานไก่ปิ้งหรือย่างเกรียม ๆ เป็นประจำ

ค สาม ชอบรับประทานเครื่องในสัตว์ต้มหรือย่างเป็นประจำ

ง สี่ ชอบรับประทานเนื้อเค็ม หมูเค็ม และอาหารที่มีรสเค็มจัดเป็นประจำ

9. อาหารที่เหมาะสำหรับระบบการย่อยอาหารควรมีลักษณะอย่างไร

ก มีไขมันสูง

ข มีเส้นใยอาหารสูง ย่อยง่าย

ค มีคุณค่าทางสารอาหารและมีรสจัด

ง ถูกทั้งข้อ และ ข และ ค

10. เพราะเหตุใดเมื่อเกิดอาการท้องผูกจึงไม่ควรซื้อยากินเอง

ก สิ้นเปลืองเงิน

ข ทำให้เกิดอาการดื้อยาหรือติดยา

ค อาจทำให้ระบบขับถ่ายทำงานผิดปกติ

ง ถูกทุกข้อ

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
ก่อนการเรียนรู้	**หลังการเรียนรู้**

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ครู/ผู้สอนสามารถคัดสำเนาแบบทดสอบได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ◯ ล้อมรอบหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

---

1. เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงมักประสบกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศมากกว่าในช่วงวัยอื่น

ก เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางเพศมากกว่าในช่วงวัยอื่น

ข เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มมีความรู้สึกทางเพศอย่างรุนแรงจนขาดการยับยั้งชั่งใจ

ค เพราะวัยรุ่นมักชอบแสดงออกทางเพศตามอารมณ์และความรู้สึกมากกว่าการใช้เหตุผล

ง ถูกทุกข้อ

2. ข้อใดเป็นพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่นชายที่จัดว่าเป็นปัญหา

ก การเล่นกีฬากับกลุ่มเพื่อน

ข การทดลองมีเพศสัมพันธ์กับคู่รัก

ค การเล่นอินเตอร์เน็ตเพื่ออ่านข่าวกีฬา

ง การฝึกซ้อมดนตรีร่วมกับเพื่อน ๆ ต่างโรงเรียน

3. บุคคลในข้อใดมีพฤติกรรมทางเพศที่เป็นปัญหา

ก ฝ้าย ยอมมีเพศสัมพันธ์กับคู่รักขณะอยู่ในวัยเรียน

ข พลอย ชอบใส่เสื้อผ้ารัดรูปเพื่อดึงดูดความสนใจของเพศชาย

ค น้ำหวาน ชอบไปเที่ยวกลางคืนและยอมให้เพื่อนชายจับเนื้อต้องตัวเป็นประจำ

ง ถูกทุกข้อ

4. ข้อใดเป็นปัจจัยและสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

ก การเล่นเกมออนไลน์ทางอินเตอร์เน็ต

ข การรวมกลุ่มกับเพื่อนในห้างสรรพสินค้า

ค การเที่ยวกลางคืนกับเพื่อนต่างเพศสองต่อสอง

ง การนอนหลับตามลำพังในห้องนอนภายในบ้านของตนเอง

5. นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดการเสพสารเสพติดจึงนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ง่าย

ก เพราะเมื่อเสพแล้วจะทำให้ผู้เสพขาดสติสัมปชัญญะ

ข เพราะเมื่อเสพแล้วจะทำให้ผู้เสพคล้อยตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ง่าย

ค เพราะเมื่อเสพแล้วฤทธิ์ของยาบางชนิดจะไปกระตุ้นอารมณ์ทางเพศให้เกิดขึ้นได้

ง ถูกทุกข้อ

6. หากนักเรียนต้องการไปเที่ยวกลางคืนกับเพื่อน ๆ ควรปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะเหมาะสม

ก ปฏิบัติตัวตามเพื่อน ๆ ในกลุ่ม เพื่อให้เพื่อนยอมรับ

ข อยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศสองต่อสองเมื่อมีโอกาส

ค ไปเที่ยวโดยไม่ต้องบอกหรือขออนุญาตเพื่อไม่ให้ท่านต้องเป็นห่วง

ง หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อไม่ให้ตนเองขาดสติสัมปชัญญะ

7. ข้อใด*ไม่ใช่*ปัญหาโดยตรงที่เกิดจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

ก ปัญหาสังคม

ข ปัญหาครอบครัว

ค ปัญหาด้านสุขภาพ

ง ปัญหาทางเศรษฐกิจ

8. พฤติกรรมทางเพศจากต่างประเทศในข้อใดที่กำลังเป็นปัญหาสำหรับสังคมไทยในปัจจุบันมากที่สุด

ก การมีคู่รักในวัยเรียน

ข การกล้าแสดงออกในเรื่องต่าง ๆ

ค การแต่งกายเลียนแบบศิลปินที่ตนชื่นชอบ

ง การแสดงความรักกันอย่างเปิดเผยของคู่รัก

9. บุคคลใดมีค่านิยมทางเพศที่ *ไม่เหมาะสม***กับสังคมและวัฒนธรรมไทย**

ก หนุ่ม แอบมีกิ๊ก

ข แก้ม รู้จักรักนวลสงวนตัว

ค ตั้ม ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

ง ดาว ไม่ยอมมีเพศสัมพันธ์กับแฟนก่อนแต่งงาน

10. ข้อใดเป็นการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้องและเหมาะสม

ก พยายามทำใจให้ยอมรับความจริง

ข เรียกร้องความสนใจด้วยการทำร้ายตัวเอง

ค ไปเที่ยวกลางคืนและดื่มสุรากับเพื่อนทุกคืน

ง เก็บตัวอยู่คนเดียวภายในห้องไม่พูดจากับใคร

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
ก่อนการเรียนรู้	**หลังการเรียนรู้**

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ครู/ผู้สอนสามารถคัดสำเนาแบบทดสอบได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3: ใส่ใจสุขภาพ

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ◯ ล้อมรอบหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

---

1. ข้อใดไม่ใช่สิทธิของผู้บริโภค

ก มีอิสระในการเลือกซื้อสินค้าและบริการ

ข ได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการ

ค มีหน้าที่จับกุมผู้ผลิตสินค้าและบริการที่เป็นอันตราย

ง ได้รับข่าวสารที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้สินค้าหรือบริการ

2. ข้อใดแสดงถึงการเรียกร้องสิทธิของผู้บริโภค

ก ทำลายทรัพย์สินของร้านจำหน่าย

ข เรียกร้องความเสียหายเมื่อถูกเอาเปรียบ

ค ใช้สินค้าตามคำเชิญชวนของพนักงานขาย

ง เลือกซื้อสินค้าจากห้างสรรพสินค้าเท่านั้น

3. เพราะเหตุใดผู้บริโภคจึงควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์และบริการให้ถูกต้อง

ก เพื่อจะได้ปริมาณจำนวนมาก

ข เพื่อจะได้ของดีและราคาแพง

ค เพื่อเป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย

ง เพื่อป้องกันอันตรายจากการบริโภค

4. หน่วยงานใดมีหน้าที่ให้ความเป็นธรรมแก่ผู้ที่ถูกเอารัดเอาเปรียบจากการใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพหรือบริการ

ก ที่ว่าการอำเภอ

ข สาธารณสุขจังหวัด

ค องค์การเภสัชกรรม

ง สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

5. สุขภาพผู้บริโภคมีความหมายตรงกับข้อใด

ก ความปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้ซื้อผลิตภัณฑ์

ข ความปลอดภัยทางด้านจิตใจของผู้บริโภคที่ใช้และรับประทานผลิตภัณฑ์นั้น ๆ

ค ความปลอดภัยทางด้านร่างกายของผู้บริโภคที่ใช้และรับประทานผลิตภัณฑ์นั้น ๆ

ง ไม่มีข้อใดถูก

6. จากพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภคฉบับที่ 3 (แก้ไขเพิ่มเติม) พ.ศ. 2556 ผู้บริโภคต้องได้รับสิทธิยกเว้นข้อใด

ก สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกหาสินค้าและบริการ

ข สิทธิที่จะได้รับการพิจารณาและชดเชยความเสียหาย

ค สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าและบริการ

ง สิทธิที่จะได้เป็นผู้ตัดสินกฎหมายเกี่ยวกับสินค้าและบริการ

7. ข้อใดหมายถึงสุขภาพของผู้ประกอบอาชีพ

ก ภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตใจของผู้ปฏิบัติงาน

ข ภาวะที่สมบูรณ์ทางร่างกายของผู้ปฏิบัติงาน

ค ภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติงาน

ง ภาวะที่ผู้ประกอบอาชีพต่าง ๆ สามารถปฏิบัติงานได้ในระยะเวลาที่ยาวนาน

8. ผู้ประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรมมักประสบปัญหาความเจ็บป่วยจากสาเหตุในเรื่องใดมากที่สุด

ก การใช้รถไถนา

ข การใช้ปุ๋ยชีวภาพ

ค การใช้ปุ๋ยวิทยาศาสตร์

ง การใช้สารปราบศัตรูพืช

9. ข้อใดไม่จัดอยู่ในกลุ่มของโรคทางพันธุกรรม

ก โรคฮีโมฟีเลีย

ข โรคธาลัสซีเมีย

ค โรคความผิดปกติของหลอดเลือด

ง ถูกทั้งข้อ ก และ ค

10. ข้อใดจัดเป็นวิธีการป้องกันโรคทางพันธุกรรมที่ถูกต้องและได้ผลมากที่สุด

ก ห้ามผู้ที่มียีนผิดปกติทำการสมรส

ข หากพบว่ามีอาการผิดปกติให้รีบกินยา

ค หลีกเลี่ยงการคบหาสมาคมกับผู้ป่วยโรคทางพันธุกรรม

ง คู่สมรสควรได้รับการตรวจสอบคัดกรองสภาพทางพันธุกรรมเพื่อให้ทราบความเสี่ยงในโอกาสการถ่ายทอด

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
ก่อนการเรียนรู้	**หลังการเรียนรู้**

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ครู/ผู้สอนสามารถคัดสำเนาแบบทดสอบได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4: ชีวิตปลอดภัย

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ◯ ล้อมรอบหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. เมทแอมเฟตามีนจัดอยู่ในสารเสพติดให้โทษประเภทใด

ก ประเภท 1

ข ประเภท 2

ค ประเภท 3

ง ประเภท 4

2. นายบี อายุ 25 ปี ถูกตำรวจจับเนื่องจากลักลอบส่งออกเฮโรอีนไปยังประเทศสหรัฐอเมริกาที่สนามบินนานาชาติ สุวรรณภูมิ อยากทราบว่า ถ้าหากนายสมชายถูกจับและตรวจพบเฮโรอีนจำนวน 200 กรัม เนื่องจากเป็นผู้รับจ้างจำหน่ายสารเสพติดให้นายบี นายสมชายจะต้องได้รับโทษตามข้อใด

ก ประหารชีวิต

ข จำคุกตลอดชีวิต

ค จำคุกตั้งแต่ 10 ถึง 30 ปี

ง ถูกทั้งข้อ ก และ ข

3. "นายสมจิตและภรรยาถูกจับเนื่องจากเป็นผู้เสพเมทแอมเฟตามีน" นักเรียนคิดว่านายสมจิตและภรรยาจะได้รับโทษตามข้อใด

ก จำคุกตลอดชีวิต

ข จำคุกตั้งแต่ 1 ปีถึง 5 ปี และปรับตั้งแต่ 10,000 ถึง 50,000 บาท

ค จำคุกตั้งแต่ 1 ปีถึง 10 ปี และปรับตั้งแต่ 10,000 ถึง 100,000 บาท

ง จำคุกตั้งแต่ 6 เดือนถึง 10 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 ถึง 100,000 บาท

4. การป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดในชุมชนมีแนวทาง ในการปฏิบัติอย่างไร

ก สร้างเสริมความอบอุ่นในครอบครัว

ข ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจผู้เสพให้เข้ารับการบำบัด

ค ให้ความรู้เรื่องสารเสพติดที่ถูกต้องแก่ประชาชนในชุมชน

ง ถูกทุกข้อ

5. การเกิดความรุนแรงขึ้นในครอบครัวและคู่ครองจัดเป็นความรุนแรงประเภทใด

ก ความรุนแรงต่อผู้อื่น

ข ความรุนแรงต่อตนเอง

ค ความรุนแรงในสังคม

ง ถูกทุกข้อ

6. การกระทำในข้อใดที่ไม่ควรให้เกิดภายในครอบครัว เพื่อป้องกันปัญหาความรุนแรง

ก การพูดจาหารือกัน

ข การเล่นเกมด้วยกัน

ค การช่วยกันทำความสะอาด

ง การใช้ความรุนแรงทำโทษลูก

7. อารมณ์ใดที่พ่อแม่ไม่ควรแสดงให้ลูกเห็นมากที่สุด

ก อารมณ์ดี

ข อารมณ์อ่อนไหว

ค อารมณ์เศร้าโศก

ง อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว

8. ผลกระทบที่เกิดจากความรุนแรงที่มีต่อผู้ถูกกระทำคือข้อใด

ก อ่อนแอ **ข** แข็งแกร่ง

ค พูดเสียงเบา **ง** มองโลกในแง่ร้าย

9. ข้อใดเป็นสาเหตุที่นำไปสู่ความรุนแรงในครอบครัวและสังคม

ก การถือว่าไม่ใช่ธุระของตนเอง

ข การใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหา

ค การใช้ความเงียบสยบการเคลื่อนไหว

ง การลงโทษเด็กเมื่อกระทำผิดด้วยวิธีเจรจา

10. ข้อใดคือองค์ประกอบของทักษะการตัดสินใจที่ดีในการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรง

ก การนิ่งเฉยและปล่อยวาง

ข การรับรู้และเข้าใจปัญหา

ค การแก้ปัญหาอย่างยืดหยุ่น

ง ข้อ ข และ ค ถูก

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
ก่อนการเรียนรู้	**หลังการเรียนรู้**

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ครู/ผู้สอนสามารถคัดสำเนาแบบทดสอบได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5: เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ◯ ล้อมรอบหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

---

1. การประเมินสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่จะช่วยชี้วัดถึงสิ่งใด

ก ความสามารถทางร่างกายของตนเองว่ามีความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายอยู่ในระดับใด

ข ความสามารถทางร่างกายของตนเองว่ามีความสามารถในการเคลื่อนไหวอยู่ในระดับใด

ค ความสามารถทางร่างกายของตนเองว่าการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายอยู่ในระดับใด

ง ถูกทุกข้อ

2. การแต่งกายในข้อใดที่เหมาะกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ก เสื้อเชิ๊ต กระโปรงสั้น

ข ใส่เสื้อกล้าม กางเกงยีน

ค สวมถุงเท้ากับรองเท้าแตะ

ง กางเกงกีฬาและเสื้อยืดแขนสั้น

3. ในการทดสอบยืนกระโดดไกลหากผู้ทดสอบกระโดด ไปแล้วหงายหลังมือเท้าพื้นควรปฏิบัติอย่างไร

ก ให้ทดสอบใหม่

ข ให้นับครั้งนั้นเป็นการทดสอบ

ค ถือว่าทดสอบไม่ผ่านในรายการกระโดดไกล

ง ไม่มีข้อใดถูก

4. ความหมายของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวคือข้อใด

ก การศึกษาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของมนุษย์ที่เกี่ยวกับกายวิภาคและกลศาสตร์

ข การศึกษาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของมนุษย์ที่เกี่ยวกับกายวิภาคและวิทยาศาสตร์

ค การศึกษาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของมนุษย์ที่เกี่ยวกับกลศาสตร์และวิทยาศาสตร์

ง ไม่มีข้อใดถูก

5. ถ้านักเรียนขาดความมีน้ำใจนักกีฬา จะเกิดผลต่อผู้เล่นในทีมหรือผู้เล่นคนอื่น ๆ อย่างไร

ก การทำให้ทีมไม่ประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน

ข ทำให้เป็นที่ไม่ประทับใจของนักกีฬาในทีมและผู้เล่นคนอื่น ๆ

ค การทำให้เกิดความไม่ปลอดภัยในการเล่นกีฬาหรืออาจทำให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ ได้รับบาดเจ็บได้

ง ถูกทุกข้อ

6. ถ้าต้องการทดสอบพลังกล้ามเนื้อขาควรทดสอบด้วยวิธีการในข้อใด

ก การวิ่งระยะสั้น

ข การดึงข้อราวเดี่ยว

ค การยืนกระโดดไกล

ง การว่ายน้ำ 800 เมตร

7. ก่อนชกมวยไทยต้องปฏิบัติสิ่งใดทุกครั้ง

ก ไหว้ครู

ข ไหว้คนดู

ค ขึ้นพรหม

ง ยืนสงบนิ่ง

8. จุดสำคัญของร่างกายที่เป็นเป้าหมายในการชก มีทั้งหมดกี่จุด

ก 10 จุด

ข 12 จุด

ค 19 จุด

ง 20 จุด

9. กีฬาฟุตซอลมีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าอะไร

ก ฟุตบอล

ข ฟุตซอฟท์

ค ฟุตบอลในร่ม

ง ฟุตบอล 5 คน

10. ผู้เล่นสำรองกีฬาฟุตซอลในแต่ละทีมมีได้ไม่เกินกี่คน

ก 5 คน

ข 6 คน

ค 7 คน

ง 8 คน

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
ก่อนการเรียนรู้	**หลังการเรียนรู้**

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ครู/ผู้สอนสามารถคัดสำเนาแบบทดสอบได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

แบบทดสอบปลายปี สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6

ตอนที่ 1

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ◯ ล้อมรอบหน้าคำตอบที่ถูกต้อง (ข้อละ ½ คะแนน)

1. ข้อใดกล่าวถึงองค์ประกอบของระบบไหลเวียนโลหิตได้ถูกต้อง

ก ม้าม หลอดลม และหัวใจ

ข เลือด หลอดลม และหัวใจ

ค ม้าม หลอดเลือด และหัวใจ

ง เลือด หลอดเลือด และหัวใจ

2. เลือดมีลักษณะอย่างไร

ก เป็นของเหลว มีสีแดงข้น มีฤทธิ์เป็นด่าง และเหนียวกว่าน้ำประมาณ 5 เท่า

ข เป็นของเหลว มีสีแดงสด มีฤทธิ์เป็นกรด และเหนียวกว่าน้ำประมาณ 5 เท่า

ค เป็นของเหลว มีสีแดงข้น มีฤทธิ์เป็นด่าง และเหนียวกว่าน้ำประมาณ 10 เท่า

ง เป็นของเหลว มีสีแดงข้น มีฤทธิ์เป็นกรด และเหนียวกว่าน้ำประมาณ 10 เท่า

3. ในร่างกายของคนเรามีเลือดอยู่ประมาณร้อยละเท่าไรของน้ำหนักตัว

ก ร้อยละ 5

ข ร้อยละ 7

ค ร้อยละ 10

ง ร้อยละ 17

4. ข้อใดคือส่วนประกอบของเลือด

ก น้ำเลือด พลาสมา และเกล็ดเลือด

ข น้ำเลือด พลาสมา และเซลล์เม็ดเลือด

ค น้ำเลือด เซลล์เม็ดเลือด และเกล็ดเลือด

ง พลาสมา เซลล์เม็ดเลือด และเกล็ดเลือด

5. น้ำเลือดทำหน้าที่อย่างไร

ก ลำเลียงสารอาหารและเอนไซม์ไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย

ข ลำเลียงของเสียจากร่างกายไปทำลายที่ตับและขับออกจากร่างกาย

ค ลำเลียงฮอร์โมนและแก๊สออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย

ง ถูกทุกข้อ

6. เซลล์เม็ดเลือดมีกี่ชนิด อะไรบ้าง

ก 1 ชนิด คือ เซลล์เม็ดเลือดแดง

ข 2 ชนิด คือ เซลล์เม็ดเลือดแดงและเซลล์เม็ดเลือดขาว

ค 2 ชนิด คือ เซลล์เม็ดเลือดแดงและเซลล์เม็ดเลือดดำ

ง 3 ชนิด คือ เซลล์เม็ดเลือดแดง เซลล์เม็ดเลือดดำ และเซลล์เม็ดเลือดขาว

7. ข้อใดคือแหล่งที่สร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง

ก ม้าม **ค** ไขกระดูก

ข ตับอ่อน **ง** ต่อมน้ำเหลือง

8. เซลล์เม็ดเลือดแดงมีอายุประมาณกี่วัน

ก 60 วัน **ค** 150 วัน

ข 120 วัน **ง** 180 วัน

9. เซลล์เม็ดเลือดขาวในร่างกายมีหน้าที่อย่างไร

ก ต่อต้านเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย

ข ทำลายสิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกาย

ค ช่วยทำให้เลือดแข็งตัวในกรณีที่เกิดบาดแผล

ง ถูกทั้งข้อ ก และข

10. ข้อใดคือแหล่งที่ทำหน้าที่สร้างเซลล์เม็ดเลือดขาวในร่างกาย

ก ม้าม **ค** ต่อมน้ำเหลือง

ข ไขกระดูก **ง** ถูกทุกข้อ

11. เซลล์เม็ดเลือดขาวมีอายุประมาณกี่วันจึงจะถูกทำลาย

ก 5–7 วัน **ค** 7–21 วัน

ข 7–14 วัน **ง** 14–21 วัน

12. หลอดเลือดในร่างกายของเราแบ่งออกเป็นกี่ชนิด อะไรบ้าง

ก 2 ชนิด คือ หลอดเลือดแดงและหลอดเลือดดำ

ข 2 ชนิด คือ หลอดเลือดแดงและหลอดเลือดฝอย

ค 2 ชนิด คือ หลอดเลือดดำและหลอดเลือดฝอย

ง 3 ชนิด คือ หลอดเลือดแดง หลอดเลือดดำ และหลอดเลือดฝอย

13. ข้อใด*ไม่ใช่*ความผิดปกติหรือโรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนเลือด

ก โรคหัวใจ

ข โรคถุงลมโป่งพอง

ค โรคความดันโลหิตสูง

ง โรคหลอดเลือดสมอง

14. นักเรียนจะดูแลรักษาระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างไร

ก สร้างสุขภาพจิตที่ดี

ข ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ค รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

ง ถูกทุกข้อ

15. ข้อใด*ไม่ใช่*แนวทางในการบำรุงรักษาระบบไหลเวียนเลือด

ก ทำให้จิตใจให้แจ่มใส

ข ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน

ค ไม่รับประทานอาหารประเภทไขมัน

ง รับประทานอาหารเสริมบำรุงกำลังให้มาก

16. ระบบหายใจมีหน้าที่อย่างไร

ก ขับแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย

ข แลกเปลี่ยนแก๊สออกซิเจนและแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์

ค รับเอาแก๊สออกซิเจนเข้ามาในร่างกายเพื่อไปเลี้ยงเนื้อเยื่อของอวัยวะต่าง ๆ

ง ถูกทุกข้อ

17. ระบบหายใจประกอบด้วยอวัยวะส่วนใดบ้าง

ก จมูก หลอดลม และปอด

ข จมูก ปาก หลอดลม และปอด

ค จมูก ปาก คอหอย หลอดลม และปอด

ง จมูก ปาก คอหอย กล่องเสียง หลอดลม และปอด

18. กรวยคอเป็นชื่อเรียกของอวัยวะใดในระบบหายใจ

ก คอหอย **ค** กล่องเสียง

ข หลอดลม **ง** ถูกทั้งข้อ ก และ ข

19. ข้อใดเป็นโรคหรือความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับระบบหายใจ

ก โรคโลหิตจาง **ค** โรคหลอดลมอักเสบ

ข โรคมะเร็งที่ปอด **ง** ถูกทั้งข้อ ข และ ค

20. ข้อใด*ไม่ใช่*อวัยวะในระบบย่อยอาหาร

ก ไต **ค** ถุงน้ำดี

ข ลิ้น **ง** ตับอ่อน

21. ฟันชนิดใดใช้ยึดฉีกอาหาร

ก ฟันตัด **ค** ฟันเขี้ยว

ข ฟันหน้า **ง** ฟันกราม

22. เอนไซม์ทริปซินถูกสร้างขึ้นที่อวัยวะส่วนใดในระบบย่อยอาหาร

ก ถุงน้ำดี **ค** ลำไส้เล็ก

ข ตับอ่อน **ง** กระเพาะอาหาร

23. ในกระบวนการย่อยอาหาร เอนไซม์ชนิดใดมีหน้าที่ย่อยโปรตีนให้เป็นกรดอะมิโน

ก เอนไซม์ไลเปส

ข เอนไซม์ทริปซิน

ค เอนไซม์อิเรพซิน

ง เอนไซม์อะไมเลส

24. ข้อใด*ไม่ใช่*แนวทางในการบำรุงรักษาระบบย่อยอาหาร

ก กินยาระบายหรือยาถ่ายเป็นประจำ

ข งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ค ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

ง กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างเพียงพอและเหมาะสม

25. ข้อใด*ไม่ใช่*กระบวนการในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย

ก การกำจัดของเสียทางไต

ข การกำจัดของเสียทางปาก

ค การกำจัดของเสียทางปอด

ง การกำจัดของเสียทางลำไส้ใหญ่

26. ของเสียที่กำจัดออกทางไตเรียกว่าอะไร

ก เหงื่อ **ค** อุจจาระ

ข ปัสสาวะ **ง** แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์

27. ผู้ป่วยที่ไตไม่ทำงานหรือทำงานได้น้อยกว่าปกติเรียกว่าอะไร

ก เกิดภาวะไตวาย

ข เกิดภาวะไตพิการ

ค เกิดภาวะไตไม่ทำงาน

ง ถูกทั้งข้อ ก และ ค

28. นักเรียนจะมีวิธีบำรุงรักษาระบบขับถ่ายปัสสาวะให้เป็นปกติได้อย่างไร

ก ดื่มน้ำสะอาดประมาณวันละ 6–8 แก้ว

ข รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผักและผลไม้

ค ออกกำลังกายเป็นประจำและฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลาทุกวัน

ง ถูกทุกข้อ

29. ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยที่ดีมีลักษณะอย่างไร

ก รักนวลสงวนตัว

ข รักเดียวใจเดียว

ค การเผยแพร่พฤติกรรมเรื่องเซ็กส์

ง ถูกทั้งข้อ ก และ ข

30. ค่านิยมทางเพศวัฒนธรรมไทยอื่นที่ไม่ดีมีลักษณะอย่างไร

ก การปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรม

ข การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

ค การมีอคติทางเพศ

ง ค่านิยมการแต่งกายที่มิดชิด

31. ข้อใดจัดเป็นความหมายของคำว่า "ค่านิยม"

ก การมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

ข ความคิด ทัศนคติ

ค แนวคิดเกี่ยวกับสิ่งที่คนส่วนใหญ่ชอบ ปรารถนา ต้องการ หรือความรู้สึกอื่น ๆ

ง ถูกทั้งข้อ ก และ ข

32. ค่านิยมทางเพศที่ดีในสังคมไทยสมัยในอดีตนั้นได้กำหนดให้หญิงไทยมีพฤติกรรมแบบใด

ก การมองเรื่องเซ็กส์เป็นเรื่องเสรี

ข มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน

ค รักนวลสงวนตัว

ง ไม่มีข้อใดถูก

33. "sexual behavior" มีความหมายตรงกับข้อใด

ก การมีค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม

ข ความคิด ทัศนคติ

ค วางตัวได้อย่างเหมาะสมกับเพศ

ง ไม่คบคู่รักมากหน้าหลายตา

34. "ค่านิยมการแต่งกายที่มิดชิดและการรักษาพรหมจรรย์ของเพศหญิง" จากข้อความข้างต้นจัดอยู่ค่านิยมประเภทใด

ก ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมไทยที่ดี

ข ค่านิยมทางเพศที่เป็นปัญหาสำหรับสังคมไทย

ค ค่านิยมทางเพศตามวัฒนธรรมอื่นที่ดี

ง ค่านิยมทางเพศตามวัฒนธรรมอื่นที่ไม่ดี

35. การมีค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้องเหมาะสมจะเกิดผลดีอย่างไร

ก ได้รับคำชื่นชม

ข เกิดผลดีต่อสุขภาพ

ค เป็นที่ยอมรับของสังคม

ง ถูกทุกข้อ

36. การแต่งตัวเพื่อดึงดูดความสนใจของเพศตรงข้ามมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาใด

ก ปัญหาความยากจน

ข ปัญหาการติดสารเสพติด

ค ปัญหาการถูกข่มขืนทางเพศ

ง ถูกทุกข้อ

37. ข้อใดคือผลกระทบที่เกิดกับวัยรุ่นจากการมีค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยในปัจจุบันที่พบมากที่สุด

ก การเกิดความแปรปรวนทางจิต

ข การเกิดปัญหาการติดสารเสพติด

ค การเกิดปัญหาอาชญกรรมทางเพศ

ง การเกิดปัญหาการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

38. บุคคลในข้อใดมีพฤติกรรมทางเพศที่เป็นปัญหา

ก อ้น หมกมุ่นกับการดูสื่อลามกในอินเตอร์เน็ต

ข โดม อ่านหนังสือและดูสื่ออินเตอร์เน็ตเรื่องเพศศึกษา

ค บอย ทดลองมีเพศสัมพันธ์กับคู่รักขณะอยู่ในวัยเรียน

ง ถูกทั้งข้อ ก และ ค

39. ข้อใดเป็นผลกระทบที่เกิดจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในวัยเรียน

ก เกิดปัญหาเด็กถูกทอดทิ้ง

ข เกิดปัญหาการทำแท้งผิดกฎหมาย

ค เกิดปัญหาการติดโรคทางเพศสัมพันธ์

ง ถูกทุกข้อ

40. ข้อใด*ไม่ใช่*แนวทางในการหลีกเลี่ยงและป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

ก รู้จักให้เกียรติซึ่งกันและกัน

ข เลือกแต่งกายตามสมัยนิยม

ค ไม่อยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้ามในที่รโหฐาน

ง มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม รู้จักยับยั้งชั่งใจ

41. นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมใดที่*ไม่เหมาะสม*กับสังคมและวัฒนธรรมไทย

ก การอยู่ก่อนแต่ง

ข การรักนวลสงวนตัว

ค การรักเดียวใจเดียว

ง การไม่ชิงสุกก่อนห่าม

42. วัฒนธรรมตะวันตกในลักษณะใดเป็นสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมในสังคมขึ้นได้

ก การฟังเพลงสากล

ข การสื่อสารด้วยภาษาแสลง

ค การแต่งกายตามสมัยนิยม

ง การคบเพื่อนต่างเพศอย่างอิสระ

43. ในการเลือกผลิตภัณฑสุขภาพ ผู้บริโภคควรคำนึงถึงเรื่องใดเป็นสำคัญ

ก ปริมาณ **ค** ความพึงพอใจ

ข ความทันสมัย **ง** ความปลอดภัย

44. สินค้าชนิดใดที่นักเรียนควรเลือกใช้

ก สินค้าที่แจกของแถม

ข สินค้าที่นำเข้าจากต่างประเทศ

ค สินค้าที่ระบุวัน เดือน ปี ที่ผลิต

ง สินค้าที่มีปริมาณมากและราคาถูก

45. ก่อนการซื้อสินค้าหรือบริการ นักเรียนควรสังเกตสิ่งใด

ก เป็นสินค้าที่มีปริมาณมาก

ข เป็นสินค้าที่มีการโฆษณาในสื่อต่าง ๆ

ค มีคำอธิบายสรรพคุณต่าง ๆ ของสินค้าชนิดนั้น

ง ได้รับการรับรองมาตรฐานจากหน่วยงานของรัฐ

46. ผลจากการซื้อสินค้าตามการโฆษณาชวนเชื่อผู้บริโภคมักจะได้รับผลกระทบอย่างไร

ก ได้สินค้าที่ทำเลียนแบบ

ข ได้สินค้าที่มีปริมาณมาก

ค ได้สินค้าที่มีคุณภาพต่ำ ราคาแพง

ง ทำให้สินค้าในท้องตลาดมีราคาแพงขึ้น

47. ผู้บริโภคไม่ควรปฏิบัติอย่างไร

ก ซื้อสินค้าฟุ่มเฟือยและมีของรางวัลแจกแถม

ข ก่อนซื้อสินค้าควรคำนึงถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้น

ค ซื้อสินค้าประเภทอาหารและยาที่มีฉลากปิดทุกครั้ง

ง ก่อนซื้อสินค้าประเภทเดียวกันควรเปรียบเทียบคุณภาพและราคา

48. องค์กรสหพันธ์ผู้บริโภค ได้กำหนดในเรื่อง สิทธิผู้บริโภคระดับสากลไว้กี่ประการ

ก 5 ประการ **ข** 6 ประการ

ค 8 ประการ **ง** 10 ประการ

49. กลุ่มโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมใดที่พบว่าเป็นกลุ่มโรคที่มีจำนวนผู้ป่วยมากที่สุดในแต่ละรอบปี

ก โรคจากพิษโลหะหนัก

ข โรคปอดและทางเดินหายใจ

ค โรคเหตุจากสภาวะทางกายภาพ

ง โรคพิษจากสารเคมีการเกษตรและสารเคมีอื่น ๆ

50. ผู้ประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรมควรปฏิบัติตนอย่างไรหากต้องการเกิดความปลอดภัยในการนำเครื่องจักรกลมาใช้ในการทำการเกษตร

ก เลือกซื้อเครื่องจักรกลที่ทันสมัย

ข เรียนรู้และฝึกหัดให้ชำนาญก่อนนำมาใช้

ค เลือกใช้เครื่องจักรที่มีขนาดกะทัดรัดและมีราคาที่ประหยัด

ง ขอคำปรึกษาจากเพื่อนบ้านเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการใช้เครื่องจักรแต่ละประเภท

51. *"วิลาวัลย์ เป็นคนที่ทำอะไรทำจริงและค่อนข้างมีความเครียดอยู่ตลอดเวลาในแต่ละวันต้องใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ประกอบการทำงานไม่ต่ำกว่า 7–8 ชั่วโมง"*

จากข้อมูลข้างต้นนักเรียนคิดว่า วิลาวัลย์ประกอบอาชีพอยู่ในภาคการประกอบอาชีพใด

ก ภาคกสิกรรม

ข ภาคเกษตรกรรม

ค ภาคอุตสาหกรรม

ง ภาคพาณิชยกรรม

52. จากข้อมูลของวิลาวัลย์ดังกล่าว ปัจจัยในเรื่องใดที่จะเป็นสาเหตุสำคัญที่จะส่งผลให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพของวิลาวัลย์ได้

ก สภาพร่างกายที่อ่อนแอ

ข สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม

ค สภาพความผิดปกติทางด้านจิตใจ

ง สภาพการใช้วัสดุอุปกรณ์ในการทำงานที่ไม่เหมาะสม

53. จากคำตอบในข้อ 52 หากจัดเข้าในกลุ่มโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมที่ต้องเฝ้าระวัง 10 กลุ่มโรคอาการที่เกิดกับวิลาวัลย์ จัดอยู่ในกลุ่มโรคใด

ก โรคกระดูกและกล้ามเนื้อ

ข โรคปอดและทางเดินหายใจ

ค โรคพิษสารระเหยและตัวทำลาย

ง โรคเหตุจากสภาวะทางกายภาพ

54. *"สมาพร ปวดศีรษะบ่อยและมีอาการอาเจียนเป็นระยะ จากการตรวจสอบร่างกาย แพทย์พบว่ามีสารประกอบอินทรีย์ของฟอสฟอรัสในกระแสเลือดเกินมาตรฐาน...."*

จากข้อมูลข้างต้นนักเรียนคิดว่า สมาพรประกอบอาชีพใด

ก อาชีพปศุสัตว์

ข อาชีพเกษตรกรรม

ค อาชีพพาณิชยกรรม

ง อาชีพอุตสาหกรรม

55. สารประกอบที่พบดังกล่าวพบในสารเคมีในข้อใด

ก สารหนู **ข** สารพาราควอท

ค สารไดอะซีนอน **ง** ถูกทุกข้อ

56. "ประจวบทำงานใน_____ แต่ขาดการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม ส่งผลให้มีอาการป่วยเริ่มจากหายใจติดขัด ไอแห้ง ๆ มีเสียงหายใจบริเวณหลอดลม..."
ข้อใดเป็นคำที่ควรเติมลงใน_____

ก โรงสีข้าว **ข** โรงเลื่อย
ค โรงโม่หิน **ง** โรงงานทำสี

57. จากอาการและคำตอบข้อ 56 ประจวบมีโอกาสเป็นโรคใดมากที่สุด

ก โรคหูตึงจากเสียง
ข โรคฝุ่นหินจับปอด
ค โรคเกิดจากพิษของเบนซิน
ง โรคเกิดจากพิษของสารตะกั่ว

58. จากคำตอบข้อ 57 โรคดังกล่าวมีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งตามข้อใด

ก โรคซิลิโคซิส **ข** โรคธาลัสซีเมีย
ค โรคฮีโมฟีเลีย **ง** ไม่มีข้อใดถูก

59. ข้อใดคืออาการผิดปกติของผู้ประกอบอาชีพในโรงงานทำแบตเตอรี่รถยนตที่ขาดการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี

ก เกิดภาวะหัวใจล้มเหลว
ข เกิดภาวะหูตึงชนิดถาวร
ค มีอาการหอบเหนื่อยและภาวะไตวาย
ง มีอาการร่างกายเกิดการชักกระตุกคล้ายลมบ้าหมู

60. ผู้ประกอบอาชีพเกษตรกรรมส่วนใหญ่มักมีปัญหาของความเจ็บป่วยจากสาเหตุในข้อใด

ก เครื่องจักร
ข วัสดุสิ่งของ
ค ท่าทางการทำงาน
ง สารเคมีกำจัดศัตรูพืช

61. ข้อใด *ไม่ใช่* **ปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในการประกอบอาชีพ**

ก อาหาร **ข** ยานพาหนะ
ค เชื้อโรคต่าง ๆ **ง** สภาวะแวดล้อมทางกายภาพ

62. โรคที่เกิดจากการแพ้พิษสารหนูมักเกิดกับผู้ประกอบอาชีพใด

ก คนงานเหมืองแร่
ข คนงานหล่อหลอมโลหะ
ค คนงานทำเครื่องเคลือบ
ง คนงานชำแหละเนื้อสัตว์

63. ผู้ประกอบอาชีพสามารถป้องกันตนเองจากโรคและอันตรายจากการประกอบอาชีพได้อย่างไร

ก ใช้เครื่องป้องกันที่เหมาะสมกับงาน
ข ปฏิบัติตามกฎข้อบังคับอย่างเคร่งครัด
ค ตรวจร่างกายเป็นประจำ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
ง ถูกทุกข้อ

64. *"คุณลักษณะต่าง ๆ ที่ถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่งของสิ่งที่มีชีวิต"* **ข้อความดังกล่าวเป็นความหมายของคำใด**

ก ยีน **ข** อาร์เอ็นเอ
ค ดีเอ็นเอ **ง** พันธุกรรม

65. *"ถ้าพ่อและแม่ต่างมียีนแฝง"* **ข้อใดตรงกับความหมายของยีนแฝง**

ก ยีนที่มีลักษณะปกติ
ข ยีนที่มีลักษณะผิดปกติ
ค ยีนที่ไม่สามารถตรวจพบได้
ง ยีนที่ไม่แสดงลักษณะที่เด่นชัดของบุคคล

66. *"ถ้าพ่อเป็นโรคธาลัสซีเมียส่วนแม่มียีนปกติ"* **ข้อใดสรุปได้ถูกต้อง**

ก ลูกเป็นโรค 25 เปอร์เซ็นต์

ข ลูกมียีนแฝง 25 เปอร์เซ็นต์

ค ลูกมียีนแฝง 50 เปอร์เซ็นต์

ง ลูกมียีนแฝง 100 เปอร์เซ็นต์

67. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้อองเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคพร่องเอนไซม จี–6–พีดี

ก มักมีอาการรุนแรงของโรคแสดงออกมาหากป่วยด้วยโรคติดเชื้อ

ข หากรับประทานยาในกลุ่มซัลฟาจะมีอาการไข้สูง อ่อนเพลียมาก ตาเหลือง

ค หากรับประทานถั่วปากอ้าดิบ ๆ จะส่งผลให้โรคมีอาการกำเริบ ปัสสาวะ

ง ถูกทุกข้อ

68. โรคทางพันธุกรรมใดที่พบว่าสารที่ช่วยในการแข็งตัวของเลือดของผู้ป่วยมีความด้อยในประสิทธิภาพการทำงาน

ก โรคเบาหวาน

ข โรคฮีโมฟีเลีย

ค โรคธาลัสซีเมีย

ง โรคพร่องเอนไซม์ จี–6–พีดี

69. พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2545 ได้จัดแบ่งยาเสพติดให้โทษออกเป็นกี่ประเภท

ก ประเภท 1 **ข** ประเภท 2

ค ประเภท 3 **ง** ประเภท 4

70. พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2545 ได้จัดแบ่งยาเสพติดให้โทษออกเป็นกี่ประเภท

ก 3 ประเภท 1 **ข** 5 ประเภท

ค 6 ประเภท **ง** 8 ประเภท

71. ยาเสพติดให้โทษประเภทใดที่พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2545 กำหนดจำนวนรายการไว้มากที่สุด

ก ประเภท 1 **ข** ประเภท 2

ค ประเภท 3 **ง** ประเภท 4

72. การกระทำในข้อใดจัดเป็นประเภทการกระทำความรุนแรงต่อตนเอง

ก ดวงจิต ทำโทษน้องชายที่ไม่ยอมทำการบ้าน

ข ดวงใจ แต่งกายมิดชิดก่อนออกจากบ้านเพื่อสร้างความมั่นใจ

ค ดวงพร ทะเลาะกับเพื่อนบ้านเพราะไม่พอใจที่กิ่งของต้นไม้เพื่อนบ้านล้ำเข้ามา

ง ดวงหทัย รู้สึกเครียดที่ตนเองมีรูปร่างไม่สมส่วนและมีน้ำหนักตัวมากจึงงดรับประทานอาหารเย็น

73. พฤติกรรมของเด็กในลักษณะใดที่เป็นผลสืบเนื่องมากจากเหตุการณ์ความรุนแรง

ก ดื้อรั้น **ข** เก็บกด

ค ก้าวร้าว **ง** ถูกทั้งข้อ ข และ ค

74. ข้อใดเป็นค่านิยมที่นำไปสู่ความรุนแรงในครอบครัวและสังคม

ก การคิดว่าธุระไม่ใช่

ข การใช้กำลังในการตัดสินปัญหา

ค การลงโทษเด็กเมื่อกระทำผิดด้วยวิธีรุนแรง

ง ถูกทุกข้อ

75. ความรุนแรงที่มีการกระทำต‹อบุคคลที่เกี่ยวข้องแต่*ไม่ใช่*สมาชิกในครอบครัว จัดเป็นการกระทำความรุนแรงในประเภทใด

ก ความรุนแรงในชุมชน

ข ความรุนแรงต่อตนเอง

ค ความรุนแรงทางสังคม

ง ความรุนแรงทางเศรษฐกิจ

76. เหตุใดการหลีกเลี่ยงเข้าไปสู่สถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรงจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา

ก เพราะในสถานการณ์ดังกล่าวสร้างความไม่ปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

ข เพราะในสถานการณ์ดังกล่าวมักก่อให้เกิดการใช้พฤติกรรมความรุนแรงในการดำเนินชีวิต

ค เพราะในสถานการณ์ดังกล่าวมักจะเกิดผลกระทบทั้งต่อตัวผู้กระทำและผู้ถูกกระทบ

ง ถูกทุกข้อ

77. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้องเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

ก สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกสามารถที่จะสร้างเสริมให้ดีขึ้นได้

ข การออกกำลังกายเบา ๆ ทุกวันช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกได้

ค สมรรถภาพทางกายเป็นความสามารถของร่างกายในการเล่นกีฬาส่วนสมรรถภาพทางกลไกเป็นความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรม

ง ไม่มีข้อใดถูก

78. การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกส่งผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตอย่างไร

ก หลอดเลือดแข็งตัวขึ้น

ข เส้นเลือดฝอยมีความยืดหยุ่นขึ้น

ค เส้นใยกล้ามเนื้อหัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น

ง หัวใจจะเต้นช้าลงแต่มีการสูบฉีดโลหิตดีขึ้น

79. แบบทดสอบใดใช้วัดความเร็ว

ก วิ่งทางไกล **ข** ดึงข้อราวเดี่ยว

ค ยืนกระโดดไกล **ง** วิ่งเร็วระยะทาง 50 เมตร

80. การทดสอบสมรรถภาพทางกายมีทั้งหมดกี่รายการ

ก 6 รายการ **ค** 8 รายการ

ข 7 รายการ **ง** 10 รายการ

81. ข้อใด*ไม่จัด*อยู่ในรายการการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ก วิ่งระยะ 50 เมตร

ข วิ่งระยะ 800 เมตร

ค นั่งงอตัวไปข้างหน้า

ง กระโดดขึ้น–ลงกล่องต่างระดับ

82. การวิ่งเก็บของเป็นแบบทดสอบใช้วัดสิ่งใด

ก ความเร็ว **ข** ความว่องไว

ค ความทนทาน **ง** ความอ่อนตัว

83. ข้อใดกล่าว*ไม่ถูกต้อง*

ก สมรรถภาพทางกายที่ดีอย่างเดียวเท่านั้นสามารถแข่งขันกีฬาชนะ

ข สมรรถภาพทางกายที่ดีจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ระยะเวลาติดต่อกันโดยไม่เหนื่อย

ค บุคคลที่มีประสิทธิภาพทางกายที่ดีจะสามารถประกอบกิจกรรมได้อย่างกระฉับกระเฉงว่องไว

ง สมรรถภาพทางกายเป็นความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงานอย่าง

84. ข้อใดคือวิธีการผ่อนคลายหลังการปฏิบัติร่างกายที่ถูกต้อง

ก ผ่อนคลายร่างกายโดยการวิ่งเหยาะรอบสนามเป็นเวลา 30 นาที

ข ผ่อนคลายร่างกายโดยการดันพื้นสลับการกระโดดตบเป็นเวลา 10 นาที

ค ผ่อนคลายร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่ออย่างช้า ๆ 5–15 นาที

ง ไม่มีข้อใดถูก

85. ใครเข้าใจความหมายของสมรรถภาพทางกายได้ถูกต้อง

ก ต้อม คิดว่าเป็นความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

ข เต้ย คิดว่าเป็นความสามารถที่มาจากจิตใจของแต่ละบุคคล แล้วส่งผ่านไปยังร่างกายให้เกิดความทนทาน

ค ตุ้ม คิดว่าเป็นความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี

ง ถูกทุกข้อ

85. ข้อใด*ไม่ใช่*ประโยชน์ของการนำวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว

ก รักษาอาการกระดูกหักได้

ข ป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

ค สร้างเสริมให้เกิดประสิทธิภาพของการเล่นกีฬา

ง เพื่อให้ร่างกายใช้แรง พลังงาน และพลังออกไปเป็นประโยชน์ได้สูงสุด

86. การนำหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวมาใช้ในการเล่นกีฬามีประโยชน์อย่างไร

ก ช่วยป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อหลังเล่นกีฬา

ข ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยในขณะเล่นกีฬา

ค ช่วยให้ระบบเผาผลาญพลังงานภายในเซลล์ทำงานได้ดีขึ้น

ง ช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและการเคลื่อนไหวที่ผิดลักษณะ

87. ข้อใดคือประโยชน์โดยตรงของนักกีฬา เมื่อนำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวมาใช้ในการเล่นกีฬา

ก มีน้ำใจนักกีฬาเพิ่มขึ้น

ข มีความพึงพอใจเพิ่มขึ้น

ค มีความสามัคคีในหมู่คณะ

ง มีความเป็นเลิศในการแข่งขันมากขึ้น

88. การแกว่งตัวของนักกีฬายิมนาสติกรอบอุปกรณ์บาร์เดี่ยวเป็นการเคลื่อนไหวในลักษณะใด

ก การเคลื่อนไหวเชิงเส้นเป็นเส้นตรง

ข การเคลื่อนไหวเชิงเส้นเป็นเส้นโค้ง

ค การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน

ง การเคลื่อนไหวเชิงมุมเป็นเส้นโค้งรอบจุดหมุน

89. การออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารในท่าการแกว่งแขนหน้าหลังจัดเป็นรูปแบบการเคลื่อนไหวใด

ก การเคลื่อนไหวเชิงมุม

ข การเคลื่อนไหวเชิงเส้น

ค การเคลื่อนไหวแบบแกว่ง

ง การเคลื่อนไหวกลับไปมา

90. ข้อใดจัดเป็นกิจกรรมในรูปแบบการเคลื่อนไหวเชิงเส้นเป็นเส้นโค้ง

ก การเตะลูกปิงปอง

ข การโยนลูกโบว์ลิงไปที่ลูกพิน

ค การโยนลูกบาสเกตบอลไปลงห่วง

ง การเตะลูกฟุตบอลไปที่ผู้รักษาประตู

91. ทักษะกีฬามวยไทยทักษะใดจัดเป็นการเคลื่อนไหวเชิงเส้นเป็นเส้นโค้ง

ก การชกหมัดเสย

ข การใช้ศอกกระทุ้ง

ค การใช้ทักษะเตะเหวี่ยงกลับ

ง ถูกทุกข้อ

92. ข้อใดกล่าว*ผิด*

ก มวยไทยเป็นการต่อสู้ในระยะประชิด

ข ผู้ที่ฝึกมวยไทยได้ต้องเป็นทหารเท่านั้น

ค มวยไทยใช้ฝึกในนักรบเพื่อใช้ในการทหาร

ง วัดเป็นสถานที่สอนมวยไทยในสมัยโบราณ

93. สมัยใดที่ปรากฏตำรามวยไทยโบราณ

ก สมัยสุโขทัย

ข สมัยกรุงธนบุรี

ค สมัยกรุงศรีอยุธยา

ง สมัยกรุงรัตนโกสินทร์

94. สิ่งใด*ไม่ได้*เขียนไว้ในตำรามวยไทยโบราณ

ก ภาพเขียนแม่ไม้

ข ภาพเขียนลูกไม้

ค ภาพเขียนไม้แก้

ง ภาพเขียนสนามแข่งขัน

95. ข้อใด*ไม่ใช่*ทักษะกีฬามวยไทย

ก การใช้หมัด

ข การใช้เข่า

ค การใช้ศอก

ง การใช้ศีรษะ

96. ท่าแม่ไม้มวยไทยมีทั้งหมดกี่ท่า

ก 10 ท่า **ค** 15 ท่า

ข 12 ท่า **ง** 18 ท่า

97. ข้อใดคือชื่อของท่าแม่ไม้มวยไทย

ก ปักษาแวกรัง

ข ไกสรข้ามห้วย

ค เอราวัณเสยงา

ง พระรามน้าวศร

98. ประเทศไทยจัดการแข่งขันกีฬาฟุตซอลครั้งแรกปี พ.ศ.ใด

ก 2539 **ค** 2541

ข 2540 **ง** 2547

99. การเปลี่ยนตัวผู้เล่นเปลี่ยนได้เมื่อใด

ก เมื่อลูกตาย

ข ทุก ๆ 1 นาที

ค ตลอดเวลาที่ต้องการ

ง เมื่อมีผู้เล่นในสนามบาดเจ็บ

100. ในการแข่งขันแต่ละครั้งเวลาใช้เวลานานเท่าใด

ก 10 นาที **ค** 20 นาที

ข 15 นาที **ง** 25 นาที

ตอนที่ 2 นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ (ข้อละ 10 คะแนน)

1. อธิบายแนวทางป้องกันอุบัติเหตุของบุคคลในวัยต่าง ๆ มาพอสังเขป

แนวคำตอบ

แนวทางป้องกันอุบัติเหตุของบุคคลในวัยต่าง ๆ มีดังนี้

1. ทารก พ่อแม่และคนในครอบครัวต้องช่วยดูแลและป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ให้ โดยอย่าทิ้งทารกไว้บนเตียงที่ไม่มีที่กั้นหากไม่มีใครอยู่ด้วย ระวังสิ่งของจะตกใส่ทารก ระวังทารกหยิบสิ่งของใส่ปากหรือจมูก ไม่วางของร้อน ของแหลม ของมีพิษ หรือยาไว้ในระยะที่ทารกจะหยิบถึงได้ ติดตั้งปลั๊กไฟให้ห่างจากทารก อย่าให้ทารกเอานิ้วแหย่ได้

2. เด็ก พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวควรระวังและสอนเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุภายในบริเวณบ้านให้แก่เด็ก จัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้ปลอดภัย และสอนให้เด็กรู้จักการเดินทางอย่างปลอดภัย

3. วัยรุ่น ควรระมัดระวังและไม่ประมาทในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด รวมทั้งศึกษาวิธีการใช้อุปกรณ์ของมีคมต่าง ๆ ก่อนใช้จนเกิดความชำนาญ

4. ผู้ใหญ่ ควรมีการป้องกันอุบัติเหตุจากการทำงานและการเดินทางทั้งทางบก ทางน้ำและทางอากาศ โดยต้องปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยในการทำงานของสถานที่ทำงานอย่างเคร่งครัด

5. ผู้สูงอายุ ในวัยนี้ควรระวังในเรื่องการหกล้มและหากจะขับรถหรือข้ามถนนจะต้องระมัดระวังให้มาก

2. หากนักเรียนผิดหวังในความรักจะปฏิบัติอย่างไรจึงจะเหมาะสมมากที่สุด

แนวคำตอบ

พยายามทำใจให้ยอมรับความจริงและหาอะไรทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ไม่ระบายความผิดหวังด้วยการหันไปทำสิ่งที่ไม่ดี และพยายามระงับและผ่อนคลายอารมณ์ โดยไม่ทำร้ายตนเองและผ้อื่น รวมถึงพยายามตั้งใจทำหน้าที่ของตนเองในการศึกษาเล่าเรียนต่อไปให้ดีที่สด

3. นักเรียนมีหลักในการพิจารณาถึงสุขลักษณะของโรงอาหารในโรงเรียนอย่างไร

แนวคำตอบ

1. ต้องมีโต๊ะอาหารและที่นั่งเหมาะสมเพียงพอกับจำนวนนักเรียน

2. จัดให้มีน้ำสะอาดสำหรับดื่มและใช้

3. มีที่รองรับเศษอาหารที่ถูกสุขลักษณะอย่างเพียงพอ

4. มีลวดตาข่ายเพื่อป้องกันแมลงวันหรือถ้าไม่สามารถจัดทำได้ก็ควรมีรั้วป้องกันสัตว์เลี้ยง

5. อาหารที่แม่ค้านำมาขายควรได้รับการควบคุมอย่างใกล้ชิด เป็นอาหารที่ถูกอนามัย มีภาชนะใส่อาหารที่สะอาด รวมทั้งต้องควบคุมความสะอาดของผู้ปรุง ผู้ขาย และผู้เสิร์ฟอาหารด้วย และควรกำหนดราคาที่เหมาะสมของอาหารแต่ละประเภทที่วางจำหน่าย

4. อธิบายแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดในชุมชนมาพอสังเขป

แนวคำตอบ

1. การให้ความรู้ที่ถูกต้องและเหมาะสมแก่ประชาชนในชุมชนให้เห็นโทษหรืออันตรายของสารเสพติด

2. สร้างเสริมความอบอุ่นในครอบครัว

3. ครอบครัวและชุมชนร่วมกันกระตุ้นให้ผู้เสพสารเสพติดมารับการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ พร้อมทั้งช่วยเหลือและให้กำลังใจผู้เสพให้เข้ารับการบำบัด ให้โอกาสในการฝึกอาชีพ การประกอบอาชีพ และ การใช้ชีวิตอยู่ในสังคมเหมือนคนทั่วไป และช่วยกันดูแลผู้ที่ผ่านการบำบัดรักษาแล้วไม่ให้หวนกลับไปเสพอีก

4. ส่งเสริมกิจกรรมยามว่างให้แก่ประชาชนในชุมชน

5. ตั้งศูนย์รับแจ้งเบาะแสเกี่ยวกับสารเสพติด โดยประชาชนในชุมชนช่วยกันสอดส่องดูแล หากพบว่า มีการซื้อ ขาย หรือเสพสารเสพติดในชุมชน ให้แจ้งแก่ทางราชการเพื่อดำเนินการตามกฎหมายต่อไป

5. การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกจะทำให้เกิดผลดีต่อร่างกายอย่างไร อธิบายมาพอสังเขป

แนวคำตอบ

การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกจะทำให้เกิดผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

1. ระบบหายใจ กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่หายใจแข็งแรง มีกำลังมากขึ้น ปอดขยายใหญ่ขึ้นทำให้มีความ จุปอดเพิ่มขึ้น

2. ระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจแข็งแรงขึ้นและเต้นช้าลง หลอดเลือดจะมีความยืดหยุ่นมากขึ้น

3. ระบบกล้ามเนื้อ ขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อและมัดกล้ามเนื้อใหญ่โตแข็งแรงขึ้น กล้ามเนื้อมีความทนทานมากขึ้น จำนวนของเส้นเลือดฝอยในกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น ทำให้เซลล์กล้ามเนื้อได้รับออกซิเจนจาก เซลล์เม็ดเลือดแดงได้มากขึ้น

4. ระบบกระดูก ความกว้าง ความหนา และความยาวของกระดูกจะเพิ่มขึ้นในวัยเด็กและวัยรุ่น นอกจากนี้ในบุคคลแต่ละวัยยังทำให้ข้อต่อต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหวได้มากขึ้นและกระดูกมีความแข็งแรง

5. ระบบประสาท การทำงานของระบบประสาทมีความสัมพันธ์กับระบบกล้ามเนื้อดียิ่งขึ้น และลดความตึงเครียดของประสาท

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
ก่อนการเรียนรู้	**หลังการเรียนรู้**

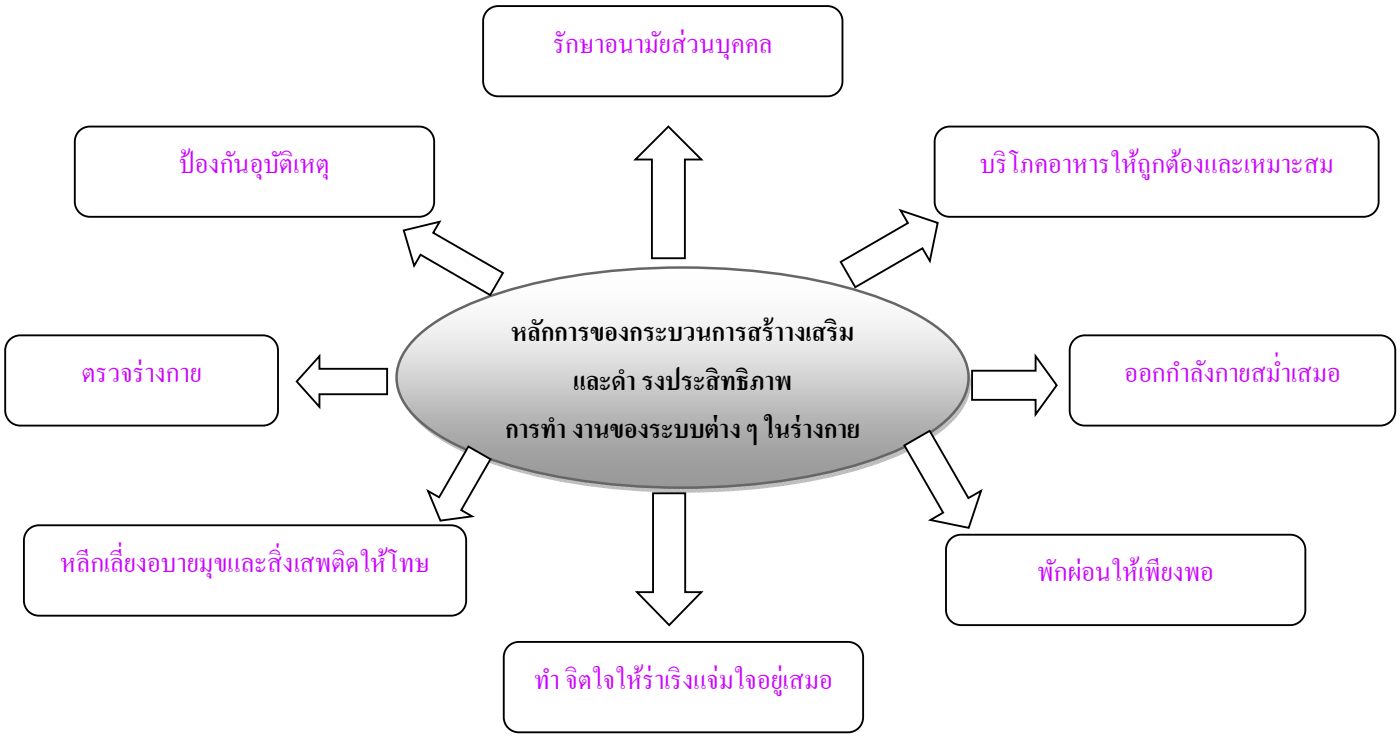
_____ ครูผู้สอ

3.5 ใบกิจกรรมการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา

ใบกิจกรรมที่ 1 เขียนแผนที่ความคิดสรุปความเข้าใจ

• สรุปความเข้าใจในเรื่อง หลักการของกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ลงในกรอบแผนที่ความคิด



ใบกิจกรรมที่ 2 สรุปข่าวหรือบทความที่เกี่ยวข้องและตอบคำถาม

- **นักเรียนสรุปข่าวหรือบทความที่เกี่ยวกับความผิดปกติ หรือโรคที่พบบ่อยของอวัยวะในระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยระบุแหล่งที่มาของข่าวหรือบทความลงในกรอบที่กำหนด และตอบคำถามต่อไปนี้**

แบบบันทึก

เรื่อง _____

เนื้อหาโดยสังเขป

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

แหล่งที่มา

_____

_____

_____

1) นักเรียนจะนำข้อคิดหรือความรู้จากข่าวหรือบทความดังกล่าวไปใช้ประโยชน์ในชีวิตได้ อย่างไรบ้าง

*(**แนวคำตอบ:** พิจารณาคำตอบของนักเรียนตามกิจกรรมอื่น ๆ ทุกกิจกรรม)*

2) ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหัวใจแต่ละระบบมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร

*(**แนวคำตอบ:** ระบบไหลเวียนโลหิต เป็นระบบที่ทำหน้าที่ลำเลียงอาหาร แก๊สออกซิเจนไปสู่เซลล์ต่าง ๆ และนำแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์และของเสียต่าง ๆ ออกจากเซลล์ ช่วยรักษาความสมดุลของร่างกาย และระบบหายใจ เป็นระบบที่ทำหน้าที่แลกเปลี่ยนแกส๊ เพื่อให้ร่างกายขับแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกไปและรับเอาแก๊สออกซิเจนเข้ามา เพื่อให้กระบวนการเผาผลาญพลังงานจากสารอาหารในเซลล์ของร่างกายทำงานได้อย่างปกติ)*

3) นักเรียนจะมีวิธีบำรุงรักษาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจอย่างไร

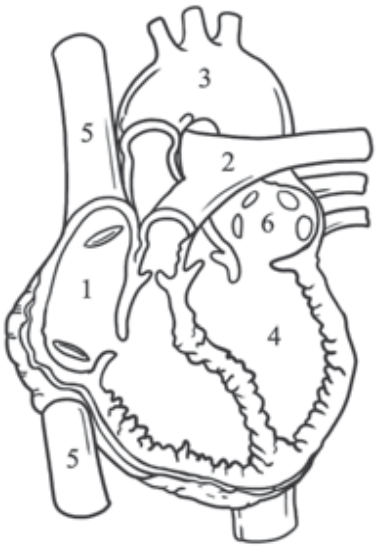
*(**แนวคำตอบ:** การบำรุงรักษาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ มีแนวทางปฏิบัติที่สำคัญ ได้แก่ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอกับวัยและสภาพร่างกาย หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีมลภาวะสูง และควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี)*

ใบกิจกรรมที่ 3 เติมคำศัพท์ที่เกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ ของหัวใจ

- **ให้นักเรียนนำคำศัพท์เกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ ของหัวใจในกรอบ ☐ เขียนลงบน**

_____หน้าหมายเลข 1–6 ให้ตรงกับความหมายในตำแหน่งของภาพที่กำหนด

หลอดเลือดแดงขนาดใหญ่ (aorta)	หัวใจห้องบนซ้าย (left atrium)
หัวใจห้องบนขวา (right atrium)	หลอดเลือดแดง (arteries)
หัวใจห้องล่างซ้าย (left ventricle)	หลอดเลือดดำ (veins)



หัวใจห้องบนขวา (right atrium) _____ **1**

หลอดเลือดแดง (arteries) _____ **2**

หลอดเลือดแดงขนาดใหญ่ (aorta) _____ **3**

หัวใจห้องล่างซ้าย (left ventricle) _____ **4**

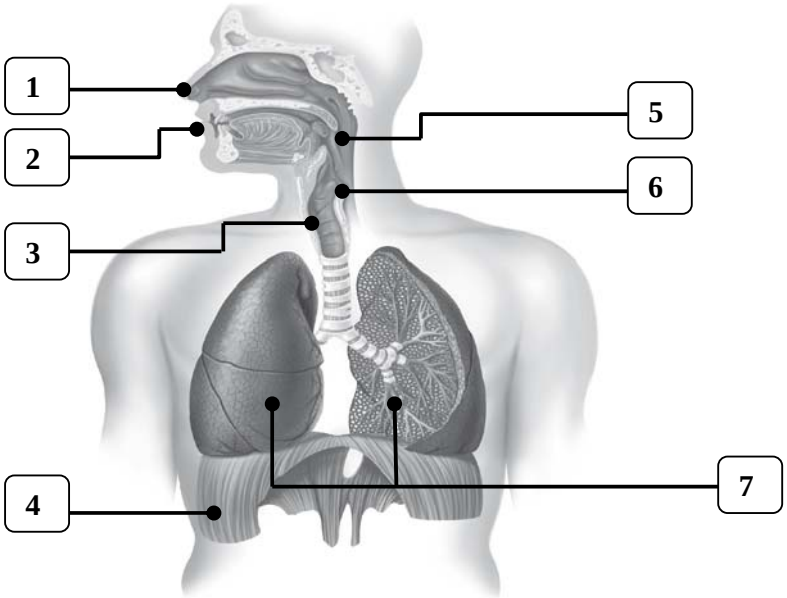
หลอดเลือดดำ (veins) _____ **5**

หัวใจห้องบนซ้าย (left atrium) _____ **6**

ใบกิจกรรมที่ 4 ระบุชื่อและหน้าที่ของอวัยวะในระบบหายใจ

• **นักเรียนนำคำศัพท์เกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ ของระบบหายใจในกรอบ ☐ ใส่หน้า___ หมายเลข 1-6 ให้ตรงกับความหมายในตำแหน่งของภาพที่กำหนด**

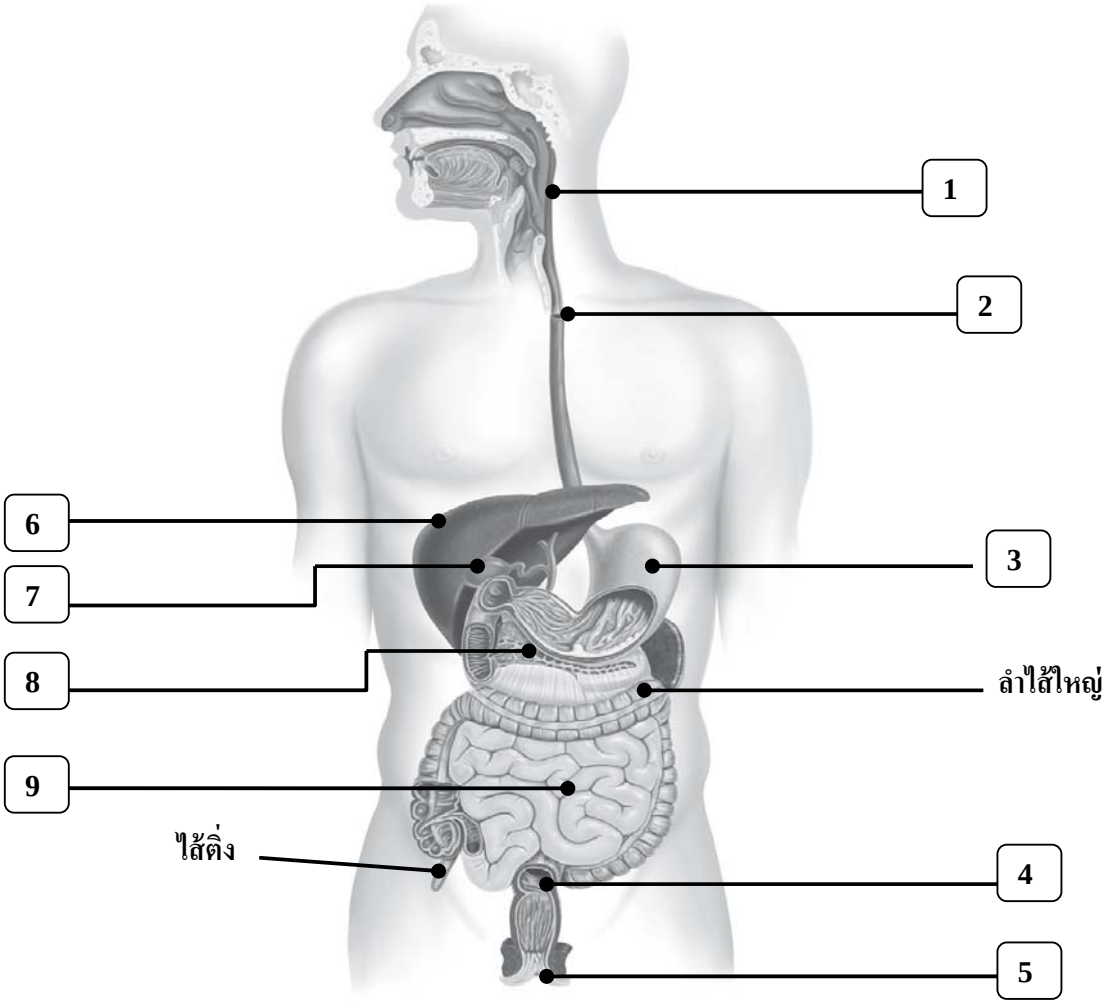
คอหอย (oharynx)	กล่องเสียง (larynx)
หลอดลม (trachea)	ปอด (lungs)
ปาก (mouth)	กระบังลม (diaphragm)
	จมูก (nose)



1. จมูก (nose)
2. ปาก (mouth)
3. หลอดลม (trachea)
4. กระบังลม (diaphragm)
5. คอหอย (pharynx)
6. กล่องเสียง (larynx)
7. ปอด (lungs)

ใบกิจกรรมที่ 5 ระบุชื่อหน้าที่และการบำรุงรักษาอวัยวะในระบบย่อยอาหาร

1. นักเรียนระบุชื่อและหน้าที่ของอวัยวะในระบบย่อยอาหารตามลำดับหมายเลขในภาพ โดยเขียนชื่อและหน้าที่ของอวัยวะดังกล่าว เรียงตามลำดับหมายเลขในช่องว่างที่กำหนดให้



หมายเลข 1 อวัยวะ *คอหอย* หน้าที่ *เป็นทางผ่านของอาหารจากปากลงไปสู่หลอดอาหาร*

หมายเลข 2 อวัยวะ *หลอดอาหาร* หน้าที่ *เป็นทางผ่านของอาหาร โดยมีการบีบตัวให้อาหารลงไปสู่กระเพาะอาหาร*

หมายเลข 3 อวัยวะ *กระเพาะอาหาร* หน้าที่ *รองรับอาหารที่มาจากหลอดอาหารและหลั่งน้ำย่อยออกมาเพื่อย่อยอาหารที่เรารับประทานเข้าไปให้มีขนาดเล็กลงและบีบตัวให้อาหารที่ผ่านการย่อยบางส่วนเคลื่อนตัวไปสู่ลำไส้เล็กต่อไป*

หมายเลข 4 อวัยวะ *ลำไส้ใหญ่ส่วนไส้ตรง* หน้าที่ *เป็นบริเวณที่มีการดูดน้ำจากกากอาหารที่ส่งผ่านมาจากลำไส้เล็กกลับคืนสู่ร่างกาย และยังช่วยบีบตัวเพื่อให้กากอาหารที่ไม่มีประโยชน์แล้วที่เรียกว่า อุจจาระ ออกมาภายนอกร่างกายทางทวารหนัก*

หมายเลข 5 อวัยวะ *ทวารหนัก* หน้าที่ *เป็นทางผ่านหรือทางปิดกั้นของอุจจาระ*

หมายเลข 6 อวัยวะ *ตับ* หน้าที่ *สร้างน้ำ ดีแล้วส่งไปเก็บไว้ที่ถุงน้ำ ดีเพื่อช่วยย่อยกระจายอาหารไขมันให้แตกตัว และยังเป็นแหล่งสะสมอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตในรูปของไกลโคเจน สะสมเหล็กและวิตามิน และยังช่วยกำจัดของเสียในเลือดเมื่อเลือดไหลผ่านเข้าสู่ตับ*

หมายเลข 7 อวัยวะ *ถุงน้ำดี* หน้าที่ *เก็บกักน้ำ ดีที่สร้างจากตับโดยจะปล่อยน้ำดีออกไปสู่ลำ ไส้เล็กตอนต้น*

หมายเลข 8 อวัยวะ *ตับอ่อน* หน้าที่ *สร้างน้ำย่อยออกไปสู่ลำไส้เล็กตอนต้นเพื่อช่วยย่อยอาหารในลำไส้เล็กให้มีการแตกตัวให้มีโมเลกุลที่เล็กลง*

หมายเลข 9 อวัยวะ *ลำไส้เล็ก* หน้าที่ *สร้างน้ำย่อยออกมาย่อยอาหารจนเป็นโมเลกุลเล็กได้สารอาหารที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้*

2. บอกวิธีการบำรุงรักษาระบบขับถ่าย

(แนวคำตอบ:

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างเพียงพอและเหมาะสม

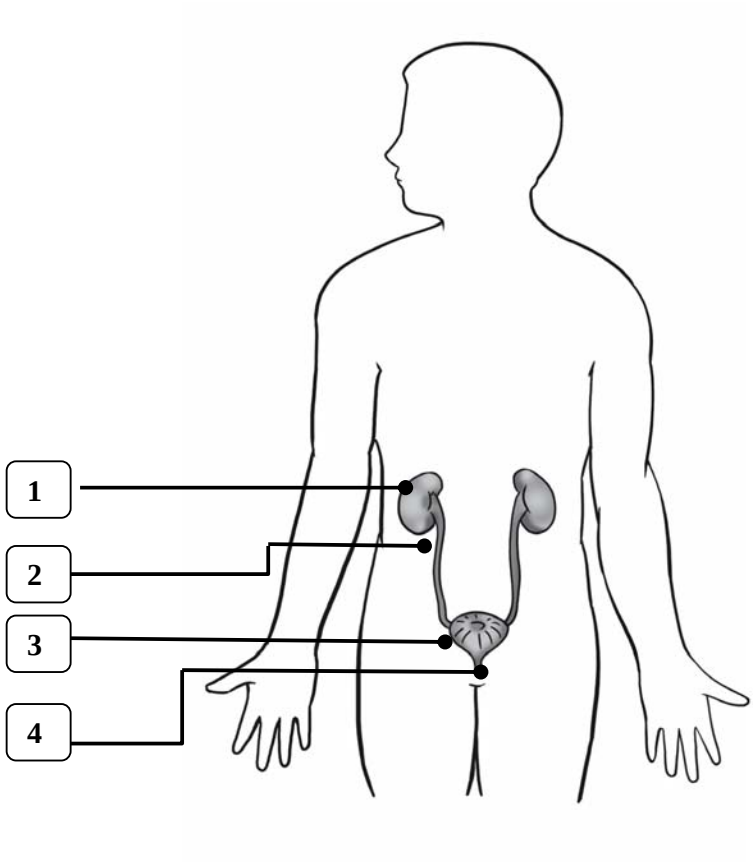
2. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

3. ออกกำ ลังกายเป็นประจำ อย่างสม่ำ เสมอ

4. สุขภาพจิตดี ไม่โกรธหรือเครียดบ่อย ๆ)

ใบกิจกรรมที่ 6 ระบุชื่อและหน้าาที่ของอวัยวะในระบบขับถ่ายปัสสาวะ และตอบคำ ถาม

• นักเรียนระบุชื่อและความสำคัญของอวัยวะในระบบขับถ่ายปัสสาวะตามหมายเลขในภาพ พร้อมเขียนชื่อและหน้าที่ของอวัยวะดังกล่าวเรียงตามลำดับตามหมายเลขในช่องว่างที่กำหนดให้



หมายเลข 1 อวัยวะ *ไต* หน้าที่ *กรองของเสียตลอดจนสารพิษที่อยู่ในเลือดที่ผ่านเข้ามาให้เป็นน้ำปัสสาวะ ขับเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะ*

หมายเลข 2 อวัยวะ *ท่อไต* หน้าที่ *เป็นทางผ่านของน้ำปัสสาวะที่ออกมาจากไต โดยมีการบีบตัวเป็นระยะ ๆ ให้น้ำปัสสาวะเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะ*

หมายเลข 3 อวัยวะ *กระเพาะปัสสาวะ* หน้าที่ *กักเก็บน้ำ ปัสสาวะก่อนที่จะมีการขับถ่ายออกสู่ภายนอกร่างกาย*

หมายเลข 4 อวัยวะ *ท่อปัสสาวะ* หน้าที่ *เป็นทางผ่านของน้ำ ปัสสาวะจากกระเพาะปัสสาวะ เพื่อขับถ่ายออกสู่ภายนอกร่างกาย*

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

ใบกิจกรรมที่ 7 ช่วยกันเขียนค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของวัยรุ่นในปัจจุบัน

- นักเรียนระบุพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมในวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงลงในตารางที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนด

พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมในวัยรุ่นชาย	พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมในวัยรุ่นหญิง
*(**แนวคำตอบ:** การอ่านการ์ตูนลามก)*	*(**แนวคำตอบ:** การแต่งตัวเป็นที่ดึงดูดใจของเพศตรงข้าม)*

1) นักเรียนมีวิธีการแก้ไขพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่นที่เป็นปัญหาได้อย่างไร

*(**แนวคำตอบ:** พิจารณาจากคำ ตอบของนักเรียน เช่น ชี้ให้วัยรุ่นเห็นถึงผลกระทบที่เกิดจากการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม)*

2) นักเรียนคิดว่าปัจจัยใดบ้างที่ก่อให้เกิดสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

*(**แนวคำตอบ:** พิจารณาจากคำ ตอบของนักเรียน เช่น ปัจจัยที่ทำ ให้เกิดสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นมีหลายปัจจัย ทั้งที่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจตามช่วงวัย หรือปัจจัยที่มาจากการ ได้รับอิทธิพลของวัฒนธรรมอื่น โดยเฉพาะการยอมรับค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมนำ มาใช้ปฏิบัติ)*

ใบกิจกรรมที่ 8 ตอบคำถามกระตุ้นทักษะกระบวนการคิด

• นักเรียนตอบคำถามลงในช่องว่างให้ถูกต้องและสมบูรณ์

1) การมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทยจะส่งผลดีต่อผู้ปฏิบัติอย่างไร

*(**แนวคำตอบ:***

การมีพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้องเหมาะสมนั้นจะส่งผลดีต่อสุขภาพ และเป็นที่ยอมรับต่อสังคม และยังทำให้เป็นที่ไว้วางใจแก่ผู้อยู่ใกล้ชิด รวมทั้งไม่ก่อให้เกิดปัญหาครอบครัว และสังคมตามมา)

2) นักเรียนระบุค่านิยมทางเพศที่ดีของสังคมไทยในอดีตว่ามีอะไรบ้าง

*(**แนวคำตอบ:***

ค่านิยมทางเพศที่ดีของสังคมไทยในอดีตมีดังนี้คือ หญิงไทยรักนวลสงวนตัว ไม่ไปไหนกับผู้ชายที่ไม่ใช่บุคคลในครอบครัวตามลำพัง ไม่ชิงสุกก่อนห่าม เพศชายจะต้องผ่านการบวชก่อนจึงจะแต่งงาน เป็นต้น)

3) นักเรียนระบุพฤติกรรมจากต่างประเทศที่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาสำหรับสังคมไทยในปัจจุบัน พร้อมระบุแนวทางในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว

*(**แนวคำตอบ:** พิจารณาจากคำ ตอบของนักเรียน เช่น พฤติกรรมจากต่างประเทศที่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาสำหรับสังคมไทยในปัจจุบันมีหลายลักษณะ เป็นต้นว่า การแต่งกายของผู้หญิงให้ดึงดูดเพศตรงข้ามตามแบบตะวันตก ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวนำ มาสู่การเกิดปัญหาการถูกข่มขืนได้ง่าย แนวทางในการแก้ไขต้องมีการรณรงค์ชี้ชวนให้วัยรุ่นตระหนักถึงผลกระทบดังกล่าว)*

ใบกิจกรรมที่ 9 เขียนเปรียบเทียบระหว่างค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศ

- นักเรียนเขียนแสดงแนวคิดที่อยู่ในความหมายของค่านิยมและลักษณะของการแสดงออกของบุคคลที่จัดเป็นพฤติกรรมทางเพศทั้งที่ดีและไม่ดี พร้อมระบุตัวอย่างของค่านิยมหรือพฤติกรรมทางเพศดังกล่าวลงในตารางที่กำหนดให้

ลักษณะที่จัดเป็นค่านิยมทางเพศ	ลักษณะที่จัดเป็นพฤติกรรมทางเพศ
*(**ตัวอย่างแนวคำตอบ:** ค่านิยมทางเพศที่ดี เช่น การรักนวลสงวนตัว)*	*(**ตัวอย่างแนวคำตอบ:** พฤติกรรมทางเพศที่ดี เช่น การไม่อยู่ตามลำพังสองต่อสองกับเพศตรงข้าม)*
*(**ตัวอย่างแนวคำตอบ:** ค่านิยมทางเพศที่ไม่ดี เช่น การมองเรื่องเซ็กส์เป็นเรื่องเสรี)*	*(**ตัวอย่างแนวคำตอบ:** พฤติกรรมทางเพศที่ไม่ดี เช่น การมีคู่นอนหลายคนหรือมีคู่นอนไปเรื่อย ๆ)*

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ

ใบกิจกรรมที่ 10 อธิบายความหมายของคำและระบุหลักสิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค

- นักเรียนเขียนอธิบายความหมายของคำที่กำหนดให้และสิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคตามที่ระบุในพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค ฉบับที่ 3 (แก้ไขเพิ่มเติม) พ.ศ. 2556 ลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ถูกต้อง

1. การบริโภค หมายถึง *การใช้ประโยชน์จากสิ่งของทั้งของกิน ของใช้ เพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ การบริโภคมิได้หมายถึงการกินเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการใช้ผลิตภัณฑ์และบริการต่าง ๆ ด้วย*

2. ผู้บริโภค หมายถึง *ผู้ซื้อหรือผู้ได้รับบริการจากผู้ประกอบธุรกิจ หรือผู้ซึ่งได้รับการเสนอหรือการชักชวนจากผู้ประกอบธุรกิจ เพื่อให้ซื้อสินค้าหรือรับบริการ*

3. สุขภาพผู้บริโภค หมายถึง *ความปลอดภัยทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้ซื้อผลิตภัณฑ์ ไม่ว่าจะเป็นของกิน ของใช้ ตลอดจนการใช้บริการต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต*

4. ผลิตภัณฑ์สุขภาพ หมายถึง *อาหาร อาหารเสริมสุขภาพ ยา ชีววัตถุ เครื่องมือแพทย์เครื่องสำอาง วัตถุอันตราย และวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท*

5. สิทธิผู้บริโภคตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค มีดังนี้

– สิทธิที่จะได้รับข่าวสาร รวมทั้งคำ พรรณนาคุณภาพที่ถูกต้อง

– สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกหาสินค้าและบริการ

– สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการ

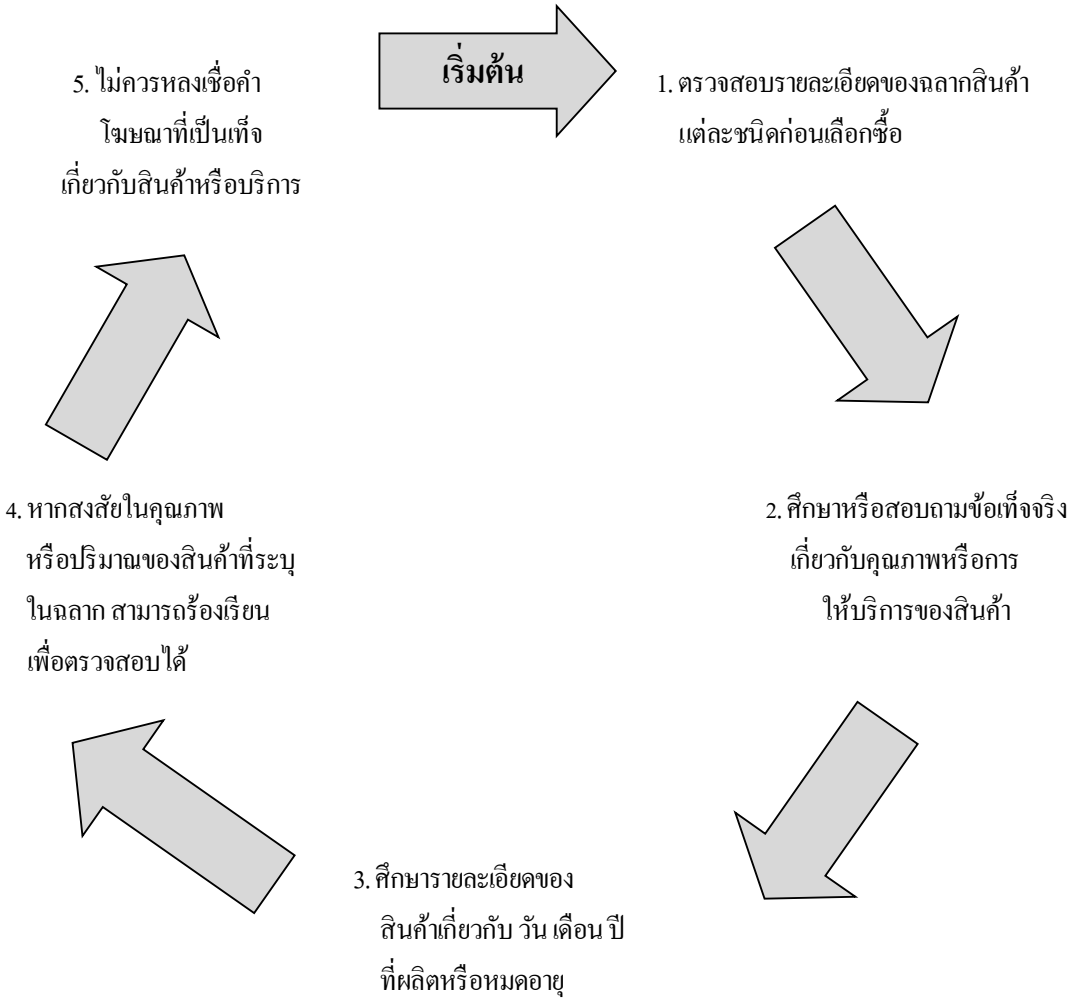
– สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในการทำ สัญญา

– สิทธิที่จะได้รับการพิจารณาและชดเชยความเสียหาย

ใบกิจกรรมที่ 11 เขียนแผนภูมิแสดงวิธีการป้องกันตนเองในการเลือกซื้อสินค้าหรือบริการ

• นักเรียนเติมข้อความแสดงวิธีการป้องกันตนเองในการเลือกซื้อสินค้าหรือบริการลงในแผนภูมิที่กำหนดให้ถูกต้อง

วิธีการป้องกันตนเองในการเลือกซื้อสินค้าหรือบริการของผู้บริโภค



ใบกิจกรรมที่ 12 หาภาพหรือข่าวแล้ววิเคราะห์สาเหตุและการป้องกันโรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพ

- นักเรียนหาภาพหรือข่าวเกี่ยวกับโรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพมา 1 เหตุการณ์ พร้อมทั้งตั้งชื่อภาพ และระบุที่มา แล้ววิเคราะห์ว่าเหตุการณ์ในภาพเกิดจากสาเหตุใด และมีหลักในการป้องกันอย่างไรบ้าง

ชื่อภาพ/ข่าว _____

ที่มา _____

สาเหตุ _____

การป้องกัน _____

_____

_____

_____

ใบกิจกรรมที่ 13 วิธีการป้องกันและอันตรายจากการประกอบอาชีพในลักษณะเฉพาะ

- นักเรียนศึกษาค้นคว้าหรือขอรับความรู้จากผู้มีความรู้หรือมีหน้าที่เกี่ยวกับการป้องกันและอันตรายจากการประกอบอาชีพ โดยเลือกศึกษาในอาชีพที่สนใจเป็นพิเศษมา 1 อาชีพ วิเคราะห์ถึงปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดอันตรายและแนวทางในการป้องกันการเกิดอันตรายดังกล่าว บันทึกลงในแบบบันทึกที่กำหนดให้

แบบบันทึกการศึกษาค้นคว้าหรือขอรับความรู้

1. อาชีพที่สนใจเป็นพิเศษ_____

เหตุผลเพราะ_____

2. แหล่งศึกษาค้นคว้าหรือขอรับความรู้_____

3. โรคหรืออันตรายที่เกิดขึ้น_____

อาการผิดปกติที่เกิดขึ้น_____

_____

_____

_____

4. ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคหรืออันตรายที่เกิดขึ้น_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

5. ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคหรืออันตรายที่เกิดขึ้น_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ใบกิจกรรมที่ 14 เขียนระบุหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุม ป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพ

• นักเรียนเขียนระบุหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมป้องกันปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพ โดยอธิบายขอบข่ายหน้าที่ของแต่ละหน่วยงานมาอย่างน้อย 2 ตัวอย่าง

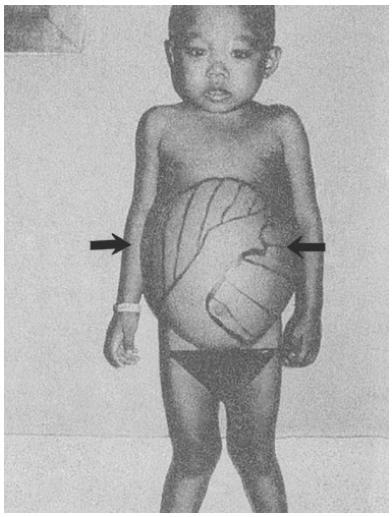
*(**แนวคำตอบ:** ตัวอย่างของหน่วยงาน เช่น*

1. สำนักจัดการความรู้ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่ในการจัดฐานข้อมูล คลังความรู้ด้านการป้องกัน ควบคุมโรค และเผยแพร่สู่สาธารณะ พัฒนาระบบและรับรองมาตรฐานงานวิชาการ ให้มีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับ และส่งเสริม/สนับสนุนการนำความรู้ที่มีอยู่ไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการพัฒนานโยบาย และจัดทำมาตรฐานการป้องกันและควบคุมโรค

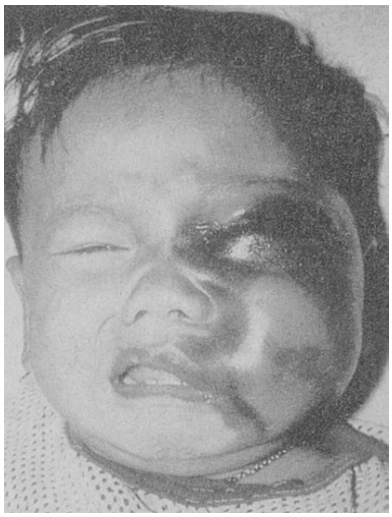
2. สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานที่ศึกษา ค้นคว้า วิจัย พัฒนา ประสานเครือข่าย และถ่ายทอดองค์ความรู้ เทคโนโลยีด้านการป้องกัน ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐาน และประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพให้แก่ประชาชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง)

ใบกิจกรรมที่ 15 พิจารณาภาพและข้อความที่สัมพันธ์กับโรคพันธุกรรม

- นักเรียนพิจารณาภาพ แล้วนำตัวเลขหน้าข้อความที่เป็นข้อมูลประกอบใส่ลงใน ☐ ใต้ภาพ ให้มีความสัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องกับภาพที่แสดงถึงความสัมพันธ์กับการเกิดโรคทางพันธุกรรม



2, 4, 7, 10



1, 3, 5, 6, 8, 9

ข้อมูลประกอบ

1. ทำให้เลือดออกง่าย เลือดแข็งตัวช้า
2. ความรุนแรงของอาการของโรคแบ่งเป็น 3 กลุ่ม
3. ไม่ควรกินยาแอสไพริน
4. เม็ดเลือดแดงมีการแตกสลายตัวเร็วกว่าเสี่ยงปกติ
5. ผู้ป่วยจะแสดงอาการของโรคโดยมีอาการในของข้ออักเสบ
6. ควรรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุ และวิตามิน
7. เกิดอาการฟันผุได้ง่าย
8. พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง
9. ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมหรือกีฬาที่ให้เกิดบาดเจ็บ
10. ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทเครื่องสัตว์

ใบกิจกรรมที่ 16 สรุปรายละเอียดเกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรม

- **นักเรียนทบทวนความรู้เกี่ยวกับโรคทางพันธุกรรมโดยระบุรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับโรคที่ระบุลงในช่องว่างที่กำหนดท้ายข้อความที่กำหนด**

โรคธาลัสซีเมีย (thalassemia)

- สาเหตุของโรค*เกิดจากพ่อและแม่ที่มีการถ่ายทอดความผิดปกติของยีนที่ทำหน้าที่สร้างเฮโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงที่มีลักษณะผิดปกติโดยมีการแตกสลายเร็วกว่าที่ควรไปสู่ลูก*

- อาการที่โรคแสดงออกที่สำคัญ:*แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ซึ่งมีความรุนแรงของโรคแตกต่างกันไป ตั้งแต่ไม่แสดงอาการของโรคออกมาจนถึงขั้นรุนแรงถึงเสียชีวิต ซึ่งประกอบด้วย*
  - *กลุ่มโรคเฮโมโกลบินเอช เป็นชนิดที่มีความรุนแรงน้อย ผู้ป่วยจะไม่มีอาการผิดปกติแต่อย่างใด แต่จะมีอาการซีดเหลืองเป็นบางครั้งขณะที่เป็นหวัด เจ็บคอ หรือเป็นโรคติดเชื้ออื่น ๆ*
  - *กลุ่มโรคเฮโมซัยกัสเบต้าธาลัสซีเมีย เป็นชนิดที่มีความรุนแรงปานกลาง จะเริ่มปรากฏอาการเมื่อทารกอายุครบขวบปีแรก โดยมีอาการตัวซีด อ่อนเพลีย ตาเหลือง ตับและม้ามโต กระดูกใบหน้าเปลี่ยนแปลง คือดั้งจมูกแฟบลง โหนกแก้มสูง ขากรรไกรกว้าง ฟันเหยิน ลูกตาอยู่ห่างกันมากกว่าปกติ เจ็บป่วยบ่อย หากรุนแรงอาจเกิดอาการหอบและหัวใจวายได้*
  - *กลุ่มโรคเฮโมโกลบินบาร์ทไฮดรอพส์ฟิทัลลิส เป็นชนิดที่มีความรุนแรงมาก มักพบว่าทารกมักเสียชีวิตตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือหลังคลอด ทารกจะมีลักษณะบวมน้ำ คลอดลำบาก ตัวซีด ตับม้ามโต*

- ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วย:*ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ตรวจสุขภาพฟันทุก 6 เดือน การใช้ยาต้องปรึกษาแพทย์ทุกครั้ง และหลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ส่งผลให้เกิดเลือดจางเพิ่มขึ้น งดสูบบุหรี่และดื่มสุรา*

โรคพร่องเอนไซม จี–6–พีดี (G–6–PD deficiency)

• สาเหตุของโรค*เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของเอนไซม์ G6PD ซึ่งมาจากความผิดปกติของพันธุกรรม*

• อาการที่โรคแสดงออกที่สำคัญ: *มักจะเกิดขึ้นทันทีหลังเป็นโรคติดเชื้อหรือหลังจากได้รับยาที่กระตุ้นให้โรคมีอาการที่รุนแรงขึ้นหรือหลังจากรับประทานถั่วปากอ้าดิบ ๆ มีไข้สูง หนาวสั่นซีดเหลือง อ่อนเพลียมาก ปัสสาวะมีสีน้ำ ปลาหรือโคล่า จะมีภาวะซีด ตาเหลือง ตัวเหลือง แต่ตับ ม้ามไม่โต ถ้าเป็นรุนแรงอาจมีภาวะไตวายแทรกซ้อน*

• ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วย: *หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทพืชตระกูลถั่วและการสัมผัสหรือสูดดมกับสารเคมี ผู้ป่วยที่มีอาการแสดงของโรคนี้ไม่ควรแต่งงานกัน เพราะลูกที่เกิดมาไม่ว่าชายหรือหญิงจะมีอาการแสดงของโรคนี้ทุกคน และถ้ามีอาการของโรคให้รีบส่งโรงพยาบาลภายใน 24 ชั่วโมง ถ้ามีโรคแทรกซ้อนต้องระวังการใช้ยาที่จะทำ ให้เม็ดเลือดแดงแตกมากขึ้น ผู้ป่วยต้องดื่มน้ำ มาก ๆ เพื่อป้องกันไตวาย*

โรคฮีโมฟีเลีย (Hemophilia)

• สาเหตุของโรค *สาเหตุจากความผิดปกติของพันธุกรรม โรคนี้มักจะพบในผู้ชายเป็นส่วนมาก ผู้หญิงที่มีความผิดปกติทางพันธุกรรมสามารถถ่ายทอดได้ แต่ไม่แสดงอาการนอกจากทั้งพ่อและแม่เป็นโรคนี้ลูกที่เกิดมาเป็นผู้หญิงจึงจะแสดงอาการของโรคนี้ด้วย โรคนี้พบไม่มากนัก ประมาณ 1 ใน 1–2 หมื่นคน*

• อาการที่โรคแสดงออกที่สำคัญ: *ผู้ป่วยมีเลือดออกใต้ผิวหนังเป็นจ้ำ ๆ เวลาได้รับความกระทบกระเทือน เมื่อมีบาดแผลเลือดจะหยุดยาก แม้จะเป็นแผลเล็ก ๆ แต่เลือดจะออกมาก ผู้ป่วยอาจตกใจ เพลีย ซีด และทำให้ช็อกได้ อาจมีเลือดออกในข้อต่อบริเวณต่าง ๆ*

• ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วย: *หลีกเลี่ยงการกระทบกระแทกหรืออุบัติเหตุต่าง ๆ เพื่อไม่ให้เกิดแผลที่ทำให้เลือดออกได้ หลีกเลี่ยงกิจกรรมหรือกีฬาที่เสี่ยงให้เกิดอาการบาดเจ็บ ควรทราบหมู่เลือดของตัวเอง และทำบัตรประจำตัวที่แสดงว่าเป็นโรคนี้ และแสดงหมู่เลือดติดตัวไว้เสมอ เมื่อประสบอุบัติเหตุแพทย์จะได้ให้การรักษาได้ถูกต้องและทันท่วงที ควรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามิน*

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย

ใบกิจกรรมที่ 17 จัดทำสมุดภาพเกี่ยวกับปัญหาสังคมที่มีผลสืบเนื่องจากสารเสพติด

• นักเรียนจัดทำสมุดภาพประกอบการนำเสนอข่าวหรือบทความเกี่ยวกับปัญหาทางสังคมที่มีผลสืบเนื่องจากสารเสพติด โดยใช้รูปแบบของกรอบและบันทึกจัดทำเป็นฉบับสมบูรณ์ต่อไป

ที่ติดภาพ

ที่มาของภาพหรือข่าว_____

เหตุการณหรือบทความที่เกี่ยวข้องโดยสรุป_____

_____

_____

_____

ข้อคิดเห็นและแนวทางในการป้องกันแก้ไขเพื่อป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้น_____

_____

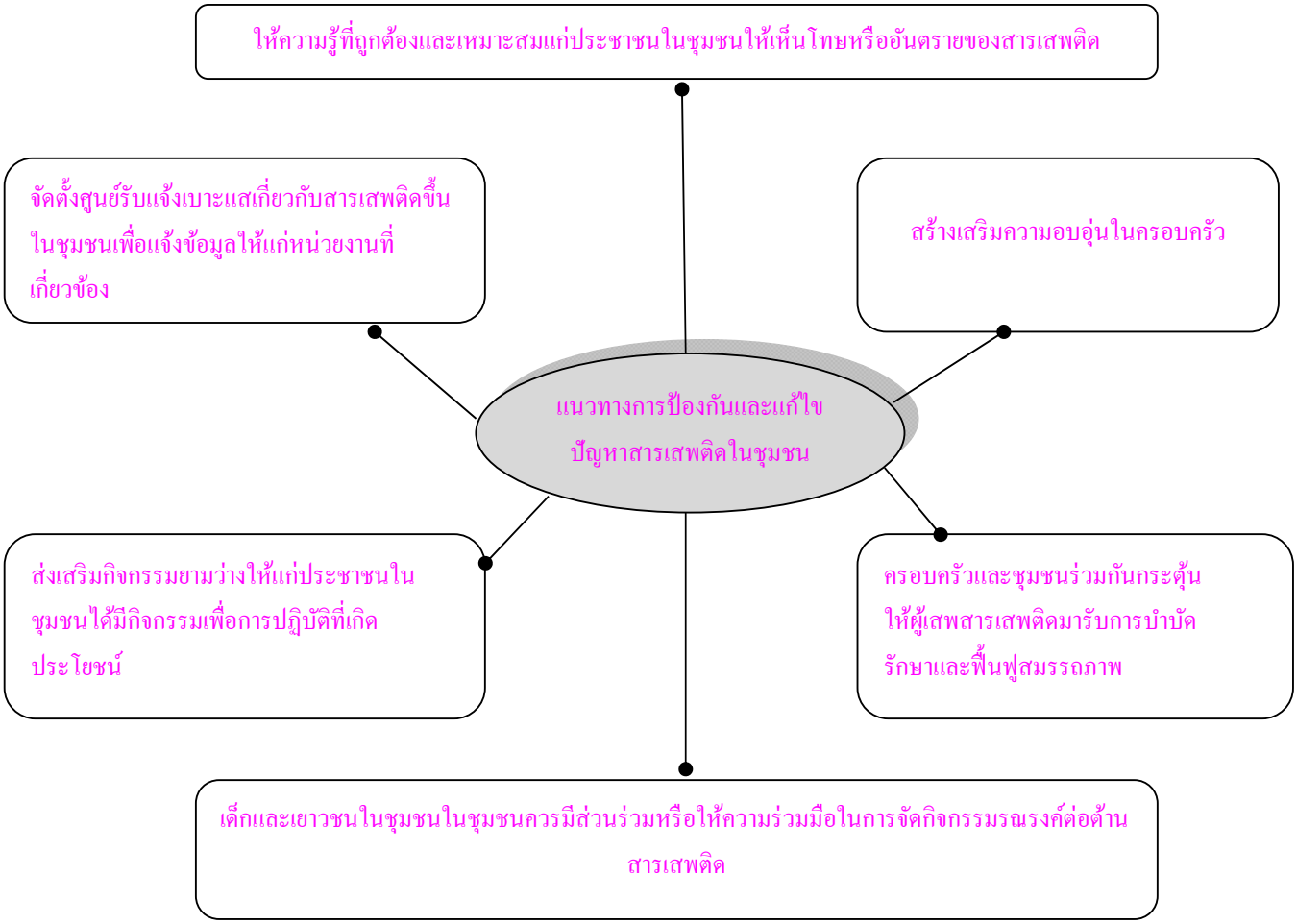
_____

_____

ใบกิจกรรมที่ 18 ระดมสมอง แล้วสรุปเป็นแผนที่ความคิด

• นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–5 คน ระดมสมองร่วมกันคิดแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดในชุมชน แล้วสรุปวิธีการที่สรุปร่วมกัน เขียนเป็นแผนที่ความคิดลงในกรอบด้านล่าง

(ตัวอย่างรูปแบบการเขียนแผนที่ความคิด)



ใบกิจกรรมที่ 19 จัดทำสมุดภาพข่าวหรือเหตุการณเกี่ยวกับ
ผู้กระทำ ผิดกฎหมายยาเสพติด

- นักเรียนจัดทำสมุดภาพประกอบการนำเสนอข่าวหรือบทความเกี่ยวกับผลการจับกุมผู้กระทำผิดกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด วิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นโดยระบุฐานความผิดและบทกำหนดโทษตาม พ.ร.บ.ยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 (ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2545)

ที่ติดภาพ

ที่มาของภาพหรือข่าว_____

เหตุการณหรือบทความที่เกี่ยวข้องโดยสรุป_____

_____

_____

_____

ฐานความผิดและบทกำหนดโทษตาม พ.ร.บ.ยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 (ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2545)_____

_____

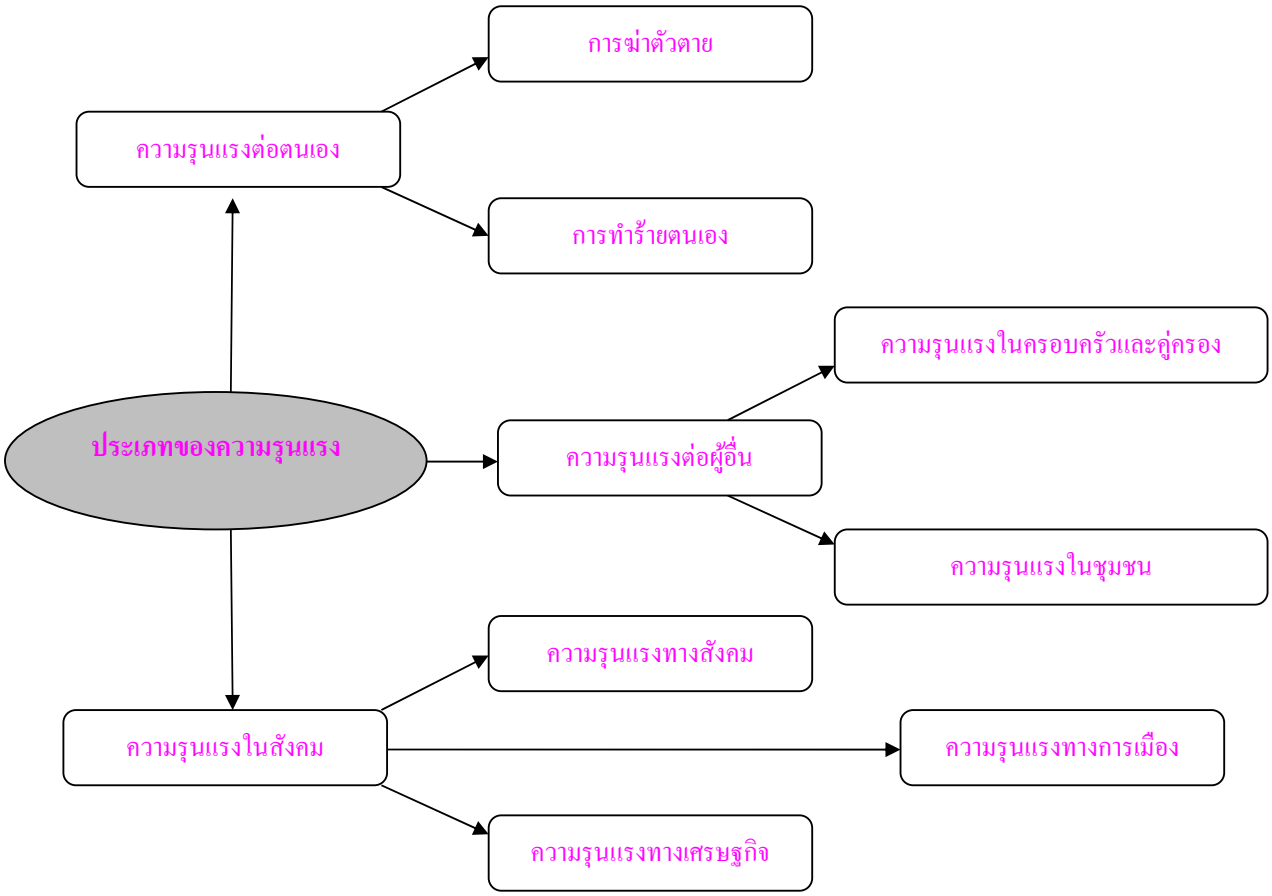
_____

_____

ใบกิจกรรมที่ 20 เขียนแผนที่ความคิดสรุปประเภทของความรุนแรง และลักษณะของการกระทำความรุนแรง

- นักเรียนเขียนแผนที่ความคิดแสดงประเภทของความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคมไทย พร้อมระบุลักษณะของความรุนแรงประกอบโดยออกแบบตามความเหมาะสมเขียนลงในกรอบด้านล่าง

(ตัวอย่างรูปแบบการเขียนแผนที่ความคิดและแนวคำตอบ)



ใบกิจกรรมที่ 21 วาดภาพและวิเคราะห์ผลกระทบของความรุนแรง

• นักเรียนวาดภาพเหตุการณ์ความรุนแรงที่นักเรียนเคยพบเห็นลงในกรอบที่กำหนด พร้อมเขียนผลกระทบของความรุนแรงและแนวทางในการหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ดังกล่าว

กรอบวาดภาพ

ผลกระทบของความรุนแรง:

_____

_____

_____

แนวทางในการหลีกเลี่ยง:

_____

_____

_____

_____

_____

ใบกิจกรรมที่ 22 วิเคราะห์ข่าวสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรง

• นักเรียนรวบรวมข่าวที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์เสี่ยงต่อความรุนแรง พร้อมระบุแหล่งที่มา และแนวทางการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นลงในช่องว่างที่กำหนด

แบบบันทึกการวิเคราะห์ข่าว

1. หัวข้อข่าวเรื่อง_____

แหล่งที่มา_____

รายละเอียด_____

_____

ผลการวิเคราะห์ข่าว_____

_____

แนวทางในการแก้ไข_____

_____

2. หัวข้อข่าวเรื่อง_____

รายละเอียด_____

_____

_____

ผลการวิเคราะห์ข่าว_____

_____

_____

แนวทางในการแก้ไข_____

_____

_____

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

ใบกิจกรรมที่ 23 สรุปความรู้ลงในกรอบที่กำหนดให้

- นักเรียนยกตัวอย่างวิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเองมา 1 ตัวอย่าง พร้อมทั้งอธิบายถึงอุปกรณ์ และวิธีการทดสอบ

*(**แนวคำตอบ:** ตัวอย่างเช่น การวัดแรงบีบมือที่ถนัด*

อุปกรณ์ – เครื่องวัดแรงบีบมือ วัดได้ตั้งแต่ 5.0 ถึง 100 กิโลกรัม มีหน่วยวัด 0.1 กิโลกรัมและผงแมกนีเซียมคาร์บอเนต

วิธีทดสอบ ผู้รับการทดสอบใช้มือลูบผงแมกนีเซียมคาร์บอเนตเพื่อกันลื่น แล้วปรับเครื่องวัดแรงบีบมือจับเครื่องวัดให้เหมาะมือที่สุด โดยให้ข้อนิ้วที่ 2 รับน้ำ หนักของเครื่องวัด ยืนตรง ปล่อยแขนห้อยข้างลำตัว เมื่อพร้อมแล้วให้แยกแขนออกห่างลำ ตัวเล็กน้อย กำ มือบีบเครื่องวัดจนสุดแรง

การบันทึก บันทึกผลการวัดเป็นกิโลกรัม

ระเบียบการทดสอบ อ่านผลจากมือข้างที่ถนัด ทำการทดสอบ 2 ครั้ง และบันทึกผลแต่ละครั้งไว้ โดยพิจารณาครั้งที่ดีที่สุด และระหว่างทดสอบห้ามไม่ให้มือหรือเครื่องวัดถูกร่างกาย และไม่อนุญาตให้เหวี่ยงหรือกระโจนโถมตัวไปข้างหน้า ถ้าฝ่าฝืนการทดสอบครั้งนั้นถือเป็นโมฆะ ให้ทดสอบใหม่)

ใบกิจกรรมที่ 24 อธิบายคำลงในกรอบที่กำหนด

- นักเรียนเขียนอธิบายความหมายของคำและผลดีของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไกต่อร่างกายลงในกรอบด้านล่าง

สมรรถภาพทางกาย

(แนวคำตอบ: หมายถึง ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีประสิทธิภาพทางกายที่จะประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไป)

สมรรถภาพทางกลไก

(แนวคำตอบ: หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี)

ผลดีของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกต่อร่างกาย

(แนวคำตอบ:

1. ระบบหายใจ กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่หายใจ แข็งแรง ปอดขยายใหญ่ขึ้น

2. ระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจแข็งแรงขึ้นและเต้นช้าลง

3. ระบบกล้ามเนื้อ จะแข็งแรงขึ้น มีความทนทานมากขึ้น

4. ระบบกระดูก ความกว้าง ความหนา และความยาวของกระดูกจะเพิ่มในวัยเด็กและวัยรุ่น ข้อต่อเคลื่อนไหวได้มากขึ้น กระดูกมีความแข็งแรง

5. ระบบประสาท การทำงานของระบบประสาทมีความสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อดียิ่งขึ้น ลดความตึงเครียดของประสาท)

ใบกิจกรรมที่ 25 ตอบคำถามเพื่อสรุปความรู้

• นักเรียนเขียนอธิบายหลักในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก ในแต่ละด้าน พร้อมกิจกรรมประกอบ ตามประเด็นที่กำหนดให้ต่อไปนี้

1. การสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

*(**แนวคำตอบ:** กระทำได้โดยการวิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เต้นแอโรบิก โดยจะต้องปฏิบัตินาน ติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป ทั้งนี้จะยังไม่รวมเวลาในการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายร่างกาย ซึ่งในการปฏิบัติแต่ละครั้งจะต้องให้อัตราการเต้นของชีพจรหรือหัวใจอยู่ที่ 150–180 ครั้งต่อนาที และร่างกายมีเหงื่อออก)*

2. การสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

*(**แนวคำตอบ:** กระทำได้โดยการใช้น้ำหนักของตัวเองเช่น ดันพื้น ดึงข้อ บาร์เดี่ยว บาร์คู่ และการใช้อุปกรณ์พวกดัมเบล บาร์เบล สปริง การปฏิบัติจะต้องปฏิบัติเร็ว ๆ ใช้เวลาน้อย เช่น ในแต่ละท่ากายบริหารให้ปฏิบัติชุดละ 6–8 ครั้ง ปฏิบัติประมาณ 3–5 ชุด โดยใช้เวลาพักระหว่างชุดนาน 3–4 นาที)*

3. การสร้างเสริมความอดทนของกล้ามเนื้อ

*(**แนวคำตอบ:** กระทำเช่นเดียวกับการสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แต่ให้ปฏิบัติซ้ำหลาย ๆ ครั้ง ปฏิบัติช้า ๆ และแต่ละครั้งให้ใช้เวลานาน เช่น ในแต่ละท่ากายบริหารให้ปฏิบัติชุดละ 15–25 ครั้ง ปฏิบัติประมาณ 1–3 ชุด และใช้เวลาพักระหว่างชุดประมาณ 1 นาที)*

4. การสร้างเสริมความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว

*(**แนวคำตอบ:** กระทำโดยการยืดกล้ามเนื้อและการแยกข้อต่อส่วนต่าง ๆ โดยให้คงการยืดเหยียดไว้ประมาณ 5–10 วินาที ในการฝึกครั้งแรกและค่อย ๆ เพิ่มเวลาการยืดเหยียดให้ได้30–45 วินาที ซึ่งการสร้างเสริมความยืดหยุ่นนี้ให้ปฏิบัติเป็นการอบอุ่นและผ่อนคลายร่างกายได้)*

5. การสร้างเสริมความคล่องแคล่วว่องไว

*(**แนวคำตอบ:** กระทำได้โดยการวิ่งกลับตัว วิ่งสลับฟันปลาหรือการวิ่งเร็ว)*

ใบกิจกรรมที่ 26 ปฏิบัติแล้วบันทึกการปฏิบัติลงในตารางที่กำหนด

- นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมโดยเลือกปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมความยืดหยุ่น หรือความอ่อนตัวและกิจกรรมสร้างเสริมความคล่องแคล่วว่องไว มาหัวข้อละ 2 กิจกรรม ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 บันทึกผลการปฏิบัติลงในตารางที่กำหนด

รายการ/กิจกรรมสร้างเสริม	วิธีการปฏิบัติ	ความรู้สึกและผลที่ได้รับ
ความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว		
*(**แนวคำตอบ:** ตัวอย่าง ท่าดัดแขน*	*ยืนเท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่เข่างอเล็กน้อยดึงข้อศอกด้านหลังศีรษะโดยเอนจากสะโพกไปด้านข้างค้างไว้ 10 วินาที ปฏิบัติสลับข้างซ้าย–ขวา*	*รู้สึกสดชื่น หมุนตัวและเคลื่อนไหวร่างกายคล่องแคล่วขึ้น*
ตัวอย่าง ท่ายืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและหัวเข่า	*มือซ้ายวางที่ผนัง จากนั้นใช้มือขวาจับปลายเท้าขวา แล้วดึงเข้าหาสะโพกให้มากที่สุดให้หัวเข่าชี้ลงพื้นเสมอ ปฏิบัติสลับข้างซ้าย–ข้างขวา*	*รู้สึกสดชื่น หมุนตัวและเคลื่อนไหวร่างกายคล่องแคล่วขึ้น)*
ความคล่องแคล่วว่องไว		
*(**แนวคำตอบ:** ตัวอย่าง วิ่งอ้อมหลัก*	*วิ่งจากจุดเริ่มต้นอย่างรวดเร็วไปอ้อมหลักซึ่งอยู่ห่างจากจุดเริ่มต้นประมาณ 10 เมตรเมื่อวิ่งกลับมายังจุดเริ่มต้น ถือเป็น 1 เที่ยว ทำซ้ำ 5 เที่ยว*	*รู้สึกสดชื่น หมุนตัวและเคลื่อนไหวร่างกายคล่องแคล่วขึ้น*
ตัวอย่าง วิ่งสลับฟันปลา	*วิ่งอย่างรวดเร็วอ้อมหลักที่ปักห่างกัน 2 เมตร จำนวน 10 หลักจากซ้ายไปขวาและขวามาซ้าย เมื่อครบทุกหลักแล้วให้วิ่งย้อนกลับมาในลักษณะเดิมกลับสู่จุดเริ่มต้น ถือเป็น 1 เที่ยวทำซ้ำ 4–5 เที่ยว*	*รู้สึกสดชื่น หมุนตัวและเคลื่อนไหวร่างกายคล่องแคล่วขึ้น)*

ใบกิจกรรมที่ 27 วางแผนโปรแกรมสำหรับการพัฒนา
สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไก

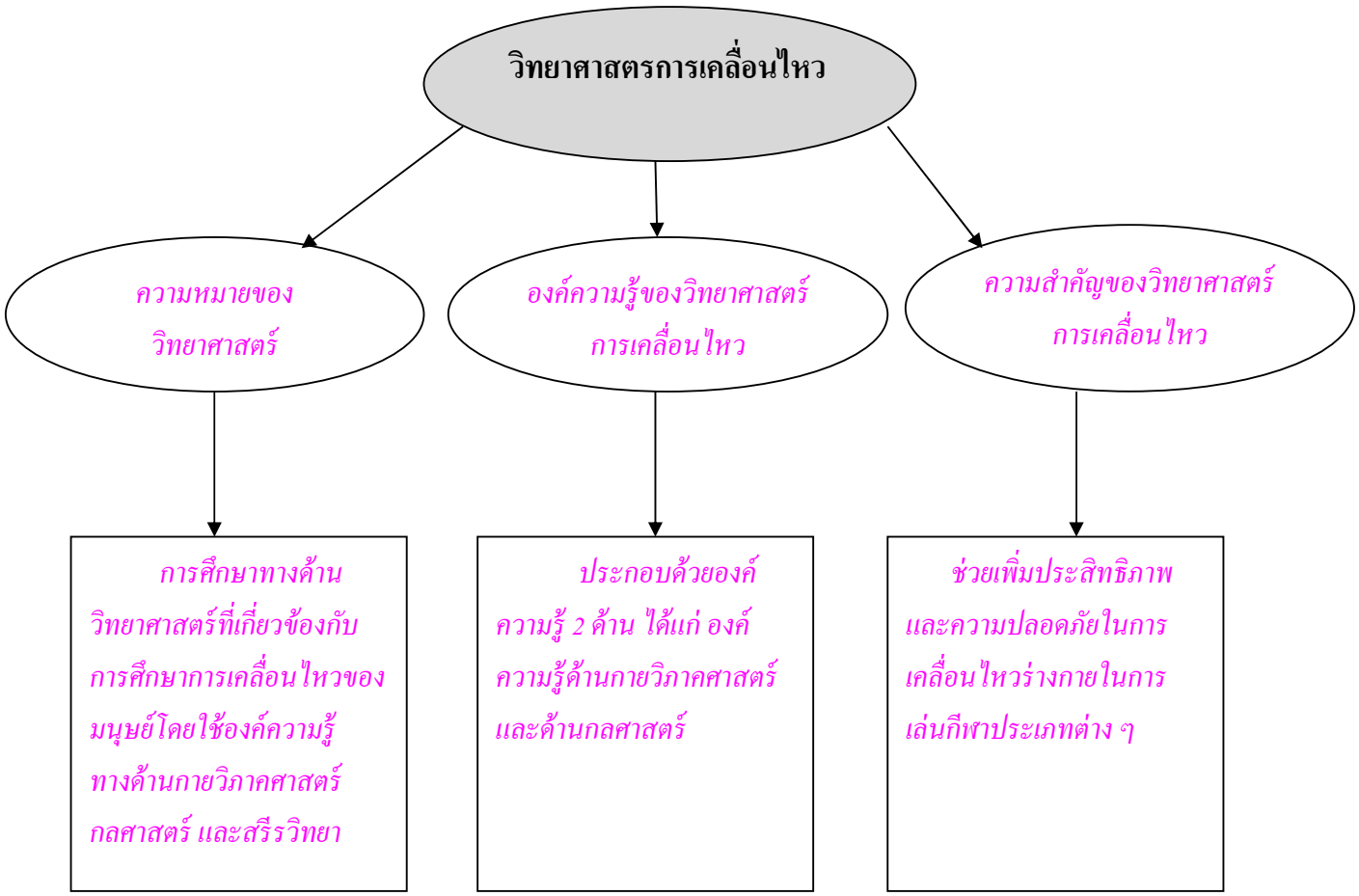
- นักเรียนเขียนรายละเอียดการวางโปรแกรมสำหรับสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก โดยใช้ระยะเวลาในการปฏิบัติ 1 เดือน แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

สัปดาห์ที่	รูปแบบการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไก	จุดมุ่งหมาย/เป้าหมายของการปฏิบัติ
1	*(**แนวคำตอบ:** เต้นแอโรบิกในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ส่วนวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ให้วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ และเดินเร็วตามลำดับ โดยในแต่ละวันให้ปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเป็นเวลา 15–20 นาที*	*– เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย* *– เพื่อสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ สร้างเสริมความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นตัว และความคล่องแคล่วว่องไว*
2	*– เพิ่มความหนักของกิจกรรมขึ้น โดยใช้เวลาในการปฏิบัติกิจกรรมเพิ่มขึ้น*	
3	*– เพิ่มความหนักของกิจกรรมขึ้น โดยใช้เวลาในการปฏิบัติกิจกรรมเพิ่มขึ้น*	
4	*– เพิ่มความหนักของกิจกรรมขึ้น โดยใช้เวลาในการปฏิบัติกิจกรรมเพิ่มขึ้น*	

ใบกิจกรรมที่ 28 เขียนแผนภูมิสรุปองค์ความรู้

- นักเรียนเขียนแผนภูมิสรุปองค์ความรู้เพื่อแสดงให้เห็นถึงความหมาย ความสำคัญ และองค์ความรู้ของวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวลงในกรอบที่กำหนดให้

*(**แนวคำตอบ:** ตัวอย่างการเขียนแผนภูมิสรุป)*



ใบกิจกรรมที่ 29 จัดทำสมุดภาพ

- นักเรียนจัดทำสมุดภาพ โดยนำภาพการเคลื่อนไหวร่างกายของนักกีฬาประเภทต่าง ๆ ที่ชอบติดลงในกรอบภาพ จากนั้นวิเคราะห์รูปแบบและลักษณะการเคลื่อนไหว (ศึกษาวิธีการวิเคราะห์ในหัวข้อ 3.3 รูปแบบการเคลื่อนไหวโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวกับกีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอล ในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4–6 ประกอบ) แล้วนำผลการวิเคราะห์มาพูดคุยและแลกเปลี่ยนกันในชั้นเรียน

ที่ติดภาพ

- ผลการวิเคราะห์รูปแบบและลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายของนักกีฬาในภาพ

_____

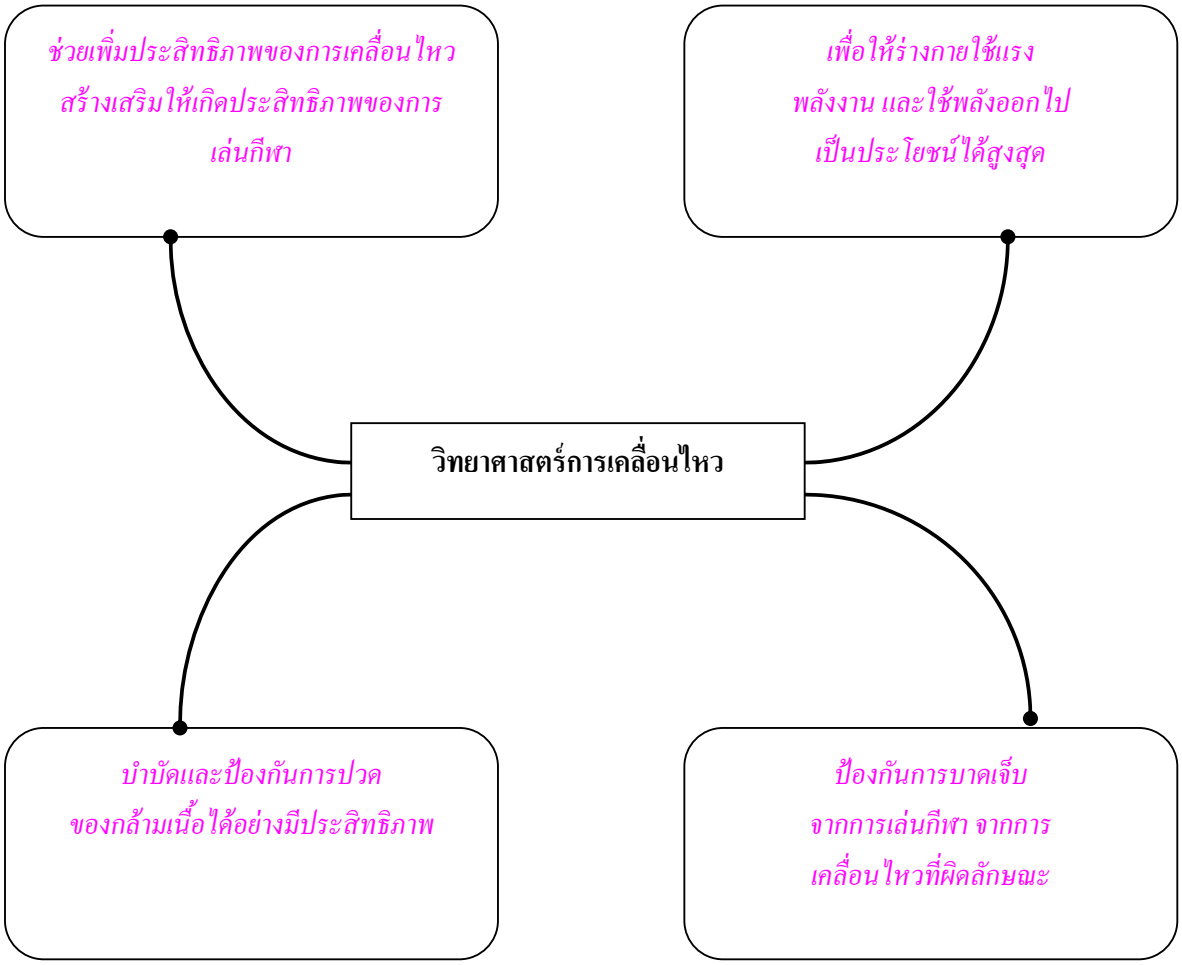
_____

_____

ใบกิจกรรมที่ 30 เขียนแผนที่ความคิด

- นักเรียนเขียนแผนที่ความคิดเพื่อแสดงให้เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการนำหลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวมาใช้ในการเล่นกีฬาลงในกรอบที่กำหนดให้

*(**แนวคำตอบ:** ตัวอย่างการเขียนแผนที่ความคิด)*



ใบกิจกรรมที่ 31 วิเคราะห์ภาพรูปแบบการเคลื่อนไหวใน กีฬามวยไทยและกีฬาฟุตซอล

- นักเรียนนำภาพแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวของนักกีฬามวยไทยและนักกีฬาฟุตซอลในลักษณะท่าทางที่ชอบติดลงในกรอบภาพ จากนั้นวิเคราะห์รูปแบบและลักษณะการเคลื่อนไหวดังกล่าว แล้วนำผลการวิเคราะห์มาพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในชั้นเรียน

ที่ติดภาพแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวของนักกีฬามวยไทย	**ที่ติดภาพแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวของนักกีฬาฟุตซอล**

- ผลการวิเคราะห์รูปแบบและลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายของนักกีฬาในภาพ

(พิจารณาจากความถูกต้องในการวิเคราะห์รูปแบบของการเคลื่อนไหวกับความสัมพันธ์ของทักษะหรือท่าทางการเคลื่อนไหว)

ใบกิจกรรมที่ 32 ระดมความคิดค้นหาประวัติกีฬามวยไทย

- นักเรียนระดมความคิดกลุ่มละ 5-6 คน ร่วมกันศึกษาและค้นหาแหล่งข้อมูล เช่น เว็บไซต์ หนังสือ เกี่ยวกับประวัติของกีฬามวยไทยลงในแบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรมและนำมารายงานหน้าชั้นเรียน

แบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม

*(**แนวคำตอบ:** พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)*

ใบกิจกรรมที่ 33 ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด

• นักเรียนร่วมกันฝึกปฏิบัติและเขียนลำดับขั้นตอนท่าไหว้ครูและรำมวยไทยท่าพรหมสี่หน้า ลงในช่องบันทึกที่กำหนดให้

แบบบันทึก

(แนวคำตอบ:

ขั้นตอนที่ 1 นั่งคุกเข่าลงกับพื้นกลางสังเวียน วางฝ่ามือทั้งสองไว้บนต้นขานิ้วชี้เข้าหากัน กราบเบญจางคประดิษฐ์ลงบนพื้น 3 ครั้ง (เพื่อแม่ธรณี)

ขั้นตอนที่ 2 เหยียดแขนไปด้านหลัง เคลื่อนสันมือไปข้าง ๆ ลำตัว ลากให้สัมผัสพื้น จนมือทั้งสองมาชิดกันอยู่ด้านหน้าแล้วดึงมือทั้งสองมาชิดหน้าอก พนมมือ

ขั้นตอนที่ 3 ถวายบังคมโน้มตัวไปด้านหน้า แขนทั้งสองเหยียดตึงพุ่งไปข้างหน้าแล้วยกมือขึ้นเหนือศีรษะ ตามองตามมือ โน้มตัวไปด้านหน้า พร้อมกับยื่นมือทั้งสองข้างลงกอบพื้นด้านหน้า ดึงมือเข้าหาหน้าอก พนมมือ (ปฏิบัติ 3 ครั้ง)

ขั้นตอนที่ 4 ยกตัวขึ้นเข่าขวาตั้งฉาก ลำตัวตั้งตรง โน้มตัวไปข้างหน้า กระดกเท้าซ้ายขึ้น พร้อมทั้งวาดแขนขนาดกับพื้นออกไปด้านข้างลำตัวจนถึงด้านหน้าแล้วควงหมัดเป็นวงกลมจาก ข้างหน้า 3 รอบ โน้มตัวกลับด้านหลัง นั่งทับส้นเท้าซ้ายพร้อมกับชักศอกขวาไปด้านหลัง ยกแขนซ้ายป้องหน้าโดยหงายฝ่ามือออกไปด้านหน้า หันหน้ามองศอกขวาของตนเองแล้วหันกลับ

ขั้นตอนที่ 5 โน้มตัวไปข้างหน้า ควงหมัดเป็นวงกลมข้างหน้า 3 รอบ (ไม่ต้องวาดแขน ออกด้านข้าง) โน้มตัวกลับด้านหลัง นั่งทับส้นเท้าซ้ายพร้อมกับชักศอกขวาไปด้านหลัง ยกแขนซ้าย ป้องหน้าโดยหงายฝ่ามือออกไปด้านหน้า หันหน้ามองศอกขวาของตนเองแล้วหันหลับ โน้มตัว ไปด้านหน้า ควงหมัดเป็นวงกลมข้างหน้า 3 รอบ (ไม่ต้องวาดแขนออกด้านข้าง

ขั้นตอนที่ 6 พนมมือไว้ที่หน้าอก ลุกขึ้นยืน ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ขาเหยียดตรง พนมมือ ที่หน้าอกแล้วโค้งไหว้ 1 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 7 ยกเท้าขวาขึ้น ขาท่อนบนขนานพื้น ควงหมัดเป็นวงกลมข้างหน้า 3 รอบ วางเท้าขวาลงด้านหน้าประมาณ 1 ก้าว ยกเข่าซ้ายขึ้น ขาท่อนบนขนานพื้น ควงหมัดเป็นวงกลม ข้างหน้า 3 รอบ วางเท้าซ้ายลงข้างหน้าประมาณ 1 ก้าว ยกเข่าขวามือขวาวางบนเข่าขวา มือซ้าย ยกป้องหน้า หมุนตัวไปทางขวา 1 มุมฉาก (หันขวา) วางเท้าขวาชิดเท้าซ้าย พนมมือไว้ที่หน้าอก โค้งไหว้ 1 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 8 ยกเท้าซ้ายขึ้น ขาท่อนบนขนานพื้น ควงหมัดเป็นวงกลมข้างหน้า 3 รอบ วางเท้าซ้ายลงด้านหน้าประมาณ 1 ก้าว ยกเข่าขวาขึ้น ขาท่อนบนขนานพื้น ควงหมัดเป็นวงกลม ข้างหน้า 3 รอบ วางเท้าขวาลงข้างหน้าประมาณ 1 ก้าว ยกเข่าซ้ายมือซ้ายวางบนเข่าซ้าย มือขวายกป้องหน้า หมุนตัวไปทางซ้าย 2 มุมฉาก (กลับหลังหัน) วางเท้าซ้ายชิดเท้าขวา พนมมือไว้ที่หน้าอก โค้งไหว้ 1 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 9 ยกเข่าขวาขึ้น ขาท่อนบนขนานพื้น ควงหมัดเป็นวงกลมข้างหน้า 3 รอบ วางเท้าขวาลงด้านหน้าประมาณ 1 ก้าว ยกเข่าซ้ายขึ้น ขาท่อนบนขนานพื้นควงหมัดเป็นวงกลมข้างหน้า 3 รอบ วางเท้าซ้ายลงข้างหน้าประมาณ 1 ก้าว ยกเข่าขวา มือขวาวางบนเข่าขวา มือซ้ายยกป้องหน้า หมุนตัวไปทางขวา 3 มุมฉาก (หันหน้าเข้าหามุม) พร้อมกับวางเท้าขวาลงด้านหน้าห่างจากเท้าซ้ายประมาณ 1 ก้าว โล้ตัวไปด้านหน้า พนมมือไว้ที่ด้านหน้า โค้งไหว้ 1 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 10 กำมือทั้งสองข้างอย่างหลวม ๆ เสมอหน้าอกในท่าตั้งการ์ดหันหน้ามองกลับหลังไปทางซ้าย (มองคู่ต่อสู้) พยักหน้า 3 ครั้ง หันหน้ามองมุมตัวเอง ควงหมัดเป็นวงกลมข้างหน้า 3 รอบ พร้อมกับกระทืบเท้าขวาลงด้านหน้า 3 ครั้ง แล้วยกเข่าซ้ายขึ้น มือซ้ายวางบนเข่าซ้าย มือขวาป้องหน้า หมุนตัวกลับหลังทางซ้าย วางเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยืนตรงพนมมือไว้ที่หน้าอก โค้งไหว้ 1 ครั้ง

ใบกิจกรรมที่ 34 ทดลองฝึกปฏิบัติแล้วสรุปผล

• นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันศึกษาทดลองปฏิบัติตามฐานศึกษาเกี่ยวกับทักษะพื้นฐานมวยไทย โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด และปฏิบัติตามคำแนะนำของครูหรือ ผู้ดูแลอย่างเคร่งครัดด้วยความระมัดระวัง ประกอบด้วย

ฐานศึกษาที่ 1 การกำหมัด

ฐานศึกษาที่ 2 การตั้งท่าหรือการจดมวย

ฐานศึกษาที่ 3 การใช้หมัด

ฐานศึกษาที่ 4 การใช้เท้า

บันทึกผลการปฏิบัติ ปัญหาอุปสรรค และแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้

แบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม

*(**แนวคำตอบ:** พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน)*

ใบกิจกรรมที่ 35 วาดภาพและอธิบายทักษะการใช้เข่าและการใช้ศอก

• นักเรียนวาดภาพทักษะการใช้ศอกและการใช้เข่าของทักษะการฝึกมวยไทย พร้อมทั้งอธิบายขั้นตอนการฝึก

	1) เข่าตรง *(**แนวคำตอบ:** เริ่มจากท่าตั้งการ์ด มือทั้งสองข้างจับคอคู่ต่อสู้โน้มลงมา งอเข่าพร้อมกับส่งแรงจากสะโพกพุ่งไปยังเป้าหมาย ตรง ๆ ความสูงเหนือเอว)*
	2) เข่าเฉียง *(**แนวคำตอบ:** เริ่มจากท่าตั้งการ์ด มือทั้งสองข้างจับคอคู่ต่อสู้โน้มลงมา งอเข่าพร้อมกับส่งแรงจากสะโพกเหวี่ยงเข่าไปทางด้านข้างลำตัว บิดสะโพกกดหัวเข่าพุ่งไปยังเป้าหมาย)*
	3) ศอกตี *(**แนวคำตอบ:** เริ่มจากท่าตั้งการ์ด งอแขนข้างเดียวกับเท้าที่อยู่ด้านหน้า เหวี่ยงศอกไปข้างลำตัวแล้วมายังเป้าหมาย ตำแหน่งของมือข้างที่เหวี่ยงศอกอยู่ระดับอก)*
	4) ศอกสับ *(**แนวคำตอบ:** เริ่มจากท่าตั้งการ์ด งอแขนข้างเดียวกับเท้าที่อยู่ด้านหลัง เหวี่ยงศอกจากด้านบนของศีรษะพุ่งไปยังเป้าหมายด้านล่าง)*

ใบกิจกรรมที่ 36 วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬามวยไทย

- นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนเลือกฝึกทักษะมวยไทย 5 ทักษะ แล้วบันทึกผลการปฏิบัติลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมตามประเด็นที่กำหนด

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

ชื่อ _____ ชั้น ม. 5/_____

ช่วงระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติ _____

ทักษะที่ฝึก	วิธีการปฏิบัติโดยสังเขป	ปัญหาและอุปสรรคที่พบขณะฝึก	แนวทางในการแก้ไข	ความรู้สึกต่อการฝึก
1) _____	_____	_____	_____	_____
2) _____	_____	_____	_____	_____
3) _____	_____	_____	_____	_____
4) _____	_____	_____	_____	_____
5) _____	_____	_____	_____	_____

ใบกิจกรรมที่ 37 ฝึกเข้าร่วมจัดการแข่งขันกีฬามวยไทย

• นักเรียนร่วมกันวางแผนจัดการแข่งขันกีฬามวยไทยนอกเวลาเรียน แล้วบันทึกผลการปฏิบัติลงในแบบบันทึกผลการจัดการแข่งขันตามประเด็นที่กำหนด

แบบบันทึกผลการจัดการแข่งขัน

ชื่อ _____ ชั้น ม. 5/_____

ช่วงระยะเวลาในการจัดการแข่งขัน _____

ทักษะที่ฝึก	ความรู้สึกต่อบทบาท	ความรู้สึกต่อกิจกรรม
1. ผู้เล่น	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
2. ผู้ตัดสิน	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
3. ผู้ชม	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
4. อื่น ๆ (ระบุ)	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

ใบกิจกรรมที่ 38 จัดทำสมุดภาพกีฬาฟุตซอล

• นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาค้นคว้าและหาภาพประกอบเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา นักกีฬาฟุตซอลที่มีชื่อเสียง และเกร็ดความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับกีฬาฟุตซอล จัดทำเป็นสมุดภาพ และนำมาอภิปรายในชั้นเรียน

ใบกิจกรรมที่ 39 วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาฟุตซอล

• นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาฟุตซอลลนอกเวลาเรียน แล้วบันทึกผลการปฏิบัติลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมตามประเด็นที่กำหนด

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

ชื่อ _____ ชั้น ม. 5/_____

ช่วงระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติ _____

ทักษะที่ฝึก	วิธีการปฏิบัติโดยสังเขป	ปัญหาและอุปสรรคที่พบขณะฝึก	แนวทางในการแก้ไข	ความรู้สึกต่อการฝึก
1) _____	_____	_____	_____	_____
2) _____	_____	_____	_____	_____

ทักษะที่ฝึก	วิธีการปฏิบัติโดยสังเขป	ปัญหาและอุปสรรคที่พบขณะฝึก	แนวทางในการแก้ไข	ความรู้สึกต่อการฝึก
3) _____	_____	_____	_____	_____
4) _____	_____	_____	_____	_____
5) _____	_____	_____	_____	_____
6) _____	_____	_____	_____	_____
7) _____	_____	_____	_____	_____
8) _____	_____	_____	_____	_____
9) _____	_____	_____	_____	_____

ใบกิจกรรมที่ 40 สร้างสรรค์แบบฝึกปฏิบัติ

• นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันคิดแบบฝึกปฏิบัติทักษะพื้นฐานกีฬาฟุตซอล ทักษะละ 1 แบบฝึก แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาสาธิตวิธีการปฏิบัติและนำเพื่อนปฏิบัติร่วมกันหน้าชั้นเรียน

ใบกิจกรรมที่ 41 ฝึกเข้าร่วมจัดการแข่งขันกีฬาฟุตซอล

• นักเรียนร่วมกันวางแผนจัดการแข่งขันกีฬาฟุตซอลนอก เวลาเรียน แล้วบันทึกผลการปฏิบัติลงในแบบบันทึกผลการจัดการแข่งขันตามประเด็นที่กำหนด

แบบบันทึกผลการจัดการแข่งขัน

ชื่อ _____ ชั้น ม. 5/_____

ช่วงระยะเวลาในการจัดการแข่งขัน _____

ทักษะที่ฝึก	ความรู้สึกต่อบทบาท	ความรู้สึกต่อกิจกรรม
1. ผู้เล่น _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
2. ผู้ตัดสิน _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
3. ผู้ชม _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
4. อื่น ๆ (ระบุ) _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

สำหรับนักเรียน ประเมินตนเอง

ชื่อ _____ เลขที่ _____ ชั้น _____

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับการปฏิบัติให้ตรงกับความเป็นจริง

รายการประเมิน	พฤติกรรมการแสดงออก	ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 3					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 4					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 5					หมายเหตุ
		4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	
1. ทักษะความสามารถในการสื่อสาร	1. พูดคุยแลกเปลี่ยนและซักถามข้อมูล เพื่อสร้างองค์ความรู้และแนวทางในการปฏิบัติกิจกรรมกับบุคลอื่นในโอกาสที่เหมาะสม																										4 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ/ปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่ว
	2. สื่อสารกับบุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและความปลอดภัย																										
2. ทักษะกระบวนการคิด	3. นำผลจากการศึกษาเรียนรู้และการปฏิบัติมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างองค์ความรู้และแนวทางในการปฏิบัติที่หลากหลาย																										
	4. แปลความ ตีความหรือขยายความในคำ ข้อความ ภาพ และสัญลักษณ์ในเรื่องหรือกิจกรรมที่ปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม																										3 หมายถึง ปฏิบัติเป็ยประจำเท่าที่ได้รับมอบหมาย/ปฏิบัติได้ด้วยตนเองแต่ไม่คล่องแคล่ว
	5. คิดอย่างสร้างสรรค์ และมีวิจารณญาณเพื่อการได้มาของ องค์ความรู้																										
3. ทักษะความสามารถในการแก้ปัญหา	6. ช่วยลดข้อขัดแย้งและแก้ไขปัญหาของกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ																										
	7. สามารถกำหนดเป้าหมาย การวางแผน และการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้บรรลุผลสำเร็จ																										
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	8. ปฏิเสธสถานการณ์เสี่ยงที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ																										2 หมายถึง ปฏิบัติบ้างเป็นครั้งคราว/ปฏิบัติได้โดยไม่ต้องแก้ไข
	9. แก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพหรือการปฏิบัติกิจกรรมอย่างทันท่วงที																										
	10. เลือกแหล่งขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุที่ไม่ปลอดภัยด้วยตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม																										

รายการประเมิน	พฤติกรรมการแสดงออก	ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 3					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 4					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 5					หมายเหตุ
		4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	
5. ทักษะความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	**11.** ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ เพื่อสร้างองค์ความรู้และแนวทางในการปฏิบัติกิจกรรมด้วยวิธีการที่หลากหลาย																										**1 หมายถึง เคยปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง/ปฏิบัติได้แต่ต้องมีการแก้ไข**
	12. เลือกใช้ข้อมูลสารสนเทศ เพื่อการศึกษาค้นคว้าในการสร้างองค์ความรู้และแนวทางในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเหมาะสม																										
6. ทักษะการจัดการและการสร้างเสริมสุขภาพ	**13.** บริหารและจัดการสุขภาพทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณของตนเองเพื่อสุขภาพที่ดี																										
	14. ออกกำลังกายและสร้างเสริมสุขภาพตามแผนที่วางไว้ได้อย่างเหมาะสม																										**0 หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติ/ปฏิบัติไม่ได้เลย**
	15. ตรวจสอบและประเมินภาวะสุขภาพและสมรรถภาพทางกายและจิตใจของตนเองและผู้อื่นอย่างถูกต้องได้																										

คะแนนที่ได้																											
คะแนนรวม																											
คะแนนเฉลี่ย																											

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	4.00–3.51	3.50–2.51	2.50–1.51	1.50–0.51	0.50–0.00
ระดับคุณภาพ	4 ดีเยี่ยม	3 ดี	2 ปานกลาง	1 พอใช้	0 ควรปรับปรุง

หมายเหตุ การคิดคะแนนเฉลี่ยคิดได้จากการนำเอาคะแนนรวมในแต่ละช่องรายการปฏิบัติมารวมกัน แล้วหารด้วยจำนวนข้อ จากนั้นนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การตัดสินคุณภาพและสรุปผลการประเมิน

สรุปผลการประเมิน (เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ **)**

ระดับคุณภาพที่ได้	4	3	2	1	0
	☐	☐	☐	☐	☐

สรุปผลการวัดประเมินผล	ระดับคุณภาพ														
	ด้านความรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่					ด้านทักษะและกระบวนการ หน่วยการเรียนรู้ที่					ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ หน่วยการเรียนรู้ที่				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

3. การประเมินด้านคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

สำหรับนักเรียน ประเมินตนเอง

ชื่อ _____ เลขที่ _____ ชั้น _____

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับการปฏิบัติให้ตรงกับความเป็นจริง

รายการประเมิน	พฤติกรรมการแสดงออก	ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 3					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 4					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 5					หมายเหตุ
		4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์	1. ปฏิบัติตนเป็นพลเมืองไทยที่ดี																										4 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ/ปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่ว 3 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำเท่าที่ได้รับมอบหมาย/ปฏิบัติได้ด้วยตนเองแต่ไม่คล่องแคล่ว 2 หมายถึง ปฏิบัติบ้างเป็นครั้งคราว/ปฏิบัติได้โดยไม่ต้องแก้ไข
	2. เคารพและเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์																										
	3. สนใจและเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่ตนเองนับถือ																										
2. ซื่อสัตย์สุจริต	4. ไม่ยึดถือสิ่งของของคนอื่นมาเป็นของตนเอง โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของ																										
	5. แสดงความจริงใจโดยพูดและให้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริง																										
3. มีวินัย	6. ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม																										
	7. ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย																										
4. ใฝ่เรียนรู้	8. สนใจติดตามข่าวสารและความรู้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ																										
	9. ร่วมปฏิบัติกิจกรรมที่สร้างเสริมความรู้และทักษะความชำนาญต่าง ๆ																										
5. อยู่อย่างพอเพียง	10. ใช้จ่ายอย่างพอประมาณตามฐานะของตน																										
	11. ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย มีความสุขตามฐานะของตน																										
	12. ละเว้นการใช้ชีวิตอย่างฟุ่มเฟือตามกระแสวัตถุนิยม																										

รายการประเมิน	พฤติกรรมการแสดงออก	ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 3					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 4					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 5					
		4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	
6. มุ่งมั่นในการทำงาน	**13.** หมั่นคิดและตรวจสอบผลการทำงานของตนเองและการทำงานของกลุ่มอย่างเต็มความสามารถ																										**1 หมายถึง เคยปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง/ปฏิบัติได้แต่ต้องมีมีการแก้ไข** **0 หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติ/ปฏิบัติไม่ได้เลย**
	14. ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความรับผิดชอบ																										
	15. อดทนต่อการปฏิบัติกิจกรรมที่ยุ่งยากซับซ้อนและมีอุปสรรคจนบรรลุผลสำเร็จ																										
7. รักความเป็นไทย	**16.** ชื่นชมในประเพณี วัฒนธรรมของท้องถิ่นและของประเทศชาติ																										
	17. ดำเนินชีวิตตามวิถีไทย																										
8. มีจิตสาธารณะ	**18.** มีจิตใจเอื้ออาทรและเสียสละให้ความช่วยเหลือผู้อื่น																										
	19. เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอย่างสม่ำเสมอ																										
	20. อาสาช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ประสบกับความทุกข์ยากโดยไม่ได้รับการร้องขอ																										

รายการประเมิน	พฤติกรรมการแสดงออก	ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 3					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 4					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 5					
		4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	
9. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านสุขภาพ	**21.** ดำเนินชีวิตตามแนวทางการปฏิบัติด้านสุขภาพที่ดี																										
	22. ชื่นชมในความงามของสุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และกิจกรรมนันทนาการทั้งในฐานะผู้ปฏิบัติและผู้ชม																										
	23. ร่วมปฏิบัติกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย การกีฬา นันทนาการ และสมรรถภาพทางกายด้วยความกระตือรือร้น																										
	24. หมั่นคิดและตรวจสอบภาวะสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างสม่ำเสมอ																										
	25. ภาคภูมิใจที่ได้ปฏิบัติตามระเบียบวินัย กฎ กติกาในการเข้าร่วมกิจกรรมสุขภาพ การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ																										

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	4.00–3.51	3.50–2.51	250–1.51	1.50–0.51	0.50–0.00
ระดับคุณภาพ	4 ดีเยี่ยม	3 ดี	2 ปานกลาง	1 พอใช้	0 ควรปรับปรุง

คะแนนที่ได้																											
คะแนนรวม																											
คะแนนเฉลี่ย																											

สรุปผลการประเมิน (เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐)

ระดับคุณภาพที่ได้	4	3	2	1	0
	☐	☐	☐	☐	☐

หมายเหตุ การคิดคะแนนเฉลี่ยคิดได้จากการนำเอาคะแนนรวมในแต่ละช่องรายการปฏิบัติมารวมกัน แล้วหารด้วยจำนวนข้อ จากนั้นนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การตัดสินคุณภาพและสรุปผลการประเมิน

สรุปผลการวัดประเมินผล	ระดับคุณภาพ														
	ด้านความรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่					ด้านทักษะและกระบวนการ หน่วยการเรียนรู้ที่					ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ หน่วยการเรียนรู้ที่				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการอภิปราย

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ				
	4	3	2	1	0
1. ความมั่นใจในการแสดงความคิดเห็น					
2. การแสดงเหตุผลต่อการแสดงความคิดเห็นของตนเองและความคิดเห็นของผู้อื่น					
3. ความถูกต้องของการใช้ภาษาในการสื่อสาร					
4. การประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อเชื่อมโยงสู่การนำเสนอผลการอภิปราย					
5. ความถูกต้องสมบูรณ์ของการสรุปผลการอภิปราย					
คะแนนที่ได้					
คะแนนเฉลี่ย					
คะแนนรวม					

หมายเหตุ การคิดคะแนนเฉลี่ยคิดได้จากการนำคะแนนรวมในแต่ละช่องรายการปฏิบัติมารวมกันแล้วหารด้วยจำนวนข้อ จากนั้นนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การตัดสินคุณภาพและสรุปผลการประเมิน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	4.00–3.51	3.50–2.51	250–1.51	1.50–0.51	0.50–0.00
ระดับคุณภาพ	4 ดีเยี่ยม	3 ดี	2 ปานกลาง	1 พอใช้	0 ควรปรับปรุง

(สรุประดับคุณภาพการอภิปราย (เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐)

	4	3	2	1	0
ระดับคุณภาพที่ได้	☐	☐	☐	☐	☐

แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการสร้างแผนที่ความคิด

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ				
	4	3	2	1	0
1. ความถูกต้องของข้อมูลที่นำเสนอ					
2. ความครอบคลุมรายละเอียดสำคัญ					
3. การใช้ภาษาที่ถูกต้องตามหลักภาษาไทย					
4. การจัดเรียงลำดับความเชื่อมโยงของข้อมูล					
5. จำนวนของข้อมูลที่นำเสนอ					
คะแนนที่ได้					
คะแนนเฉลี่ย					
คะแนนรวม					

หมายเหตุ การคิดคะแนนเฉลี่ยคิดได้จากการนำคะแนนรวมในแต่ละช่องรายการปฏิบัติมารวมกันแล้วหารด้วยจำนวนข้อ จากนั้นนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การตัดสินคุณภาพและสรุปผลการประเมิน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	4.00–3.51	3.50–2.51	250–1.51	1.50–0.51	0.50–0.00
ระดับคุณภาพ	4 ดีเยี่ยม	3 ดี	2 ปานกลาง	1 พอใช้	0 ควรปรับปรุง

(สรุประดับคุณภาพการอภิปราย (เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐)

	4	3	2	1	0
ระดับคุณภาพที่ได้	☐	☐	☐	☐	☐

11

ตัวอย่างใบบันทึกผลการประเมินการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิดเป็นรายบุคคล

สำหรับครู **ตรวจสอบการบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคล เพื่อประเมินระดับคุณภาพการเรียนรู้ โดยใช้เกณฑ์การตัดสินคุณภาพที่กำหนด**

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

0 หมายถึง นำเสนอข้อมูลไม่ชัดเจนและไม่ครอบคลุมรายละเอียดสำคัญ

1 หมายถึง นำเสนอข้อมูลได้ชัดเจนพอใช้ แต่ไม่ครอบคลุมรายละเอียดสำคัญ

2 หมายถึง นำเสนอข้อมูลได้ชัดเจนปานกลางและครอบคลุมรายละเอียดสำคัญบางส่วน

3 หมายถึง นำเสนอข้อมูลได้ชัดเจนดีและครอบคลุมรายละเอียดสำคัญเป็นส่วนใหญ่

4 หมายถึง นำเสนอข้อมูลได้ชัดเจนดีเยี่ยมและครอบคลุมรายละเอียดสำคัญทั้งหมด

รายชื่อนักเรียน	ระดับคุณภาพ				
	0	1	2	3	4
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					

ตัวอย่างแบบบันทึกสรุปการประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 1–5

รายชื่อนักเรียน	สรุปผลการประเมินผลการเรียนรู้หน่วยที่	ระดับคุณภาพ		
		ด้านความรู้	ด้านทักษะ/กระบวนการ	ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

แบบประเมินผลการปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทย

รายการ	ลำดับท่าทางถูกต้อง					การเคลื่อนไหวสง่างามและแข็งแรง					มีความต่อเนื่องของท่า					แสดงท่าทางเป็นธรรมชาติ					ความตั้งใจในการปฏิบัติ				
	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
การไหว้ครูและการร่ายรำมวยไทยท่าพรหมสี่หน้า																									
การกำหมัด																									
การตั้งท่าหรือการจดมวย																									
การใช้หมัด																									
การใช้เท้า																									
การใช้เข่า																									
การใช้ศอก																									
แม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 1 สลับฟันปลา																									
แม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 2 ปักษาแหวกรัง																									
แม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 3 ชวาชัดหอก																									
แม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 4 อิเหนาแทงกริช																									
แม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 5ยอเขาพระสุเมรุ																									
แม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 6 ตาเถรค้ำฟัก																									
แม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 7 มอญยันหลัก																									
แม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 8 ปักลูกทอย																									
แม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 9 จระเข้ฟาดหาง																									
แม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 10 หักงวงไอยรา																									
แม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 11 นาคาบิดหาง																									
แม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 12 วิรุฬหกกลับ																									
แม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 13 ดับชวาลา																									
แม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 14 ขุนยักษ์จับลิง																									
แม่ไม้มวยไทย ไม้ที่ 15 หักคอเอราวัณ																									

เกณฑ์การวัด ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

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

หมายเหตุ: สำหรับครูผู้สอน/สถานศึกษาอาจมีการปรับปรุงหรือปรับเกณฑ์ที่ให้ไว้เบื้องต้นได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษา

12

โครงงาน แผนที่ความคิด ผังแสดงเหตุและผล

การจัดทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา

โครงงานเป็นการเรียนรู้อย่างหนึ่ง ที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้โดยการปฏิบัติกิจกรรมการศึกษาค้นคว้าและลงมือปฏิบัติด้วยตนเองตามความสนใจ ถ้านักเรียนได้เรียนรู้ด้วยการทำโครงงานตลอดเวลา จะทำให้นักเรียนได้**พัฒนาการคิด** โครงงานจะต้องเกิดขึ้นจากนักเรียน เช่น ขณะที่เรียนนักเรียน**มีข้อสงสัย** หรือ**มีความต้องการ** หรือ**มีความสนใจ** ต้องการคำตอบ จะเป็นจุดเริ่มต้นของโครงงานของนักเรียน

วัตถุประสงค์ของการทำโครงงานเพื่อให้นักเรียนได้**ประยุกต์ใช้ทักษะในกลุ่มวิชาต่าง ๆ มีทักษะในการแสวงหาความรู้ มีทักษะทางสังคม ทักษะการนำเสนอ เห็นคุณค่าในวิชาที่เรียน เน้นถึงพลังความอยากรู้อยากเห็นของนักเรียน และส่งเสริมการตัดสินใจ การจะคิด จะทำของนักเรียน**

โครงงานแบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่ **โครงงานการสำรวจ โครงงานการทดลอง โครงงานการสร้างทฤษฎี/การอธิบาย** และ**โครงงานการประดิษฐ์/สร้างชิ้นงาน**

ขั้นตอนการทำโครงงาน มีดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน

– สร้างแผนที่ความคิดและใช้เทคนิค 5WH ให้ครอบคลุมสาระของโครงงาน **ใครทำอะไร ทำไมต้องทำ ทำที่ไหน ทำเมื่อไร ทำอะไร และทำอย่างไร**

– **ทำอย่างไร** ถ้านำประเภทของโครงงานเป็นเกณฑ์การพิจารณา จะใช้กระบวนการต่อไปนี้ได้กับโครงงานในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้

1. ถ้าเป็น**โครงงานการทดลอง การสร้างทฤษฎี/การอธิบาย** จะใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ (การพัฒนาสมองด้านซ้าย) กล่าวคือโครงงาน**การทดลอง**หรือ**การสร้างทฤษฎี/การอธิบาย** มีขั้นตอนการทำ ดังนี้

1) ปัญหา/ข้อสงสัย

2) การตั้งสมมุติฐาน/การคาดคะเนคำตอบ

3) การทดลอง

4) การรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์

5) การสรุปผล

2. ถ้าเป็น**โครงงานการสำรวจ จะใช้ขั้นตอนเหมือนข้อ 1** เพียงแต่**ไม่ต้องตั้งสมมุติฐาน/การคาดคะเนคำตอบ**

1) ปัญหา/ข้อสงสัย

2) การสำรวจ

3) การรวบรวมข้อมูล/วิเคราะห์

4) การสรุปผล

3. ถ้าเป็น**โครงงานการประดิษฐ์/สร้างชิ้นงาน** จะใช้กระบวนการเทคโนโลยี (การพัฒนาสมองด้านขวา) มีขั้นตอนการทำ ดังนี้

1) ปัญหาความต้องการ

2) แสวงหาวิธีแก้ปัญหา

3) เลือกวิธีการแก้ปัญหา

4) ออกแบบและปฏิบัติ

5) ประเมิน

6) ปรับปรุง/พัฒนา

เนื่องจากนักเรียนที่เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน จะต้องเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้หลาย ๆ กลุ่มไปพร้อมกัน ดังนั้นนักเรียนสามารถจะนำวิธีการหรือกระบวนการของกลุ่มสาระการเรียนรู้หลาย ๆ กลุ่ม มาประยุกต์ใช้ในการทำโครงงานของนักเรียน ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้

ในการเสนอหัวข้อการทำโครงงานของนักเรียน ถ้าครูได้**รู้ความต้องการของนักเรียนจะช่วยให้รู้ว่าโครงงานของนักเรียนเป็นโครงงานประเภทใด** ครูสามารถจะแนะนำนักเรียนได้ว่า การทำโครงงานของนักเรียน จะมีขั้นตอนอย่างไร และขั้นตอนดังกล่าวนี้ จะช่วยให้นักเรียนทำโครงงานได้ทุก ๆ กลุ่มสาระการเรียนรู้และทุกระดับชั้น

ขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติ เป็นการทำโครงงานตามขั้นตอนที่วางแผนไว้

ขั้นตอนที่ 3 การเขียนรายงาน สำหรับนักเรียนในช่วงชั้นที่ 1 (ป. 1–ป. 3) ช่วงชั้นที่ 2 (ป. 4–ป. 6) การเขียนรายงานอาจจะไม่ต้องละเอียดมากนัก รายงานควรประกอบด้วยหัวข้อต่อไปนี้

1. ชื่อโครงงาน

2. ชื่อผู้ทำโครงงาน

3. ชื่อที่ปรึกษาโครงงาน

4. ที่มา

5. จุดมุ่งหมายการศึกษา

6. วิธีดำเนินการ นำขั้นตอนของโครงงานที่ทำมาเขียน เช่น ถ้าเป็นโครงงานการประดิษฐ์/สร้างชิ้นงาน จะใช้ขั้นตอนกระบวนการของกลุ่มสาระการงานอาชีพและเทคโนโลยีมาใช้ในการดำเนินการ หรือถ้าเป็นโครงงานการทดลองจะใช้ขั้นตอนวิธีการหรือกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ประกอบการดำเนินการ

7. ผลการศึกษาค้นคว้า

สำหรับการสรุปและข้อเสนอแนะ และเอกสารอ้างอิง ถ้าเห็นว่ายังไม่จำเป็น ก็อาจจะไม่มีก็ได้เพราะ **จุดมุ่งหมายของการทำโครงงานที่แท้จริงคือการพัฒนานักเรียนแบบองค์รวม** (พัฒนาสมองด้านซ้ายและด้านขวา หรือพัฒนาพหุปัญญา)

ขั้นตอนที่ 4 การนำเสนอ เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เสนอผลงาน และได้รับฟังข้อเสนอแนะจากเพื่อน

แผนที่ความคิด (Mind Mapping)

ในการพัฒนาทักษะการคิดพื้นฐานและทักษะการคิดขั้นสูง (การคิดสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ) ให้กับนักเรียน มีเทคนิควิธีการหลายวิธี แผนที่ความคิดเป็นวิธีการหนึ่งที่โทนี่ บูซาน ได้พัฒนาขึ้นโดยบูรณาการการทำงานของสมองด้านซ้ายและด้านขวา นักเรียนที่จะสร้างแผนที่ความคิดได้จะต้องใช้สมองด้านซ้ายในการวิเคราะห์และใช้สมองด้านขวาในการสังเคราะห์ แผนที่ความคิดใช้ได้ตั้งแต่อายุ 5 ขวบขึ้นไป การฝึกให้นักเรียนใช้แผนที่ความคิดอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูงของนักเรียน และการพัฒนาการคิดเชิงระบบ (การคิดเชิงองค์รวมหรือภาพรวม) และถ้าฝึกให้นักเรียนใช้การระดมสมองควบคู่กับการสร้างแผนที่ความคิด ยิ่งจะทำให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการคิด

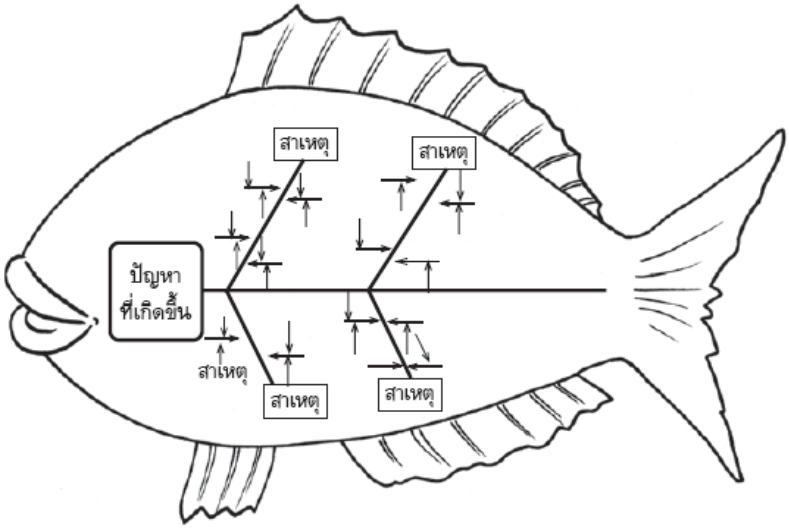
นักเรียนที่เรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 นั้น แผนที่ความคิดที่สร้างอาจจะใช้ภาพแทนคำหรือข้อความ ครูควรจะฝึกให้นักเรียนใช้แผนที่ความคิดเป็นเครื่องมือการเรียนรู้และเครื่องมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การวางแผน การสรุป การบันทึก การจำ การนำเสนอผลงานการอภิปราย

ผังแสดงเหตุและผล

ผังแสดงเหตุและผล คือ ผังที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาที่เกิดขึ้นจากสาเหตุต่าง ๆ

ผังแสดงเหตุและผล มีชื่อเรียกอีกหลายชื่อ เช่น **ผังก้างปลา ผังอิชิกาวา ผังต้นไม้** หรือ**ผังลำน้ำ** สร้างขึ้นโดย ดร.อิชิกาวา แห่งมหาวิทยาลัยโตเกียว

ในการจัดการเรียนรู้ตามบทเรียน ถ้าครูต้องการให้นักเรียน**ค้นหาสาเหตุ** หรือ**วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา** ให้นักเรียนวิเคราะห์โดย**ใช้ผังก้างปลา** เช่น หาสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเจ็บป่วย หาสาเหตุที่เกิดอุบัติเหตุขณะเดินทางมาโรงเรียน



วิธีการสร้างผังแสดงเหตุและผล

1. เขียนปัญหาหรือผลที่เกิดขึ้นทางด้านซ้ายมือ
2. เขียนสาเหตุหลัก ๆ เติมลงบนเส้นกระดูกสันหลังทั้งบนและล่าง
3. ในก้างปลาใหญ่ที่เป็นสาเหตุหลักของปัญหาให้ใส่ก้างรองลงไป แต่ละปลายก้างรองให้ใส่ข้อความที่เป็นสาเหตุรองของแต่ละสาเหตุหลัก
4. ในแต่ละก้างรองที่เป็นสาเหตุรอง ถ้าต้องการหาสาเหตุย่อย ให้เขียนก้างย่อยที่จะเป็นสาเหตุย่อย ๆ ของสาเหตุรองนั้น

ผังก้างปลาสามารถใช้ควบคู่กับแผนที่ความคิด เช่น เมื่อวิเคราะห์หาสาเหตุได้แล้ว และมีความประสงค์ต้องการหาทางแก้ปัญหาในแต่ละสาเหตุ ใช้แผนที่ความคิดหาภาพรวมวิธีแก้ปัญหา แล้วจึงเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดมาดำเนินการแก้ปัญหา