

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ผู้สอน

ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

เรื่อง

ชี้แจงเนื้อหา วิธีการเรียน
และข้อตกลงทางการเรียน

ชี้แจงเนื้อหา วิธีการเรียน และข้อตกลงทางการเรียน



คำถามชวนคิด

ช่วงปิดเทอมที่ผ่านมานักเรียนได้นำความรู้

ในวิชาสุขศึกษาไปใช้ในชีวิตรประจำวันอย่างไร?

เรื่อง ชี้แจงเนื้อหา วิธีการเรียน และข้อตกลงทางการเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

บอกวิธีการปฏิบัติตนในการเรียนรู้ ในรายวิชาสุขศึกษา

ด้านทักษะและกระบวนการ

บันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ

ด้านคุณลักษณะ

๑. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย

๒. เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ

การเก็บคะแนนและการสอบ
รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

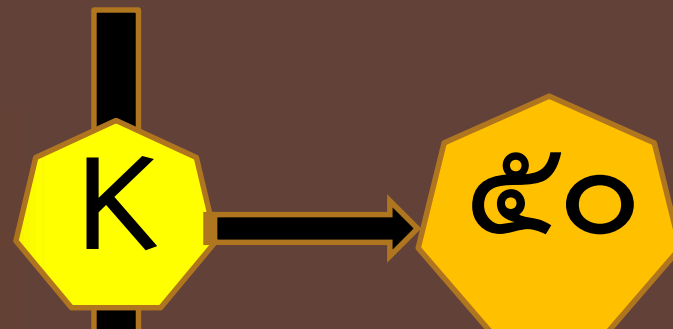
การสอบและการเก็บคะแนน

$$= 10 + 20 + 20$$

$$= 10 + 20 + 10$$

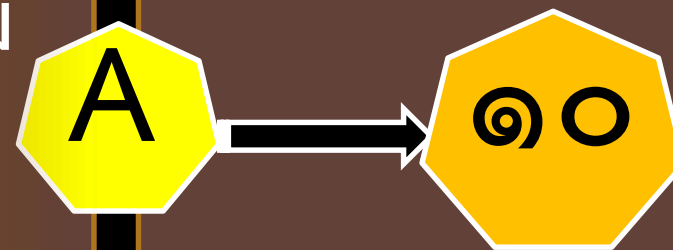
$$= 10$$

ความรู้



กระบวนการ

คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม
คุณลักษณะอันพึงประสงค์



การตัดสินผลการเรียน วิชาสุขศึกษา

๑. เวลาเรียน



ไม่น้อยกว่า ๘๐%

๒. ระดับผลการเรียน

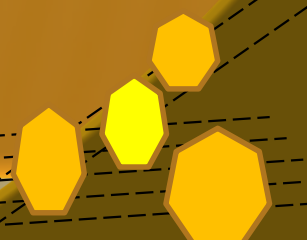
๔	ดีเยี่ยม
๓.๕	ดีมาก
๓	ดี
๒.๕	ค่อนข้างดี
๒	ปานกลาง
๑.๕	พอใช้
๑	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ
๐	ต่ำกว่าเกณฑ์

ระดับคะแนน

๘๐ - ๑๐๐
๗๕ - ๗๙
๗๐ - ๗๔
๖๕ - ๖๙
๖๐ - ๖๔
๕๕ - ๕๙
๕๐ - ๕๔
๐ - ๔๙

จุดประกายคิด

นักเรียนมีแนวทาง
ในการจัดการเรียนอย่างไร
เพื่อให้ประสบผลสำเร็จ
ในชีวิต



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง แนะนำการเรียนรู้ ข้อตกลงทางการเรียน

การเก็บคะแนนและการสอบ
รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ความรู้

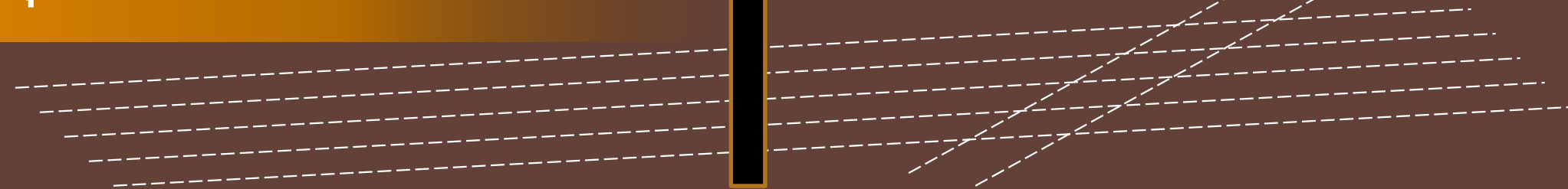
K

กระบวนการ

P

คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม
คุณลักษณะอันพึงประสงค์

A



อภิปรายความรู้และตอบคำถาม

ครู / นักเรียน

สิ่งที่ควรทำ

สิ่งที่ไม่ควรทำ

ความสุข

ไม่พอใจ

บันทึกข้อตกลง

ใบความรู้ที่ ๑

สำรวจความต้องการของนักเรียนด้านมิติออกอากาศ

สุขภาพชวนคิด

อยู่ในระดับ **ดีเยี่ยม**

ข้อตกลง

ในการเรียนวิชาสุขศึกษา

๑. นั่งตัวตรง
๒. ตามองผู้พูด
๓. สงบนิ่ง
๔. ฝึกซ้ำ ๆ ทุกครั้ง ทุกชั่วโมง
๕. ฟังอย่างตั้งใจเพื่อการมีสมาธิ
๖. สรุปความรู้ที่ได้บันทึกในสมุด
๗. กล่าวขอบคุณ ชื่นชม มีน้ำใจ เปิดใจ มีทัศนคติเชิงบวกเป็นกัลยาณมิตร

ข้อปฏิบัติการเรียนออกอากาศการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

ใบงานที่ ๑ แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองด้านสุขภาพ

ข้อมูลพื้นฐาน

```
graph TD; A[ข้อมูลพื้นฐาน] --> B[ข้อมูลทั่วไป]; B --> C[ข้อมูลตัวเอง]; C --> D[ประวัติการเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน];
```

ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลตัวเอง

ประวัติการเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

เพื่อนคู่คิด

เช็คอั๊กที่

รูปร่างแบบนี้
ไปชอบนะ ชอบนะ

รอบเอว

รอบเอวที่เหมาะสม หาได้จาก

รอบเอว (เซนติเมตร)

ไม่เกิน

$$\frac{\text{ส่วนสูง (ซม.)}}{2}$$

BMI

BMI (ดัชนีมวลกาย) หาได้จาก

$$\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$



ผอม	ปกติ	อ้วน 1	อ้วน 2	อ้วน 3
น้อยกว่า 18.5	18.5 - 22.9	23.0 - 24.9	25.0 - 29.9	มากกว่า 30.0



เครือข่าย
คนไทยไร้พุง
ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย



เมื่อวาน
ป้าทานอะไร?

ของฝากจากครู ไชยข้อข้องใจ

ข้อมูลตนเอง



น้ำหนักตัว / ความสูง ยกกำลังสอง



ปกติ



อ้วน



ผอม

จัดกลุ่ม

ปกติจำนวน คน

อ้วนจำนวน คน

ผอมจำนวน คน

บันทึกสะท้อนคิด

สิ่งที่ควรปฏิบัติ

สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

มอบภาระงาน (ชั่วโมงต่อไป)

นักเรียนเตรียมผลการทดสอบ

สมรรถภาพทางกายจำนวน ๘ รายการ

มาประกอบการวิเคราะห์ ในชั่วโมงต่อไป