



ม.๑

คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒



มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
โดยความร่วมมือของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



ม.๑

คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒



มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
โดยความร่วมมือของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำนำ

ด้วยพระบรมราโชบายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐ ทรงมุ่งหมายให้การศึกษาบ่มเพาะสมรรถนะให้แก่ผู้เรียน เพื่อสร้างคุณลักษณะสำคัญ ๔ ประการให้กับคนไทย อันได้แก่ ๑) มีทัศนคติที่ดีและถูกต้อง ๒) มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคงเข้มแข็ง ๓) มีอาชีพ มีงานทำ ๔) เป็นพลเมืองดี มีระเบียบวินัย และพระราชปณิธานในการสืบสาน รักษา พัฒนาต่อยอด โครงการในพระราชดำริของพระราชบิดา จึงทรงพัฒนาการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม หรือ NEW DLTV ในทุกด้านอาทิ ระบบออกอากาศ อุปกรณ์เทคโนโลยี บุคลากรและกระบวนการจัดการศึกษา เพื่อแก้ปัญหาการขาดแคลนครูในโรงเรียนขนาดเล็ก สร้างโอกาสการเข้าถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิตของประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย ผ่านการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมจำนวน ๑๕ ช่องสัญญาณ ไปยังโรงเรียนต่างๆ และผู้สนใจทั่วประเทศ เพื่อให้ประเทศไทยเป็นสังคมแห่งปัญญา มีจิตอาสาในการสรรค์สร้างและพัฒนาประเทศให้มั่นคง

การสอนออกอากาศทางไกลผ่านดาวเทียม ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ นี้ เป็นการสอนออกอากาศในแนวใหม่ บันทึกเทปการสอนจากห้องเรียนต้นทางของโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ ครูปลายทางสามารถดูเทปการสอนผ่านทางเว็บไซต์ www.dltv.ac.th และ Application on mobile DLTV ของมูลนิธิ และมีคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมงครบทั้ง ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ซึ่งครูปลายทางสามารถปรับกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับชุมชน ท้องถิ่น วัฒนธรรมและบริบทของแต่ละโรงเรียน

การจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ ได้รับความร่วมมือจากคณะทำงาน ประกอบด้วย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้บริหารระดับสูงของกระทรวงศึกษาธิการ คณาจารย์จากมหาวิทยาลัยศึกษานิเทศก์ และครูผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ซึ่งครูปลายทางใช้ในการเตรียมการสอนล่วงหน้า รวมทั้งจัดเตรียมเอกสารเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ ได้แก่ ใบงาน ใบความรู้ แบบฝึกหัด ให้ผู้เรียนเป็นรายบุคคลเกิดประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในห้องเรียน เพื่อการพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาของโรงเรียนขยายโอกาสและโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดเล็กต่อไป

นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมุ่งมั่นพัฒนายกระดับคุณภาพการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม เพื่อพัฒนาสังคมไทยและยกระดับคุณภาพของคนไทยให้เข้มแข็ง สมดัง พระราชปณิธาน “...การศึกษาคือความมั่นคงของประเทศ...” ขอพระองค์ทรงพระเจริญ

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

บทนำ

การจัดการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม เป็นการจัดการศึกษาเพื่อแก้ปัญหาโรงเรียนขนาดเล็ก ครูสอนไม่ครบชั้น โดยจัดการเรียนการสอนของครูห้องเรียนต้นทางจากโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ ไปยังห้องเรียนปลายทางในโรงเรียนพื้นที่ต่างๆ ได้แก่ พื้นที่สูง ชายแดน เกาะแก่งและเขตพัฒนาพิเศษเฉพาะกิจ จังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นการลดความเหลื่อมล้ำในการจัดการศึกษาให้ทั่วถึง เท่าเทียมและมีคุณภาพ

คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.๑ - ๓ ประจำภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ ประกอบด้วยเอกสาร ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ คือ ๑ ภาษาไทย ๒ คณิตศาสตร์ ๓ วิทยาศาสตร์ ๔ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ๕ สุขศึกษาและพลศึกษา ๖ ศิลปะ ๗ การงานอาชีพ และเทคโนโลยี ๘ ภาษาต่างประเทศ แต่ละระดับชั้นมีเอกสารรวม ๘ เล่ม แต่ละเล่มมีรายละเอียด คำชี้แจงการจัดกระบวนการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ สื่อ/ใบงาน/แบบฝึก แบบประเมิน ที่ตรงกับมาตรฐาน ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๐ ของแต่ละสาระการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

การจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.๑ - ม.๓ เป็นการทำงาน ร่วมกันของหลายหน่วยงาน มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญแต่ละสาขาวิชา คณาจารย์ จากมหาวิทยาลัย คณะศึกษานิเทศก์ คณะครูผู้สอนในสังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ และผู้มีส่วนร่วมจาก หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ที่ช่วยให้คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีความสมบูรณ์และ เหมาะสมต่อการจัดการเรียนการสอนเพื่อเยาวชนไทยทั่วประเทศ

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ หวังว่าคู่มือครูและแผนการ จัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหาร ศึกษานิเทศก์ คณะครูและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ในการจัดการเรียนการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม ในโรงเรียนขนาดเล็กและขยายโอกาสในระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น เพื่อประสิทธิภาพการจัดการเรียนการสอนให้สูงขึ้นต่อไป

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
บทนำ	ข
สารบัญ	ค
คำชี้แจงการรับชมรายการสอนออกอากาศ	ง
คำชี้แจงรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓	๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒	
คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓	๙
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒	
มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	๑๐
โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓	๑๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการส่งเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพ	๑๒
ทางกายเพื่อสุขภาพ	
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฐมนิเทศ	๑๘
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สารอาหาร ๖ ประเภท	๒๔
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง หลักการเลือกอาหารสำหรับวัยต่างๆ	๓๙
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ	๕๑
(ภาวะการขาดสารอาหาร	
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ	๖๘
(ภาวะโภชนาการเกิน	
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ	๗๗
(ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร	
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย	๙๕
(ค่าดัชนีมวลกาย	
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อ	๑๐๘
สุขภาพ (หลักการออกกำลังกาย	
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ตลาดนัดสร้างเสริมสุขภาพ	๑๒๐
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยจากสารเสพติด	๑๒๔
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและวิธีการ	๑๓๐
ป้องกันสารเสพติด	
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการ	๑๓๗
เกิดโรคและอุบัติเหตุ	
-	
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง วิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด	๑๔๗

	หน้า
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง วิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด (ต่อ)	๑๕๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล	๑๕๗
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	๑๖๒
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	๑๖๙
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่เป็นลมและผู้ป่วยที่มีบาดแผล	๑๘๑
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้และผู้ป่วยที่น้ำร้อนลวก	๑๘๙
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยถูกสัตว์มีพิษกัดต่อย	๑๙๗
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกหักอย่างปลอดภัย	๒๐๕
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	๒๑๖
บรรณานุกรม	๒๒๒
ภาคผนวก	๒๒๔
ก. แบบประเมินรวม	๒๒๔
ข. แผนผังความคิด (Graphic Organizers)	๒๓๑
ค. บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)	๒๔๐
- คณะจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อการเรียนการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม (DLTV) มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	๒๔๖
- คณะจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๒	๒๔๗
- คณะปรับปรุงครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๒	๒๔๘
- คณะตรวจปรับปรุงคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๒	๒๔๘
- รายชื่อคณะทำงาน สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	๒๕๐

การรับชมรายการ การเรียนการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ ให้บริการการจัดการเรียนการสอน จากสถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม จำนวน ๑๕ ช่องรายการ ทั้งรายการสด (Live) และ รายการย้อนหลัง (On demand) สามารถรับชมผ่าน

www.dltv.ac.th

Application on mobile DLTV

- Android เข้าที่ Play Store/Google Play พิมพ์คำว่า DLTV
- iOS เข้าที่ App Store พิมพ์คำว่า DLTV

การเรียกหมายเลขช่องออกอากาศสถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ๑๕ ช่องรายการ

	เวลาเรียน / นอกเวลาเรียน
DLTV ๑ (ช่อง ๑๘๖)	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ / สถาบันพระมหากษัตริย์
DLTV ๒ (ช่อง ๑๘๗)	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ / ความรู้รอบตัว
DLTV ๓ (ช่อง ๑๘๘)	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ / วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
DLTV ๔ (ช่อง ๑๘๙)	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ / ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
DLTV ๕ (ช่อง ๑๙๐)	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ / ศิลปวัฒนธรรมไทย
DLTV ๖ (ช่อง ๑๙๑)	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ / หน้าที่พลเมือง
DLTV ๗ (ช่อง ๑๙๒)	รายการสอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ / ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร
DLTV ๘ (ช่อง ๑๙๓)	รายการสอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ / ภาษาต่างประเทศ
DLTV ๙ (ช่อง ๑๙๔)	รายการสอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ / การเกษตร
DLTV ๑๐ (ช่อง ๑๙๕)	รายการสอนชั้นอนุบาลปีที่ ๑ / รายการสำหรับเด็ก-การเลี้ยงดูลูก
DLTV ๑๑ (ช่อง ๑๙๖)	รายการสอนชั้นอนุบาลปีที่ ๒ / สุขภาพ การแพทย์
DLTV ๑๒ (ช่อง ๑๙๗)	รายการสอนชั้นอนุบาลปีที่ ๓ / รายการสำหรับผู้สูงวัย
DLTV ๑๓ (ช่อง ๑๙๘)	รายการของการอาชีพวังไกลกังวล และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
DLTV ๑๔ (ช่อง ๑๙๙)	รายการของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
DLTV ๑๕ (ช่อง ๒๐๐)	รายการพัฒนาวิชาชีพรู

การติดต่อรับข้อมูลข่าวสาร

๑. มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

เลขที่ ๒๑๔ ถนนนครสวรรค์ แขวงวัดโสมนัส เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๐๐

โทร ๐ ๒๒๘๒ ๖๗๓๔

โทรสาร ๐ ๒๒๘๒ ๖๗๓๕

๒. สถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

ซอยหัวหิน ๓๕ ถนนเพชรเกษม ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐

โทร ๐๓๒ ๕๑๕๔๕๗ - ๘

โทรสาร ๐๓๒ ๕๑๕๙๕๑

web@dltv.ac.th (ติดต่อเรื่องเว็บไซต์)

dltv@dltv.ac.th (ติดต่อเรื่องทั่วไป)

๓. โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐

โทร ๐๓๒ ๕๒๒ ๓๔๗ , ๐๓๒ ๕๒๐ ๔๗๘ โทรสาร ๐๓๒ ๕๒๐ ๔๗๘

Facebook : โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์



Website : <http://www.kkws.ac.th>



๔. ช่องทางการติดตามข่าวสาร

Facebook : มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์ DLTV



Website : <http://www.dltv.ac.th>



คำชี้แจง

รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

๑. แนวคิดหลัก

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ กำหนดสาระการเรียนรู้ จำนวน ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ครูผู้สอนต้องจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยนำความรู้ด้านเนื้อหาวิชามาจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยการฝึกทักษะให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และเกิดสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ๕ ประการ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๘ ประการ ดังนี้

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ๕ ประการ

๑) ความสามารถในการสื่อสารเป็นความสามารถในการรับสารและสื่อสารมีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา
๒) ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดอย่างเป็นระบบเพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อใช้ในการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเอง สังคมได้อย่างเหมาะสม

๓) ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคม

๔) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการเข้าใจและเคารพตนเอง สามารถนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม

๕) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้เทคโนโลยีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ถูกต้องเหมาะสม มีคุณธรรมด้านต่างๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาตนเอง สังคมในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๕ ประการเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

- ๑) รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- ๒) ซื่อสัตย์ สุจริต
- ๓) มีวินัย
- ๔) ใฝ่เรียนรู้
- ๕) อยู่อย่างพอเพียง
- ๖) มุ่งมั่นในการทำงาน
- ๗) รักความเป็นไทย
- ๘) มีจิตสาธารณะ

หลักการออกแบบกิจกรรมด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ที่ปรากฏในแผนการจัดการเรียนรู้ คำนึงถึงคุณลักษณะที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้มีทักษะหลังการเรียนรู้ สอดคล้องตามเป้าหมายของหน่วย การเรียนรู้ มีเจตคติที่ดีต่อสถาบันชาติ ศาสนาและพระมหากษัตริย์ มีจิตอาสา ครูผู้สอนควรปลูกฝังคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ให้แก่ผู้เรียนทุกแผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์และเป็นคนดี ของสังคม

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย สุขภาพจิต มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ มีสุขนิสัยและรักการออกกำลังกาย พัฒนาการรวมทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีเจตคติที่ดี เห็นคุณค่าด้วยการนำไปใช้สร้างเสริม สุขภาพ พัฒนาตนเอง ครอบครัวและชุมชนให้มีคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน ดังนั้นการจัดการเรียนรู้จึงเป็นเรื่อง สำคัญเพื่อนำทางไปสู่เป้าหมายดังกล่าว

๒. กระบวนการจัดการเรียนรู้

แนวคิดสำคัญของการจัดศึกษา ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ คือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เปิดโอกาส ให้ผู้เรียนคิดและลงมือปฏิบัติด้วยกระบวนการที่หลากหลาย เพื่อเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองเต็มตาม ศักยภาพ การประเมินการเรียนรู้จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียน เพราะสามารถทำให้ผู้สอนประเมินระดับ พัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน

การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่า ผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและ เต็มตามศักยภาพ ให้ความสำคัญของการบูรณาการความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ตามความเหมาะสม ของระดับการศึกษา ด้ระบุให้ผู้ที่เกี่ยวข้องดำเนินการ ดังนี้

สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๑) จัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่าง ระหว่างบุคคล

๒) ฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์และการประยุกต์ความรู้มาใช้ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา

๓) จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติ ให้ทำได้คิดเป็น ทำเป็น รักการอ่าน และเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง

๔) จัดการเรียนการสอน โดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่าง ๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงาม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา

๕) ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สอนสามารถจัดบรรยากาศ สภาพแวดล้อม สื่อการเรียน และอำนวยความสะดวก เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และมีความรอบรู้ รวมทั้งสามารถใช้การวิจัยเป็นส่วนหนึ่งของการเรียน การเรียนรู้ทั้งนี้ผู้สอนและผู้เรียนอาจเรียนรู้ไปพร้อมกันจากสื่อการเรียน การสอนและแหล่งวิทยาการประเภท ต่างๆ

๖) จัดการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ มีการประสานความร่วมมือกับบิดา มารดา ผู้ปกครอง และบุคคลในชุมชนทุกฝ่าย เพื่อร่วมกันพัฒนาผู้เรียนตามศักยภาพ

ครูผู้สอน

การจัดการเรียนรู้ตามแนวดังกล่าว จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนการสอนทั้งของผู้เรียนและผู้สอน กล่าวคือลดบทบาทของครูผู้สอน จากการเป็นผู้บอกเล่า บรรยาย สาธิต เป็นการวางแผนจัดกิจกรรมให้นักเรียน เกิดการเรียนรู้ กิจกรรมต่าง ๆ จะต้องเน้นที่บทบาทของผู้เรียนตั้งแต่เริ่ม คือ ร่วมวางแผน การเรียน การวัดผล ประเมินผล และต้องคำนึงว่ากิจกรรมการเรียนนั้น เน้นการพัฒนากระบวนการคิด วางแผน ลงมือปฏิบัติศึกษา ค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ด้วยวิธีการต่าง ๆ จากแหล่งเรียนรู้หลากหลาย ตรวจสอบ วิเคราะห์การแก้ปัญหา การมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การสร้างคำอธิบายเกี่ยวกับข้อมูลที่สืบค้นได้ เพื่อนำไปสู่คำตอบของปัญหาหรือคำถามต่าง ๆ ในที่สุดสร้างองค์ความรู้ ทั้งนี้กิจกรรมการเรียนรู้เหล่านี้ต้องพัฒนาผู้เรียนให้มีพัฒนาการเหมาะสมตามวัย ทั้งทางร่างกาย อารมณ์สังคม และสติปัญญา โดยคำนึงถึงเรื่องต่างๆ ดังนี้

- ควรให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดเวลาด้วยการกระตุ้นให้นักเรียนลงมือทดลองและอภิปรายผล โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ของการสอน เช่น การนำเข้าสู่บทเรียน การใช้คำถาม การเสริมพลังมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ที่จะทำให้การเรียนการสอนน่าสนใจและมีชีวิตชีวา
- ครูควรมีการวางแผนการใช้คำถามอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อจะนำนักเรียนเข้าสู่บทเรียน และลงข้อสรุปได้โดยที่ไม่ใช้เวลาอันเกินไป ครูควรเลือกใช้คำถามที่มีความยากง่ายพอเหมาะกับความสามารถของนักเรียน
- เมื่อนักเรียนถาม อย่างบอกคำตอบทันที ควรให้คำแนะนำที่จะช่วยให้นักเรียนหาคำตอบได้เอง ครูควรให้ความสนใจต่อคำถามของนักเรียนทุก ๆ คน แม้ว่าคำถามนั้นอาจจะไม่เกี่ยวกับเรื่องที่กำลังเรียนอยู่ก็ตาม ครูควรชี้แจงให้ทราบและเบนความสนใจของนักเรียนกลับมาสู่เรื่องที่กำลังอภิปรายอยู่สำหรับปัญหาที่นักเรียนถามมานั้น ควรจะได้หดยิบยกมาอธิบายในภายหลัง
- การสำรวจตรวจสอบซ้ำ เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ดังนั้น ในการจัดการเรียนรู้ ครูควรย้ำให้นักเรียนได้สำรวจตรวจสอบซ้ำเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่ถูกต้องและเชื่อถือได้

แนวการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กิจกรรมการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทุกแผนการเรียนรู้อาศัยกระบวนการเรียนรู้หลากหลาย ผสมผสาน เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ จัดกิจกรรมบูรณาการแบบกลมกลืนและไม่ยึดถือกระบวนการรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ตลอดจนการเสริมแรงด้วยการให้ผลย้อนกลับในระหว่างและหลังการปฏิบัติ เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพผู้เรียนอย่างสร้างสรรค์ด้วยความปลอดภัยตามความแตกต่างของแต่ละบุคคล และส่วนรวม โดยกิจกรรมต่าง ๆ คำนึงถึงความสอดคล้องกับคุณลักษณะที่มุ่งหวังไปสู่เจตคติที่ดีในการดูแล

สุขภาพจนเป็นนิสัย มีคุณธรรม จริยธรรม เช่น มีความซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย รับผิดชอบ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ เป็นต้น ตัวอย่างกระบวนการการเรียนรู้ที่นำมาประยุกต์ตามธรรมชาติวิชา มีดังนี้

๑. กระบวนการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดวิจารณ์ญาณ และคิดสร้างสรรค์ ฝึกทักษะการคิดคล่อง คิดหลากหลาย วิเคราะห์ข้อเท็จจริง หรือข้อคิดเห็นเชื่อมโยงรอบด้านที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ด้านสุขภาพอย่างปลอดภัยในชีวิตประจำวัน เป็นระบบต่อเนื่อง มุมมองด้านบวก ด้านลบ ผลกระทบที่เกิดขึ้น การค้นหาเหตุผลของการปฏิบัติตน ฝึกปฏิบัติทักษะการปฏิเสธต่อเรื่องที่ไม่ดี และสังเคราะห์ สร้างแนวทางการแก้ปัญหาหรือพัฒนาส่งเสริมสุขภาพระดับตนเอง ครอบครัว และชุมชน อย่างเหมาะสม โดยใช้เทคนิคพัฒนาความสามารถในการคิด เช่น

- แผนผังความคิด (Graphic Organizers)

- เทคนิคการฝึกเปรียบเทียบข้อมูล PMI บวกข้อดี (Plus) บวกข้อเสีย (Minus) ข้อมูลที่สนใจ ศึกษาค้นคว้าต่อ (Interesting)

- เทคนิคการตั้งคำถามโดยใช้สื่อสถานการณ์ปัจจุบัน

๒. การตั้งคำถามเชิงสะท้อนคิด เทคนิคคำถาม Reflect- Connect - Apply (R-C-A) เพื่อพัฒนาด้านทักษะชีวิต เตรียมพร้อมสำหรับใช้ในสถานการณ์ใหม่ที่อาจต้องเผชิญในชีวิตประจำวันและอนาคต โดยให้ผู้เรียนทบทวนความรู้สึก พฤติกรรมการปฏิบัติของตนเอง (R) คิดเชื่อมโยง (C) และคำถามนำไปสู่การอภิปราย เสนอวิธีการแนวทาง พร้อมทั้งนำไปปฏิบัติให้เหมาะสมกับปัจจุบันและเตรียมอนาคต (A)

๓. กระบวนการปฏิบัติ ได้แก่ การรับรู้ การปฏิบัติตามแบบ การปฏิบัติด้วยตนเองอย่างธรรมชาติ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันจนเป็นนิสัย

การจัดการเรียนรู้ในแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย ขั้นนำ ขั้นสอน และขั้นสรุป ดังนี้

๑) ขั้นนำ เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เรียน เช่น ทบทวน ตรวจสอบความรู้ที่เรียนผ่านมาแล้ว ด้วยคำถามเชื่อมโยง ร่วมอภิปราย การปฏิบัติตนด้านสุขภาพของตนเอง ไม่จำกัดคำตอบ ครูช่วยให้นักเรียนเชื่อมโยงคำตอบด้วยตัวเอง เพื่อนำไปสู่จุดประสงค์ (ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒)

๒) ขั้นสอน เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เนื้อหาใหม่ มีหลากหลายวิธีการ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ ที่กล่าวข้างต้น เช่น

- ครูใช้สื่อเหตุการณ์ปัจจุบันคลิป ภาพยนตร์สั้น ตั้งคำถามให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ให้เวลาคิดแก่ผู้เรียน

- ครูสนใจคำตอบของผู้เรียน และนำคำตอบของผู้เรียนมาเชื่อมโยงประสบการณ์

- ผู้เรียนศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากใบงาน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยเชื่อมโยงกับความรู้ที่จำเป็น

กับพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวัน เปรียบเทียบกับพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง

- ผู้เรียนวิเคราะห์ข้อเท็จจริง หรือข้อคิดเห็นเชื่อมโยงรอบด้านที่เกี่ยวกับการดำเนินผลทางบวก และลบ ชีวิตด้านสุขภาพอย่างปลอดภัยในชีวิตประจำวัน โดยใช้เครื่องมือการพัฒนาทักษะการคิด สร้างชิ้นงาน/ภาระงาน ด้วยแผนภาพความคิดแบบต่าง ๆ

- ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ กิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมเดี่ยว และนำเสนอผลงาน หรือผลการปฏิบัติ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่ม ระหว่างเพื่อน

- มีการประเมินพฤติกรรมผู้เรียนระหว่างเรียน ทั้งด้านความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะ ตาม จุดประสงค์ ด้วยวิธีการสังเกตพฤติกรรม ตรวจสอบความรู้ และให้ข้อมูลย้อนกลับเมื่อนักเรียนเข้าใจ คลาดเคลื่อน รวมทั้งให้แรงเสริม

๓) ชั้นสรุป เป็นขั้นต่อเนื่องจากขั้นสอน เช่น

- ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเองผ่านการใช้คำถามของครู

- ครูอาจจะช่วยสรุปอีกครั้งด้วยการใช้กระดานหรือ แผนผังความคิด (Graphic organizers)

- ครูใช้คำถามเชื่อมโยงกับชีวิตจริง เทคนิคคำถาม Reflect- Connect - Apply (R-C-A)

เพื่อพัฒนาด้านทักษะชีวิต ให้ผู้เรียนทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ทบทวนการปฏิบัติตน และเน้นการนำไปใช้ปฏิบัติ ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนสร้างเสริมสุขภาพของครอบครัว ชุมชน เป็นต้น

๓. สื่อการจัดการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

สื่อการจัดการเรียนรู้ เป็นเครื่องมือส่งเสริมสนับสนุนการจัดการกระบวนการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนเข้าถึง ความรู้ ทักษะกระบวนการ ได้ง่ายในระยะเวลาสั้น และช่วยให้เกิดความคิดรวบยอดอย่างถูกต้องและรวดเร็ว สื่อที่ปรากฏในแผนการจัดการเรียนรู้ มีลักษณะดังนี้

๑) ใบความรู้ / แผนภาพนำเสนอข้อมูล

๒) คลิป / วิดิทัศน์ / ภาพข่าวสถานการณ์ปัจจุบัน

๓) สถานการณ์สมมติ

๔) สื่อบุคคล

แหล่งเรียนรู้ เป็นเครื่องมือสร้างคุณลักษณะการใฝ่รู้ที่ทุกคนต้องใฝ่รู้ตลอดชีวิต มีลักษณะดังนี้

๑) แหล่งเรียนรู้ภายในโรงเรียน

๒) แหล่งเรียนรู้ภายนอกโรงเรียน ได้แก่ ชุมชน ท้องถิ่น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัย ของชีวิต ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

๓) แหล่งเรียนรู้ออนไลน์ที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ

- สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

- สสส.

- กรมควบคุมโรค

- กรมอนามัย

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

- กรมพลศึกษา
- กรมสุขภาพจิต
- มหาวิทยาลัยต่าง ๆ
- กระทรวงสาธารณสุข
- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ฯลฯ

๔. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์สำคัญของการประเมินการเรียนรู้คือการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่ผู้สอนหรือหลักสูตรวางไว้ ปัญหาที่พบในปัจจุบันก็คือ ผู้บริหาร ผู้สอน ตลอดจนผู้ปกครองเป็นจำนวนมากยังให้ความสำคัญการเรียนรู้แบบท่องจำเพื่อสอบ หรือการเรียนรู้เพื่อแข่งขัน ซึ่งถือเป็นการเรียนรู้แบบผิวเผินมากกว่า การประเมินการเรียนรู้ระหว่างเรียนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองซึ่งผลลัพธ์ของการเรียนรู้จะยั่งยืนกว่า (กุศลสิน, ๒๕๕๕; ขจรศักดิ์, เพ็ญจันทร์ และวรรณทิพา รอดแรงคำ, ๒๕๔๘)

ในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสมรรถนะด้านต่างๆ ของผู้เรียนนั้นจำเป็นต้องมีการประเมินการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เริ่มต้นระหว่างและสิ้นสุดกระบวนการเรียนรู้ โดยใช้การประเมินในรูปแบบที่หลากหลายสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้รูปแบบการประเมินการเรียนรู้ ได้แก่ การประเมินการเรียนรู้ระหว่างเรียน (Formative Assessment) การประเมินการเรียนรู้สรุปรวม (Summative Assessment) และการประเมินการเรียนรู้ตามสภาพจริง (Authentic Assessment) ในการประเมินเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ และการประเมินตามสภาพจริงนั้น ผู้สอนจำเป็นต้องสะท้อนการประเมินให้ผู้เรียนรับทราบเพื่อปรับปรุงและพัฒนาตนเอง และผู้สอนต้องนำผลการประเมินมาพิจารณาเพื่อทบทวนและปรับแผน การจัดการเรียนรู้เพื่อให้สามารถดำเนินการแก้ไข ช่วยเหลือ หรือหาวิธีการต่างๆ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนแต่ละคนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ตามแต่ละจุดประสงค์การเรียนรู้หรือเป้าหมายของตัวชี้วัดต่างๆ (กุศลสิน, ๒๕๕๕)

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนต้องอยู่บนหลักการพื้นฐานสองประการ คือ การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนและเพื่อการตัดสินผลการเรียน ในการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนให้ประสบความสำเร็จนั้น ผู้เรียนจะต้องได้รับการพัฒนาและประเมินตามตัวชี้วัด เพื่อให้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ สะท้อนสมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักในการวัดและประเมินการเรียนรู้ในทุกระดับ (กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๒)

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่ปรากฏในแผนการจัดการเรียนรู้ ให้ความสำคัญของการประเมินพฤติกรรมปฏิบัติ ดังนี้

๑) วิธีการประเมิน

(๑) การวัดและประเมินก่อนเรียน เพื่อตรวจสอบความพร้อม และความรู้เดิมของผู้เรียน (ผสมผสานในกิจกรรมการเรียนรู้ชั้นนำ)

(๒) การวัดและประเมินระหว่างเรียน ได้แก่ ด้านความรู้ ทักษะการปฏิบัติ และคุณลักษณะ โดยวิธีการสังเกตพฤติกรรม ถามตอบพร้อมแสดงเหตุผล ตรวจสอบชิ้นงาน การนำเสนอ (ผสมผสานในกิจกรรมการเรียนรู้ขั้นสอน) จุดมุ่งหมายของการประเมินระหว่างเรียน มีดังนี้

(ก) เพื่อค้นหาและวินิจฉัยว่าผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเนื้อหา มีทักษะความชำนาญ รวมถึงมีเจตคติทางการเรียนรู้หรือไม่และในระดับใด เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สอนสามารถวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนได้อย่างเต็มศักยภาพ

(ข) เพื่อใช้เป็นข้อมูลป้อนกลับให้กับผู้เรียนว่ามีผลการเรียนรู้หรือไม่

(ค) เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการสรุปผลการเรียนรู้และเปรียบเทียบระดับพัฒนาการด้านการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคน

(๓) การวัดและประเมินหลังเรียน เพื่อตรวจสอบความสำเร็จตามจุดประสงค์รายแผน เป็นการพัฒนาในจุดที่ผู้เรียนอาจจะเข้าใจคลาดเคลื่อนหรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง (ผสมผสานในกิจกรรมขั้นสรุป) และเพื่อตัดสินผลการจัดการเรียนรู้ เป็นการประเมินหลังจากผู้เรียนได้เรียนไปแล้ว อาจเป็นการประเมินหลังจบหน่วย การเรียนรู้หน่วยใดหน่วยหนึ่ง รวมทั้งการประเมินกลางภาคเรียน และปลายภาคเรียน ผลจากการประเมินประเภทนี้ใช้ในการตัดสินผลการจัดการเรียนการสอน หรือตัดสินใจว่าผู้เรียนคนใดควรจะได้รับระดับคะแนนใด

(๔) ประเมินรวบยอดเมื่อสิ้นสุดหน่วยการเรียนรู้ เพื่อตรวจสอบคุณภาพผู้เรียนว่าบรรลุเป้าหมายของหน่วยการเรียนรู้ตามมาตรฐาน ตัวชี้วัด สมรรถนะ คุณลักษณะ และ เจตคติ หรือไม่ เช่น การทำโครงการ การนำความรู้ไปใช้เพื่อพัฒนาสังคมในรูปแบบต่าง ๆ

การทำแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

นอกจากนี้ ควรให้ผู้เรียนได้ประเมินการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อเปิดโอกาสได้สะท้อนคิดสิ่งที่เรียนรู้ทั้งที่ทำได้ดีและยังต้องพัฒนา โดยการทำแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log) (ดูภาคผนวก ค.) ควรให้ผู้เรียนได้ประเมินการเรียนรู้ย่อยหลังจบการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ และประเมินการเรียนรู้รวมในช่วงกลางภาคเรียน และปลายภาคเรียน โดยครูสามารถเลือกใช้ชุดคำถามและจำนวนข้อให้เหมาะสมกับบริบทของผู้เรียน ช่วงเวลาและธรรมชาติของแต่ละวิชา ทั้งนี้ในครั้งแรกครูควรทำร่วมกับนักเรียนเพื่อนำวิธีการเขียนแบบสะท้อนคิด และควรอ่านสิ่งที่นักเรียนบันทึกพร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับ เสนอแนะในเชิงบวกและสร้างสรรค์ รวมทั้งใช้ประโยชน์จากข้อมูลในแบบบันทึกเพื่อพัฒนาการสอนของตนเองและช่วยเหลือนักเรียนเป็นรายบุคคลต่อไป

๒) ผู้ประเมิน ได้แก่ เพื่อนประเมินเพื่อน ครูประเมินผู้เรียน ผู้เรียนประเมินตนเอง ผู้ปกครองร่วมประเมิน

๕. คำแนะนำสำหรับครู

๑) การเตรียมตัวของครู

(๑) ศึกษาทำความเข้าใจคำชี้แจงและทำความเข้าใจเชื่อมโยง ทั้งเป้าหมาย กิจกรรมและการวัดผลและประเมินผลระหว่างหน่วยการเรียนรู้กับแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

(๒) ศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติม จากแหล่งเรียนรู้ หน่วยงาน องค์กรที่ให้ความรู้ที่เชื่อถือได้ รวมทั้งเทคนิคการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถของผู้เรียนอย่างรอบด้าน

(๓) ปรับประยุกต์หรือเพิ่ม เป้าหมายทั้งเนื้อหา ทักษะกระบวนการ คุณลักษณะที่เป็นจุดเน้น และที่เป็นปัจจุบันตามบริบทของห้องเรียน โรงเรียนชุมชนกิจกรรมการเรียนรู้ รวมถึงการวัดประเมิน

(๔) จัดเตรียมใบงาน บันทึกการเรียนรู้ สื่ออุปกรณ์

๒) การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้

(๑) ครูผู้สอนควรศึกษาและทำความเข้าใจก่อนนำแผนการจัดการเรียนรู้ พร้อมกับการเตรียมสื่อให้พร้อมและครบตามคาบเวลาในแต่ละแผนไว้ก่อนล่วงหน้าก่อนนำไปใช้

(๒) ครูผู้สอนควรนำแผนการจัดการเรียนรู้ออกมาเตรียม แล้ววางแผนการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้เรียน หรือมีการปรับปรุงแผนการสอนหลังการสอนให้มีความทันสมัย ต่อความเปลี่ยนแปลงอย่างสม่ำเสมอ ปลูกฝังคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ค่านิยม เจตคติ ทุกแผนการจัดการเรียนรู้ รวมทั้งวัดและประเมินผลทั้งทักษะกระบวนการเรียนรู้ ตามศักยภาพของผู้เรียน และตามสภาพจริง

๓) การจัดสภาพแวดล้อมส่งเสริมการเรียนรู้

(๑) จัดสภาพแวดล้อม ห้องเรียน หรือภายนอกห้องเรียน ให้เอื้อต่อการเรียนรู้ สะอาด มีความเป็นระเบียบ ตกแต่งห้องเรียนให้น่าอยู่ มีมุมต่างๆในห้องเรียน มีที่เก็บวัสดุอุปกรณ์ และง่ายต่อการนำมาใช้ มีป้ายนิเทศให้ความรู้ ภายนอกห้องเรียนจัดบรรยากาศให้เป็นธรรมชาติ น่าอยู่ ร่มรื่นและเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้ ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย

(๒) จัดสภาพแวดล้อม หรือห้องให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพ เช่น สนาม อุปกรณ์การออกกำลังกาย ห้องกิจกรรมสัทธิความช่วยเหลือต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เป็นต้น

(๓) จัดสื่อ อุปกรณ์ ที่เกี่ยวกับการส่งเสริมด้านสุขภาพ อย่างเพียงพอ เหมาะสม

(๔) จัดหาเครื่องมือแสวงหาความรู้ หรือ ช่องทางเสนอข่าวสารต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยปัจจุบันอยู่เสมอ

๔) การบันทึกหลังการสอนของครู

(๑) บันทึกการใช้แผนการจัดการเรียนของตนเอง โดยสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนระหว่างเรียน และประเมินตนเองใช้เทคนิค หรือวิธีการใด ที่ทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม มีความรู้ มีทักษะ และคุณลักษณะตามจุดประสงค์

(๒) บันทึกสาเหตุของความสำเร็จ หรือ อุปสรรคของการสอน เช่น การจัดบรรยากาศ สิ่งแวดล้อม การเตรียมตัวเพิ่ม เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุตามเป้าหมาย

(๓) สรุปข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และปรับปรุงตามแนวทางของครูปลายทาง เพื่อพัฒนาคุณภาพผู้เรียนได้อย่างต่อเนื่อง

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาวิเคราะห์และอธิบายการแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย ความสำคัญของการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อและป้องกันการติดเชื้อ อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ การชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่างๆ ทำการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้แบบร่วมมือ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ และอภิปรายเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สำนึกในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ของมนุษย์ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติด และความรุนแรง ใฝ่หาความรู้ หมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม มุ่งมั่นในการทำงานมีระเบียบวินัย มีความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต และการใช้เทคโนโลยี

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๔

พ ๔.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔

พ ๕.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑
รวมเวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๔ แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค
และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ
ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

พ ๔.๑ ม.๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๑/๓ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

พ ๔.๑ ม.๑/๔ การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย
สารเสพติด และความรุนแรง
ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๑/๑ แสดงวิธีปฐมพยาบาล และเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

พ ๕.๑ ม.๑/๒ อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด

พ ๕.๑ ม.๑/๓ อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

พ ๕.๑ ม.๑/๔ แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด โดยใช้ทักษะต่างๆ

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

รวมเวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิด รวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	พ ๑.๑ ม.๑/๔ พ ๔.๑ ม.๑/๑ พ ๔.๑ ม.๑/๒ พ ๔.๑ ม.๑/๓ พ ๔.๑ ม.๑/๔	ปัญหาภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเกิดจากการกินอาหาร จึงควรเลือกกินอาหารให้เหมาะสมกับวัย พร้อมทั้งทดสอบสมรรถภาพทางกายและสร้างเสริมปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	๙	๕๐
๒	ชีวิตปลอดภัยจากสารเสพติด	พ ๕.๑ ม.๑/๒ พ ๕.๑ ม.๑/๓ พ ๕.๑ ม.๑/๔	สารเสพติดเป็นสิ่งที่เป็นโทษต่อตนเองและสังคมในอันที่จะก่อให้เกิดโรคและอุบัติเหตุ จึงควรรู้วิธีในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันและชักชวนให้ผู้อื่นลด ละ เลิกสารเสพติด โดยการใช้ทักษะที่หลากหลาย เช่น ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ	๔	๒๐
๓	การปฐมพยาบาล	พ ๕.๑ ม.๑/๑ พ ๕.๑ ม.๑/๓	การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยเบื้องต้นอย่างถูกวิธี จะทำให้ผู้ป่วยและผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุจากความประมาทของผู้ใช้สารเสพติดปลอดภัยก่อนถึงมือแพทย์	๗	๓๐
รวมตลอดภาคเรียน				๒๐	๑๐๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๙ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม ๑/๔ แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกัน

โรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

พ ๔.๑ ม๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม๑/๓ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

พ ๔.๑ ม๑/๔ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัญหาภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเกิดจากการกินอาหาร จึงควรเลือกกินอาหารให้เหมาะสมกับวัย พร้อมทั้งทดสอบสมรรถภาพทางกายและสร้างเสริมปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

๓. สาระการเรียนรู้

ความรู้

๑. แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

๒. หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย

๓. ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

๔. การควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

๕. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

ทักษะ/กระบวนการ

๑. การอธิบาย

๒. การวิเคราะห์

๓. การแสวงหาแนวทางพัฒนาตนเอง

๔. กระบวนการกลุ่ม

เจตคติ

๑. เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ
๒. เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่มด้วยความเต็มใจ
๓. เห็นคุณค่าและความสำคัญของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. มีความซื่อสัตย์

๖. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑. แสดงรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ ใน ๓ มื้อ โดยจัดเป็นชุดอาหารนำเสนอ
๒. แผนผังความคิด วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
๓. วางแผนการควบคุมน้ำหนัก และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ
๔. จัดตลาดนัดนำเสนอการสร้างเสริมสุขภาพ

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน
จัดตลาดนัดนำเสนอการสร้างเสริมสุขภาพ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ				นน.
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)	
๑. การแสวงหา แนวทางในการ พัฒนาตนเองให้ เจริญเติบโต สมวัย	แสวงหาแนวทางและ ตัดสินใจใช้ข้อมูลในการ พัฒนาตนเอง ครอบคลุมด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และ สังคม	แสวงหา แนวทางและ ตัดสินใจใช้ ข้อมูลในการ พัฒนาตนเอง ๓ ด้าน	แสวงหาแนวทางและ ตัดสินใจใช้ข้อมูลใน การพัฒนาตนเอง ๑- ๒ ด้าน	ไม่แสดงการใช้ ข้อมูลการพัฒนา ตน	๑
๒. การเลือกกิน อาหาร ที่เหมาะสมกับ วัย	แสดงรายการอาหารที่ เลือกรับประทานใน ชีวิตประจำวันได้ครบ ๕ หมู่ และบอกได้ว่า แต่ละหมู่มีประโยชน์ ต่อวัยรุ่นอย่างไรบ้าง ทั้งระบุรายการอาหาร เพิ่มเติมได้	แสดงรายการ อาหาร ที่เลือก รับประทาน ใน ชีวิตประจำวัน ได้ครบ ๕ หมู่	แสดงรายการอาหารที่ เลือกรับประทานใน ชีวิตประจำวัน ไม่ครบ ๕ หมู่	แสดงรายการ อาหารตาม หนังสือ/สื่อ	๑
๓. การ วิเคราะห์ ปัญหาที่เกิด จากภาวะ โภชนาการที่มี ผลกระทบต่อ สุขภาพ - สมรรถนะ การคิด วิเคราะห์	เขียนแผนผังความคิด แสดงการวิเคราะห์ ปัญหาโภชนาการที่เกิด จากการรับประทาน ในชีวิตประจำวัน เช่น อาหารกิ่งสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบและ อาหารที่อุดมไปด้วย ไขมันทรานส์ ครอบคลุม ๓ รายการ และเชื่อมโยงกับ ผลกระทบที่เกิดกับ สุขภาพ	เขียนแผนผัง ความคิด แสดงการ วิเคราะห์ปัญหา โภชนาการที่ เกิดจากการ รับประทานใน ชีวิตประจำวัน เช่น อาหารกิ่ง สำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ และอาหารที่ อุดมไปด้วย ไขมันทรานส์ ครอบคลุม ๒ รายการ และ เชื่อมโยงกับ ผลกระทบที่เกิด กับสุขภาพ	เขียนแผนผังความคิด แสดงการวิเคราะห์ ปัญหาโภชนาการที่ เกิดจากการ รับประทานใน ชีวิตประจำวันแต่ไม่ เชื่อมโยงกับผลกระทบ ที่เกิด	เขียนแผนผัง ความคิดได้โดย วิเคราะห์ปัญหา โภชนาการ ตามที่ระบุ ในหนังสือเรียน เท่านั้น	๒

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ				
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)	
๔. การควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน - ทักษะชีวิต - สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ	ปฏิบัติตามแผนการควบคุมน้ำหนักและความสูงของตนเองได้ครบถ้วนตามผลการทดสอบ ๕ ประเด็น ๑. การรับประทานอาหาร ๒. การออกกำลังกาย ๓. การพัฒนาด้านอารมณ์ ๔. การพักผ่อน ๕. การขับถ่าย	ปฏิบัติตามแผนการควบคุมน้ำหนักและความสูงของตนเองได้ครบถ้วน ๓ - ๔ ประเด็น	ปฏิบัติตามแผนการควบคุมน้ำหนักและความสูงของตนเองได้ครบถ้วน ๑ - ๒ ประเด็น	ปฏิบัติตามแผนการควบคุมน้ำหนักและส่วนสูงไม่ได้	๓
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี - การสื่อสาร	ใช้เทคโนโลยีในการแสวงหา ออกแบบ การนำเสนอในรูปแบบของตนเองและตรงวัตถุประสงค์	ใช้เทคโนโลยีในการแสวงหา ออกแบบ การนำเสนอในรูปแบบของตนเอง	ใช้เทคโนโลยีในการแสวงหา ออกแบบ การนำเสนอในรูปแบบของผู้อื่น	ไม่ใช้เทคโนโลยี	๑

เกณฑ์การตัดสิน

ช่วงคะแนน	๒๕ - ๓๒	หมายถึง	ดีมาก
ช่วงคะแนน	๑๖ - ๒๔	หมายถึง	ดี
ช่วงคะแนน	๙ - ๑๕	หมายถึง	พอใช้
ช่วงคะแนน	๘	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับพอใช้ขึ้นไป

การประเมินด้านคุณลักษณะ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. เห็นคุณค่าใน การสร้างเสริม สุขภาพ การดำรง สุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริม สมรรถภาพเพื่อ สุขภาพ	แสดงการปฏิบัติใน การดูแลรักษา ป้องกัน สุขภาพ อย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง มีหลักฐานเชิง ประจักษ์	แสดงการปฏิบัติใน การดูแลรักษา ป้องกันสุขภาพ ไม่ สม่ำเสมอ ต่อเนื่อง มีร่องรอยบ้าง	แสดงการปฏิบัติใน การดูแลรักษา ป้องกันสุขภาพ ไม่ สม่ำเสมอ ต่อเนื่อง ไม่มีร่องรอยบ้าง	ไม่ปฏิบัติในการดูแล รักษา ป้องกัน สุขภาพ
๒. แสดงพฤติกรรม การมีวินัย	ยอมรับปฏิบัติตาม ข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบ ไม่ละเมิดสิทธิ ของผู้อื่น ด้วยความเต็มใจ	ยอมรับปฏิบัติตาม ข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบ	ไม่ยอมรับปฏิบัติ ตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ไม่แสดงพฤติกรรม	ไม่ยอมรับปฏิบัติ ตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ แสดงพฤติกรรม ไม่เหมาะสม
๓. แสดงพฤติกรรม การใฝ่เรียนรู้	แสวงหาความรู้มากกว่า ๒ แหล่ง วิเคราะห์ข้อมูล สรุป เป็นองค์ความรู้เป็น สำนวนภาษาของตัวเอง	แสวงหาความรู้ ๒ แหล่ง วิเคราะห์ ข้อมูล สรุปเป็นองค์ ความรู้เป็นสำนวน ภาษาของตัวเอง	แสวงหาความรู้ ๑ แหล่ง และ คัดลอกข้อความโดย ไม่สรุป	คัดลอกข้อความ ผู้อื่น
๔. แสดงพฤติกรรม มุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย สำเร็จมีข้อมูลปรับปรุง และพัฒนาสุขภาพให้ดี ขึ้นครบถ้วน	ปฏิบัติหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย สำเร็จครบถ้วนมี ข้อมูลปรับปรุงและ พัฒนาสุขภาพ บางส่วน	ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับ มอบหมายสำเร็จ บางส่วน มีข้อมูล บ้าง	ปฏิบัติหน้าที่ไม่ สำเร็จ
๕. แสดงพฤติกรรม ซื่อสัตย์สุจริต	ไม่นำผลงานของผู้อื่นมา เป็นของตนเอง ปฏิบัติ ตนต่อผู้อื่นด้วยความ ซื่อตรง ไม่หาประโยชน์ ในทางที่ไม่ถูกต้อง และ เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ เพื่อน	ไม่นำผลงานของ ผู้อื่นมาเป็นของ ตนเอง ปฏิบัติตนต่อ ผู้อื่นด้วยความ ซื่อตรง ไม่หา ประโยชน์ในทางที่ ไม่ถูกต้อง	ไม่นำสิ่งของ และ ผลงานของผู้อื่นมา เป็นของตนเอง ปฏิบัติตนต่อผู้อื่น ด้วยความซื่อตรง	นำสิ่งของของคนอื่น มาเป็นของตนเอง

เกณฑ์การตัดสิน

ช่วงคะแนน	๑๖ - ๒๐	หมายถึง ดีมาก
ช่วงคะแนน	๑๑ - ๑๕	หมายถึง ดี
ช่วงคะแนน	๖ - ๑๐	หมายถึง พอใช้
ช่วงคะแนน	๐ - ๕	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับดีขึ้นไป

การประเมินด้านคุณลักษณะ (อาจเลือกใช้แบบนี้ก็ได้)

ประเด็น	รายการ	ปฏิบัติ (๑)	ไม่ปฏิบัติ (๐)
เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ปฏิบัติในการดูแลรักษา ป้องกันสุขภาพรอบ ๔ เรื่อง ขึ้นไป เช่น - การใช้ยาและผลิตภัณฑ์ - การควบคุมน้ำหนักและการสร้างสุขภาพ - การรับประทานอาหาร - การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ		
แสดงพฤติกรรม การมีวินัย	ปฏิบัติตามข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบ ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น		
แสดงพฤติกรรม ใฝ่เรียนรู้	เลือกใช้สื่อได้อย่างเหมาะสม มีการบันทึกความรู้ วิเคราะห์ข้อมูล สรุปเป็นองค์ความรู้ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย และนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้		
แสดงพฤติกรรม มุ่งมั่นในการทำงาน	ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับ มอบหมายให้สำเร็จมีการปรับปรุงและพัฒนาสุขภาพตนเองให้ดีขึ้นด้วยตนเอง		
ข้อสัจธรรม	ไม่นำผลงานของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง		

ดีเยี่ยม	ปฏิบัติได้ ๕ ข้อ
ดี	ปฏิบัติได้ ๔ ข้อ
ผ่าน	ปฏิบัติได้ ๒-๓ ข้อ
ไม่ผ่าน	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เรื่อง การปฐมนิเทศ	เวลา ๑ ชั่วโมง	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
<p>ขอบเขตเนื้อหา</p> <p>แจ้งตัวชี้วัด จุดประสงค์ของการเรียน</p> <p>เกณฑ์การวัดผลและประเมินผลในรายวิชานี้</p> <p>ครูและนักเรียนร่วมกันหาหรือข้อตกลงในการเรียนรู้</p> <p>ผู้เรียนบันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองและครูสรุป</p> <p>ข้อมูลผู้เรียนรายบุคคล</p> <p>จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>๑. บอกจุดประสงค์ของการเรียนรายวิชานี้ได้</p> <p>๒. ระบุข้อตกลงในการเข้าเรียนรายวิชานี้ได้</p> <p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <p>ร่วมกันอภิปรายและได้ข้อตกลงในการเรียน</p> <p>รายวิชานี้</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. แสดงพฤติกรรมกระตือรือร้น</p> <p>๒. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการดูแลสุขภาพ</p>	<p>กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>๑. ครูแจ้งกำหนดการสอน ตัวชี้วัด และจุดประสงค์ของการเรียนรายวิชานี้ให้นักเรียนทราบ</p> <p>๒. ครูกล่าวนำถึงข้อตกลงในการเรียนรายวิชานี้ โดยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเพื่อให้ได้ข้อสรุปเป็นข้อตกลงของชั้นเรียน</p> <p>๓. นักเรียนร่วมกันอภิปราย จนได้ข้อตกลงในการเรียนรายวิชานี้</p> <p>๔. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสนใจ โดยครูเสนอแนะว่าสมาชิกในกลุ่มควรอยู่บ้านใกล้กันหรือเป็นเพื่อนสนิทที่สามารถเรียนรู้ร่วมกันได้อย่างมีความสุข</p> <p>กลุ่มละ ๕ - ๖ คน และให้นักเรียนกำหนดบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม พร้อมทั้งแบ่งหน้าที่รับผิดชอบให้ชัดเจน</p> <p>๕. ครูให้นักเรียนบันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองลงในแบบบันทึกข้อมูลพื้นฐานที่ครูแจกให้</p> <p>๖. ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนสรุปสิ่งที่ได้จาก การเรียนรู้ชั่วโมงนี้</p>	<p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐาน</p> <p>๒. แบบสรุปผลการบันทึกข้อมูลพื้นฐานผู้เรียน</p> <p>๓. ใบบันทึกรายชื่อสมาชิกกลุ่ม</p> <p>ภาระงาน / ชิ้นงาน</p> <p>บันทึกข้อมูลสุขภาพพื้นฐานของตนเอง</p>

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. บอกจุดประสงค์ของการเรียนรายวิชานี้ได้	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. ระบุนโยบายในการเข้าเรียนรายวิชานี้ได้	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. ร่วมกันอภิปรายและได้ข้อตกลงในการเรียนรายวิชานี้	สังเกต/ตรวจสอบข้อมูล/ การอภิปราย	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรม การมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบพฤติกรรม	ระดับดีขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ในการดูแลสุขภาพ	สังเกตพฤติกรรม	แบบพฤติกรรม	ระดับดีขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)
วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....
.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)
วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนโรงเรียน.....
รายวิชารหัสวิชา..... ปีการศึกษา

ชื่อ - สกุล ชื่อเล่น..... รหัสประจำตัวนักเรียน

วัน เดือน ปีเกิด สถานที่เกิด (จังหวัด)

หมู่เลือด น้ำหนัก..... กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร

รหัสประจำตัวประชาชน ที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่ หมู่ที่

หมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัด

รหัสไปรษณีย์ หมายเลขโทรศัพท์ของนักเรียน (Mobile).....

E - mail :

บิดา ชื่อ..... อาชีพ..... มีรายได้เดือนละ..... บาท

สถานที่ทำงาน..... หมายเลขโทรศัพท์

มารดา ชื่อ..... อาชีพ..... มีรายได้เดือนละ..... บาท

สถานที่ทำงาน..... หมายเลขโทรศัพท์

กรณีที่ไม่ได้อยู่กับบิดา มารดา ผู้ปกครอง ชื่อ..... อาชีพ.....

มีรายได้เดือนละ..... บาท สถานที่ทำงาน.....

หมายเลขโทรศัพท์

บ้านที่นักเรียนพักอาศัย มีสมาชิก จำนวน.....คน ใครบ้าง

.....

ผู้อุปการะด้านการเงินแก่นักเรียน (ชื่อ - สกุล) เกี่ยวข้องเป็น

นักเรียนได้รับเงินมาโรงเรียนวันละ บาท เดินทางมาโรงเรียนโดย

ระยะทางจากบ้านถึงโรงเรียน..... กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทาง..... นาที

นักเรียนมีโรคประจำตัวหรือไม่..... ถ้ามี (แพทย์วินิจฉัย/มีใบรับรองแพทย์) คือ.....

เพื่อนในห้องเรียนที่สนิทมากที่สุด

หน้าที่ของนักเรียนที่บ้าน คือ

ความสามารถพิเศษ ที่ปฏิบัติได้ดีที่สุด คือ

กิจกรรมการออกกำลังกายที่ชื่นชอบและปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่.....

อาหารที่นักเรียนชอบและรับประทานเป็นประจำ.....

เครื่องดื่มที่รับประทานเป็นประจำ.....

นักเรียนคิดว่าตนเองมีสุขภาพดีหรือไม่..... เพราะ.....

.....

ต้นแบบด้านการดูแลสุขภาพของนักเรียน คือใคร

กิจกรรมยามว่างของนักเรียน คือ.....

กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมที่นักเรียนทำเป็นประจำ

คติธรรมหรือข้อความที่ช่วยสร้างแรงบันดาลใจ.....

ลงชื่อ ผู้บันทึก
(.....นักเรียนชั้น.....)

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม.....

ของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑/.....

โรงเรียน.....

ชื่อกลุ่ม	รายชื่อสมาชิก	หมายเลขโทรศัพท์นักเรียน	บทบาทหน้าที่	ที่อยู่ (หมู่บ้าน)	หมายเลขโทรศัพท์ผู้ปกครอง
	1.		หัวหน้ากลุ่ม		
	2.		รองหัวหน้ากลุ่ม		
	3.		เลขานุการ		
	4.		ผู้ช่วยเลขานุการ		
	5.		เหรัญญิก		
	6.		ผู้ช่วยเหรัญญิก		

หมายเหตุ : ๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มตั้งแต่ชั่วโมงแรก เพื่อร่วมกันเรียนรู้อย่างมีความสุขในรายวิชานี้ โดยกระบวนการกลุ่มจะสร้างความรู้สึกสามัคคี มิตรภาพ ให้ความร่วมมือในการทำงาน สู่ชุมชนแห่งการเรียนรู้ อย่างยั่งยืน

๒. การศึกษาค้นคว้าที่นักเรียนได้รับมอบหมายจากครูผู้สอนให้ใช้สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ต ในการค้นคว้าแต่ละครั้ง ให้นักเรียนนำเครื่องมือดังกล่าวมาใช้ได้กลุ่มละ ๒ เครื่อง โดยการหมุนเวียนกันไปเพื่อไม่ให้เกิดความเหลื่อมล้ำ

๓. หากนักเรียนคนใดไม่พร้อมสำหรับการใช้สมาร์ทโฟน สมาชิกในกลุ่มต้องเข้าใจ และเห็นใจเพื่อนอย่างแท้จริง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	เรื่อง สารอาหาร ๖ ประเภท เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
<p>ขอบเขตเนื้อหา</p> <p>ปัญหาภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เกิดจากการกินอาหาร จึงควรเลือกกินอาหารให้ เหมาะสมกับวัย</p> <p>จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>อธิบายความสำคัญของสารอาหาร ๖ ประเภท</p> <p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <p>สรุปความรู้ในรูปแบบแผนผังความคิด/ผังกราฟิก</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย</p> <p>๒. แสดงพฤติกรรมการใฝ่เรียนรู้</p> <p>๓. แสดงพฤติกรรมการมุ่งมั่นในการดูแลสุขภาพ</p>	<p>กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>๑. ครูทบทวนความรู้เดิม โดยถามนักเรียนว่า ทราบหรือไม่ว่าการรับประทานอาหารหลักครบ ๕ หมู่ ครบถ้วนส่งผลต่อสุขภาพของนักเรียนอย่างไรบ้าง นักเรียนร่วมกันอภิปราย</p> <p>๒. ครูเปิดประเด็นคำถาม “อาหารหลัก ๕ หมู่ มีสารอาหารที่ประเภท อะไรบ้าง นักเรียนทราบ หรือไม่”</p> <p>๓. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>๑. นักเรียนศึกษาค้นคว้าหาคำตอบ “อาหารหลัก ๕ หมู่ มีสารอาหารที่ประเภท อะไรบ้าง” จาก สื่อความรู้ที่สามารถค้นคว้าได้ทั้งสื่อออนไลน์ และ ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องสารอาหาร ๖ ประเภท</p> <p>๒. นักเรียนค้นคว้าหาคำตอบด้วยตนเอง โดยใช้ กระบวนการกลุ่ม (ตามกลุ่มที่เลือกตั้งแต่ชั่วโมงแรก) ครูเสนอแนะเพิ่มเติม “ให้นักเรียนสรุปความสำคัญ</p>	<p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. สื่อความรู้เรื่อง สารอาหาร ๖ ประเภท และ หลักการเลือกอาหารสำหรับวัยต่างๆ จากสื่อออนไลน์</p> <p>๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องสารอาหาร ๖ ประเภท http://www.sukkaphap-d.com</p> <p>๓. โภชนาการสำหรับวัยรุ่น https://www.honestdocs.co/nutrition-for-teens</p> <p>๔. http://nutrition2.anamai.moph.go.th/ewt/ Nutrition/images/file/กินตามวัย</p> <p>๕. http://thaihealthlife.com/</p> <p>๖. แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)</p> <p>๗. ห้องสมุด</p> <p>ภาระงาน / ชิ้นงาน</p> <p>ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญของสารอาหาร</p> <p>๖ ประเภทในรูปแบบแผนผังความคิด/ผังกราฟิก/ ความเรียง</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เรื่อง สารอาหาร ๖ ประเภท เวลา ๑ ชั่วโมง กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
<p>ของสารอาหาร ๖ ประเภท ด้วย”</p> <p>๓. แต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความรู้ ลงในใบงานที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญของสารอาหาร ๖ ประเภทในรูปแบบ แผนผังความคิด ผังกราฟิก หรือแม้แต่ การสรุปเป็นความเรียงตามที่นักเรียนนัดชอบ เข้าใจและสามารถนำเสนอได้หลังการศึกษาค้นคว้า</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>๑. สุ่มตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงาน จากการศึกษา ค้นคว้าความรู้ เรื่อง ความสำคัญของสารอาหาร ๖ ประเภท</p> <p>๒. หลังจากการนำเสนอ เพื่อนที่นั่งฟังยังไม่เข้าใจสามารถยกมือถามเพื่อนได้ โดยครูช่วยเสนอแนะ ในส่วนที่ผู้นำเสนอ ยังอธิบายไม่ชัดเจนพร้อมทั้งช่วยกันประเมินผลงานของแต่ละกลุ่ม</p> <p>๓. นักเรียนสะท้อนคิด จากการเรียนรู้ในครั้งนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนได้เรียนรู้อะไรเพิ่มเติม - จะนำความรู้ไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การเลือกบริโภคอย่างเหมาะสมกับวัยตนเองอย่างไร <p>๔. นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) ให้เสร็จสิ้นก่อนเข้าเรียนในชั่วโมงถัดไป เพื่อประเมินการเรียนรู้ของตนเอง ผู้การนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป</p>		

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายความสำคัญของสารอาหาร ๖ ประเภท	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. สรุปความรู้ในรูปแบบแผนผังความคิด/ผังกราฟิก	ตรวจการสรุปคำตอบ	แบบการสรุปคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมความร่วมมือ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบพฤติกรรม (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการดูแลสุขภาพ	สังเกตพฤติกรรม	แบบพฤติกรรม (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)
วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

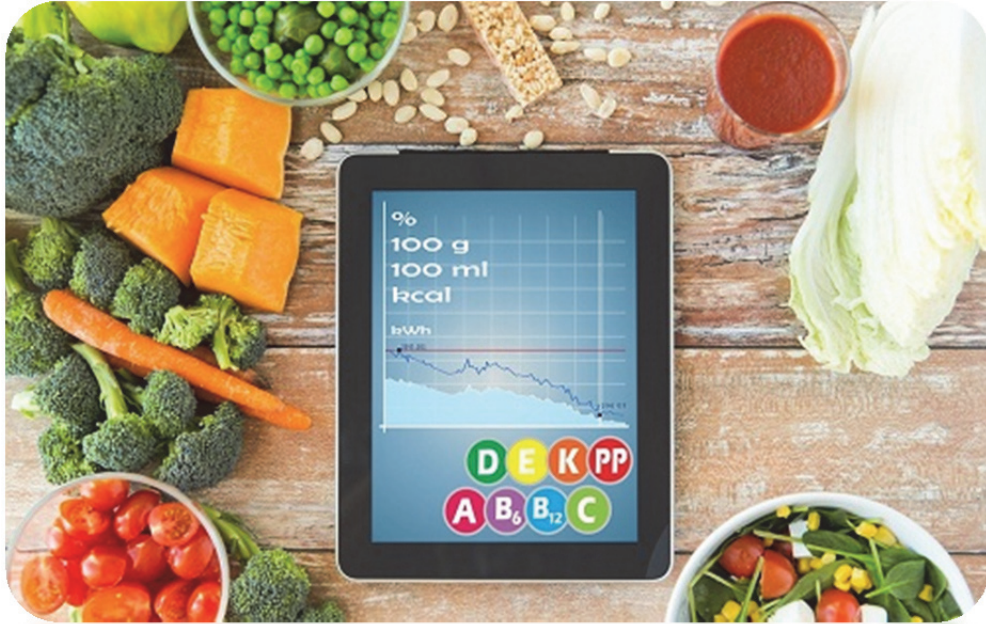
.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)
วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สารอาหาร ๖ ประเภท
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สารอาหาร ๖ ประเภท
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คุณค่าที่ร่างกายต้องการ



คนเราถูกสอนว่าควรกินอาหารให้ครบตามหลักโภชนาการในปริมาณเพียงพอ เนื่องจากสารอาหารต่างๆ ที่อยู่ในอาหารจะช่วยให้ร่างกายมีกำลังสำหรับใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เจ็บป่วยและเกิดโรค โดยสารอาหารแต่ละประเภทมีหน้าที่ของตัวเองในการดูแลการทำงานของอวัยวะต่างๆ ทั้งภายในและภายนอก ร่างกาย

ดังนั้น เราจึงจำเป็นต้องได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน ในปริมาณไม่มากหรือน้อยเกินไป และไม่ควรขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะสารอาหารทุกประเภทยังมีการทำงานที่เกี่ยวข้องกันอีกด้วย

สารอาหาร คือสารเคมีที่เป็นองค์ประกอบในอาหารที่เรากินเข้าไป อาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหารหลากหลายตัว ซึ่งสามารถแบ่งประเภทได้เป็น สารอาหารหลักคือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน สารอาหารรองคือ วิตามิน และ แร่ธาตุ และสารอาหารอื่นๆ คือ น้ำ (รวมแล้วเป็นสารอาหาร ๖ ประเภท) แต่ถ้าแบ่งตามการให้พลังงานและไม่ให้พลังงานมีอยู่ ๒ กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่

๑. กลุ่มสารอาหารที่ให้พลังงาน

สารอาหารที่ให้พลังงานคือ สารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายเป็นหลักและจะขาดไม่ได้ เพราะทุกกิจกรรมในแต่ละวันตั้งแต่ตื่นนอน ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ ไปทำงาน ไปเรียน เล่นกีฬา และตอนนอนหลับล้วนต้องใช้พลังงานมาเป็นตัวช่วยทั้งสิ้น สารอาหารที่ให้พลังงานมีดังนี้

๑) **คาร์โบไฮเดรต** เป็นสารอาหารที่มีส่วนประกอบของคาร์บอน ไฮโดรเจน และออกซิเจน จำแนกตามโครงสร้าง ดังนี้

- น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว มีรสหวาน ย่อยง่าย ร่างกายดูดซึมไปใช้งานได้ทันที พบในน้ำผึ้ง ผัก และผลไม้รสหวาน
- น้ำตาลโมเลกุลคู่ ต้องย่อยให้เป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวก่อนจึงดูดซึมไปใช้ได้ อาทิ น้ำตาลทราย ผัก และผลไม้ทั่วไป
- น้ำตาลโมเลกุลใหญ่ เป็นคาร์โบไฮเดรตที่มีความซับซ้อน ไม่มีรสหวาน ย่อยยาก ตัวอย่างเช่น แป้ง ผีอก มัน ข้าวโพด เซลลูโลส และไกลโคเจน

คาร์โบไฮเดรต หนึ่งในสารอาหาร ๖ ประเภทจัดเป็นสารอาหารหลักที่ให้พลังงานและความร้อนแก่ร่างกาย โดยคาร์โบไฮเดรต ๑ กรัม ให้พลังงาน ๔ แคลอรี ถือเป็นแหล่งพลังงานที่ร่างกายจะนำมาใช้ก่อนไขมันและโปรตีนเป็นลำดับสุดท้าย

๒) **โปรตีน** เป็นสารอาหารที่มีโมเลกุลขนาดใหญ่และมีหน่วยเล็กที่สุดเรียกว่า กรดอะมิโนในธรรมชาติ มีจำนวน ๒๒ ชนิด เป็นกรดอะมิโนจำเป็น ๘ ชนิด ร่างกายสร้างเองไม่ได้ ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น และที่เหลือเป็นกรดอะมิโนไม่จำเป็น อาจได้จากอาหารหรือร่างกายสังเคราะห์เองก็ได้



นอกจากโปรตีนเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานและความร้อนเท่ากับคาร์โบไฮเดรตแล้ว ยังมีความสำคัญต่อร่างกายเพื่อช่วยในการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์และภูมิคุ้มกันโรค และควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ จึงเป็นสารอาหารที่ร่างกายขาดไม่ได้และต้องการมากรองจากน้ำ ดังนั้น เมื่อร่างกายได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตและไขมันพอแล้ว จะสงวนโปรตีนไว้ให้ทำหน้าที่สำคัญอื่นๆ แหล่งโปรตีน เช่น เนื้อ ไข่ นม โยเกิร์ต อะโวคาโด ถั่วเหลือง เต้าหู้ ฯลฯ

๓) **ไขมัน** เป็นสารอาหารโมเลกุลใหญ่ประกอบด้วยคาร์บอน ไฮโดรเจน และออกซิเจน เช่นเดียวกับคาร์โบไฮเดรต แต่ให้พลังงานและความร้อนสูงกว่าคาร์โบไฮเดรตกับโปรตีน ไขมัน ๑ กรัม ให้พลังงาน ๙ แคลอรี โดยทั่วไปมี ๓ ชนิด คือ กรดไขมันอิ่มตัวจากไขมันสัตว์ กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวและกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนพบในน้ำมันพืช รวมทั้งมีกรดไขมันที่จำเป็นอย่างโอเมก้า ๓ และโอเมก้า ๖ ไขมันยังมีประโยชน์ช่วยละลายวิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี วิตามินเค ให้ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้ ให้ความอบอุ่นแก่ผิวหนัง และป้องกันอวัยวะภายในกระแทกกระเทือน ส่วนใหญ่ร่างกายไม่ค่อยขาดสารอาหารประเภทนี้ และจะเจอปัญหาการมีไขมันสะสมมากเกินไปจนก่อให้เกิดโรคตามมา

๒. กลุ่มสารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน



สารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกาย จำเป็นต้องได้รับทุกวัน เพราะมีหน้าที่ช่วยทำให้ระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายเป็นปกติ อาทิ โปรตีนเป็นโครงสร้างของกระดูกและเซลล์ทุกเซลล์ ซึ่งจะมีน้ำล้อมรอบเซลล์เอาไว้ โดยน้ำนั้นต้องมีสารสำคัญที่ได้จากวิตามินซีเป็นผู้สร้างขึ้น สารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน ได้แก่

๑) **วิตามิน** เป็นสารอินทรีย์ที่ไม่ให้พลังงานแต่ก็มีบทบาทสำคัญต่อการทำงานของร่างกายในส่วนต่างๆ เช่น เสริมสร้างให้กระดูกและฟันแข็งแรง ระบบภูมิคุ้มกัน ฮอรโมน ฯลฯ พบมากในผักและผลไม้ หากจำแนกตามการละลายได้ ๒ กลุ่ม ได้แก่ วิตามินที่ละลายน้ำมีวิตามินบี และวิตามินซี และวิตามินที่ละลายในไขมันมีวิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเค

๒) **แร่ธาตุ** หรือเกลือแร่เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานแต่ก็จำเป็นต่อร่างกายมากเช่นกัน เนื่องจากเกี่ยวข้องกับ การสร้างความแข็งแรงและการเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยให้อวัยวะภายในทำงานเป็นปกติ และยังเป็นส่วนประกอบของอวัยวะและเนื้อเยื่อบางอย่าง เช่น กระดูก ฟัน เซลล์ประสาท เลือด ฯลฯ แหล่งของแร่ธาตุต่างๆ คือ ผักสีเขียว ซึ่งอุดมด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก ทองแดง แมกนีเซียม เป็นต้น

๓) **น้ำ** แม้จะไม่ให้พลังงานแต่ก็เป็นสารอาหารประเภทหนึ่งที่เป็นส่วนประกอบในร่างกายมากที่สุด ประมาณ ๒ ใน ๓ ส่วนของน้ำหนักตัว หากร่างกายขาดน้ำร้อยละ ๒๐ ของร่างกายอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ น้ำจึงมีความสำคัญต่อร่างกาย ซึ่งจะช่วยให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง ทำให้อุณหภูมิภายในคงที่ ช่วยในการย่อยและดูดซึมสารอาหาร ขับของเสียออกจากร่างกาย เป็นองค์ประกอบของเซลล์ต่างๆ เป็นต้น ร่างกายสามารถรับน้ำจากการดื่มน้ำสะอาดและอาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ

ฉะนั้นเมื่อทราบว่าการรับประทานอาหารสำคัญทั้ง ๖ ประเภทมีความหมายและหน้าที่สำคัญแตกต่างกันไปต่อไปก็ควรฝึกกินอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนทุกวัน ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างให้เรามีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงต่อไปได้อีกนานๆ

ขอขอบคุณแหล่งเรียนรู้จาก : <https://sukkaphap-d.com/สารอาหาร-๖-ประเภท>

โภชนาการสำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่น คือวัยที่อยู่ในช่วงอายุ ๑๒ - ๑๘ ปี เป็นวัยที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลายอย่าง ต่อมไร้ท่อต่างๆ ทำงานมากขึ้น ระยะนี้ที่สำคัญ ได้แก่ ต่อมไทรอยด์ ต่อมพิทูอิทารีหรือต่อมใต้สมอง และต่อมเพศ โดยต่อมไทรอยด์จะผลิตฮอร์โมนไทรอกซิน เพื่อทำหน้าที่เร่งเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตในร่างกาย เพื่อให้พลังงานมากขึ้น ขณะที่ต่อมพิทูอิทารีหรือต่อมใต้สมองจะผลิตฮอร์โมนโกรทฮอร์โมน (growth hormone) ทำหน้าที่เร่งการเจริญเติบโตของร่างกาย และต่อมเพศจะผลิตฮอร์โมนเพศเพิ่มขึ้น (รวโรจน์, ๒๕๔๒) ทำให้ร่างกายของวัยรุ่นมีกระดูกขนาดใหญ่ขึ้น ร่างกายสูงใหญ่และน้ำหนักเพิ่มขึ้น ร่างกายเติบโตรวดเร็วมากเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น การเติบโตในระยะนี้ จะสูงกว่าวัยอื่น ยกเว้นวัยทารก เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุ ๑๑-๑๓ ปีเรียกว่า วัยรุ่นตอนต้น การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาจะชัดเจนเมื่ออายุ ๑๓-๑๔ ปี ระยะนี้เด็กหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กชายทั้งด้านความสูงและน้ำหนัก หลังจากนั้นอัตราการเจริญเติบโตจะลดลงและสิ้นสุดลงเมื่ออายุ ๑๗ ปี ส่วนเด็กชายเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุ ๑๓ - ๑๖ ปี ระยะนี้เด็กชายจะมีรูปร่างสูงใหญ่กว่าเด็กหญิง หลังจากนั้นจะเริ่มช้าลง การเจริญเติบโตของกระดูกสิ้นสุดลงเมื่ออายุ ๒๐ ปี วัยรุ่นจะมีลักษณะเปลี่ยนไปเป็นผู้ใหญ่ ทำให้ร่างกายต้องการสารอาหารต่าง ๆ เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมเพิ่มขึ้นทำให้ต้องการอาหารที่ให้พลังงานเพิ่มขึ้น วัยนี้จึงมีความอยากอาหารมากขึ้น กินจุ กินตลอดเวลา แต่ไม่ค่อยสนใจเรื่องคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

ความสำคัญของโภชนาการในเด็กวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ร่างกายยังมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งขนาด และโครงสร้างของร่างกายซึ่งแสดงออกทางน้ำหนักและความสูง เป็นช่วงที่ร่างกายสร้างเนื้อกระดูกและความแข็งแรงของกระดูก เด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน การส่งเสริมให้เด็กรับประทานอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมในช่วงนี้ นับเป็นโอกาสสุดท้ายของชีวิตที่เด็กจะสามารถเจริญเติบโต และพัฒนาได้เต็มศักยภาพตามพันธุกรรม โดยเฉพาะการเจริญเติบโตด้านความสูง หากปล่อยให้พ้นช่วงวัยนี้ไปแล้ว แม้จะใช้ความพยายามในการส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตด้านส่วนสูงเพิ่มขึ้นด้วยวิธีการใดก็ตาม พบว่า ให้ผลน้อยมากและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายสูงมาก วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของเด็กอย่างมาก จึงพบว่า เด็กช่วงวัยนี้มีปัญหาทั้งการขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกิน จากงานวิจัยของอรุณศรีมีและคณะ (๒๐๑๐) ที่สำรวจกลุ่มวัยรุ่นจำนวน ๔๑๐ คน พบว่า มีภาวะตัวมร้อยละ ๑๐.๕ ภาวะอ้วนร้อยละ ๒๙.๕ และภาวะผอมร้อยละ ๒๐.๒ โดยเพศชายอ้วนมากกว่าและผอมน้อยกว่าเพศหญิง ซึ่งปัญหาการขาดสารอาหารที่พบบ่อยในวัยรุ่นคือ ภาวะขาดโปรตีนและพลังงาน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และโรคธาตุเหล็กไอโอดีน ปัญหาดังกล่าวจะทำให้เด็กเจริญเติบโตช้า เจ็บป่วยบ่อย และการเล่นกีฬาต่ำ ในขณะที่เดียวกันปัญหาโภชนาการเกินก็ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ

ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นได้กินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ในปริมาณและสัดส่วนที่พอเหมาะ กับความต้องการของร่างกายในการประกอบกิจกรรม รวมทั้งส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ การที่เด็กมีภาวะโภชนาการที่ตื้นนอกจากจะส่งเสริมการเจริญเติบโต และสุขภาพที่ดีให้แก่เด็กในปัจจุบันแล้วยังจะช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ในวัยผู้ใหญ่ เช่น ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคกระดูกพรุน เป็นต้น (ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษา, ๒๕๕๑)

ปัญหาทางด้านโภชนาการของเด็กวัยรุ่น

ปัญหาโภชนาการของวัยรุ่นมักมีสาเหตุมาจากการมีบริโภคนิสัยที่ไม่ดีมาตั้งแต่เด็ก หรือมีปัญหาการเปลี่ยนแปลงของสภาวะทางร่างกาย ทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ และการปรับตัวในสังคม มีอารมณ์เครียดและหาทางออกโดยใช้อาหารเป็นเครื่องชดเชย ซึ่งอาจออกมาในรูปแบบที่ทำให้น้ำหนักเกิน หรือภาวะอ้วน มีอาการซึมเศร้า เก็บตัว น้ำหนักตัวลดหรือมีภาวะน้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์ โดยปัญหาที่มักพบส่วนใหญ่ประกอบด้วย การบริโภคอาหารไม่ตรงเวลาหรืองดอาหารบางมื้อ โดยเฉพาะมื้อเช้า เนื่องจากนอนดึกตื่นสาย ทำให้ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า มักรวมไปทานเป็นมื้อกลางวันมื้อเดียว ทำให้สมองและร่างกายไม่สามารถเจริญเติบโตได้เต็มที่ นอกจากนี้ยังนิยมรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตก เช่น แฮมเบอร์เกอร์ หรือขนมขบเคี้ยว ซึ่งมีปริมาณของแป้ง น้ำตาล ไขมันอิ่มตัวสูง สารโซเดียม เครื่องปรุงรสต่าง ๆ มาก ก่อให้เกิดการสะสมพลังงานและร่างกายยังได้รับสารสังเคราะห์ต่างๆ ที่ไม่มีประโยชน์รวมถึงเป็นอาหารที่มีกากใยอาหารต่ำ

ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับของเด็กวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่จำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่างๆ ให้เพียงพอกับการเจริญเติบโตของร่างกาย ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับ คือ

ความต้องการพลังงาน

วัยรุ่นเป็นระยะที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และยังมีกิจกรรมต่าง ๆ ในด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านกีฬา จึงจำเป็นต้องได้รับพลังงานให้เพียงพอ วัยรุ่นควรได้รับพลังงานประมาณวันละ ๑,๖๐๐ – ๒,๓๐๐ แคลอรี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเพศและช่วงอายุ ดังแสดงในตารางที่ ๒.๑๔ อาหารที่ให้พลังงานควรมาจากคาร์โบไฮเดรตและไขมัน คาร์โบไฮเดรตที่ควรเป็นพวกข้าวหรือแป้งต่างๆ เป็นส่วนใหญ่ ไขมันที่ได้รับควรมาจากพืช และสัตว์ ไขมันนอกจากจะให้พลังงานแล้วยังช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันอีกด้วย

ความต้องการโปรตีน

วัยรุ่นควรได้รับโปรตีนให้เพียงพอเพื่อเสริมสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ได้แก่ กล้ามเนื้อ กระดูกเลือด และสารที่ควบคุมการทำงานในร่างกาย วัยรุ่นควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ ๑ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม ดังแสดงในตารางที่ ๒.๑๔ และเนื่องจากวัยรุ่นยังอยู่ในวัยที่เจริญเติบโต โปรตีนที่ควรได้รับจึงควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี ประมาณ ๒ ใน ๓ ของปริมาณโปรตีนที่ได้รับควรมาจากเนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง

ตารางที่ ๑ ปริมาณพลังงานและโปรตีนที่เด็กวัยรุ่นควรได้รับประจำวัน

กลุ่มตามอายุ และเพศ	น้ำหนัก กิโลกรัม	ส่วนสูง เซนติเมตร	พลังงาน กิโลแคลอรี/วัน	โปรตีน กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน	โปรตีน กรัม/วัน
ผู้ชาย					
9-12 ปี	33	139	1,700	1.2	40
13-15 ปี	49	163	2,100	1.2	58
16-18 ปี	57	169	2,300	1.1	63
ผู้หญิง					
9-12 ปี	34	143	1,600	1.2	41
13-15 ปี	46	155	1,800	1.2	55
16-18 ปี	48	157	1,850	1.1	53

ที่มา : สำนักโภชนาการ, ๒๕๕๐

ความต้องการเกลือแร่

วัยรุ่นต้องการเกลือแร่ต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย เกลือแร่ที่มีความจำเป็นต่อความต้องการของร่างกายและมักพบปัญหาการขาดในวัยรุ่นส่วนใหญ่ คือ

๑. แคลเซียม เป็นเกลือแร่ที่จำเป็นในการเสริมสร้างเซลล์กระดูกเพื่อการเจริญเติบโต และเพิ่มความแข็งแรงให้แก่กระดูกและฟัน นอกจากนี้แคลเซียมยังช่วยในการทำงานของระบบประสาทต่างๆ ดังนั้นวัยรุ่นจึงจำเป็นต้องได้รับแคลเซียมให้เพียงพอประมาณวันละ ๑,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน (สำนักโภชนาการ, ๒๕๕๐) ซึ่งจะได้จากการกินอาหารจำพวก นม นม สัตว์เล็กที่สามารถกินได้ทั้งกระดูก นอกจากนี้ยังมีมากในผักใบเขียวต่างๆ

๒. เหล็ก วัยรุ่นควรได้รับเหล็กให้เพียงพอกับการเจริญเติบโตของร่างกาย ซึ่งแบ่งตามช่วงอายุและเพศ (ตารางที่ ๒) โดยวัยรุ่นหญิงจะมีความต้องการธาตุเหล็กมากกว่าเพศชาย เนื่องจากเป็นระยะที่เริ่มมีประจำเดือน (menarche) จึงต้องการธาตุเหล็กเพื่อทดแทนส่วนที่สูญเสียจากร่างกายประจำวันรวมกับการเสียเลือดทางประจำเดือน ดังนั้นวัยรุ่นหญิงจึงมีความต้องการเหล็กสูงกว่าหญิงที่เป็นผู้ใหญ่และมีประจำเดือนได้ถึงร้อยละ ๓๐ (พิทรนนท์, ๒๕๕๕) อาหารที่มีธาตุเหล็กสูงได้จากเครื่องในสัตว์ ไช้แดง และผักใบเขียว เป็นต้น

๓. ไอโอดีน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นต่อมไทรอยด์จะทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้ความต้องการไอโอดีนเพิ่มขึ้นด้วย วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีไอโอดีนให้เพียงพอ (ตารางที่ ๒) มิฉะนั้นอาจขาดไอโอดีนและเกิดโรคคอพอกขึ้นได้ เพื่อเป็นการป้องกันการขาดไอโอดีน วัยรุ่นควรใช้เกลือที่เติมไอโอดีนในการประกอบอาหารเป็นประจำและทานอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ - ๒ ครั้ง

ตารางที่ ๒ ปริมาณเหล็กและไอโอดีนที่เด็กวัยรุ่นควรได้รับประจำวัน

กลุ่มตามอายุและเพศ	เหล็ก มิลลิกรัม/วัน	ไอโอดีน ไมโครกรัม/วัน
ผู้ชาย		
9-12 ปี	11.8	120
13-15 ปี	14.0	150
16-18 ปี	16.6	150
ผู้หญิง		
9-12 ปี	19.1*	120
13-15 ปี	28.2	150
16-18 ปี	26.4	150

หมายเหตุ : สำหรับผู้หญิงที่ยังไม่มีประจำเดือนควรได้รับธาตุเหล็กจากอาหาร ๑๑.๘ มิลลิกรัม/วัน

ที่มา : สำนักโภชนาการ, ๒๕๕๐

ความต้องการวิตามิน

วัยรุ่นควรได้รับวิตามินต่างๆ ให้เพียงพอ เพื่อการเจริญเติบโตและป้องกันโรคขาดวิตามิน ปัญหาการขาดวิตามินที่พบบ่อย ได้แก่

๑. วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโต และเพื่อบำรุงสุขภาพของเยื่อต่างๆ การขาดวิตามินเอทำให้มองไม่เห็นในเวลากลางคืน ผิวและผมแห้ง ตันผิวหนัง เล็บเปราะหักง่าย และรูขุมขนหนา (อัจฉรา, ๒๕๕๖) วัยรุ่นชาย อายุ ๙ - ๑๕ ปี ควรได้รับวิตามินเอวันละ ๖๐๐ ไมโครกรัม/วัน ส่วนวัยรุ่นชายอายุ ๑๖ - ๑๘ ปี ควรได้รับวิตามินเอวันละ ๗๐๐ ไมโครกรัม/วัน (สำนักโภชนาการ, ๒๕๕๐) อาหารที่ให้วิตามินเอสูง ได้แก่ ตับสัตว์ต่างๆ ไข่แดง น้ำมัน เนย ผักที่มีสีชาวจัด และผักที่มีสีเหลือง เป็นต้น

๒. วิตามินบีสอง เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นเอนไซม์ช่วยในการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีนการขาดจะทำให้เกิดแผลริมฝีปาก ช่องคอวมแดง มุมปากอักเสบที่เรียกว่าโรคปากนกกระจอก มีผื่นผิวหนังอักเสบมีขุยที่ใบหน้า คือ เป็นโรคเซ็บเดิร์ม (seborrheic dermatitis) (ประวิตร, ๒๕๕๒) พบในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น เพื่อป้องกันการขาดสารอาหารดังกล่าววัยรุ่นชายและหญิงอายุ ๙ - ๑๓ ปี ควรได้รับวิตามินบีสอง วันละ ๐.๙ มิลลิกรัมต่อวัน วัยรุ่นชายอายุ ๑๓ - ๑๘ ปี ควรได้รับวันละ ๑.๓ มิลลิกรัมต่อวัน และวัยรุ่นหญิงอายุ ๑๓ - ๑๘ ปีควรได้รับวันละ ๑.๐ มิลลิกรัมต่อวัน (สำนักโภชนาการ, ๒๕๕๐) อาหารที่ให้วิตามินบีสองสูง ได้แก่ เครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง นมวัว นมถั่วเหลือง ไข่ และผักใบเขียวต่างๆ เป็นต้น

๓. วิตามินซี จำเป็นในการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่างๆ ขาดวิตามินซีทำให้เกิดตุ่มตามผิวหนัง มักเป็นที่ขาและต้นขา เหงือกบวม มีเลือดออกตามไรฟัน ที่เรียกว่าโรคลักปิดลักเปิด (ประวิตร, ๒๕๕๒) วัยรุ่นควรได้รับวิตามินซีวันละ ๔๕ - ๙๐ มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งได้จากการกินผักสด ผลไม้สดทุกวัน

๔. ความต้องการน้ำ เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญมาก เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย และช่วยควบคุมการทำงานในร่างกาย ดังนั้นจึงควรได้รับน้ำให้เพียงพอ โดยเฉพาะเมื่อมีการออกกำลังกายและเสียเหงื่อมาก ความต้องการน้ำในวัยรุ่นจะเพิ่มขึ้นตามความต้องการของพลังงานในร่างกายที่เพิ่มขึ้น วัยรุ่นชายมีความต้องการน้ำมากกว่าวัยรุ่นหญิง วัยรุ่นชายอายุ ๙ - ๑๒ ปี มีความต้องการน้ำ ๑,๗๐๐ - ๒,๕๕๐ มิลลิลิตรต่อวัน ช่วงอายุ ๑๒ - ๑๕ ปีมีความต้องการน้ำ ๒,๐๕๐ - ๒,๕๕๐ มิลลิลิตรต่อวัน และช่วงอายุ ๑๕ - ๑๘ ปี มีความต้องการน้ำ ๒,๒๕๐ - ๓,๓๗๕ มิลลิลิตรต่อวัน ในขณะที่วัยรุ่นหญิงอายุ ๙ - ๑๒ ปี มีความต้องการน้ำ ๑,๖๐๐ - ๒,๔๐๐ มิลลิลิตรต่อวัน ช่วงอายุ ๑๒ - ๑๕ ปี มีความต้องการน้ำ ๑,๘๐๐ - ๒,๕๕๐ มิลลิลิตรต่อวัน และช่วงอายุ ๑๕ - ๑๘ ปี มีความต้องการน้ำ ๑,๘๕๐ - ๒,๗๗๕ มิลลิลิตรต่อวัน (พัทธนันท์, ๒๕๕๕)

การจัดอาหารสำหรับเด็กวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การจัดอาหารสำหรับวัยรุ่นนอกจากจะครบทั้ง ๕ หมู่แล้วควรมีปริมาณพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอ โดยอาหารสำหรับวัยรุ่นโดยทั่วๆ ไปได้พลังงานจากโปรตีนร้อยละ ๔๖ - ๖๕ และควรเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่นกลุ่มแป้ง ข้าว ขนมปัง ๘ - ๑๒ ทัพพี ผัก ๒ - ๔ ส่วนต่อวัน (๔ - ๖ ทัพพี) เพื่อให้ได้วิตามินและเกลือแร่ควรรับประทานผลไม้สด ๓ - ๕ ส่วนต่อวัน ไขมันน้อยกว่าร้อยละ ๓๐ และควรมีสัดส่วนไขมันอิ่มตัวต่อไขมันไม่อิ่มตัวในสัดส่วน ๑ : ๑ ดังแสดงในตารางที่ ๒.๑๖ นอกจากนี้การจัดอาหารและการบริโภคที่ถูกต้องของวัยรุ่นควรประกอบด้วย

๑. จัดอาหารที่มีคุณค่าและปริมาณเพียงพอ ครบทั้ง ๓ มื้อ และควรมีอาหารว่างที่มีประโยชน์
๒. ผู้ปกครองร่วมรับประทานอาหารเช้า เพื่อร่วมพูดคุยและรับฟังปัญหาโดยควรรับประทานอาหารกันพร้อมหน้ากันทุกมื้อเท่าที่ทำได้
๓. การจัดอาหารควรเน้นอาหารที่มีธาตุเหล็ก ให้เพิ่มมากขึ้นได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นมถั่วเมล็ดแห้ง ซึ่งต้องช่วยเสริมด้วยอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ผักใบเขียว ผลไม้ เป็นต้น
๔. ควรแนะนำการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดให้ได้คุณค่า คือพยายามให้ได้สารอาหารครบ เช่น ไก่ทอด ต้องสั่งสลัดผัก ใส่ผักสลัดพอควรหรือน้ำสลัดไขมันน้อย รวมถึงการเลือกดื่มมิลค์เชคหรือน้ำผลไม้แทนน้ำอัดลม เป็นต้น
๕. ควรแนะนำการบริโภคอาหารจานด่วนให้ได้คุณค่า โดยเลือกรับประทานอาหารจานด่วนแบบไทย เช่น ข้าวราดแกงเขียวหวานไก่ยอดมะพร้าวกับไข่ดาว และผลไม้หรือขนมหวานที่ไม่หวานจัด ซึ่งจะทำให้ได้รับสารอาหารครบ ๕ หมู่

ตารางที่ ๓ ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน ๑ วันของเด็กวัยรุ่นรุ่น พลังงาน ๑,๘๐๐ - ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี

หมวดอาหาร	ปริมาณอาหาร
นมสด	2 แก้ว (1แก้ว = 200 ซีซี)
ผักสดหรือผักสุก	4-5 ถ้วยตวง
ผลไม้สดหรือผลไม้สุก	4-5 ส่วน
ข้าว แป้ง ธัญพืช	8-12 ทัพพี
เนื้อสัตว์/ไข่ 1-2 ฟอง	12-14 ช้อนตวง
ไขมันจากพืช	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลและเกลือ	เล็กน้อยเท่าที่จำเป็น

ที่มา : ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช, ๒๕๕๖ก

ขอบคุณข้อมูลดีๆจากหนังสือ "พื้นฐานโภชนบำบัด" โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัจฉรา ดลวิทยาคุณ จากสำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : <https://www.honestdocs.co/nutrition-for-teens>

แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

หน่วยที่ ชั่วโมงที่ เรื่อง

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้รายชั่วโมง โดยนำผลไปสู่การปฏิบัติเพื่อสะท้อนความภาคภูมิใจ

ตารางที่ ๑ บันทึกผลการเรียนรู้รายชั่วโมง

บันทึกการเรียนรู้	
นักเรียนเรียนรู้แล้วได้อะไรบ้าง	นำไปปฏิบัติอย่างไรในชีวิตประจำวัน
๑. ความรู้.....	๑.
๒. กระบวนการ/การปฏิบัติ.....	๒.....
๓. คุณธรรมจริยธรรม.....	๓.....
.....	๔.....
.....	๕.....

ตารางที่ ๒ รายงานผลการปฏิบัติ (นำเสนอชั่วโมงถัดไป)

๑. ปฏิบัติได้.....	
๒. ปฏิบัติไม่ได้.....	๒.๑ ให้ครูช่วยเรื่องอะไรบ้าง.....
	๒.๒ ให้เพื่อนช่วยเรื่องอะไรบ้าง.....
	๒.๓ ให้ผู้ปกครองช่วยเรื่องอะไรบ้าง.....

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญของสารอาหาร ๖ ประเภท

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องสารอาหาร ๖ ประเภทและหลักการเลือกอาหารสำหรับวัยต่างๆ
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มชั้น ม.๑/.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาสำคัญของสารอาหาร ๖ ประเภท แล้วสรุปในรูปแบบแผนผังความคิด/ผังกราฟิก/ความเรียงตามที่นักเรียนรู้และชอบมากที่สุด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ เรื่อง หลักการเลือกอาหารสำหรับวัยต่างๆ เวลา ๑ ชั่วโมง		
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		
รายวิชา สุขศึกษา		
<p>ขอบเขตเนื้อหา</p> <p>ปัญหาภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเกิดจากการกินอาหาร จึงควรเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย</p> <p>จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>อธิบายหลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย</p> <p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <p>เลือกรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. เห็นคุณค่าในการดูแลสุขภาพของตนเอง</p> <p>๑. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย</p> <p>๒. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้</p> <p>๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน</p>	<p>กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>๑. ครูทบทวนการเรียนรู้ในชั่วโมงที่แล้วจากแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) ของนักเรียนแต่ละคน</p> <p>๒. นักเรียนอาสาสมัครออกมาเล่าประสบการณ์ที่นำความรู้ไปใช้จริงจากการเรียนรู้ในชั่วโมงที่แล้ว</p> <p>๓. นักเรียนในชั้นเรียนและครูร่วมกันนำเสนอประสบการณ์และข้อคิดเห็นเพิ่มเติม</p> <p>๔. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>๑. นักเรียนรับชมวิดีโอ www.youtube.com “การรับประทานอาหารของคนแต่ละช่วงวัย”</p> <p>๒. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรหลังจากการชมวิดีโอที่ตนให้นักเรียนคิดคำตอบไว้ก่อน</p> <p>๓. นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มนำความคิดเห็นหลังการรับชมวิดีโอที่ตนเองร่วมกันวิเคราะห์ความรู้ที่ได้และบันทึกลงในสมุดของตนเอง เช่น</p> <p>- รู้สึกอย่างไร</p>	<p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง อาหารสำหรับวัยต่างๆ</p> <p>๒. http://nutrition2.anamai.moph.go.th/ewt/nutrition/images/file/กินตามวัย</p> <p>๓. http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/๔. www.youtube.com</p> <p>๕. แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)</p> <p>๖. ห้องสมุด</p> <p>ภาระงาน / ชิ้นงาน</p> <p>ใบงานที่ ๒ เรื่อง การเลือกรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓	
<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เรื่อง หลักการเลือกอาหารสำหรับวัยต่างๆ เวลา ๑ ชั่วโมง</p> <p>กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา</p>	<p style="text-align: center;">รายวิชา สุขศึกษา</p> <p style="text-align: center;">ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑</p> <p>- นักเรียนรับประทานอาหาร ได้ครบถ้วนตามวัยของตนเองหรือไม่</p> <p>- น้องอายุไม่ถึง ๑ ขวบ แม่ให้รับประทานอะไรบ้าง”</p> <p>- คุณยายอายุ ๗๕ ปี รับประทานอาหารประเภทไหนบ้าง</p> <p>- สมาชิกในบ้านของเรารับประทานอาหารตามวัยของตนเองหรือไม่</p> <p>อย่างไร</p> <p> ฯลฯ</p> <p>๒. ครูกระตุ้นให้นักเรียนคิดวิเคราะห์การเลือกบริโภคอาหารที่เป็นอาหารยอดนิยมของวัยรุ่น เช่น อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารในร้านสะดวกซื้อ ประเภทต่างๆ ที่อุดมไปด้วยไขมันเกินความจำเป็น ต่อร่างกาย และไขมันทรานส์ มีผลต่อสุขภาพอย่างไร</p> <p>๓. แต่ละกลุ่มทำใบงานที่ ๒ เรื่องการเลือกรายอาหารที่เหมาะสมกับวัย โดยมีข้อมูลพื้นฐานจากการวิเคราะห์ ผลผสมผสานกับประสบการณ์ใหม่</p> <p>๔. นักเรียนจับสลากนำเสนอการเลือกรับประทานอาหารกับวัยต่างๆ กลุ่มละ ๑ วัย</p> <p>๕. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ พร้อมกับแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากชิ้นงานต่างกลุ่ม</p>

<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เรื่อง หลักการเลือกอาหารสำหรับวัยต่างๆ เวลา ๑ ชั่วโมง</p> <p>กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา</p>	<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ รายวิชา สุขศึกษา</p> <p>ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑</p>
	<p>๖. นักเรียนและครูร่วมกันประเมินผลงานพร้อมทั้งเสนอแนะสิ่งที่มีความแตกต่างกันในด้านลักษณะของอาหาร และคุณค่าของโภชนาการแต่ละช่วงวัย</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>๑. นักเรียนสะท้อนคิดสิ่งที่ได้เรียนรู้จะเกิดประโยชน์ต่อตนเองต้องปฏิบัติตนในการบริโภคอย่างไร</p> <p>๒. มีกิจกรรมทางเลือกให้เพื่อนมีพฤติกรรม/ค่านิยมในการบริโภคให้ถูกต้องอย่างไร</p>

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายหลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	ตรวจการอธิบาย	แบบตรวจการอธิบาย (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยของตนเอง	ตรวจคำตอบ	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. เห็นคุณค่าในการดูแลสุขภาพของตนเอง	สังเกตการปฏิบัติ	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่องอาหารสำหรับวัยต่างๆ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่องหลักการเลือกอาหารสำหรับวัยต่างๆ

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

อาหารและสารอาหาร ที่เหมาะสมกับเพศและวัย

๑. การบริโภคอาหารอย่างมีสัดส่วน

อาหารในแต่ละมื้อควรมีสารอาหารครบทั้ง ๖ ประเภทเพื่อการกินดีมีสุข คือประกอบด้วยสารอาหารดังต่อไปนี้

อาหารที่มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและไขมัน จะให้พลังงานและความอบอุ่น

อาหารที่มีสารอาหารประเภทโปรตีนจะช่วยสร้างเสริมและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

อาหารที่มีสารอาหารประเภทเกลือแร่ และวิตามิน และน้ำจะช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

๒. ความต้องการสารอาหาร

มนุษย์ทุกคนต้องการอาหารหรือสารอาหารในจำนวนที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งในแต่ละวัยก็มีความต้องการสารอาหารที่ต่างกันไป

๑) **วัยทารก (แรกเกิด- ๑ ปี)** อาหารหลักคือ นมแม่ นมแม่เป็นอาหารที่ดีและเหมาะสมที่สุดสำหรับทารกนอกจากนมแม่แล้ว ทารกยังจำเป็นต้องได้รับอาหารเสริม

★ **วัยแรกเกิด - ๖ เดือน** อาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กในวัยนี้มีเพียง “นมแม่” เท่านั้น การให้นมแม่ไม่มีการกะเกณฑ์ปริมาณที่ตายตัว คุณแม่ควรยึดหลัก “กินอิ่มหลับสบาย” แต่คุณแม่สามารถประมาณการให้นมแต่ละครั้งนานไม่น้อยกว่า ๒๐ - ๓๐ นาที และให้นมอย่างน้อย ๘ ครั้ง / วัน

★ **วัย ๖ - ๗ เดือน** ในวัยนี้นอกจากนมแม่แล้ว ควรให้อาหารเสริมซึ่งเป็นอาหารบดวันละ ๑ มื้อ เพื่อแทนนมอาจให้อาหารเสริมในช่วงมื้อเช้าหรือมื้อกลางวัน ในช่วงวัย ๖ - ๗ เดือนนี้ ระบบการย่อยของเด็กเริ่มแข็งแรงขึ้น ดังนั้น ควรเพิ่มเนื้อสัตว์สุกบด เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อปลา นอกจากนี้ควรให้เริ่มรับประทานผลไม้ เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินซีบำรุงเหงือกและฟัน เพราะวัยนี้ฟันเริ่มขึ้นแล้ว ผลไม้ที่ให้รับประทานเป็นมะละกอสุกหั่นชิ้นเล็กๆ เาะฝานชิ้นบางแล้วยีให้ละเอียดอีกครั้ง หรือจะเป็นองุ่นลอกเปลือกออก หั่นครึ่งนำเมล็ดออก หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ควรให้ลูกกินในปริมาณน้อยๆ ก่อน เมื่อเริ่มคุ้นเคยค่อยเพิ่มปริมาณ

★ **วัย ๘ - ๙ เดือน** ในช่วงวัยนี้รับประทานอาหารเสริมแทนนมแม่ ๒ มื้อ สำหรับอาหารเสริมให้รับประทานอาหารเสริมเหมือนช่วงวัย ๖ - ๗ เดือน แต่ควรเพิ่มรับประทานผักบดเพิ่มด้วย และเพิ่มผลไม้เป็นอาหารว่าง

★ **วัย ๑๐ - ๑๒ เดือน** ในช่วงวัยนี้ควรฝึกให้เด็กเริ่มรับประทานอาหารด้วยตนเอง แม้จะเลอะเทอะไปบ้างก็ตาม อาหารเสริมในวัยนี้เนื้อจะเริ่มหยาบขึ้นเพราะเริ่มมีฟันสำหรับบดเคี้ยวได้มากขึ้น อาหารเสริม เช่น ข้าวต้ม ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ สปาเกตตี โดยคุณแม่ต้องตัดเป็นชิ้นเล็กๆ นำมาต้มสุก ใส่น้ำซุบที่มีเนื้อสัตว์และผัก เพิ่มเพิ่มรสชาติและฝึกการบดเคี้ยว สำหรับอาหารว่างนอกจากผลไม้แล้ว อาจเป็นขนมปังเวเฟอร์เพิ่มเติมก็ได้

หลักการให้อาหารเสริมแก่ลูก

๑. การให้อาหารเสริมควรเริ่มทีละน้อย เช่น เริ่มให้ครั้งแรก ๑ ช้อนโต๊ะ แล้วค่อยๆ เพิ่มเป็น ๒ - ๓ ช้อนโต๊ะ แล้วแต่ชนิดของอาหาร

๒. เวลาที่จะเริ่มอาหารเสริมชนิดใหม่ หลากหลายรสชาติ ควรเว้นระยะ ๑ - ๒ สัปดาห์ แล้วค่อยเริ่มอาหารชนิดใหม่ ทั้งนี้เพื่อดูว่าลูกมีอาการผื่นหรือหอบหืดที่เกิดจากการแพ้อาหารหรือไม่

๓. หากลูกไม่ชอบอาหารชนิดใด ควรดื่มน้ำก่อนสัก ๑ สัปดาห์ แล้วค่อยลองให้ลูกรับประทานใหม่อีกครั้ง ทดลองไปเรื่อยๆ จนกว่าลูกจะยอมรับ

๔. ไม่ควรให้ลูกดื่มน้ำหวานหรือรับประทานของหวาน อาจส่งผลให้เด็กติดรสหวานและไม่ยอมรับประทานอาหารอื่นๆ

(ขอขอบคุณข้อมูลจาก: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล)

๒) เด็กวัยก่อนเรียน (อายุ ๑ - ๕ ปี) เด็กวัยนี้ต้องการอาหารเช่นเดียวกับทารกในระยะ ๑ ปีแรก แต่ต้องการปริมาณมากขึ้น เพราะมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตเด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับอาหารให้ครบทุกกลุ่มคือ ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์และนม ซึ่งในแต่ละกลุ่มควรฝึกให้เด็กกินได้หลายชนิด ไม่ควรเลือกเฉพาะอย่างและการประกอบอาหารก็ควรคำนึงถึงความสะอาดและต้องเป็นอาหารที่ย่อยง่ายด้วย ถ้าอาหารแข็งหรือเหนียวจนเคี้ยวยากก็ควรหั่นหรือต้มให้เปื่อย และที่สำคัญควรให้เด็กกินน้ำส่วนที่เหลือจากการต้มเนื้อหรือผักด้วยเพราะจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่มีอยู่ ซึ่งถ้าเป็นเด็กเล็กอาจใช้เป็นผักต้มและน้ำผลไม้ก่อน เมื่อเด็กโตขึ้นจึงให้เป็นผักและผลไม้สดปริมาณอาหารที่เด็กวัยก่อนเรียนควรได้รับในวันหนึ่งก็คือ ข้าวหรือธัญพืชอื่นๆ ๔ - ๕ ทัพพี, ไข่ ๑ ฟอง, ผักใบเขียวและผักอื่นๆ ๒ - ๓ ทัพพี หรืออาจจะเป็น ๑ ทัพพีในแต่ละมื้อ, ผลไม้ ๒ - ๓ ชิ้น เช่น กล้วย ๑ ผล มะละกอสุก ๑ เสี้ยว ,เนื้อสัตว์ ๕ - ๖ ช้อนแกง ควรจะกินไข่ ๑ ฟอง และกินเนื้อสัตว์อื่นๆ ๓ - ๔ ช้อนแกง และควรดื่มนมเป็นประจำวันละ ๒ - ๓ แก้ว, ไข่ไขมันหรือน้ำมันประกอบการปรุงอาหารบ้าง

หลักในการจัดอาหารให้เด็กก่อนวัยเรียนหลักใหญ่ๆ ก็คือควรจัดอาหารให้มีการหมุนเวียนกันหลายชนิดดังที่กล่าวมาแล้ว และเสริมด้วยตับสัปดาห์ละครั้ง เตรียมอาหารให้ปริมาณพอเหมาะ รสไม่จัดและเคี้ยวง่าย หลีกเลี่ยงของขบเคี้ยว ขนมหวานจัด ลูกอม น้ำอัดลม และอาหารไขมันสูงมากๆ ให้เด็กได้กินร่วมโต๊ะกับผู้ใหญ่ ระหว่างกินก็ไม่ควรดูเด็กหรือบังคับให้เด็กกินอาหาร เพราะจะทำให้มีปัญหาต่อไป หากเด็กเพิ่งไปเล่นมาไม่ควรให้กินทันที ควรให้พักอย่างน้อย ๑๕ นาทีก่อนจึงค่อยกินอาหาร

๓) เด็กวัยเรียน (อายุ ๖ - ๑๒ ปี) เป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตช้าๆ แต่สม่ำเสมอ การที่จะเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ได้เด็กต้องได้รับอาหารถูกต้อง ตามหลักโภชนาการในปริมาณที่เหมาะสม และเพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย ปัญหาโภชนาการของเด็กวัยนี้คือได้รับอาหารโปรตีนและแคลอรีไม่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย ทำให้มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานกลายเป็นโรคขาดสารอาหาร หรือได้รับมากเกินไปทำให้ภาวะโภชนาการเกินหรือเป็นโรคอ้วน ซึ่งอาจเกิดโรคแทรกซ้อน ได้แก่ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ความดันโลหิตสูง ไช้ข้ออักเสบ

๔) เด็กวัยรุ่น (อายุ ๑๓ - ๑๘ ปี) วัยรุ่นควรได้รับสารอาหารครบทุกประเภท คือ กินข้าว เนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ นํ้านม ไขมัน ผักและผลไม้ทุกวัน เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านรูปร่าง หน้าตา จิตใจ อารมณ์ และการร่วมสังคมกับคนอื่น ๆ

๕) วัยผู้ใหญ่ (อายุ ๑๙ - ๖๐ ปี) เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว แต่ร่างกายก็ยังต้องการสารอาหารเพื่อนำไปใช้ในการทำงานของร่างกาย และซ่อมแซมส่วนที่ชำรุดทรุดโทรม ผู้ใหญ่ควรกินอาหารให้ครบ ได้สัดส่วนตามความต้องการของร่างกาย ความต้องการวิตามินยังคงเท่ากับวัยรุ่น สำหรับธาตุเหล็กร่างกายยังต้องการมาก ควรลดปริมาณการกินของหวาน น้ำตาล ไขมันโดยเฉพาะไขมันจากสัตว์เพิ่มปริมาณการกินผักและผลไม้มากขึ้น

๖) วัยผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป) ไม่ต้องการแคลอรีมากเพราะมีการเคลื่อนไหวน้อย จึงต้องการอาหารประเภทไขมัน และคาร์โบไฮเดรตน้อยแต่ต้องการเหล็กและแคลเซียมมากเพื่อความแข็งแรงของกระดูก ควบคุมการทำงานของประสาท กล้ามเนื้อ และการแข็งตัวของโลหิต

ส่วนที่เป็นนักกีฬา อาหารของนักกีฬาที่ให้พลังงานอย่างมาก จะต้องมีส่วนดังนี้คือ โปรตีน ๑๒ เปอร์เซ็นต์ ไขมัน ๓๓ เปอร์เซ็นต์ และคาร์โบไฮเดรต ๕๕ เปอร์เซ็นต์ แต่ต้องดื่มนํ้าให้เพียงพอต่อการดูดซึมอาหารและทำให้กากอาหารไม่จับตัวแข็งและถ่ายสะดวก ก่อนการแข่งขันนักกีฬาต้องกินอาหารน้อยๆ เพราะถ้ากินมาก เลือดจะถูกดึงจากกล้ามเนื้อไปให้กระเพาะเพื่อย่อยอาหาร ทำให้เล่นกีฬาได้ไม่เต็มความสามารถดังนั้น ก่อนการแข่งขันควรดื่มนํ้าผลไม้เพื่อป้องกันการเสียนํ้ามากเกินไปซึ่งทำให้เหนื่อยเร็ว

สารพันเรื่องควรรู้ :

◆ ปลุกฝังค่านิยมการบริโภคที่ถูกต้องก่อให้เกิดภาวะโภชนาการที่ดี ไม่มีอาหารใดชนิดเดียวที่จะมีสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้นในวันหนึ่งเราควรกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่

◆ แนวคิดสำคัญ สารเจือปนในอาหาร คือ สารที่ผสมอยู่ในอาหารได้จากการเติมลงไปในขณะที่ปรุงอาหารและได้จากธรรมชาติ เป็นสารที่ทำให้เกิดกลิ่น สี รส ใช้ปรุงอาหาร บางชนิดมีคุณค่า บางชนิดทำให้เกิดโทษต่อร่างกายควรเลือกอาหารที่ไม่มีสารเจือปนที่ทำให้เป็นอันตรายต่อร่างกายของเรา

◆ อาหารที่เรารับประทานในแต่ละมื้อ นอกจากจะมีส่วนประกอบของอาหารเป็น หมู เนื้อ ปลา ไข่ และผักต่าง ๆ แล้ว ผู้ปรุงอาหารยังนิยมใส่สารต่างๆ ลงไปอีกด้วย บางอย่างก็ใส่ลงไปเพื่อให้มีรสชาติดีหรืออร่อยขึ้น บางอย่างใส่ลงไปเพื่อความมุ่งหมายอย่างอื่น เช่น ไม้ให้อาหารบูดหรือเน่าเสีย ช่วยให้อาหารกรอบ และช่วยให้มองดูน่ารับประทาน เป็นต้น สารต่างๆ ที่ใส่ลงไปนี้อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายหรือไม่เป็นอันตรายหรือสารเจือปนในอาหารทั้งสิ้น ทำให้มีสี กลิ่นรส ขวนรับประทาน

◆ สีที่ใช้ปรุงแต่งอาหารได้จากธรรมชาติ เช่น สีจากใบเตย กะลามะพร้าว เป็นต้น ซึ่งสีเหล่านี้ไม่เป็นอันตราย แต่ถ้าเป็นสีสังเคราะห์อาจจะมีอันตราย เพราะบางชนิดอาจจะมีสารพิษผสมอยู่ เช่น สารตะกั่ว

◆ กลิ่น ที่ได้จากการสกัดน้ำมันหอมระเหยจากพืช สัตว์ เช่น กลิ่นใบเตย กลิ่นแมงดา กลิ่นมะลิ กลิ่นกุหลาบ กลิ่นส้ม เป็นต้น

◆ รสชาติอาหาร ได้จากการใส่สารที่ช่วยปรุงแต่งรสอาหาร เช่น ผงชูรส ซึ่งไม่มีคุณค่าต่อร่างกายจึงควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ เป็นต้น

◆ สารบางอย่างก็ไม่มีโทษต่อร่างกาย แต่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ และบางอย่างก็เป็นอันตรายต่อร่างกาย ถ้ารับประทานมากเกินไปหรือบ่อยครั้งมากเกินไป ยกตัวอย่างอาหารเช่น เย็นตาโฟ พบว่า สารเจือปนในอาหารที่พบได้แก่ น้ำปลา เกลือ น้ำตาล น้ำส้มสายชู พริก สี แต่ไม่มีสารกันบูด

◆ สารเจือปนในอาหารบางอย่างให้โทษต่อร่างกาย เช่น สารกันบูด ผงชูรส และสีเป็นต้น สารกันบูด ประกอบด้วยสารเคมีบางชนิด มีคุณสมบัติยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้อาหารบูดเน่า ผู้ผลิตอาหารจึงนิยมใส่สารกันบูดลงในอาหารที่ต้องการเก็บไว้รับประทานนานๆ เช่น แหนม หมูยอ กุนเชียง น้ำพริกสำเร็จรูปและต้องใส่ลงไปปริมาณที่พอเหมาะกับปริมาณของอาหาร มิฉะนั้นอาจเกิดอันตรายต่อผู้บริโภคได้ เช่น ปวดท้องอย่างรุนแรง ถ้ารับประทานบ่อยๆ อาจมีอาการโลหิตจางและความดันโลหิตต่ำได้ ถ้าเป็นไปได้เราควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่สารกันบูดและควรเลือกรับประทานอาหารที่ทำเสร็จใหม่ๆ จะปลอดภัยกว่า และได้ประโยชน์มากกว่าด้วย

◆ ผงชูรส เป็นสารเคมีที่ใส่ลงไปในการปรุงรสอาหารเพื่อเพิ่มรสชาติ มีลักษณะเป็นผลึกสีขาวละลายน้ำได้ง่าย แต่มีพหุคูณบางรายผลิตผงชูรสปลอมโดยใส่สารอื่น คือบอแรกซ์ปนลงในผงชูรสแท้ เพราะบอแรกซ์มีราคาสูงกว่าผงชูรสแท้ แต่เป็นอันตรายต่อร่างกายการรับประทานบอแรกซ์มากๆ จะทำให้เยื่อบุทางเดินอาหารและไตอักเสบ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : <http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/.pdf>

<https://th.theasianparent.com/อาหารที่เหมาะสมกับวัยทารก-แรกเกิด---๑-ปี>

<https://www.anamai.moph.go.th>

https://www.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/osc/ewt_news.php?

[nid=241&filename=4000](https://www.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/osc/ewt_news.php?nid=241&filename=4000)

กินตามวัยให้ทันเทรนด์



สุขยุค ๔.๐ กินอยู่แบบชาวโลก เพราะเรื่องกินเรื่องใหญ่! เลือกเทรนด์การกินที่ไม่ทำร้ายสุขภาพ ด้วยการปรับสมดุลการกินตามวัยให้เข้ากับเทรนด์ โดยดูวัยและอายุของตัวเองเพราะเทรนด์บางอย่างอาจทำให้คุณอโรยปากลำบากร่างกายได้

สุขภาพดีคุณเลือกได้ ง่ายๆ แค่กินตามเทรนด์ให้เข้ากับสมดุลร่างกายตามวัย ดังนี้

วัยรุ่น เป็นช่วงที่ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ โดยเฉพาะเรื่องความสูง จึงต้องการโปรตีนและแคลเซียมอย่างมาก เป็นวัยที่ใช้พลังงานเยอะ เทรนด์ Raw Vegan อาจทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ จึงควรกินโปรตีนและแคลเซียมจากถั่ว เต้าหู้ ผักใบเขียว ตลอดจนธัญพืชที่ผ่านการขัดสีน้อย และไม่ดื่มที่จืดน้ำให้ได้ ๘ - ๑๐ แก้วต่อวัน เพื่อเป็นการรักษาสมดุลและอุณหภูมิจนในร่างกาย

วัยทำงาน ต้องการพลังงานในแต่ละวันให้มากพอ ผู้หญิงต้องการ ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี ผู้ชาย ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี นักกีฬาหรือคนใช้แรงงาน ๒,๔๐๐ กิโลแคลอรี เทรนด์การลดน้ำหนักด้วยวิธี Piopi หรือ Alkaline ต้องดูให้แน่ใจว่าได้กินอาหารในปริมาณที่มากพอ ทั้งในแง่ของความอยู่ท้องและได้สารอาหารตลอดจนพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน

ผู้หญิงหรือวัยมีประจำเดือน มีการสูญเสียธาตุเหล็กไปในทุกเดือน เทรนด์ Raw Vegan และ Alkaline ไม่มีส่วนประกอบของธาตุเหล็ก และเสี่ยงต่อภาวะโลหิตจางได้ ควรกินพืชเสริมที่มีธาตุเหล็ก เช่น ผักใบเขียวเข้ม อย่างคะน้า บร็อกโคลี่ ผักบุง และกินผลไม้ที่ให้วิตามินซีสูงควบคู่ไปด้วย อย่างส้ม ฝรั่ง มะละกอเพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น

ผู้สูงอายุ มีสุขภาพปากและฟันที่ถดถอยต้องการพลังงานลดลง ไม่ควรกินโปรตีนมาก เพราะจะลดการดูดกลับของแคลเซียมที่ไต และขับออกมาทางปัสสาวะ เสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน ทางกลับกัน ต้องการแคลเซียมช่วยเรื่องมวลกระดูก เทรนด์ Raw Vegan จึงไม่เหมาะ เพราะเกิดแก๊สในกระเพาะ ลองหันมากินผักต้ม หรือ นึ่ง เน้นกินปลา ผลิตภัณฑ์จากนมวัวได้ เพราะมีโปรตีน วิตามิน แคลเซียมที่ผู้สูงอายุต้องการ

สรุปแล้วไม่ว่าคุณจะทำตามเทรนด์ไหน สิ่งสำคัญคือการรู้เท่าทันข้อดี และข้อเสียของมัน ตลอดจนรู้จักวิธีกินเพื่อชดเชยสารอาหารที่ขาดหายไป เพียงเท่านี้คุณก็จะกินอย่างมีความสุขและสุขภาพดีแน่นอน

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : <http://www.thaihealth.or.th/Content/>

ใบงานที่ ๒ เรื่อง เลือกรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง หลักการเลือกอาหารสำหรับวัยต่างๆ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกรายการอาหารจาก

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/.pdf> / กินตามวัย มาเติมในแผนผังของแต่ละวัย

ให้เหมาะสม ครบทั้งสามมื้อใน ๑ วัน

ที่	วัย	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	หมายเหตุ
๑	วัยทารก (แรกเกิด - ๑ ปี)				
๒	วัยเด็กตอนต้น (ก่อนเข้าเรียน อายุ ๑ - ๕ ปี)				
๓	วัยเรียน (อายุ ๖ - ๑๒ ปี)				
๔	วัยรุ่น (อายุ ๑๓ - ๑๘ ปี)				
๕	วัยผู้ใหญ่ (อายุ ๑๙ - ๖๐ ปี)				
๖	วัยผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป)				

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ		
เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ (ภาวะการขาดสารอาหาร)		
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		
รายวิชา สุขศึกษา		
เวลา ๑ ชั่วโมง		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑		
<p>ขอบเขตเนื้อหา</p> <p>ปัญหาภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเกิดจากการกินอาหาร จึงควรเลือกกินอาหารให้เหมาะสมกับวัย</p> <p>จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะการขาดสารอาหาร</p> <p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <p>แยกแยะข้อมูลตามประเภทของปัญหา</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. เห็นคุณค่าในการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน</p> <p>๑. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้</p> <p>๒. แสดงพฤติกรรมความเชื่อสัสดี</p>	<p>กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>๑. ครูตั้งประเด็นคำถามว่า “นักเรียนที่รับประทานอาหารที่ พ่อ แม่ ผู้ปกครองจัดได้ครบ ๕ หมู่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างไรบ้าง” ให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย โดยครูเสนอแนะเพิ่มเติม</p> <p>๒. นักเรียนในชั้นซักถามเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>ด้านความรู้ที่ได้รับและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>จากการเรียนในชั่วโมงที่แล้ว</p> <p>๓. ครูตั้งประเด็นคำถามต่อว่า “คนที่ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนติดต่อกันเป็นเวลานาน จะเกิดปัญหาอย่างไร” และมีสาเหตุมาจากอะไรได้บ้าง” ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น</p> <p>๔. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ</p>	<p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. สื่อความรู้ที่เกี่ยวข้องจากสื่อออนไลน์</p> <p>๒. ใบความรู้ที่ ๑ สารอาหาร ๖ ประเภท http://www.sukkaphap-d.com</p> <p>๓. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่องข้อมูลความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p>- ปัญหาที่เกิดจากภาวะการขาดสารอาหาร https://www.honestdocs.co/nutrition-problems-of-thai-people</p> <p>๔. http://nutrition2.anamai.moph.go.th/ewt/nutrition/images/file/กินตามวัย</p> <p>๕. ภาพเด็กอ้วน</p> <p>๖. ภาพเด็กผอม</p> <p>๗. ห้องสมุด</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เรื่องปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ (ภาวะการขาดสารอาหาร) กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	
ชั้นสอน ๑. ครูเชื่อมโยงคำถามในขั้นนำ มีใครอยู่ในสภาวะขาดสารอาหารหรือไม่หากประกอบตัวเองว่ามีสภาวะเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร ให้นักเรียนเก็บคำตอบดังกล่าวไว้เป็นข้อสงสัย (ส่วนตัว) ว่ามีความเป็นไปได้มากน้อยเพียงใด แล้วเริ่มต้นหาคำตอบ ๒. นักเรียนค้นคว้าหาคำตอบจากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ทั้งจากสื่อการเรียนรู้ออนไลน์หรือการศึกษาค้นคว้าใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพก็ได้ เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในครอบครัว ๓. จากนั้นนักเรียนแต่ละกลุ่ม ร่วมกันทำใบงานที่ ๓ เรื่อง วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะการขาดสารอาหารจากรูปภาพ โดยเขียนแผนผังความคิด หรือผังกราฟิก ตามที่นักเรียนถนัด โดยแยกแยะข้อมูลตามประเภทของปัญหา แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่ม ๔. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น	วิทยวิชา สุขศึกษา มาระงาน / ชิ้นงาน ใบงานที่ ๓ เรื่อง วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะการขาดสารอาหารจากรูปภาพ โดยการเขียนแผนผังความคิด หรือผังกราฟิก ตามที่นักเรียนถนัด

เวลา ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔</p> <p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เรื่องปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ (ภาวะการขาดสารอาหาร)</p> <p>กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา</p>	<p style="text-align: center;">รายวิชา สุขศึกษา</p> <p>เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑</p> <p>ถึงแวดล้อม อุปนิสัยการรับประทานอาหาร พันธุกรรม การใช้ อาหารเสริม เป็นต้น</p> <p>๕. ครูอธิบายเพิ่มเติมในรายละเอียดที่นักเรียนยังไม่ชัดเจนใน ข้อมูลที่ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>๑. นักเรียน และครูช่วยกันสรุปความสำคัญของภาวะโภชนาการ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการซึ่งทุกคน สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้</p> <p>๒. ครูเน้นย้ำนักเรียนเรื่องการเลือกรับประทานอาหารอาหารที่มี ประโยชน์ต่อร่างกาย การได้รับสารอาหารครบถ้วน การดำเนิน ชีวิตอย่างพอเพียงตามวิถีธรรมชาต ไม่จำเป็นต้องไปหาซื้ออาหาร เสริม หรืออาหารราคาแพงมาบริโภค เพียงรับประทานอาหารให้ ครบ ๕ หมู่ และได้รับสารอาหารครบทั้ง ๖ ประเภทที่มีคุณภาพ ชีวิตที่ดีได้ตามอัธยาศัย</p> <p>๓. นักเรียนควรมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน ให้ถูกต้อง โภชนาการ โดยการปฏิบัติตัวอย่างไรบ้าง</p>
--	---

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะการขาดสารอาหาร	ตรวจการวิเคราะห์	แบบตรวจการวิเคราะห์ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. แยกแยะข้อมูลตามประเภทของปัญหา	ตรวจคำตอบ	แบบประเมินผลงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. เห็นคุณค่าในการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมความซื่อสัตย์	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ
 (ภาวะการขาดสารอาหาร)
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ปัญหาที่เกิดจากภาวะการขาดสารอาหาร



จากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารดังกล่าว ส่วนหนึ่งได้ก่อให้เกิดปัญหาโภชนาการที่ไม่น่าจะเกิดขึ้นกับคนไทยในยุคนี้ คือปัญหาการขาดสารอาหาร

ปัญหาการขาดสารอาหาร ประเทศไทยแม้จะได้ชื่อว่าเป็นดินแดนที่อุดมสมบูรณ์มากมายหลายชนิด เพราะนอกจากสามารถผลิตอาหารพอเลี้ยงประชากรในประเทศได้แล้ว ยังมากพอที่จะส่งไปจำหน่ายต่างประเทศได้ปีละมาก ๆ อีกด้วย แต่ก็ยังคงมีรายงานว่า ประชากรบางส่วนของประเทศยังเป็นโรคขาดสารอาหารอีกจำนวนไม่น้อย โดยเฉพาะทารกและเด็กอ่อน เด็กวัยเรียน เด็กเหล่านี้อยู่ในสภาพที่ร่างกายไม่เจริญเติบโตเต็มที่ มีความต้านทานต่อโรคติดเชื้อต่ำ ซึ่งมักพบในชนบท โดยเฉพาะถิ่นทุรกันดาร สาเหตุหลักสำคัญของการขาดสารอาหาร คือ ขาดความรู้ในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีกว่านมผง ความยากจนเป็นอีกปัญหาหนึ่งที่ทำให้ได้รับอาหารไม่เพียงพอ ทั้งปริมาณและคุณภาพไม่ดี (กรมอนามัย, ๒๕๔๘) ส่งผลให้คนไทยในปัจจุบันมีอัตราเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารมากขึ้น เช่น การขาดสารอาหารโปรตีนและพลังงาน การขาดธาตุเหล็กและเกลือแร่อื่น ๆ การขาดวิตามินเอ วิตามินบีต่างๆ วิตามินซีและอื่นๆ ทั้งนี้เพราะปัจจัยแห่งการขาดสารอาหารนั้นส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตเร่งรีบ และมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไปดังกล่าว

โรคขาดสารอาหาร



คือ โรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการบกพร่องทำให้ร่างกายขาดสารอาหารบางชนิด มีสาเหตุดังนี้

๑. รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ซึ่งไม่มีอะไรทดแทนในการป้องกันโรคอาจเนื่องมาจากความยากจน ห่างไกลความเจริญและแหล่ง อาหารรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง อาจเนื่องมาจากการขาดความรู้ ในการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนา
๒. การรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง หรือมีความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับการรับประทานอาหารจากผลวิจัยพบว่าขาดธาตุเหล็กมีผลกระทบไม่เฉพาะเด็กหญิง เท่านั้นเพราะธาตุเหล็กทำให้มีสมาธิในการเรียน
๓. มีความผิดปกติของร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว

สาเหตุของโรคขาดสารอาหาร

เกิดจากพฤติกรรมและนิสัยส่วนตัวในการกินอาหาร และด้วยปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ(ฐานะยากจน) จึงทำให้เด็กต้องกินอาหารเท่าที่พ่อแม่จะหามาได้การดูแลเรื่องการกินอาหาร (โภชนาการ) ของเด็กในวัยเรียนเหล่านี้ จะเห็นว่าเด็กไม่ได้กินตามหลักโภชนาการ แต่กินเพียงเพื่อให้อิ่มท้องและอยู่รอดเท่านั้น ส่วนมากคนที่มีความสำคัญที่ต้องคอยดูแลในเรื่อง โภชนาการของเด็กคือ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู (ญาติ) ที่ไม่ค่อยมีเวลา หรือตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้ จึงทำให้เด็กเกิดโรคขาดสารอาหารโดยไม่รู้ตัว

โรคขาดสารอาหารเป็นปัญหาที่สำคัญ

ปัญหาที่สำคัญของประชากรและเป็นสาเหตุให้เด็กมีอัตราการเสียชีวิตที่สูงขึ้น หากไม่ถึงกับเสียชีวิต ร่างกายก็จะแคระแกร็น ไม่เจริญเติบโต ทั้งทางด้านพฤติกรรมและสังคม การแก้ไขปัญหาโรคขาดสารอาหารที่เกิดกับเด็ก ทำได้โดยการทำให้ประชาชนตระหนักถึงการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่ เพราะน้ำนมแม่มีสารอาหารที่สมบูรณ์และดีที่สุด สำหรับใช้เลี้ยงทารกหากเป็นไปได้ควรให้เด็กได้ดื่มนมวัวหรือนมถั่วเหลืองด้วย

ตัวอย่างการแก้ไขและป้องกันโรคขาดสารอาหาร (โปรตีน)

สำหรับคนที่มีรายได้น้อย แก้ไขได้โดยการกินอาหารที่ให้โปรตีนจากพืชแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ที่มีราคาแพง โปรตีนจากพืช เรียกว่า “โปรตีนเกษตร” มีลักษณะคล้ายเนื้อสัตว์และให้คุณค่าทางโภชนาการ (โปรตีน) ไม่น้อยไปกว่าเนื้อสัตว์ ในราคาที่ไม่น่าแพงนัก การนำโปรตีนเกษตรมาประกอบอาหารให้เด็กเล็กกิน จะช่วยให้เด็กได้รับโปรตีน ซึ่งเป็นสารอาหารที่สำคัญในการเจริญเติบโตของเด็ก

โดยสรุปก็คือต้องมีความรู้ทางโภชนาการ

รู้จักการเลือกกินอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วน และในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ในแต่ละวันหากสารอาหารที่จำเป็นมีราคาแพง เช่น เนื้อสัตว์ก็หาสิ่งที่มาทดแทน (โปรตีนเกษตร) เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่จำเป็น ครบถ้วนและไม่เป็นโรคขาดสารอาหาร.

โรคขาดธาตุเหล็ก เหล็กเป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง เพื่อนำไปใช้ในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง โดยปกติทั่วไปหญิงมีครรภ์ และหญิงที่มีประจำเดือนต้องการธาตุเหล็กมากกว่าชาย เพราะสูญเสียเลือดมากกว่า ทำให้เป็นโรคโลหิตจางกันมาก และเป็นได้ทุกวัย โรคนี้พบมากในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

สาเหตุ

เกิดจากการขาดธาตุเหล็ก กินอาหารที่มีเหล็กไม่พอหรือร่างกายเสียเลือดมาก หรือเป็นโรคพยาธิลำไส้ นอกจากนี้อาจเนื่องจากขาดโปรตีน วิตามินบี ๑๒ และกรดโฟลิก โดยเฉพาะในหญิงมีครรภ์และทารก และเด็กทารกและเด็กเป็นโรคนี้ได้ โดยเฉพาะทารกที่คลอดจากมารดาที่เป็นโรคเลือดจาง และในทารกที่คลอดก่อนกำหนด หญิงมีครรภ์และวัยรุ่นซึ่งต้องการเหล็กมากกว่าปกติ อาจเป็นโรคเลือดจางได้ง่าย

อาการ

- ☞ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย
- ☞ หงุดหงิด มึนงง ปวดศีรษะ
- ☞ ผิวพรรณซีด
- ☞ เล็บบาง เปราะและซีด

โรคเหน็บชา เป็นผลจากการขาด วิตามินบี ๑ ซึ่งทำหน้าที่ เร่งปฏิกิริยาในการ เผาผลาญ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เมื่อร่างกายขาดวิตามินบี ๑ จะทำให้การทำงานของระบบทางเดินอาหารแปรปรวนไปจากปกติ เป็นโรคที่พบบ่อยในหญิงมีครรภ์ ผู้ใช้แรงงาน ทารกและ ผู้ดื่มสุราเป็นประจำ

สาเหตุ

เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีวิตามินบี ๑ ไม่เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย และการขาดความรู้

อาการ

เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ชาตามมือและเท้า ปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่อง แขน-ขาลีบ ไม่มีแรงเดินเปะปะ หายใจลำบาก หัวใจบวมโต ถ้าไม่รักษาอาจถึงแก่ชีวิตได้ด้วยโรคหัวใจวาย

การป้องกัน

โรคเหน็บชาไม่ใช่โรคที่เกิดจากความอดอยากหากแต่เกิดเพราะการรับประทานอาหารไม่ถูกสัดส่วน การป้องกันอาจทำได้โดยส่งเสริมให้กินอาหารที่มีวิตามินบี ๑ สูง เช่น เนื้อหมู ถั่วเหลือง ผู้ที่ดื่มสุราหรือเคี้ยวใบเมี่ยงเป็นประจำ ถ้าเลิกได้เป็นการดีที่สุด ถ้าทำไม่ได้ก็ดื่มสุราหรือเคี้ยวใบเมี่ยงให้น้อยลง และควรทำในระหว่างมื้ออาหาร ผู้ที่ชอบกินปลาร้าดิบ ควรเปลี่ยนเป็นต้มให้ สุกเสียก่อน เลิกดื่มเหล้าเป็นประจำเวลาเกิดการเจ็บป่วยก็ไม่อดของแสดง ทั้งๆ ที่อาหารเหล่านั้นมีคุณค่าทางโภชนาการ การหุงต้มทุกชนิดควรใช้น้ำแต่พอประมาณ เช่น ควรหุงข้าวแบบไม่แช่น้ำส่งเสริมให้กินข้าวซ้อมมือ และรัฐควรวางมาตรฐานการสีข้าวของโรงสีต่างๆ เพื่อสงวนคุณค่าของวิตามินบี ๑ ไว้

โรคขาดสารอาหารที่สำคัญและพบเห็นบ่อยในประเทศไทยมีดังนี้

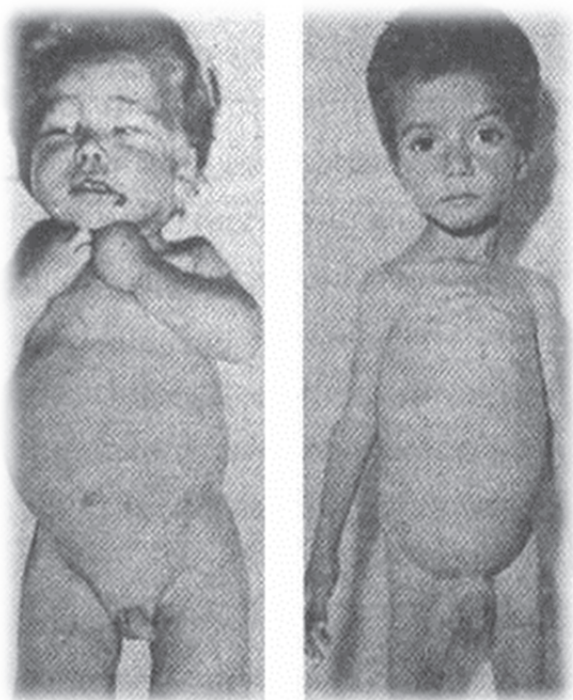
๑. โรคขาดโปรตีนและแคลอรี

โรคขาดโปรตีนและแคลอรีเป็นโรคที่เกิดจากร่างกายได้รับสารอาหารประเภทโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันที่มีคุณภาพดีไม่เพียงพอ เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๖ ปี โดยเฉพาะทารกและเด็กก่อนวัยเรียน อันเนื่องมาจากการเลี้ยงดูที่ไม่เอาใจใส่เรื่องการกินอาหารหรือไม่มีความรู้ทางโภชนาการดีพอ ลักษณะอาการของโรคมมี ๒ รูปแบบ คือ ควาซีออร์กอร์ (Kwashiorkor) และมาราสมัส (Marasmus)

๑.๑ ควาซีออร์กอร์ เป็นลักษณะอาการที่เกิดจากการขาดสารอาหารประเภทโปรตีนอย่างมาก มักเกิดกับทารกที่เลี้ยงด้วยนมชั้นหวาน นมผงผสม และให้อาหารเสริมประเภทข้าวหรือแป้งเป็นส่วนใหญ่ ทำให้ร่างกายขาดโปรตีนสำหรับการเจริญเติบโตและระบบต่างๆ บกพร่อง ทารกจะมีอาการชืด บวมที่หน้า ขา และลำตัว เส้นผมบางเปราะและร่วงหลุดง่าย ผิวหนังแห้งหยาบ มีอาการซึมเศร้า มีความต้านทานโรคต่ำ ติดเชื้อง่าย และสติปัญญาเสื่อม

๑.๒ มาราสมัส เป็นลักษณะอาการที่เกิดจากการขาดสารอาหารประเภท โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันผู้ที่เป็นโรคนี้อาจมีอาการคล้ายกับเป็นควาซีออร์กอร์แต่ไม่มีอาการบวมที่ท้อง หน้า และขา นอกจากนี้ร่างกายจะผอมแห้ง ศีรษะโต พุงโร ผิวหนังเหี่ยวย่นเหมือนคนแก่ ลอกออกเป็นชั้นได้ และท้องเสียบ่อย

อย่างไรก็ตาม อาจมีผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่มีลักษณะทั้งควาซีออร์กอร์ และมาราสมัส ในคนเดียวกันได้



รูป ลักษณะของเด็กที่เป็นโรคขาดโปรตีนและแคลอรี

ประเภทควาซีออร์กอร์และมาราสมัส

จากการสำรวจพบว่า ทารกและเด็กก่อนวัยเรียนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นโรคขาดโปรตีน และแคลอรีมากที่สุด นอกจากนี้จากรายงานสถานภาพโภชนาการในประเทศไทยของกองโภชนาการ กรมอนามัย ยังพบอีกว่าในหญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตรโดยเฉพาะในชนบทมีภาวะโภชนาการไม่ดีตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ มีอาการตั้งครรภ์ตั้งแต่อายุยังน้อย และขณะตั้งครรภ์งดกินอาหารประเภทโปรตีน เพราะเชื่อว่าเป็นของแสลง ทำให้ได้รับพลังงานเพียงร้อยละ ๘๐ และโปรตีนร้อยละ ๖๒ - ๖๙ ของปริมาณที่ควรได้รับ

การขาดสารอาหารประเภทโปรตีนเป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งของประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยรุ่น ด้วยเหตุนี้เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าวจึงได้มีการส่งเสริมให้เลี้ยงทารกด้วยนมมารดามากขึ้น และส่งเสริมให้เด็กดื่มนมวัวหรือน้ำนมถั่วเหลืองเพิ่มขึ้น เพราะน้ำนมเป็นสารอาหารที่สมบูรณ์ที่สุด เนื่องจากประกอบด้วยสารอาหารต่างๆ ครบทั้ง ๕ ประเภท

นอกจากนี้ในปัจจุบันยังมีหน่วยงานหลายแห่งได้ศึกษาค้นคว้าหาวิธีการผลิตอาหารที่ให้คุณค่าโปรตีนแต่มีราคาไม่แพงนัก ให้คนที่มีรายได้น้อยได้กินกันมากขึ้น สถาบันค้นคว้าพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้ค้นคว้าทดลองผลิตอาหารโปรตีนจากพืชเพื่อทดแทนโปรตีนจากสัตว์ เช่น ใช้ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองที่เรียกว่า โปรตีนเกษตร ที่ผลิตในรูปของเนื้อเทียม และโปรตีนจากสาหร่ายสีเขียว เป็นต้น

๒. โรคขาดวิตามิน

นักเรียนคงได้ทราบมาแล้วว่า นอกจากร่างกายจะต้องการสารอาหารประเภทโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันแล้ว ยังต้องการสารอาหารประเภทวิตามิน (และแร่ธาตุ) อีกด้วยเพื่อช่วยทำให้ร่างกายสมบูรณ์ขึ้น คือ ช่วยควบคุมให้อวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่ได้ตามปกติถึงแม้ร่างกายจะต้องการสารอาหารประเภทนี้ในปริมาณน้อยมาก แต่ถ้าขาดไปจะทำให้ร่างกายไม่สมบูรณ์และเกิดโรคต่างๆ ได้ โรคขาดวิตามินที่พบในประเทศไทยส่วนมากเป็นโรคที่เกิดจากการขาดวิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง และวิตามินซี ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๒.๑ โรคขาดวิตามินเอ เกิดจากอาหารที่มีไขมันต่ำและมีวิตามินเอน้อยคนที่ขาดวิตามินเอ ถ้าเป็นเด็กการเจริญเติบโตหยุดชะงัก สุขภาพอ่อนแอ ผิวหนังหยาบแห้งมีตุ่มสาก ๆ เหมือนหนังคางคกเนื่องจากการอักเสบบริเวณก้น แขน ขา ข้อศอก เข่า และหน้าอก นอกจากนี้จะมีอาการอักเสบในช่องจมูก หู ปาก ต่อม้ำลาย เยื่อบุตาและกระจกตาขาวและตาดำจะแห้ง ตาขาวจะเป็นแผลเป็นที่เรียกว่า เกล็ดกระดี่ ตาดำ ขุ่นหนาและอ่อนเหลว ถ้าเป็นรุนแรงจะมีผลทำให้ตาบอดได้ ถ้าไม่ถึงกับตาบอดก็อาจจะมองไม่เห็นในที่สลัวหรือปรับตัวในความมืดไม่ได้ เรียกว่า ตาฟาง หรือ ตาบอดกลางคืน



รูป โรคตาเป็นเกล็ดกระดี่ที่เกิดจากการขาดวิตามินเอ

การรักษาและป้องกันโรคขาดวิตามินเอ ทำได้โดยการกินอาหารที่มีไขมันและอาหารจำพวกผลไม้ ผักใบเขียว ผักใบเหลือง เช่น มะละกอ มะม่วงสุก ผักบุ้ง กระน้ำ ตำลึง มันเทศ ไข่ นม สำหรับทารกควรได้ กินอาหารเสริมที่ผสมกับตับหรือไข่แดงสด

๒.๒ โรคขาดวิตามินบี ๑ เกิดจากการกินอาหารที่มีวิตามินบีต่ำและกินอาหารที่ไปขัดขวาง การดูดซึมวิตามินบีหนึ่ง คนที่ขาดวิตามินบี ๑ จะเป็นโรคเหน็บชาซึ่งจะมีอาการชาทั้งมือและเท้า กล้ามเนื้อแขน และขาไม่มีกำลัง ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการบวมร่วมด้วย ถ้าเป็นมากจะมีอาการใจสั่นหัวใจโตและเต้นเร็ว หอบ เหนื่อย และอาจตายได้ถ้าไม่ได้รับการรักษาทันที่



รูป ผู้ป่วยเป็นโรคเหน็บชาเนื่องจากการขาดวิตามินบี ๑

การรักษาและป้องกันโรคขาดวิตามินบี ๑ ทำได้โดยการกินอาหารที่มีวิตามินบี ๑ ให้ เพียงพอและเป็นประจำ เช่น ข้าวซ้อมมือ ตับ ถั่วเมล็ดแห้ง และเนื้อสัตว์ และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำลาย วิตามินบี ๑ เช่น ปลา ร้าดิบ หอยดิบ หมาก เมียง ใบชา เป็นต้น

๒.๓ โรคขาดวิตามินบี ๒ เกิดจากการกินอาหารที่มีวิตามินบี ๒ ไม่เพียงพอ คนที่ขาด วิตามินบี ๒ มักจะเป็นแผลหรือรอยแตกที่มุมปากทั้งสองข้างหรือซอกจมูกมีเกล็ดใสเล็กๆ ลิ้นมีสีแดงกว่าปกติ และเจ็บ หรือมีแผลที่ผนังภายในปากรู้สึกคันและปวดแสบปวดร้อนที่ตา อาการเหล่านี้เรียกว่า เป็นโรค ปากนกกระจอก คนที่เป็นโรคนี้อาจมีอาการ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร และอารมณ์หงุดหงิด

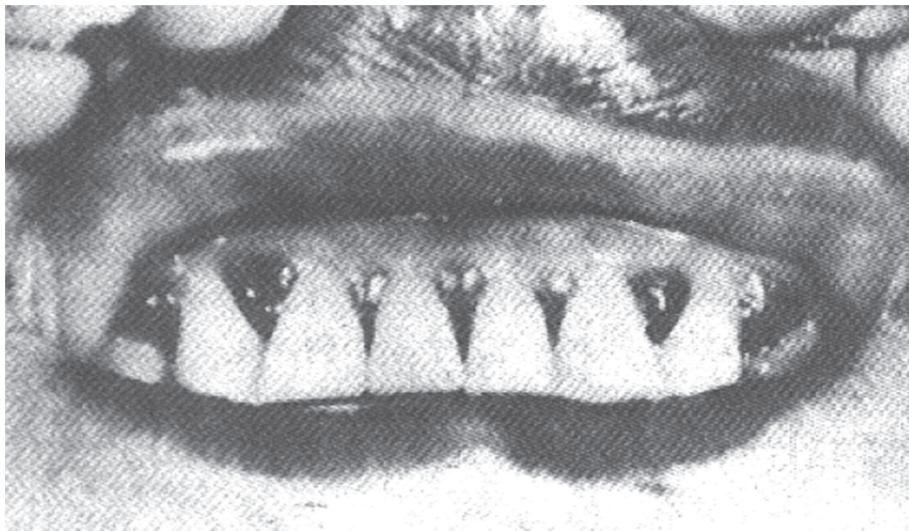


รูป โรคปากนกกระจอกเนื่องจากการขาดวิตามินบี ๒

การรักษาและป้องกัน

โรคขาดวิตามินบี ๒ ทำได้โดยการกินอาหารที่มีวิตามินบี ๒ ให้เพียงพอและเป็นประจำ เช่น นมสด นมปรุงแต่ง นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวซ้อมมือ ผัก ผลไม้ เป็นต้น

๒.๔ โรคขาดวิตามินซี เกิดจากการกินอาหารที่มีวิตามินซีไม่เพียงพอ คนที่ขาดวิตามินซีมักจะเจ็บป่วยบ่อย เนื่องจากมีความต้านทานโรคต่ำ เหงือกบวมแดง เลือดออกง่าย ถ้าเป็นมากฟันจะโยกกรวน และมีเลือดออกตามไรฟันง่าย อาการเหล่านี้เรียกว่าเป็น โรคลักปิดลักเปิด



รูป โรคลักปิดลักเปิด เนื่องจากการขาดวิตามินซี

การรักษาและป้องกัน

โรคขาดวิตามินซี ทำได้โดยการกินอาหารที่มีวิตามินซีให้เพียงพอและเป็นประจำ เช่น ส้ม มะนาว มะขามป้อม มะเขือเทศ ฝรั่ง ผักชี เป็นต้น

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า โรคขาดวิตามิน ส่วนมากมักจะเกี่ยวกับวิตามินประเภทละลายได้ในน้ำ เช่น วิตามินบี วิตามินอี และวิตามินเค มักจะไม่ค่อยเป็นปัญหาโภชนาการ ทั้งนี้เพราะวิตามินเหล่านี้บางชนิดร่างกายของคนเราสามารถสังเคราะห์ขึ้นมาเองได้ เช่น วิตามินดี ผู้ที่ออกกำลังกายกลางแจ้งและได้รับแสงอาทิตย์เพียงพอ รังสีอัลตราไวโอเล็ตจากแสงอาทิตย์สามารถเปลี่ยนสารที่เป็นไขมันชนิดหนึ่งได้ผิวหนังที่เป็นวิตามินดีได้ วิตามินเค ร่างกายสามารถสังเคราะห์ได้จากแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่

๓. โรคขาดแร่ธาตุ

แร่ธาตุนอกจากจะเป็นสารอาหารที่ช่วยในการควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้ทำหน้าที่ปกติแล้ว ยังเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของร่างกายอีกด้วย เช่น เป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน เลือด กล้ามเนื้อ เป็นต้น ดังที่กล่าวแล้ว ดังนั้น ถ้าร่างกายขาดแร่ธาตุก็อาจจะทำให้การทำงานของอวัยวะผิดปกติ และทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ ดังนี้

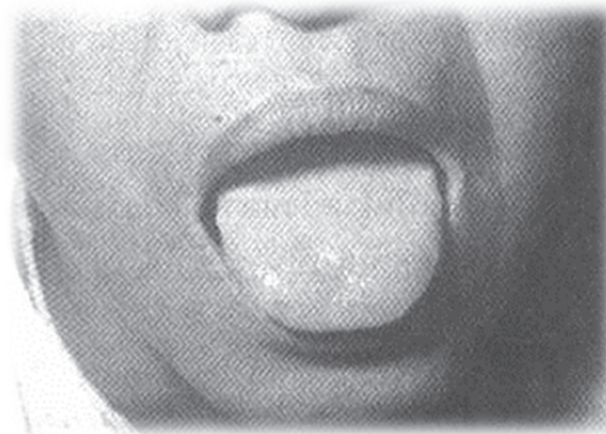
๓.๑ โรคขาดธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส เกิดจากการกินอาหารที่มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสไม่เพียงพอ คนที่ขาดแคลเซียมและฟอสฟอรัสจะเป็นโรคกระดูกอ่อน มักเป็นกับเด็ก หญิงมีครรภ์ และหญิงให้นมบุตร ทำให้ข้อต่อกระดูกวม ขาโค้งงอ กล้ามเนื้อหย่อน กระดูกซี่โครงด้านหน้ารยต่อนูน ทำให้หน้าอกเป็นสันที่เรียกว่าอกไก่ ในวัยเด็กจะทำให้การเจริญเติบโตช้า โรคกระดูกอ่อนนอกจากจะเกิดจากการขาดแร่ธาตุทั้งสองแล้ว ยังเกิดจากการได้รับแสงแดดไม่เพียงพออีกด้วย



รูป โรคกระดูกอ่อน เนื่องจากการขาดธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส

การรักษาและป้องกันโรคขาดธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส ทำได้โดยการกินอาหารที่มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสให้มากและเป็นประจำ เช่น นมสด ปลาที่กินได้ทั้งกระดูก ผักสีเขียว น้ำมันตับปลา เป็นต้น

๓.๒ โรคขาดธาตุเหล็ก เกิดจากการกินอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่เพียงพอหรือเกิดจากความผิดปกติในระบบการย่อยและการดูดซึม คนที่ขาดธาตุเหล็กจะเป็นโรคโลหิตจาง เนื่องจากร่างกายสร้างเฮโมโกลบินได้น้อยกว่าปกติ ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร มีความต้านทานโรคต่ำ เปลือกตาขาวซีด ลิ้นอักเสบ เล็บบางเปราะ และสมรรถภาพในการทำงานเสื่อม



รูป ผู้ป่วยเป็นโรคโลหิตจางและมีลิ้นอักเสบและซีด

การรักษาและป้องกันโรคขาดธาตุเหล็ก ทำได้โดยการกินอาหารที่มีธาตุเหล็กและโปรตีนสูงเป็นประจำ เช่น ตับเครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ ผักสีเขียว เป็นต้น

๓.๓ โรคขาดธาตุไอโอดีน เกิดจากการกินอาหารที่มีไอโอดีนต่ำหรืออาหารที่มีสารขัดขวางการใช้ไอโอดีนในร่างกาย คนที่ขาดธาตุไอโอดีนจะเป็นโรคคอพอก และต่อมไทรอยด์บวมโต ถ้าเป็นตั้งแต่เด็ก จะมีผลต่อการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจ ร่างกายเจริญเติบโตช้า เตี้ย แคระแกร็น สติปัญญาเสื่อม อาจเป็นใบ้หรือหูหนวกด้วย คนไทยภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะเป็นโรคนี้นั้นมาก บางทีเรียกโรคนี้นี้ว่า โรคเอ๋อ



รูป ผู้ป่วยเป็นโรคคอพอกเนื่องจากการขาดธาตุไอโอดีน

การรักษาและป้องกัน

โรคขาดธาตุไอโอดีน ทำได้โดยการกินอาหารทะเลให้มาก เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา เป็นต้น ถ้าไม่สามารถหาอาหารทะเลได้ก็ควรบริโภคเกลืออนามัย ซึ่งเป็นเกลือสมุทรผสมไอโอดีนที่ใช้ในการประกอบอาหารแทนได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารขัดขวางการใช้ไอโอดีน เช่น พืชตระกูลกะหล่ำ ซึ่งก่อนกินควรต้มเสียก่อน

โดยกล่าวสรุป การขาดสารอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งหรือหลาย ๆ ประเภท นอกจากจะมีผลทำให้ร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรงและเป็นโรคต่าง ๆ ได้แล้ว ยังทำให้การดำรงชีวิตเป็นไปด้วยความยากลำบาก อีกทั้งยังมีผลกระทบต่อสุขภาพของประชากรโดยตรง ซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาของประเทศในที่สุด ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนควรเลือกกินอาหารอย่างมีคุณภาพ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นอาหารที่มีราคาแพงเสมอไป แต่ต้องการกินอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่พอเพียงกับร่างกายต้องการในแต่ละวัน นั่นคือ กินให้ดี แล้วก็จะส่งผลถึงสุขภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ซึ่งก็คือ อยู่ดี ด้วย

อย่างไรก็ตาม โรคที่เกี่ยวกับสารอาหารไม่ใช่มีเฉพาะโรคที่เกิดจากการขาดสารอาหารเท่านั้น การที่ร่างกายได้รับสารอาหารบางประเภทมากเกินไปก็ทำให้เกิดโรคได้เช่นเดียวกัน โรคที่เกิดจากการได้รับสารอาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกายมีหลายโรคที่พบเห็นบ่อย คือ โรคอ้วน

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : <https://www.honestdocs.co/nutrition-problems-of-thai-people>



รูปภาพเด็กอ้วน

ขอขอบคุณรูปภาพจาก :<https://www.google.co.th/search?tbm=isch&sa=1&ei=Osh-W5WsHYXfvqTdyq1g&q=ภาพเด็กอ้วน&oq=ภาพเด็กอ้วน>



รูปภาพเด็กผอม

ขอขอบคุณรูปภาพจาก : <https://www.google.co.th/search?tbm=isch&sa=1&ei=Osh-W5WsHYXfvgTdyq1g&q=ภาพเด็กผอม>

ใบงานที่ ๓ เรื่อง วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะขาดสารอาหารจากรูปภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ (ภาวะการขาดสารอาหาร)
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
.....

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่

คำชี้แจง

ให้นักเรียนวิเคราะห์ภาพเด็กผมร่วงมีปัญหา สาเหตุ และผลที่เกิดขึ้นจากภาวะการขาดสารอาหารอย่างไร โดยการเขียนแผนผังความคิด หรือผังกราฟิก
ตามที่นักเรียนถนัด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ		
เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ (ภาวะโภชนาการเกิน)		
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา (ภาวะโภชนาการเกิน)		
รายวิชา สุขศึกษา		
เวลา ๑ ชั่วโมง		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑		
<p>ขอบเขตเนื้อหา</p> <p>ปัญหาภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเกิดจากการกินอาหาร จึงควรเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย</p> <p>จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>วิเคราะห์ข้อมูลภาวะโภชนาการเกิน</p> <p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <p>วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. เห็นความสำคัญของภาวะโภชนาการ</p> <p>๒. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย</p> <p>๓. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้</p>	<p>กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>๑. นักเรียนนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับหลังจากการเรียนรู้ในเรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ (การขาดสารอาหาร) มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนในห้องเรียน ในประเด็นหลักๆ ที่สำคัญคือ การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้จริงในครอบครัว แล้วได้ผลเป็นอย่างไร</p> <p>ได้รับการส่งเสริม ช่วยเหลือจากครอบครัวอย่างไรบ้าง</p> <p>๒. ครูปีติวีดิทัศน์ “เด็กอ้วน” จาก www.youtube.com แล้วถามนักเรียนว่า “ทำไม เด็กจึงอ้วนผิดปกติ” แล้วนักเรียนคิดว่าเด็กอ้วนมีวิถีชีวิตอย่างไรบ้าง สภาวะเช่นนี้จึงเกิดขึ้น</p> <p>๓. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>๑. นักเรียนแต่ละกลุ่มค้นหาคำตอบร่วมกันโดยศึกษาข้อมูลภาวะโภชนาการเกิน วิเคราะห์และ</p>	<p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่องปัญหาภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจากสื่อออนไลน์</p> <p>๒. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่องข้อมูลความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p>- ปัญหาที่เกิดจากภาวะการขาดสารอาหาร</p> <p>๓. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p>- ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกิน</p> <p>๔. ภาพเด็กอ้วน</p> <p>๕. ภาพเด็กผอม</p> <p>๖. ห้องสมุด</p> <p>ภาระงาน / ชิ้นงาน</p> <p>วางแผนการควบคุมน้ำหนักและพัฒนาส่วนสูงของเด็กอ้วน</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ (ภาวะโภชนาการเกิน) กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
<p>แสดงความคิดเห็นโดยการร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่มของตน ในประเด็น “ทำไมเด็กจึงอ้วนผิดปกติ”</p> <p>๓. ครูกระตุ้นการเรียนรู้ของนักเรียนต่อโดยการให้ค้นหาคำตอบต่อว่า “ในวัยของเรามีน้ำหนักและส่วนสูงเท่าไร จึงอยู่ในกลุ่มเริ่มอ้วน อ้วน อ้วนมาก” โดยการค้นหาคำตอบได้จากการพูดคุยกับเพื่อนสนิทหรือแหล่งเรียนรู้ออนไลน์ หรือจากข้อมูลของบุคคลในครอบครัวของนักเรียนเอง เป็นต้น</p> <p>๔. จากนั้นแต่ละกลุ่มการศึกษาไปความรู้ที่ ๔ เรื่อง ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ เรื่อง ปัญหาภาวะโภชนาการเกินว่า คนอ้วนมีปัญหาอะไรบ้าง ควรป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างไรบ้าง</p> <p>๕. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการระดมความคิดเห็นที่ได้จากมติของกลุ่ม</p> <p>๖. นักเรียนรวบรวมความรู้เพื่อวางแผนการควบคุมน้ำหนักและพัฒนาส่วนสูงของเด็กอ้วน โดยการบันทึกลงสมุดบันทึกของตนเอง</p>	<p>แสดงความคิดเห็นโดยการร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่มของตน ในประเด็น “ทำไมเด็กจึงอ้วนผิดปกติ”</p> <p>๓. ครูกระตุ้นการเรียนรู้ของนักเรียนต่อโดยการให้ค้นหาคำตอบต่อว่า “ในวัยของเรามีน้ำหนักและส่วนสูงเท่าไร จึงอยู่ในกลุ่มเริ่มอ้วน อ้วน อ้วนมาก” โดยการค้นหาคำตอบได้จากการพูดคุยกับเพื่อนสนิทหรือแหล่งเรียนรู้ออนไลน์ หรือจากข้อมูลของบุคคลในครอบครัวของนักเรียนเอง เป็นต้น</p> <p>๔. จากนั้นแต่ละกลุ่มการศึกษาไปความรู้ที่ ๔ เรื่อง ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ เรื่อง ปัญหาภาวะโภชนาการเกินว่า คนอ้วนมีปัญหาอะไรบ้าง ควรป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างไรบ้าง</p> <p>๕. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการระดมความคิดเห็นที่ได้จากมติของกลุ่ม</p> <p>๖. นักเรียนรวบรวมความรู้เพื่อวางแผนการควบคุมน้ำหนักและพัฒนาส่วนสูงของเด็กอ้วน โดยการบันทึกลงสมุดบันทึกของตนเอง</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	
เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ (ภาวะโภชนาการเกิน)	
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	เวลา ๑ ชั่วโมง
<p>ขั้นสรุป</p> <p>๑. นักเรียน และครูช่วยกันสรุปความสำคัญของภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งของเด็กวัยรุ่นและเด็กผอม</p> <p>๒. นักเรียนควรดูแลตนเองอย่างไรให้มีสุขภาพดี มีภาวะโภชนาการในกลุ่มปกติ ควรออกแบบวางแผนการดูแลสุขภาพและลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง</p> <p>๓. ครูเสนอแนะการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและให้นักเรียนนำหลัก ๕ อ ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องจนเป็นกิจวัตรประจำวัน</p> <p>๔. นักเรียนเรียนรู้อะไรไปบ้าง หลังจากการเรียนรู้นี้ควรนำไปปฏิบัติจริงเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและผู้อื่นในสังคมด้วยหรือไม่อย่างไร เพราะอะไร</p>	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. วิเคราะห์ข้อมูลภาวะ โภชนาการเกิน	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์และแสดง ความคิดเห็นเกี่ยวกับ ภาวะโภชนาการ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. เห็นความสำคัญของภาวะ โภชนาการ	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ(ภาวะโภชนาการเกิน)
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกิน

ปัญหาการได้รับสารอาหารเกินและโรคที่เกี่ยวข้อง ภาวะน้ำหนักเกิน หรือโรคอ้วนจัดเป็นปัญหาที่สำคัญในปัจจุบัน พบมากในครอบครัวคนเมือง และผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่สมดุล และเป็นปัญหาที่ปรากฏพบได้ในแทบทุกประเทศรวมทั้งประเทศไทย จากรายงานขององค์การอนามัยโลก พบว่า ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ มีประชากรโลกที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่มากกว่า ๑.๔ พันล้านคน อยู่ในภาวะน้ำหนักตัวเกิน และในกลุ่มดังกล่าวเป็นเพศชายมากกว่า ๒๐๐ ล้านคน และเกือบ ๓๐๐ ล้านคน ของเพศหญิงจัดอยู่ในภาวะอ้วน นอกจากนี้ยังมีรายงานว่า ในปี พ.ศ. ๒๕๕๔ เด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๕ ปี มากกว่า ๔๐ ล้านคน มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน (WHO, ๒๐๑๓) ส่วนในประเทศไทย พบว่า ประชากรผู้ใหญ่ เพศหญิงถึงร้อยละ ๔๐.๗ มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า ๒๕กก./ตารางเมตรขึ้นไป ซึ่งแสดงถึงการมีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน ส่วนใหญ่พบในเขตเมืองและเขตกรุงเทพมหานคร ยังผลให้ใน ๒๐ ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. ๒๕๓๔ – ๒๕๕๔) ภาวะน้ำหนักตัวน้อยพบลดลงถึงร้อยละ ๘๓.๕ ในเพศชาย และร้อยละ ๘๑.๕ ในเพศหญิง ในขณะที่ภาวะน้ำหนักตัวเกินเพิ่มขึ้นถึง ๓.๖๕ เท่าในเพศชาย และ ๒.๖ เท่าในเพศหญิงในช่วงเวลาเดียวกันปัญหาภาวะน้ำหนักเกินกว่าและความอ้วนยังส่งผลกระทบต่อเจ็บป่วยและปัญหาเรื้อรังตามมา ซึ่งจากการศึกษาขององค์การอนามัยโลกประมาณการว่าร้อยละ ๕๘ ของโรคเบาหวาน ร้อยละ ๒๑ ของโรคหลอดเลือดหัวใจ และร้อยละ ๔๒ ของโรคมะเร็งเกี่ยวข้องกับภาวะโรคอ้วน (ทักษพล, ๒๕๕๕)

จึงเป็นสิ่งที่น่าสังเกตว่า ปัญหาโภชนาการที่น่าจะลดลงตามความเจริญก้าวหน้าทางวิชาการและประชาชนที่มีการศึกษาดีขึ้น แต่ในปัจจุบันกลับยิ่งเพิ่มความรุนแรงมากกว่าในอดีต ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัวไทยได้เปลี่ยนแปลงไป เพื่อตอบสนองความจำเป็นด้านเวลาเป็นส่วนใหญ่ทำให้มีขีดจำกัดในการจัดอาหารสำหรับครอบครัว ดังนั้นเพื่อให้ทุกคนในครอบครัวมีภาวะโภชนาการที่ดีได้นั้น ครอบครัวในปัจจุบันจำเป็นต้องมีความสามารถสูงในการจัดการด้านอาหารสำหรับครอบครัวในเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัดและทรัพยากรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น แรงงาน เงิน ดังนั้นครอบครัวในยุคนี้จึงจำเป็นต้องแสวงหาความรู้ความสามารถ และทักษะในการจัดการเวลา แรงงาน และเงิน ซึ่งล้วนเป็นทรัพยากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดการด้านอาหารของครอบครัวให้บรรลุเป้าหมาย คือ สมาชิกทุกคนในครอบครัวได้บริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง รวมทั้งต้องปลูกฝังค่านิยมและเจตคติที่ถูกต้องในการบริโภคอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก และพ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่บุตรหลาน และสมาชิกในครอบครัว

โภชนาการเกิน เพิ่มโรค

โดย : ผศ.ดร.สุวิมล ทรัพย์วโรบล - นักกำหนดอาหารวิชาชีพ สหรัฐอเมริกา



อาหาร คือ สิ่งที่มีมนุษย์กินเข้าไปแล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและทำให้กระบวนการต่างๆ ในร่างกายดำเนินไปอย่างปกติ ทำให้เกิดพลังงาน ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ อาหารจึงจำเป็นต่อร่างกาย การกินอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งน้อยเกินไป หรือมากเกินไป ก็อาจทำให้เกิดโทษได้เหมือนกัน

คนไทย...อ้วน!!!

จากสถิติพบว่า ปัจจุบันคนไทยที่น้ำหนักเกินมีจำนวนมากถึงร้อยละ ๓๕ หรือประมาณ ๑ ใน ๓ ของจำนวนประชากรทั้งหมด และยังมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อีกด้วย เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศในกลุ่มอาเซียนพบว่า คนไทยอ้วนสูงสุดเป็นอันดับ ๒ จากทั้งหมด ๑๐ ประเทศ เป็นรองเพียงประเทศมาเลเซียเท่านั้น นับว่าเป็นสถานการณ์ด้านสุขภาพที่น่าเป็นห่วง เนื่องจากความอ้วนเป็นจุดเริ่มต้นของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

โภชนาการเกิน จุดเริ่มต้นโรคเรื้อรัง

โภชนาการเกิน คือ การที่เรากินทุกอย่างมากเกินไปหน่อย เกินอย่างละเล็กละน้อย นานวันเข้าก็กลายเป็น “อ้วน” ในที่สุด บางคนอาจจะกำลังสงสัยว่า “ความอ้วนเพิ่มความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ ได้อย่างไร” ขออธิบายโดยการยกตัวอย่างเพื่อให้ท่านผู้อ่านเห็นภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

สมมติว่าเดิมที่เราเคยหนัก ๕๐ กิโลกรัม แต่มาช่วงหลังๆ เราเริ่มเปลี่ยนไป เริ่มมีความสุขกับการกินมากขึ้น กินนู่นกินนี่เกือบตลอดทั้งวันทั้งของคาวและของหวาน เรียกว่า กินจนเกินพอดีไปมาก จนน้ำหนักพุ่งทะยานขึ้นมาแตะที่ ๘๐ กิโลกรัม เราเริ่มรู้สึกอึดอัดจากเสื้อผ้าที่คับแน่น เดินเหินก็ไม่คล่องตัวเหมือนเมื่อก่อนนั้นเป็นเพียงปัญหาที่เห็นได้จากภายนอกเท่านั้น แต่ปัญหาสำคัญที่นำเป็นห่วงก็คือ ปัญหาของระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย

ความอ้วนเกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้รับพลังงานมากกว่าพลังงานที่ร่างกายต้องการใช้ ไม่ว่าจะเกิดจากการกินมาก หรือการใช้พลังงานน้อย หรือทั้งสองอย่างร่วมกัน เป็นผลให้เกิดการสะสมพลังงานที่เหลือใช้ในรูปของไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกายเมื่อเรากินอาหาร (โดยเฉพาะอย่างยิ่งคาร์โบไฮเดรต) มากขึ้น จะทำให้ตับอ่อนจำเป็นต้องสร้างฮอร์โมนอินซูลินในปริมาณที่มากขึ้น ตับอ่อนต้องทำงานหนักขึ้น ส่งผลเสียทำให้ตับอ่อนเสื่อมสภาพลงอย่างรวดเร็วและก่อนเวลาอันควร ยังผลให้เกิดภาวะเบาหวานได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณี “อ้วนลงพุง” ซึ่งจะมีไขมันสะสมบริเวณหน้าท้องมาก ไขมันที่สะสมนี้สามารถแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ ทำให้อินซูลินทำงานได้ไม่ดี มีผลให้มีน้ำตาลคั่งอยู่ในเลือดมาก เกิดภาวะเบาหวานในที่สุด

ลดน้ำหนักง่ายนิดเดียว

วิธีลดน้ำหนักสามารถทำได้ง่ายๆ เพียงแค่รู้จักตัวเลข ๒ ตัวนี้เท่านั้น คือ พลังงานที่กินเข้าไป และพลังงานที่ใช้ออกมา ถ้าเรากินน้อยๆ ใช้พลังงานเยอะๆ ทำเป็นประจำสม่ำเสมอ น้ำหนักตัวที่เกินมากก็จะหมดไปได้ในที่สุด ในทางตรงกันข้าม ถ้าเรากินเยอะแถมยังไม่ออกกำลังกาย พลังงานส่วนเกินก็จะถูกเก็บสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ในร่างกาย ทำให้อ้วนขึ้นเรื่อยๆ สำหรับจำนวนพลังงานที่ร่างกายเราต้องการในแต่ละวันสามารถคำนวณคร่าวๆ ได้โดยใช้สูตร

น้ำหนักตัว x ๒๕ ในกรณีที่มีกิจกรรมเคลื่อนไหวออกแรงน้อย ไม่ค่อยออกกำลังกาย นั่งๆ นอนๆ

น้ำหนักตัว x ๓๐ ในกรณีที่มีกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวออกแรงมาก

พลังงาน ๗,๐๐๐ กิโลแคลอรี เท่ากับ ๑ กิโลกรัม

สุดท้ายนี้อยากให้ทุกคนพึงระลึกไว้เสมอว่า พันธุกรรมเป็นเพียงปัจจัยเสริมที่ทำให้เราอ้วน แต่ปัจจัยหลักคือ “ตัวเราเอง” หากเราสามารถกินได้อย่างพอเหมาะพอดี ไม่มีโภชนาการเกิน หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ (ปัจจุบันมีงานวิจัยใหม่ๆ ออกมาแล้วว่า คนที่นอนน้อยกว่า ๔ ชั่วโมงต่อวัน และคนที่นอนมากกว่า ๙ ชั่วโมงต่อวัน มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนสูงขึ้น) ก็จะช่วยให้เราห่างไกลจากโรคอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ ได้ เพราะฉะนั้นโปรดจำไว้ว่า...

“ความอ้วนไม่ใช่เคราะห์กรรม แต่เป็นการกระทำโดยประมาทของเราเอง”

Resource: HealthToday Magazine, No.165 July 2017

วัยรุ่นกับการโภชนาการ

เด็กวัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่ร่างกายยังมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งขนาดและโครงสร้างของร่างกาย ซึ่งแสดงออกทางน้ำหนักและความสูง เป็นช่วงที่ร่างกายสร้างเนื้อกระดูกและความแข็งแรงของกระดูก เด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน การส่งเสริมให้เด็กได้รับอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมในช่วงนี้ นับเป็นโอกาสสุดท้ายของชีวิตที่เด็กจะสามารถเจริญเติบโตและพัฒนาการได้เต็มศักยภาพตามพันธุกรรม โดยเฉพาะ

การเจริญเติบโตของความสูง การปล่อยเวลาให้ล่วงพ้นวัยนี้ไปแล้ว แม้จะใช้ความพยายามที่จะส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตของส่วนสูงเพิ่มขึ้นด้วยวิธีการใดก็ตาม พบว่า ให้ผลน้อยมากและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายสูงมาก

วัยเรียนและวัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางร่างกาย อารมณ์และสังคม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอย่างมาก จึงพบว่าเด็กช่วงวัยนี้มีปัญหาทั้งการขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกิน ปัญหาการขาดสารอาหารที่พบบ่อยในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น คือ ภาวะการขาดโปรตีนและพลังงาน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และโรคขาดสารไอโอดีน

ปัญหาดังกล่าวจะทำให้เด็กเจริญเติบโตช้า เจ็บป่วยบ่อย ความสามารถในการเรียนรู้ด้อย ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนต่ำ และสมรรถภาพในการทำกิจกรรมและการเล่นกีฬาต่ำ ในขณะที่เดียวกันปัญหาโภชนาการเกินก็ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นได้กินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ในปริมาณและสัดส่วนที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกายและการประกอบกิจกรรม รวมทั้งส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ การที่เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี นอกจากจะส่งเสริมการเจริญเติบโตและสุขภาพที่ดีให้แก่เด็กในปัจจุบันแล้ว ยังจะช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ในวัยผู้ใหญ่ เช่น ภาวะไขมันสูงในเลือด โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคกระดูกพรุน

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : <https://www.honestdocs.co/nutrition-problems-of-thai-people>

<http://www.healthtodaythailand.net>

http://vai-teen.blogspot.com/2014/09/blog-post_85.html

http://www.pathumrat.ptpk.ac.th/mana_Online/m1/unit3/

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒		
<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ (ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร)</p> <p>กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา</p>	<p style="text-align: center;">รายวิชา สุขศึกษา</p> <p style="text-align: center;">กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูเปิดประเด็นคำถามให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงอาหารที่นักเรียนชอบรับประทานว่ามีอะไรบ้าง นักเรียนคิดว่า “สาเหตุของปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ มีอะไรบ้าง ที่ยังไม่ได้เรียนรู้ค้นหาคำตอบโดยใช้กระบวนการกลุ่ม “โภชนบัญญัติ คืออะไร ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง” นักเรียนทราบหรือไม่ แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ <p>ขั้นสอน</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันค้นหาคำตอบ “โภชนบัญญัติ คืออะไร ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง” โดยศึกษาจากใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง โภชนบัญญัติและสื่อการเรียนรู้ออนไลน์ ตามที่นักเรียนนัด “ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร คืออะไร มีความสำคัญอย่างไร” นักเรียนร่วมกันศึกษาจากใบความรู้ที่ ๖ 	<p style="text-align: center;">เวลา ๑ ชั่วโมง</p> <p style="text-align: center;">ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑</p>
<p>ขอบเขตเนื้อหา</p> <p>ปัญหาภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเกิดจากการกินอาหาร จึงควรเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย</p> <p>จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>อธิบายโภชนบัญญัติ</p> <p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <ol style="list-style-type: none"> วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการและฉลากผลิตภัณฑ์อาหารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ 	<p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> สื่อความรู้ที่เกี่ยวข้องกับ เรื่อง โภชนบัญญัติ จากสื่อออนไลน์ สื่อความรู้ที่เกี่ยวข้องกับ เรื่อง ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร จากสื่อออนไลน์ ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง โภชนบัญญัติ ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหาร ห้องสมุด <p>ภาระงาน / ชิ้นงาน</p> <p>ใบงานที่ ๔ เรื่อง วิเคราะห์ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	
เรื่องปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ (ผลจากผลิตภัณฑ์อาหาร)	
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	
<p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. เห็นความสำคัญของอาหารอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร</p> <p>๒. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย</p> <p>๓. แสดงพฤติกรรมการไม่เรียนรู้</p> <p>๔. แสดงพฤติกรรมการมุ่งมั่นในการทำงาน</p>	<p>เรื่อง ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร หรืออาจค้นคว้าเพิ่มเติมจากสื่อการเรียนรู้ออนไลน์</p> <p>๓. นักเรียนนำความรู้ที่ได้มาวิเคราะห์ความสัมพันธะระหว่างปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการและฉลากผลิตภัณฑ์อาหารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ (ใบงานที่ ๔ เรื่อง วิเคราะห์ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร) โดยการศึกษาค้นคว้าอย่างผลิตภัณฑ์อาหาร แล้วจับสลากเลือกหัวข้อที่จะนำเสนอ จำนวน ๓ กลุ่ม ๓ หัวข้อ</p> <p>๑) วัน/เดือน/ปีที่ผลิต/ และวัน/เดือนปีที่หมดอายุ</p> <p>๒) ชื่ออาหาร</p> <p>๓) เครื่องหมาย อย.</p> <p>๔. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน เพื่อนำเสนอและสรุปประเด็นการนำเสนอผลงานแล้ว</p> <p>เสนอแนะร่วมกัน</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>๑. ครูสอบถามนักเรียนว่ามีใครเคยอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารก่อนเลือกซื้อบ้างหรือไม่</p>

<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖</p> <p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>เรื่องปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ (ผลจากผลิตภัณฑ์อาหาร)</p> <p>กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา</p>		<p>รายวิชา สุขศึกษา</p>	<p>เวลา ๑ ชั่วโมง</p> <p>ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑</p>
<p>กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา</p>	<p>๒. เสนอแนะให้นักเรียนอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ก่อนเลือกซื้ออาหารที่มีบรรจุภัณฑ์ทุกครั้งให้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเป็นกิจนิสัย</p> <p>๓. นักเรียนรู้อีกอย่างไรหลังจากเรียนรู้ “ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร” และจะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง</p> <p>๔. ครูเสนอแนะให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้ จากการเรียนรู้ “ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร” ไปเผยแพร่ให้สมาชิกในครอบครัวนำไปปฏิบัติด้วย เพื่อความปลอดภัยในฐานะผู้บริโภค</p> <p>๕. นักเรียนคิดว่าจะมีวิธีการใดบ้าง ในการประชาสัมพันธ์เชิญชวนผู้บริโภคทุกคนให้อ่าน “ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร” ทุกครั้งก่อนการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค</p>	<p>รายวิชา สุขศึกษา</p>	<p>เวลา ๑ ชั่วโมง</p> <p>ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑</p>

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายโภชนบัญญัติ	ตรวจสอบข้อมูลการอภิปราย	แบบสังเกตพฤติกรรม (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. บอกความสำคัญของการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร	ตรวจสอบข้อมูลการอภิปราย	แบบสังเกตพฤติกรรม (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	ตรวจผลงาน	แบบตรวจผลงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการและฉลากผลิตภัณฑ์อาหารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	ตรวจผลงาน	แบบตรวจผลงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. เห็นความสำคัญของการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๗. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๘. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง โภชนบัญญัติ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ
(ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร)

หลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการ

ไม่แก่ง่าย

9 สิ่งทำได้

ไม่ตายเร็ว

กินอาหารครบ 5 หมู่
หลากหลาย ได้สัดส่วน หมั่นดูแลน้ำหนักตัวเอง

กินข้าวเป็นอาหารหลัก
โดยเฉพาะ ข้าวกล้อง มีประโยชน์มาก

กินผักผลไม้เป็นประจำ
เพราะในผลไม้มีสารอาหารช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกัน และจะนำเอาสารพิษ น้ำมัน น้ำตาล ออกจากร่างกาย ค้านมะเร็ง หากทานเป็นประจำ

กินปลา
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และเมล็ดถั่วเป็นประจำ

ดื่มนมให้เหมาะกับวัย
ในวัยเด็กควรดื่มนมรสจืด วันละ 2-3 แก้ว ส่วนในวัยผู้ใหญ่ที่ปกติ ดื่มนมรสจืดวันละ 1-2 แก้ว แต่สำหรับผู้ใหญ่ที่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ ควรดื่มนมพ่องมันเนยวันละ 1-2 แก้ว หรือปลาที่กินได้ทั้งกระดูก ผักใบเขียว

หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
เช่น เค็มจัด หวานจัด เหล่านี้อาจก่อให้เกิดความดันโลหิตสูง หรือถ้าหวานมาก เป็นพลังงานสูญเปล่า ถ้าร่างกายนำไปใช้ไม่หมดก็จะกลายเป็นไขมัน

กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
อย่างอาหารจำพวก ผัก-ทอด พยายามกินให้น้อยลง

รับประทานอาหารสะอาด
ปราศจากสารปนเปื้อน

งดหรือลด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การมีอายุยืนยาว คือสุดยอดปรารถนาของคนแทบทั้งหมด นพ.สง่า ดามาพงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งถือว่าเป็นบุคคลต้นแบบในการใช้ชีวิต ได้กำหนดหลักโภชนบัญญัติอันเปรียบเสมือน คัมภีร์แห่งการกินไว้ 9 ประการซึ่งถ้าใครทำได้ตามนี้ รับรองว่าจะมีชีวิตยืนนาน

ASTV ผู้จัดการ
 InfoGraphics
 www.manager.co.th

ที่มา : รายการ
 "Health Line สายตรงสุขภาพ"

หลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการ

เป็นข้อควรปฏิบัติในการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งมีรายละเอียด ต่อไปนี้

๑. รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้มีความหลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว ใน ๑ วัน เราควรรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ดังนี้

- ★ อาหารหมู่ที่ ๑ ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ เครื่องในสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง ผลิตภัณฑ์จากนม
- ★ อาหารหมู่ที่ ๒ ได้แก่ ข้าวต่างๆ อาหารทำจากแป้ง เผือก มัน
- ★ อาหารหมู่ที่ ๓ ได้แก่ ผักใบเขียวและผักต่างๆ
- ★ อาหารหมู่ที่ ๔ ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ
- ★ อาหารหมู่ที่ ๕ ได้แก่ ไขมันจากสัตว์และไขมันจากพืช เราควรเลือกรับประทานอาหารในแต่ละหมู่

ให้หลากหลายไม่ซ้ำซ้อน และที่สำคัญคือ ควรหมั่นดื่มน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานให้เหมาะสมตามวัย

๒. รับประทานอาหารเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวจัดเป็นอาหารหลักของคนไทย ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการมาก โดยเฉพาะข้าวที่ผ่านการขัดสีน้อย เช่น ข้าวซ้อมมือ หรือที่ปัจจุบันเรียกว่า “ข้าวกล้อง” ซึ่งนอกจากให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตแล้ว ยังมีวิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากอีกด้วย หากเบื่อข้าวก็สามารถรับประทานอาหารประเภทแป้งอื่นๆ สลับเป็นบางมื้อได้ เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง เป็นต้น แต่คุณค่าของอาหารเหล่านี้จะน้อยกว่าการได้รับจากข้าว

๓. รับประทานอาหารผักให้มากและรับประทานผลไม้เป็นประจำ ผักผักและผลไม้เป็นอาหารที่ให้สารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย คือ วิตามินและแร่ธาตุ เป็นอาหารที่ช่วยในการป้องกันโรค นอกจากนี้ยังมีใยอาหารที่ให้ปริมาณสูง ช่วยทำให้ขับถ่ายสะดวก ช่วยกวาดเศษอาหารในลำไส้ออกมลดการดูดน้ำ และช่วยให้ท้องไม่ผูก

๔. รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ อาหารข้างต้นเป็นอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนเป็นสำคัญ ซึ่งช่วยในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เป็นสารอาหารที่จำเป็นอย่างยิ่งของเด็กในวัยเรียน หากขาดโปรตีนแล้วจะมีผลกระทบต่อเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมอง

๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมเป็นอาหารที่มีประโยชน์ตั้งแต่วัยทารก เป็นอาหารที่ย่อยง่าย อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โปรตีน แคลเซียม วิตามินต่าง ๆ เด็กในวัยเรียนมีความต้องการสารอาหารเหล่านี้มาก เพราะอยู่ในวัยเจริญเติบโต ร่างกายต้องนำไปสร้างกระดูก ฟัน กล้ามเนื้อ เป็นต้น

๖. รับประทานอาหารที่มีไขมันพอควร ไขมันจากพืชและสัตว์เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานที่สูงที่สุดแก่ร่างกาย และเป็นตัวละลายวิตามินเอ ดี อี และเค ให้แก่ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้ แต่ต้องรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ควรใช้ไขมันจากพืชในการปรุงอาหารมากกว่าไขมันจากสัตว์ และไม่ควรเกิน ๓ ช้อนโต๊ะต่อวัน หากรับประทานไขมันในปริมาณที่มากเกินไปจะทำให้เกิดการสะสมในร่างกาย โดยถ้าสะสมในหลอดเลือดจะทำให้เกิดไขมันอุดตันในเส้นเลือด เป็นอันตรายต่อหัวใจและสมอง และถ้าสะสมตามร่างกายจะทำให้เกิดโรคอ้วนได้

๗. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานและเค็มจัด อาหารที่มีรสหวานจัดนั้นมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบของอาหารมาก การรับประทานน้ำตาลในปริมาณมาก จะทำให้ร่างกายเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน เช่นเดียวกับการรับประทานอาหารรสเค็มจัด ซึ่งมีส่วนประกอบของเกลือโซเดียมสูง อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อไตและผู้ป่วยโรคความดันเลือดสูงด้วย

๘. รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน นอกจากอาหารจะมีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ถ้าอาหารเหล่านั้นเกิดการปนเปื้อนจากเชื้อโรคและสารเคมีต่างๆ ก็จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ ดังนั้นเราควรเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ สดสะอาด ปราศจากสัตว์นำโรค และแมลงวันตอม รวมทั้งอาหารที่มีสีสังเคราะห์ ก็ไม่ควรรับประทานเช่นกัน

๙. งดเครื่องดื่มมีน้ำตาล เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น สุรา ยาสูบ เหล้า เบียร์ ไวน์ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ทำให้เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง มะเร็งตับ เป็นต้น จึงควรเลือกดื่มเฉพาะเครื่องดื่มที่มีประโยชน์เท่านั้น เช่น น้ำผัก น้ำผลไม้ เป็นต้น

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : <https://sites.google.com/site/health4yougooddd/hlak-phochn-bayyati-9->
http://www.pathumrat.ptpk.ac.th/mana_Online/m1/unit3/n3-1.html

ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ
(ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร)
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องมีฉลากตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข

ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องมีฉลากตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๑๙๔ พ.ศ. ๒๕๔๓ เรื่อง “ฉลาก” กำหนดให้อาหารควบคุมเฉพาะ อาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน อาหารที่รัฐมนตรีประกาศให้เป็นอาหารที่ต้องมีฉลาก และอาหารอื่นที่นอกเหนือจากอาหารกลุ่มดังกล่าวข้างต้น เป็นอาหารที่ต้องมีฉลาก

ข้อมูลโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

ข้อมูลโภชนาการหมายถึง รายละเอียดต่างๆของผลิตภัณฑ์อาหารที่ผู้ผลิตและผู้นำเข้าหรือสั่งเข้าจะต้องแจ้งรายละเอียดนั้นต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะปรากฏอยู่บนฉลาก จะรู้จักอ่านและเข้าใจความหมายของข้อมูลทางโภชนาการจะช่วยให้สามารถตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย

ข้อมูลที่ต้องการบนฉลากอาหาร

- ๑) ชื่อและประเภท หรือชนิดของอาหาร และสารระบบอาหารถ้ามี
- ๒) ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุ สำหรับอาหารที่ผลิตในประเทศอาจแสดงชื่อและที่ตั้งของสำนักงานใหญ่ของผู้ผลิต หรือของผู้แบ่งบรรจุ หากเป็นอาหารที่นำเข้าต้องมีชื่อ ที่ตั้งของผู้นำเข้า และประเทศที่ผลิต แล้วแต่กรณี
 - ๓) ปริมาณสุทธิของอาหารเป็นระบบเมตริก
 - อาหารที่เป็นของแข็งให้แสดงน้ำหนักสุทธิ
 - อาหารที่เป็นของเหลวให้แสดงปริมาตรสุทธิ
 - อาหารที่มีลักษณะครึ่งแข็งครึ่งเหลวให้แสดงปริมาตรสุทธิ อาจแสดงเป็นน้ำหนักสุทธิ หรือปริมาตรสุทธิดีได้
 - อื่น ๆ แสดงเป็นน้ำหนักสุทธิ
 - ๔) ส่วนประกอบที่สำคัญเป็นร้อยละน้ำหนักของปริมาณ เรียงตามลำดับปริมาณจากมากไปน้อย เว้นแต่
 - อาหารที่มีเนื้อที่ของฉลากทั้งหมดน้อยกว่า ๓๕ ตร.ซม. แต่ทั้งนี้จะต้องมีข้อความแสดงส่วนประกอบที่สำคัญไว้บนหีบห่อของอาหารนั้น
 - อาหารที่มีส่วนประกอบที่สำคัญแต่เพียงอย่างเดียว โดยไม่รวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร วัตถุแต่งกลิ่น วัตถุปรุงแต่งอาหาร หรือสีผสมอาหารที่เป็นส่วนผสม
- ๕) ข้อความว่า ใส่วัตถุกันเสีย (ถ้ามีการใช้)
- ๖) ข้อความว่า เจือสีธรรมชาติ หรือ เจือสีสังเคราะห์ (ถ้ามีการใช้) แล้วแต่กรณี
- ๗) ข้อความว่า ใส่วัตถุปรุงแต่งอาหาร (ที่เว้นไว้คือชื่อของวัตถุปรุงแต่งอาหารที่ใช้)
- ๘) ข้อความว่า ใส่วัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล
- ๙) วันเดือนปีที่ผลิต วันเดือนปีที่หมดอายุ กำกับไว้ด้วยแล้วแต่กรณี
 - อาหารที่เก็บไว้ได้ไม่เกิน ๙๐ วัน ให้แสดงวันเดือนปีที่หมดอายุ

- ๑๐) คำแนะนำในการเก็บรักษา
- ๑๑) วิธีปรุงเพื่อรับประทาน
- ๑๒) วิธีและข้อความที่จำเป็นหรือสำหรับอาหารที่มุ่งหมายจะใช้กับเด็กทารกเด็กอ่อน หรือบุคคลกลุ่มใดไว้โดยเฉพาะ
- ๑๓) ข้อความที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยากำหนดให้ต้องมีสำหรับอาหารที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศ กำหนด

ข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลากอาหาร สำหรับข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารนั้น ข้อมูลจะแตกต่างกันตามกลุ่มอาหาร ดังนี้

- ๑. กลุ่มอาหารที่ไม่ต้องแสดงเครื่องหมาย อย. แต่ต้องแสดงฉลากให้ถูกต้อง ตัวอย่างฉลาก

<p>ข้าวโพดอบเนย ตรา ไทโบเสาร์</p>  <p>ผลิตไทย ชุมชนบ้านกว้าง 75 หมู่ 1 ตำบลบ้านดง อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี ผลิต 14 06 43 หมดอายุ 14 09 43</p> <p>จ-พท-อน 5/43</p>	<p>ชื่ออาหารภาษาไทย</p> <p>ชื่อ ตรา หรือ เครื่องหมายการค้า(ถ้ามี)</p> <p>รูปภาพให้สอดคล้องกับชื่ออาหารหรือชื่อตรา(ถ้ามี)</p> <p>ชื่อและที่อยู่ผู้ผลิต โดยมีคำว่า "ผลิตโดย" นำหน้า</p> <p>วัน เดือน ปี ที่ผลิต โดยมีคำว่า "ผลิต" กำกับ</p> <p>วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน โดยมีคำว่า "หมดอายุ" หรือ "ควรบริโภคก่อน" กำกับ</p> <p>เลข อย. ให้แสดงตามที่ได้รับอนุญาต จัดแจ้งของแต่ละผลิตภัณฑ์</p>
--	--

- ☞ ชื่ออาหารเป็นภาษาไทย
- ☞ รูปภาพให้สอดคล้องกับผลิตภัณฑ์ ถ้ามี
- ☞ น้ำหนักสุทธิ หน่วยเป็นระบบเมตริก เช่น กรัม กิโลกรัม
- ☞ วัน เดือน ปี ที่ผลิต
- ☞ วันเดือนปีที่ควรบริโภค
- ☞ คำเตือน
- ☞ ชื่อที่อยู่ผู้ผลิต โดยมีคำว่า ผลิตโดย นำหน้า

๒ .กลุ่มอาหารที่ต้องมีเครื่องหมาย ออ.

๒.๑) กลุ่มอาหารที่ต้องมีเครื่องหมาย ออ. แต่ไม่ต้องส่งตัวอย่างอาหารไปตรวจวิเคราะห์

- อาหารที่ต้องมีฉลาก (ยกเว้นไส้กรอก แหนม หมูยอ กุนเชียง ลูกชิ้น)
- ไส้กรอก แหนม ลูกชิ้น กุนเชียง หมูยอ และผลิตภัณฑ์จำพวกเดียวกัน

๒.๒) กลุ่มอาหารที่ต้องมีเครื่องหมาย ออ. และ

๒.๓) กลุ่มอาหารที่ต้องมีเครื่องหมาย ออ. และต้องส่งตัวอย่างอาหารวิเคราะห์ ได้แก่

อาหารควบคุมเฉพาะทุกประเภท

รู้จักและเข้าใจฉลากอาหารและโภชนาการ

ฉลากบนภาชนะบรรจุของผลิตภัณฑ์อาหารนั้นมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าตัวผลิตภัณฑ์อาหาร เนื่องจากฉลากเปรียบเสมือนหน้าต่างของผลิตภัณฑ์ ภายใต้อาณัติบรรจุ ฉลากยังเป็นประโยชน์กับทุกองค์ประกอบในห่วงโซ่การผลิตอาหาร กล่าวคือ ผู้ผลิตอาหารใช้ฉลากเป็นเครื่องมือในการสื่อสารข้อมูลและโฆษณาผลิตภัณฑ์แก่ผู้บริโภค และยังเป็นส่วนหนึ่งของการเพิ่มมูลค่าของผลิตภัณฑ์ และการแข่งขันทางการค้าหน่วยงานภาครัฐ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการคุ้มครองผู้บริโภคใช้เป็นเครื่องมือในการติดตามและตรวจสอบคุณภาพอาหาร และการให้ข้อมูลความรู้ที่มีประโยชน์แก่ประชาชนผู้บริโภคสามารถใช้ฉลากเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อ และสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ ฉลากบนภาชนะบรรจุของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น แบ่งได้เป็น ๒ ชนิด ได้แก่ ฉลากอาหาร และฉลากโภชนาการ ซึ่งมีการแสดงข้อมูลที่แตกต่างกันไป

ข้อมูลโภชนาการ
 หน่วยบริโภค: 1 ถ้วย (50 กรัม)
 จำนวนหน่วยบริโภค: 300 ± 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบริโภค
 พลังงานทั้งหมด 10 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 25 กิโลแคลอรี)

ร้อยละปริมาณต่อหน่วยบริโภค*	
ไขมันอิ่มตัว 4 ก.	8%
ไขมันอิ่มตัว 1.5 ก.	3%
ไขมันทรานส์ 0 ก.	0%
โซเดียม 1 ก.	2%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 32 ก.	4%
ใยอาหาร 100% 1 ก.	4%
น้ำตาล 11 ก.	1%
โปรตีน 25 ก.	1%

ร้อยละปริมาณต่อหน่วยบริโภค*

ไขมันอิ่มตัว 0%	ไขมันดี 1 0%
โซเดียม 2 6%	แคลเซียม 10%
เหล็ก 4%	

* ร้อยละปริมาณสารอาหารที่แนะนำไว้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (The RDI) โดยอิงจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความถี่ในการรับประทานจะขึ้นอยู่กับขนาดบรรจุภัณฑ์ ผู้บริโภคควรรับประทานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
ไขมันทรานส์	น้อยกว่า 300 ก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
ใยอาหาร	25 ก.
โปรตีน	น้อยกว่า 2,400 ก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

Callouts:

- ปริมาณต่อหน่วยบริโภค: 1 หน่วย
- แสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วย มีทั้งหมด 2 หน่วยที่ได้รับพลังงานและสารอาหารเป็น 2 เท่าของที่ได้รับไว้
- จำกัดสารอาหารเหล่านี้ เพราะไม่มีต่อสุขภาพ
- ไขมันอิ่มตัวไม่ควรบริโภคมากกว่า 24 กรัม
- ไขมันอิ่มตัวสามารถรับประทานได้ 1 ครั้ง
- ค่าร้อยละ ช่วยให้เราเปรียบเทียบและตัดสินใจได้ง่ายขึ้น
 - สารอาหารที่มีค่าต่ำกว่าร้อยละ 5 จัดว่า "ต่ำ"
 - สารอาหารที่มีค่าตั้งแต่ร้อยละ 20 ขึ้นไป จัดว่า "สูง"
- สารอาหารเหล่านี้มีประโยชน์ต่อหัวใจไม่เพียงแต่เพียง
- ปริมาณสารอาหารสำคัญที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

ฉลากอาหาร

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๑๙๔ เรื่องฉลากอาหาร พ.ศ.๒๕๔๓ ให้คำนิยามของฉลากอาหารว่าคือ รูป รอยประดิษฐ์ เครื่องหมาย หรือข้อความใดๆ ที่แสดงไว้ที่อาหาร ภาชนะบรรจุ หรือหีบห่อของภาชนะที่บรรจุอาหาร (รวมถึงแผ่นพับและฉลากคอขวด) โดยกำหนดให้อาหารทุกชนิดที่ผู้ผลิตไม่ได้เป็นผู้ขายอาหารนั้นให้กับผู้บริโภคโดยตรง ต้องแสดงฉลากบนภาชนะบรรจุ ข้อมูลที่แสดงบนฉลากอาหารนั้น สามารถจำแนกตามวัตถุประสงค์ได้เป็น ๔ กลุ่ม ได้แก่

๑. ข้อมูลด้านความปลอดภัย ประกอบด้วย วันที่ผลิต/หมดอายุ วิธีการเก็บรักษา วิธีปรุง คำเตือนต่างๆ (ในกรณีที่ถูกกฎหมายกำหนด)

๒. ข้อมูลด้านความคุ้มค่า ประกอบด้วย ชื่อ/ประเภทของอาหาร ส่วนประกอบ ซึ่งเรียงลำดับตามปริมาณที่ใช้จากมากไปน้อย และปริมาณอาหาร (น้ำหนัก หรือปริมาตร) ในภาชนะบรรจุ

๓. ข้อมูลเพื่อการโฆษณา ได้แก่ รูปภาพและข้อความกล่าวอ้างต่างๆ

๔. ข้อมูลเพื่อแสดงความเชื่อมั่น ได้แก่ ยี่ห้ออาหาร ชื่อและที่อยู่ผู้ผลิต ผู้จำหน่ายหรือผู้นำเข้า เครื่องหมาย ออ. (ในกรณีที่ถูกกฎหมายกำหนด) และตราสัญลักษณ์ต่างๆ

ทั้งนี้ข้อมูลสำคัญบนฉลากอาหารที่ผู้บริโภคควรให้ความสนใจในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารให้ปลอดภัย คือ วันที่ผลิต/หมดอายุ และเครื่องหมาย ออ. ซึ่งประกอบด้วยเลข ออ. หรือเลขสารบบอาหาร ที่เปรียบเสมือนลายนิ้วมือของผลิตภัณฑ์อาหาร เลขสารอาหารประกอบด้วยตัวเลข ๑๓ หลัก แบ่งเป็น ๕ กลุ่ม โดยเลข ๘ หลักแรกแสดงถึงข้อมูลของผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าอาหาร เช่น จังหวัด ที่ตั้ง สถานะ และเลขที่ ๕ หลักหลัง แสดงถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์ เช่นหน่วยงานที่เป็นที่ออกเลขสารบบให้ผลิตภัณฑ์นั้นๆ

ฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารนั้นๆ โดยระบุชนิดและปริมาณสารอาหารในกรอบข้อมูลโภชนาการตามรูปแบบเงื่อนไขที่กำหนด โดยอาจมีข้อความกล่าวอ้างทางโภชนาการ เช่น แคลเซียมสูง เสริมวิตามินซี ด้วยหรือไม่ก็ได้ ข้อมูลที่ต้องระบุในกรอบข้อมูลโภชนาการแบ่งเป็น ๓ กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่

๑. หน่วยบริโภค ซึ่งหมายถึงปริมาณของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ที่ผู้ผลิตแนะนำให้บริโภคในแต่ละครั้ง และจำนวนหน่วยบริโภคในภาชนะบรรจุนั้น เช่น จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง

ปริมาณการกินต่อครั้งที่ผู้ผลิต แนะนำให้ผู้บริโภครับประทาน หรือหมายถึง กินครั้งละเท่าไรนั่นเอง ซึ่งได้มาจากค่าเฉลี่ยที่รับประทานของคนไทย เมื่อรับประทานในปริมาณเท่านี้แล้วก็จะได้รับสารอาหารตามที่ระบุไว้บนฉลาก หนึ่งหน่วยบริโภคจะแสดงให้เห็นทั้งปริมาณที่เป็นหน่วยครัวเรือน เช่นกระป๋อง ซีน ถ้วย แก้ว เป็นต้น ตามด้วยน้ำหนัก ...กรัมหรือ ปริมาตร...มิลลิลิตร ในระบบเมตริก ตัวอย่างเช่น ลินจี่ในน้ำเชื่อมเข้มข้น บรรจุกระป๋อง จะต้องระบุปริมาณ ที่เห็นง่าย และน้ำหนัก หรือปริมาตร ดังนี้ “หนึ่งหน่วยบริโภค : ๔ ลูก (๑๔๐ กรัมรวมน้ำเชื่อม)” เครื่องดื่มอัดลม จะต้องระบุปริมาณที่เห็นง่าย และ น้ำหนัก หรือปริมาตร ดังนี้ “หนึ่งหน่วยบริโภค : ๑ กระป๋อง (๓๒๕ มิลลิลิตร)” จะเห็นว่าปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคนี้ไม่จำเป็นต้องเท่ากันเสมอไป

ถ้ากินหมดในครั้งเดียว ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค คือน้ำหนักทั้งหมด หรือ ปริมาตรสุทธิของอาหารนั้น

ถ้าต้องแบ่งกิน ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคต้องใกล้เคียงกับค่าเฉลี่ยของการกินอาหารประเภทนั้น ค่าเฉลี่ยนี้ เรียกว่า “หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง (Reference Amount)” ผู้ผลิตจะเป็นผู้คำนวณตามกฎหมายที่กำหนดในประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๘๒) พ.ศ. ๒๕๔๑ เรื่อง ฉลากโภชนาการ ยกตัวอย่างเช่น หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของนมพร้อมดื่มเป็น ๒๐๐ มิลลิลิตร เป็นต้น

จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

เมื่อรับประทานครั้งละ “หนึ่งหน่วยบริโภค” แล้ว อาหารห่อนี้ ขวดนี้ กล่องนี้ กินได้กี่ครั้ง นั่นเอง ตัวอย่างเช่น นมพร้อมดื่ม หากหนึ่งหน่วยบริโภคคือ ๑ กล่อง หรือ ๒๕๐ มิลลิลิตร จำนวนครั้งที่กินได้ก็คือ ๑ แต่หากเป็นขวดลิตร ควรแบ่งกิน (ตามหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง) ครั้งละ ๒๐๐ มิลลิลิตรซึ่งจะกินได้ถึง ๕ ครั้ง ดังนั้นเราอาจเห็นอาหารยี่ห้อเดียวกัน แสดงปริมาณ การ “กินครั้งละ” ต่างกันสำหรับแต่ละขนาดบรรจุก็ได้ ดังนั้น นมพร้อมดื่มขนาดบรรจุกล่องละ ๒๕๐ มิลลิลิตร หนึ่งหน่วยบริโภค : ๑ กล่อง (๒๕๐ มิลลิลิตร) จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : ๑ นมพร้อมดื่มขนาดบรรจุขวดละ ๑ ลิตร (๑๐๐๐ มิลลิลิตร) หนึ่งหน่วยบริโภค : ๑ แก้ว (๒๐๐ มิลลิลิตร) จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : ๕ เพราะฉะนั้น สารอาหารที่ได้จากการกินแต่ละครั้งก็จะไม่เท่ากันด้วย

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

หมายถึง เมื่อกินตามปริมาณที่ระบุในหนึ่งหน่วยบริโภคแล้ว จะได้พลังงานเท่าใด สารอาหารอะไรบ้าง ในปริมาณเท่าใดและปริมาณนี้ คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่เราควรได้รับต่อวัน

๒. ชนิด และปริมาณสารอาหารที่ได้รับจากการบริโภคในปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค และเปรียบเทียบเป็นอัตราส่วนร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน ทั้งนี้สารอาหารที่กำหนดให้แสดงข้อมูลเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อสุขภาพของคนไทย ได้แก่

- พลังงาน ทั้งปริมาณพลังงานทั้งหมด และปริมาณพลังงานที่ได้จากไขมัน
- ปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณมาก ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมันทั้งหมด และโปรตีน

รวมถึงใยอาหาร

- ปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ โดยเฉพาะ วิตามินเอ วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ แคลเซียม และเหล็ก
- สารอาหารที่ต้องระวังปริมาณการบริโภค ได้แก่ โคลเลสเตอรอล โซเดียม ไขมันอิ่มตัว และน้ำตาล
- สารอาหารที่มีการเติมลงในอาหาร เช่น ไอโอดีน สำหรับผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน
- สารอาหารที่มีการกล่าวอ้าง เช่น ใยอาหาร สำหรับอาหารที่ระบุว่าไม่มีใยอาหารสูง
- ปริมาณสารอาหารต่างๆ ที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทย

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

หมายถึงร้อยละของปริมาณสารอาหารที่มีในหนึ่งหน่วยบริโภค เมื่อเทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน แล้วคิดเทียบเป็นร้อยละ เช่น ถ้าอาหารนี้ให้คาร์โบไฮเดรตร้อยละ ๘ ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายความว่าเรากินอาหารนี้ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคเราจะได้รับคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ ๘ และเราต้องกินอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตจากอาหารอื่นอีก ร้อยละ ๙๒ ทั้งนี้จะสังเกตเห็นว่า โปรตีน น้ำตาล วิตามินและเกลือแร่ จะแสดงเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวันเท่านั้น เนื่องจากโปรตีนมีหลากหลายชนิดและ คุณภาพแตกต่างกัน การระบุเป็นร้อยละจะทำให้เข้าใจผิดได้ สำหรับน้ำตาลนั้นปริมาณร้อยละเป็นส่วนหนึ่งของคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดอยู่แล้ว ส่วนวิตามินและเกลือแร่ ปริมาณความต้องการของร่างกายมีค่าน้อยมาก การแสดงปริมาณของวิตามินและเกลือแร่ที่มีอยู่จริงอาจทำให้ผู้บริโภคสับสนได้ซึ่งการแสดงเปรียบเทียบค่าร้อยละที่แนะนำต่อวัน ทำให้ผู้บริโภคเข้าใจได้ง่ายและนำไปใช้ประโยชน์ สำหรับการบริโภคเพื่อให้ร่างกายได้รับปริมาณสารอาหารให้ครบตามที่ร่างกายต้องการต่อวัน

ฉลากโภชนาการ แบ่งเป็น ๒ ประเภทตามรูปแบบ และสารอาหารที่ระบุในกรอบข้อมูลโภชนาการ คือ ฉลากโภชนาการแบบเต็ม ซึ่งบังคับให้แสดงข้อมูลครบถ้วนทั้ง ๓ กลุ่ม โดยระบุสารอาหารในกรอบข้อมูล โภชนาการทั้งหมด จำนวน ๑๕ ชนิด

ข้อมูลโภชนาการ	
ส่วนที่ 1	หนึ่งหน่วยบริโภค :
ส่วนที่ 2	จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :
ช่วงที่ 1	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)
ช่วงที่ 2	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
	ไขมันทั้งหมด ก.%
	ไขมันอิ่มตัว ก.%
	โคเลสเตอรอล มก.%
	โปรตีน ก.%
	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.%
	ใยอาหาร ก.%
ช่วงที่ 3	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
	วิตามินเอ% วิตามินบี 1%
	วิตามินบี 2% แคลเซียม%
	เหล็ก%
ส่วนที่ 3	* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้
	ไขมันทั้งหมด น้อยกว่า 65 ก. ไขมันอิ่มตัว น้อยกว่า 20 ก. โคเลสเตอรอล น้อยกว่า 300 มก. คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 300 ก. ใยอาหาร 25 ก. โซเดียม น้อยกว่า 2,400 มก.
	พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

Nutrition Facts
Serving Size 1 potato (148g/5.3oz)

Amount Per Serving
Calories 100 Calories from Fat 0

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Potassium 720mg	21%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 4g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 45%
Calcium 2%	Iron 6%
Thiamin 8%	Riboflavin 2%
Niacin 8%	Vitamin B ₆ 10%
Folate 6%	Phosphorous 6%
Zinc 2%	Magnesium 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

ฉลากโภชนาการแบบย่อ ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลเพียง ๒ ส่วนแรก โดยระบุสารอาหารเพียง ๖ ชนิด ในกรอบข้อมูลโภชนาการ ได้แก่ พลังงานทั้งหมด ไขมันทั้งหมด โปรตีน คาร์โบไฮเดรต น้ำตาล และโซเดียม

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 ถ้วยตวง (56 กรัม)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกระป๋อง : 2.5	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 6 ก.	9%
ไขมันอิ่มตัว 1 ก.	5%
โคเลสเตอรอล 20 มก.	7%
โปรตีน 12 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด น้อยกว่า 0 ก.	0%
ใยอาหาร 0 ก.	0%
น้ำตาล 0 ก.	
โซเดียม 230 มก.	10%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
วิตามินเอ 0%	วิตามินบี 1 0%
วิตามินบี 2 0%	แคลเซียม 0%
เหล็ก 4%	
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้	
ไขมันทั้งหมด น้อยกว่า 65 ก. ไขมันอิ่มตัว น้อยกว่า 20 ก. โคเลสเตอรอล น้อยกว่า 300 มก. คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 300 ก. ใยอาหาร 25 ก. โซเดียม น้อยกว่า 2,400 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4	

ปัจจุบันมีการบังคับให้มีการแสดงฉลากโภชนาการเฉพาะกับผลิตภัณฑ์อาหารบางชนิดเท่านั้น ได้แก่

- อาหารที่มีการกล่าวอ้างคุณค่าทางโภชนาการ
- อาหารที่มีการใช้คุณค่าทางโภชนาการในการส่งเสริมการขาย ทั้งนี้จะต้องไม่ระบุในเชิงสรรพคุณในการรักษาโรค
- อาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขาย
- อาหารควบคุมเฉพาะและอาหารกำหนดคุณภาพมาตรฐาน ซึ่งต้องยื่นขออนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ประโยชน์ของการแสดงฉลากโภชนาการ คือ เป็นการให้ข้อมูลความรู้ทางโภชนาการแก่ผู้บริโภคในการเปรียบเทียบเพื่อตัดสินใจเลือกซื้อ และบริโภคอาหารตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายและสุขภาพ นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นข้อมูลประกอบการกล่าวอ้างปริมาณสารอาหารในผลิตภัณฑ์ด้วย โดยผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ และผู้ป่วยที่ต้องควบคุมการบริโภคอาหาร ควรให้ความสนใจกับข้อมูลโภชนาการของสารอาหารที่ต้องระมัดระวังในการเลือกซื้อ และบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร เช่น ปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว และโคเลสเตอรอลสำหรับผู้มีปัญหาไขมันในเลือดสูง และผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น นอกจากนี้ผู้บริโภคยังสามารถใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการในการประมาณปริมาณ ความเพียงพอและความเหมาะสมของสารอาหารที่ได้รับจากการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารนั้นๆ ด้วย

ทั้งนี้ในการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายนั้น ต้องได้รับสารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่พอเหมาะ กล่าวคือ พลังงานทั้งหมดไม่เกิน ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน สำหรับผู้ที่มีอายุ ๖ ปีขึ้นไปไม่เกิน ๑,๖๐๐ และ ๒,๔๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน สำหรับเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีกิจกรรมทางกายมากตามลำดับ โดยมีความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ในแต่ละวันดังนี้ (อ้างอิงจากความต้องการพลังงาน ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี)

คาร์โบไฮเดรต	๓๐๐	กรัมต่อวัน หรือคิดเป็นร้อยละ ๕๕ - ๖๕ ของปริมาณพลังงานทั้งหมด
ไขมัน	๖๕	กรัมต่อวัน หรือคิดเป็นร้อยละ ๒๐ - ๓๐ ของปริมาณพลังงานทั้งหมด
ไขมันอิ่มตัว	๒๐	กรัมต่อวัน
โปรตีน	๕๐	กรัมต่อวัน หรือคิดเป็นร้อยละ ๑๕ ของปริมาณพลังงานทั้งหมด
โคเลสเตอรอลไม่เกิน	๓๐๐	มิลลิกรัมต่อวัน
น้ำตาลไม่เกิน	๓๐๐	กรัมต่อวัน
โซเดียมไม่เกิน	๒,๔๐๐	มิลลิกรัมต่อวัน
แคลเซียม	๘๐๐	มิลลิกรัมต่อวัน
เหล็ก	๑๕	มิลลิกรัมต่อวัน
วิตามินเอ	๘๐๐	ไมโครกรัมอาร์อี
วิตามินบี	๑.๕	มิลลิกรัม
ไอโอดีน	๑๕๐	ไมโครกรัม

นอกจากฉลากแล้ว การเลือกซื้อและบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารให้ปลอดภัยและได้คุณค่าทางโภชนาการ ยังต้องพิจารณาลักษณะอาหาร เช่น สี และร่องรอยการเสียดจุกูลินทรีย์ สภาพภาชนะบรรจุ ต้องมีสภาพสมบูรณ์ ไม่มีรอยฉีกขาด รั่วซึม บวม หรือบูบู้ รวมถึงสภาวะการเก็บรักษาซึ่งต้องมีความเหมาะสมกับผลิตภัณฑ์

๔ วิธีง่ายๆ ในการตรวจสอบฉลากโภชนาการก่อนการเลือกซื้อเพื่อสุขภาพที่ดี

เช็คว่า ๑ เช็คว่าปริมาณพลังงานต่อ ๑ หน่วยบริโภคเท่าไร

เช็คว่า ๒ เช็คว่าปริมาณไขมันและไขมันอิ่มตัวมีเท่าไร ในหนึ่งวันเราควรได้รับไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ๒๐ กรัมต่อวัน เพราะไขมันอิ่มตัวเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้โคเลสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้นและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ

เช็คที่ ๓ เช็คว่ามีปริมาณน้ำตาลเท่าไร วันหนึ่งเราควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน ๒๔ กรัม หรือประมาณ ๖ ช้อนชา น้ำตาลที่ได้รับเกินกว่าที่ต้องการจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมทำให้เป็นโรคอ้วน และส่งผลให้เกิดโรคอื่นๆตามมาเช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคมะเร็ง เป็นต้น

เช็คที่ ๔ เช็คว่ามีปริมาณเกลือ(โซเดียม)เท่าไร ในวันหนึ่งเราควรได้รับเกลือโซเดียมไม่เกิน ๒๓๐๐ มิลลิกรัม การได้รับเกลือโซเดียมมากเกินไปเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคไตและความดันโลหิตสูง

นอกจากนี้การแสดงสารระบบอาหารในเครื่องหมาย ออย. ยังกำหนดให้ใช้ตัวเลขที่มีสีติดกับสีพื้นของกรอบ มีขนาดไม่เล็กกว่า ๒ มิลลิเมตร และสีของกรอบติดกับสีพื้นของฉลากจากข้อมูลที่กำลังข้างต้นจะเห็นว่ากฎหมายให้ความสำคัญต่อการให้ผู้ผลิตแสดงข้อมูล ซึ่งผู้บริโภคควรต้องทราบข้อมูลที่ระบุฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีความปลอดภัย คุ่มค่า และมีประโยชน์ที่สุดด้วยเหตุนี้ผู้บริโภคจึงควรใส่ใจต่อการอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลที่ระบุบนฉลากสำหรับผู้บริโภคที่เคยพิจารณาเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารโดยพิจารณาเฉพาะเครื่องหมาย ออย. ก็ควรหันมาใส่ใจอ่านข้อมูลบนฉลากประกอบการตัดสินใจซื้อด้วยเพราะจะทำให้มั่นใจในผลิตภัณฑ์อาหารนั้นได้มากขึ้นสำหรับผู้บริโภคที่พบเห็นผลิตภัณฑ์อาหารแสดงฉลากไม่ถูกต้องสามารถแจ้งข้อมูลไปได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๒-๕๕๐-๗๓๕๔-๕ หรือทางสายด่วนผู้บริโภคกับ ออย. หมายเลขโทรศัพท์ ๑๕๕๖ หรือทางเว็บไซต์ www.fda.moph.go.th

คำแนะนำการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพสำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่นนอกจากจะต้องบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการแล้วยังจำเป็นที่จะต้องรู้จักเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับสุขภาพ เช่น เครื่องสำอาง อาหารเสริม และยารักษาโรค ให้ถูกต้องเหมาะสมโดยมีความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์นั้น เป็นอย่างดี และที่สำคัญควรจะดูสัญลักษณ์ที่แสดงว่าผ่านการอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือหากมีปัญหาหรือข้อสงสัยก็ควรปรึกษาขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญก่อนที่จะตัดสินใจเลือกซื้อ

จากข้อมูลทั้งหมดที่ได้กล่าวมา จะเห็นได้ว่าฉลากอาหารและฉลากโภชนาการมีประโยชน์ต่อผู้บริโภคในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่ปลอดภัย และให้คุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับสภาวะสุขภาพของตนเอง รวมถึงใช้ข้อมูลที่ระบุฉลากในการเปรียบเทียบ และเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ มีคุณค่าทางโภชนาการและความคุ้มค่าที่ดีกว่า ก่อนซื้ออาหารครั้งต่อไป ใส่ใจฉลากซักนิด

ขอขอบคุณข้อมูลจาก :กองควบคุมอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

<https://sites.google.com/site/wwwhygiene/5-chlak-bn-phlitphanth>

<http://www.lovefitt.com/tips-tricksฉลากโภชนาการ-อ่านสักนิด>

http://suvarnachad.co.th/article_20.php

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหาร



MAMA
INSTANT NOODLES
MINCED PORK FLAVOUR

ส่วนประกอบหลักในซองบรรจุ:

- แป้งสาลี (WHEAT FLOUR) 64.73%
- น้ำมันพืช (PALM OIL) 12.57%
- เครื่องเทศ พริกแห้ง พริกไทย SPICES SHALLOT, GARLIC, PEPPER
- ผงเนื้อหมู (PORK POWDER) 0.16%
- วิตามินและแร่ธาตุ (VITAMIN A and IRON) 0.03%

วิธีใช้ / DIRECTION

1. ใส่ซองแห้งลงในถ้วย และจุ่มลงในน้ำร้อน แล้วต้มเป็นเวลา 3 นาที (3 นาที) (300 ml)
2. ครอบฝาไว้เป็นเวลา 3 นาที
3. คนให้เข้ากัน จนใส่น้ำร้อน และรับประทานทันทีจนหมดหรือรับประทาน

8 850987 101014

ผลิตโดย / Manufactured by: บริษัท ทรานส์คอนซูมส์ จำกัด (มหาชน) 2118 ถนนพหลโยธิน แขวงสามยุค อ.สามยุค จ.พิจิตร 35110 โทร. 0-2318-4730

แบบนี้ทั้งสำเร็จรูป สุกสุกแล้วรับประทาน

ผัดหมี่รสหมูสับ

เส้นเหนียวยาว ทอมอร่อย... ถึงรสหมูสับ

มีธาตุเหล็ก และวิตามินเอ

น้ำหนักสุทธิ 60 กรัม

ข้อมูลโภชนาการ

พลังงานต่อซอง (100 กรัม) : 1,173 กิโลแคลอรี

คาร์โบไฮเดรต	18%	ไขมัน	17%
โปรตีน	2%	ใยอาหาร	0%
โซเดียม	13%	ไขมันอิ่มตัว	3%
ไขมันอิ่มตัว	3%	ไขมันไม่อิ่มตัว	14%
ไขมันไม่อิ่มตัว	49%	ไขมันอิ่มตัว	2%
ไขมันอิ่มตัว	2%	ไขมันไม่อิ่มตัว	0%
ไขมันไม่อิ่มตัว	12%	ไขมันไม่อิ่มตัว	0%

ติดต่อสอบถาม โทร. 0-2318-4730

โทร. 0-2318-4730

ขอบคุณข้อมูลจาก : <http://1.179.134.197/sciencelab/middle/item01/lab28/lab28.php>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗		
<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย (ค่าดัชนีมวลกาย)</p> <p>กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา</p>	<p>รายวิชา สุขศึกษา</p>	<p>เวลา ๑ ชั่วโมง</p> <p>ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑</p>
<p>ขอบเขตเนื้อหา</p> <p>ปัญหาภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเกิดจากการกินอาหาร จึงควรเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย</p> <p>จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>๑. อธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย</p> <p>๒. อธิบายแผนการควบคุมดัชนีมวลกายของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <p>ปฏิบัติตามแผนการควบคุมดัชนีมวลกายของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน</p>	<p>กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>๑. นักเรียนอาสาสมัครออกมาเล่าประสบการณ์การนำความรู้ และทักษะที่ได้รับจากการเรียนรู้ในช่วงเวลาที่แล้วมาเล่าให้เพื่อนฟัง พร้อมตอบข้อซักถามที่เพื่อนสงสัย โดยมีครูช่วยถาม – ตอบ เพิ่มเติม</p> <p>๒. นักเรียนชมวีดิทัศน์ “การออกกำลังกายของผู้ที่มีน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน”</p> <p>https://www.youtube.com</p> <p>๓. ครูติดตามผลการควบคุมน้ำหนักตามแผนที่นักเรียนออกไปใช้ปฏิบัติโดยการซักถาม</p> <p>๔. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>๑. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์ความรู้ที่ได้จากการชมวีดิทัศน์จาก https://www.youtube.com/ แล้วร่วมกันอภิปราย</p>	<p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องดัชนีมวลกายจากสื่อออนไลน์ เช่น https://www.youtube.com https://www.honestdocs.co/bmi-body-mass-index-calculator</p> <p>๒. ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง ค่าดัชนีมวลกายและกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต</p> <p>๓. ห้องสมุด</p> <p>ภาระงาน / ชิ้นงาน</p> <p>ใบงานที่ ๕ เรื่อง วิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกายเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาควบคุมค่าดัชนีมวลกายให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ กวาระโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	
เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย (ค่าดัชนีมวลกาย)	
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	
รายวิชา สุขศึกษา	
เวลา ๑ ชั่วโมง	
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	
<p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. แสดงพฤติกรรมมีความมีวินัย</p> <p>๒. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้</p> <p>๓.. มีความซื่อสัตย์</p>	<p>๒. ครูเสนอแนะวิธีการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย ซึ่งมีอยู่ ๒ วิธี ได้แก่ ค่ามวลตนเอง กับใช้โปรแกรมสำเร็จรูป</p> <p>๓. นักเรียนคำนวณค่าดัชนีมวลกายของตนเอง โดยใช้วิธีคำนวณตามสูตร และแนะนำให้กลับไปเสนอแนะบุคคลในครอบครัวให้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในสื่อออนไลน์ เช่น https://www.honestdocs.co/bmi-body-mass-index-calculator เป็นต้น</p> <p>๔. หลังจากได้ค่าดัชนีมวลกายของตนเองแล้วให้นักเรียนทำใบงานที่ ๕ เรื่องวิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกายเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>๕. นักเรียนออกแบบและวางแผนการพัฒนา (สำหรับผู้ที่มิได้คำนวณค่าดัชนีมวลกาย) (สำหรับผู้ที่คำนวณค่าดัชนีมวลกายให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ (สำหรับผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายสูงกว่าเกณฑ์)พร้อมกับการพัฒนาแผนการควบคุมน้ำหนักของตนเองโดยเพิ่มเติมให้ครบตามหลัก ๕ อ(เพิ่มเติมรายละเอียดจากชั่วโมงที่แล้ว ที่ครูฝากให้นำไปปฏิบัติจนเป็นปกติวิสัย</p>

<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗</p> <p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย (ค่าดัชนีมวลกาย)</p> <p>กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา</p>		<p>รายวิชา สุขศึกษา</p> <p>เวลา ๑ ชั่วโมง</p> <p>ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑</p>
<p>ขั้นสรุป</p> <p>๑. นักเรียนนำผลที่ได้จากการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย มาสรุปลงความเห็น พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานโดยครูเป็นผู้เสนอแนะเพิ่มเติม</p> <p>๒. เน้นย้ำให้นักเรียนนำแผนการควบคุมน้ำหนักและค่าดัชนีมวลกายให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานไปใช้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนบังเกิดผลดีแก่ตนเองพร้อมทั้งแนะนำและเชิญชวนสมาชิกในครอบครัวให้ร่วมปฏิบัติไปพร้อมๆ กัน เพื่อความมีสุขภาพะที่ดี ทั้งยังสามารถปฏิบัติได้จนเป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่นด้วย</p>		

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายวิธีการควบคุม น้ำหนักของตนเองให้อยู่ ในเกณฑ์มาตรฐาน การเจริญเติบโตของเด็กไทย	ตรวจใบงาน	แบบประเมินผลงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. อธิบายแผนการควบคุม ดัชนีมวลกายของตนเอง ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	ตรวจใบงาน	แบบประเมินผลงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. ปฏิบัติตนตามแผน การควบคุมดัชนีมวลกาย ของตนเองให้อยู่ใน เกณฑ์มาตรฐาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๗. มีความซื่อสัตย์	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง ค่าดัชนีมวลกายและกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
 (ค่าดัชนีมวลกาย)
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ค่าดัชนีมวลกาย



BMI (ค่าดัชนีมวลกาย) คืออะไร

ดัชนีมวลกาย หรือตัวย่อว่า BMI มาจากคำเต็มว่า Body Mass Index เป็นค่าสากลที่ใช้เพื่อคำนวณเพื่อหาน้ำหนักตัวที่ควรจะเป็น และประมาณระดับไขมันในร่างกายโดยใช้น้ำหนักและส่วนสูง การคำนวณดัชนีมวลกายไม่ใช่การวัดโดยตรงแต่ก็เป็นตัวชี้วัดไขมันในร่างกายที่ค่อนข้างเชื่อถือได้สำหรับคนส่วนใหญ่

ค่า BMI สามารถใช้บ่งบอกความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือด ระบบหัวใจ รวมไปถึงมะเร็งบางชนิด ในปัจจุบันการวัดค่า BMI โดยรวมของประชาชนในประเทศเป็นตัวบ่งบอกสุขภาพทางโภชนาการที่ประชาชนได้รับตั้งแต่เด็กจนถึงโต

อย่างไรก็ตาม ค่า BMI ไม่สามารถบอกน้ำหนักตัวตามเกณฑ์หรือปริมาณไขมันหรือได้อย่างแม่นยำ เนื่องจากคุณจำเป็นต้องนำปัจจัยอื่นๆ มาประกอบด้วย ทั้งเรื่องของพันธุกรรม พฤติกรรมการกิน การใช้ชีวิต การออกกำลังกาย และอื่นๆ แต่งานวิจัยพบว่าค่าดัชนีมวลกายนี้มีความสัมพันธ์อย่างมากกับวิธีการวัดปริมาณไขมันในร่างกายโดยตรงวิธีอื่นที่ซับซ้อนกว่า เช่น การหาน้ำหนักใต้น้ำ (underwater weighing) เนื่องจากดัชนีมวลกายมีวิธีคำนวณที่ง่าย ทำให้ใครๆ ก็สามารถประเมินความเสี่ยงจากการมีปริมาณไขมันในร่างกายเกินได้

คำนวณค่า BMI ดัชนีมวลกาย

ค่า BMI คือค่าดัชนีที่ใช้วัดความสมดุลของน้ำหนักตัว (กิโลกรัม) และส่วนสูง (เซนติเมตร) ซึ่งสามารถระบุได้ว่า ตอนนีรูปร่างของคนคนนั้นอยู่ในระดับใด ตั้งแต่อ้วนมากไปจนถึงผอมเกินไป

Body Mass Index (BMI) มีสูตรการคำนวณ = น้ำหนักตัว[Kg] / (ส่วนสูง[m] ยกกำลังสอง) สูตรคำนวณเหมาะสำหรับใช้ประเมินผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๒๐ ปีขึ้นไป ประโยชน์ของการวัดค่า BMI เพื่อดูอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ตรวจสอบภาวะไขมันและความอ้วน ดังนั้นการทำให้ร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งกับผู้ที่ต้องการรักษาสุขภาพในระยะยาวสามารถกรอกข้อมูลเข้าไปใช้โปรแกรมคำนวณค่าดัชนีมวลกายได้ในเว็บไซต์ : https://www.honestdocs.co/my/users/sign_up

(กรุณากรอกข้อมูลทุกช่องของคำนวณค่า BMI)

ค่าที่ได้ = N/A

อ้วนมาก (๓๐.๐ ขึ้นไป)

ค่อนข้างอันตราย เพราะเข้าเกณฑ์อ้วนมาก เสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยแรงที่แฝงมากับความอ้วน หากค่า BMI อยู่ในระดับนี้ จะต้องระวังการรับประทานไขมัน และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และหากเลขยิ่งสูง กว่า ๔๐.๐ ยิ่งแสดงถึงความอ้วนที่มากขึ้น

อ้วน (๒๕.๐ - ๒๙.๙)

คุณอ้วนในระดับหนึ่ง ถึงแม้จะไม่ถึงเกณฑ์ที่ถือว่าอ้วนมาก ๆ แต่ก็ยังมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่มา กับความอ้วนได้เช่นกัน ทั้งโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

น้ำหนักเกิน (๒๓.๐ - ๒๔.๙)

พยายามอีกนิดเพื่อลดน้ำหนักให้เข้าสู่ค่ามาตรฐาน เพราะค่า BMI ในช่วงนี้ยังถือว่าเป็นกลุ่มผู้ที่มีความ อ้วนอยู่บ้าง แม้จะไม่ถือว่าอ้วน แต่หากประวัติคนในครอบครัวเคยเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ก็ถือ ว่ายังมีความเสี่ยงมากกว่าคนปกติ

น้ำหนักปกติ เหมาะสม (๑๘.๕ - ๒๒.๙)

น้ำหนักที่เหมาะสมสำหรับคนไทยคือค่า BMI ระหว่าง ๑๘.๕ - ๒๒.๙ จัดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ห่างไกล โรคที่เกิดจากความอ้วน และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ น้อยที่สุด ควรพยายามรักษาระดับค่า BMI ให้ อยู่ในระดับนี้ให้นานที่สุด

ผอมเกินไป (น้อยกว่า ๑๘.๕)

น้ำหนักน้อยกว่าปกติก็ไม่ค่อยดี หากคุณสูงมากแต่น้ำหนักน้อยเกินไป อาจเสี่ยงต่อการได้รับ สารอาหารไม่เพียงพอหรือได้รับพลังงานไม่เพียงพอ ส่งผลให้ร่างกายอ่อนเพลียง่าย การรับประทานอาหารให้ เพียงพอ และการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อสามารถช่วยเพิ่มค่า BMI ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้

ค่า BMI จากโปรแกรมคำนวณนี้ เป็นค่าสำหรับชาวเอเชียและคนไทย ซึ่งอาจแตกต่างกันไปในแต่ละ เชื้อชาติ ค่า BMI เฉลี่ยของหญิงไทยคือ ๒๔.๔ และของชายไทยคือ ๒๓.๑ (อายุตั้งแต่ ๒๐ ปีขึ้นไป)

โดยปกติคนเอเชียจะใช้ค่ามาตรฐานดัชนีมวลกายเท่ากัน ซึ่งค่ามาตรฐานของดัชนีมวลกายเหล่านี้จะ เป็นเกณฑ์โดยคร่าว ๆ เท่านั้น และอาจแบ่งเป็น ๔ ระดับใหญ่ ๆ คือ

ผอม	น้อยกว่า	๑๘.๕
ปกติ		๑๘.๕ - ๒๒.๙
อ้วนเล็กน้อย		๒๓.๐ - ๒๔.๙
อ้วนปานกลาง	(อ้วนระดับ ๑)	๒๕.๐ - ๒๙.๙
อ้วนมาก	(อ้วนระดับ ๒)	มากกว่า ๓๐.๐
หรือในบางแห่งอาจแยกย่อยลงไปอีกตามเกณฑ์ดังนี้		
ผอมมาก	(ผอมระดับ ๓)	น้อยกว่า ๑๖.๐
ผอมปานกลาง	(ผอมระดับ ๒)	๑๖.๐ - ๑๖.๙
ผอมเล็กน้อย	(ผอมระดับ ๑)	๑๗.๐ - ๑๘.๔
ผอม	น้อยกว่า ๑๘.๕	

ปกติ		๑๘.๕ - ๒๒.๙
น้ำหนักเกิน	มากกว่าหรือเท่ากับ	๒๓.๐
อ้วนเล็กน้อย		๒๓.๐ - ๒๔.๙
อ้วนปานกลาง	(อ้วนระดับ ๑)	๒๕.๐ - ๒๙.๙
อ้วนมาก	(อ้วนระดับ ๒)	มากกว่า ๓๐.๐

วิธีและสูตรคำนวณ BMI

สูตรคำนวณดัชนีมวลกายแบบเมตริกซ์ (Metric BMI Formula): น้ำหนัก (กิโลกรัม) / [ส่วนสูง (เมตร)]^๒

ตัวอย่าง: น้ำหนัก = ๖๘ กิโลกรัม, ส่วนสูง = ๑.๖๕ เซนติเมตร (เท่ากับ ๑.๖๕ เมตร)

วิธีคิด: $68 / (1.65 \times 1.65) = 24.98$

สูตรคำนวณดัชนีมวลกายแบบอังกฤษ (English BMI Formula): น้ำหนัก (ปอนด์) / [ส่วนสูง (นิ้ว)]^๒ x ๗๐๓

ตัวอย่าง: ถ้าคุณมีน้ำหนัก ๑๕๐ ปอนด์ และสูง ๕ ฟุต ๕ นิ้ว (เท่ากับ ๖๕ นิ้ว)

วิธีคิด: $150 / (65 \times 65) \times 703 = 24.96$

ข้อจำกัดของการใช้ดัชนีมวลกายในการวัดปริมาณไขมันในร่างกาย

แม้ว่าดัชนีมวลกายจะสัมพันธ์กับการวัดไขมันในร่างกายค่อนข้างมาก แต่ก็ยังมีข้อจำกัดอยู่บ้างโดยขึ้นอยู่กับเพศ อายุ และความสามารถทางกีฬา ข้อจำกัดเหล่านี้ได้แก่

- ★ ผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะมีปริมาณไขมันในร่างกายมากกว่าผู้ชาย
- ★ คนที่อายุมากกว่ามีแนวโน้มที่จะมีปริมาณไขมันในร่างกายมากกว่าคนที่อายุน้อยกว่า
- ★ นักกีฬาที่ฝึกฝนมาอย่างดีจะมีดัชนีมวลกายสูงเนื่องจากมีมวลกล้ามเนื้อมากกว่า ทำให้น้ำหนักตัวที่มากขึ้นมาจากมวลกล้ามเนื้อ ไม่ใช่ไขมัน องค์ประกอบของร่างกาย ไขมันในร่างกาย และดัชนีมวลกาย

นักกีฬาซึ่งมีมวลกล้ามเนื้อจำนวนมากจำเป็นต้องปรับวิธีการคำนวณดัชนีมวลกาย เพราะค่าดัชนีมวลกายไม่สามารถแยกแยะสัดส่วนองค์ประกอบต่างๆ ของร่างกายที่รวมกันเป็นน้ำหนักตัวทั้งหมดได้ ดังนั้นนักกีฬาจึงใช้วิธีการวัดองค์ประกอบของร่างกายและปริมาณไขมันในร่างกายโดยตรงจะแม่นยำกว่า

ความเสี่ยงของสุขภาพจากการมีดัชนีมวลกายสูง

เหตุผลที่ใช้ดัชนีมวลกายในการคัดกรองสุขภาพของประชากรทั่วไปเนื่องจากการมีน้ำหนักเกินหรืออ้วนนั้นมีความสัมพันธ์อย่างมากกับปัญหาสุขภาพ การเกิดโรคเรื้อรัง และการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนจะเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพต่อไปนี้เพิ่มขึ้น

- ☞ ความดันโลหิตสูง
- ☞ เบาหวานชนิดที่ ๒
- ☞ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบหรือตัน
- ☞ โรคหลอดเลือดสมอง
- ☞ ข้อเสื่อ
- ☞ มะเร็งบางชนิด
- ☞ หยุดหายใจขณะหลับหรือมีปัญหาทางเดินหายใจ

วิธีการเพิ่มหรือลดค่า BMI

ค่า BMI จะแปรผันตามน้ำหนักตัว หากน้ำหนักตัวเพิ่มก็ทำให้ค่า BMI เพิ่มขึ้น ถ้าน้ำหนักตัวลดก็จะทำให้ค่า BMI ลดลงเช่นเดียวกัน

หากได้ค่า BMI น้อยกว่า ๑๘.๕ นั้นหมายถึงมีน้ำหนักน้อยเกินไป ต้องเพิ่มน้ำหนักด้วยการรับประทาน อาหารให้มากขึ้น โดยเน้นให้มีสารอาหารและปริมาณให้มากเกินพอ รวมทั้งรับประทานอาหารประเภทไขมัน และน้ำตาลให้มากขึ้น

หากได้ค่า BMI มากกว่า ๓๕ ขึ้นไป นั้นหมายถึงมีน้ำหนักมากเกินไปสำหรับส่วนสูง การลดน้ำหนัก สำหรับคนอ้วน คือต้องออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมันอย่างสม่ำเสมอทั้งต้องจำกัดอาหารให้มีแคลอรีต่ำ ควบคู่กันไปด้วย

BMI บ่งชี้โรคได้จริงหรือ ?

๑. โรคอ้วน ภาวะที่ร่างกายสะสมไขมันมากเกินไป ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายจนถึงขั้น เสียชีวิตได้ บางคนกล่าวว่าภาวะน้ำหนักเกิน มีความรุนแรงน้อยกว่า แต่ในทางการแพทย์ทั้งสองสภาวะถือว่ามี ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคด้วยกันทั้งคู่ ซึ่งนอกจากเราจะดูว่าร่างกายของเรานั้นก้าวเข้าสู่ภาวะ “อ้วน” จาก การสังเกตเสื้อผ้าที่เราสวมใส่ได้แล้ว BMI ก็เป็นอีกตัวบ่งชี้หนึ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน จัดเป็นเครื่องมือวัดปริมาณ ไขมันในร่างกายชิ้นหนึ่งที่น่าเชื่อถือทีเดียว

๒. โรคหัวใจและหลอดเลือด สืบเนื่องจากการเป็นโรคอ้วนภาวะน้ำหนักตัวเกินหรือโรคอ้วนล้วนเสี่ยง ต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดทั้งสิ้น เนื่องจากไขมันที่สะสมในร่างกายในปริมาณที่มากเกินไปนั้นอุดตัน ในเส้นเลือด หรือหากจะกล่าวให้เห็นภาพก็คือไขมันที่สะสมนั้นไปเกาะอยู่บนผนังของหลอดเลือดนั่นเอง หลอดเลือดแดงจึงตีบและมีขนาดแคบลง ส่งผลให้เลือดเดินทางผ่านได้น้อยจนเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาด เลือด และกล้ามเนื้อหัวใจอาจตายได้ในที่สุด

๓. โรคเบาหวาน ระดับไขมันในเลือดที่สูงนั้น จะทำให้ผนังหลอดเลือดหนาขึ้น หลอดเลือดแดงตีบแคบ ลงและเลือดไหลเวียนน้อยลงไปด้วย มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับโรคหัวใจและหลอดเลือดนั่นเอง

๔. โรคกระดูกพรุน BMI อาจไม่ได้บ่งชี้ถึงโรคกระดูกพรุนโดยตรง แต่น้ำหนักและส่วนสูงของคุณ สามารถบอกถึงความเสี่ยงได้ กล่าวคือคุณอาจมีน้ำหนักตัวมากเกินไปจนทำให้กระดูกหักในอนาคตได้

ข้างต้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของโรคเท่านั้น และค่า BMI นี้ก็เป็นเพียงเครื่องมือวัดแบบคร่าว ๆ เบื้องต้น เช่นกัน เพราะบางคนมีค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ตามปกติ แต่เขาอาจมีปริมาณไขมันสะสมซึ่งนำไปสู่แนวโน้ม โรคอ้วนก็ได้เหมือนกัน ดังนั้น การวัดค่าแบบ BMI อาจไม่สามารถวินิจฉัยโรคของคนไข้ได้เพียงอย่างเดียว เรา อาจต้องดูปัจจัยเรื่องอายุ เพศ เชื้อชาติ และพันธุกรรมควบคู่ไปพร้อม ๆ กับการปรึกษาแพทย์ด้วย ทั้งนี้ทั้งนั้น อย่างลืมนะว่า BMI เป็นค่าวัดที่ช่วยบ่งชี้ว่าร่างกายและน้ำหนักของคุณอยู่ในเกณฑ์ไหน

สิ่งสำคัญคือ เมื่อคุณรู้ว่าตนอยู่ในเกณฑ์ใดแล้ว ควรเรียนรู้ที่จะควบคุมวินัยการรับประทานอาหาร และพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคุณ ลองหันมารักษาสภาพด้วยการออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓ - ๔ ครั้ง ควบคุมปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม จำกัดอาหารหวานและปริมาณแป้งที่บริโภคเข้าไป และจงอย่าหลงผิด หาทองลัดในการลดน้ำหนักโดยใช้สารเคมีหรือกินยา เนื่องจากอาจส่งผลเสียในระยะยาวได้

BMI คนไทย

คนไทยมากกว่า ๓๐% น้ำหนักเกินมาตรฐาน และมีจำนวนมากถึง ๑๐% ที่ค่า BMI ระบุว่าอ้วนที่น้ำหนักวล คือแนวโน้มว่ามีเด็กอนุบาลและเด็กปฐมวัยที่มีภาวะอ้วนมากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องมาจากการรับประทานอาหาร ที่ไม่ดี น้ำหวานและไขมันที่มากเกินไป ดังนั้นหากจะทำให้คนไทยมีค่า BMI ในเกณฑ์มาตรฐาน จึงต้องใช้ความร่วมมือ จากหลายฝ่าย

การคำนวณค่าดัชนีมวลกายในเด็ก

ค่าดัชนีมวลกายหรือค่า BMI ในเด็กจะขึ้นอยู่กับอายุและเพศด้วย จึงมักเรียกว่า ค่าดัชนีมวลกายต่ออายุ (BMI-for-age) โดยจะแสดงว่าลูกของคุณมีการเจริญเติบโตอย่างไรเมื่อเปรียบเทียบกับเด็กคนอื่น ๆ ที่มีอายุเท่ากัน

หลังจากคิดค่า BMI ของเด็กแล้ว จะเปรียบเทียบกับควมไปกับตารางการเจริญเติบโต (growth chart) ซึ่งเป็นกราฟที่รวบรวมค่า BMI ของเด็กในแต่ละปีตามอายุและเพศ

หากลูกของคุณน้ำหนักมากกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๙๕ หรือมากกว่าแปลว่าลูกของคุณอยู่ในภาวะอ้วน

☞ หากลูกของคุณน้ำหนักอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๘๕ และ ๙๕ แปลว่าน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์

☞ หากลูกของคุณน้ำหนักอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๕ และ ๘๕ แปลว่าน้ำหนักที่เหมาะสม

☞ หากลูกของคุณน้ำหนักน้อยกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๕ หรือน้อยกว่าแปลว่าน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์

ทำไมการวัดค่า BMI ในเด็กจึงต่างกับผู้ใหญ่?

๑. เด็กยังอยู่ในช่วงที่มีการเจริญเติบโต ซึ่งเด็กชายและเด็กหญิงมีอัตราการเจริญเติบโตที่แตกต่างกัน

๒. เด็กมีการเปลี่ยนแปลงปริมาณของไขมันในร่างกายตามช่วงอายุ ดังนั้นช่วงน้ำหนักที่เหมาะสมจึงมีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละเดือน ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงเมื่อมีความสูงเพิ่มขึ้น แต่ผู้ใหญ่จะไม่ได้มีความสูงเพิ่มขึ้น ฉะนั้นหากน้ำหนักของเด็กเข้าข่ายมากกว่าเกณฑ์ แต่ปีต่อมาสูงขึ้นมากและมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย ค่าดัชนีมวลกายก็อาจอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักปกติได้

ศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคและวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยแห่งประเทศสหรัฐอเมริกาแนะนำให้ใช้ค่าดัชนีมวลกายในการคัดกรองภาวะน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์และอ้วนในเด็กและวัยรุ่นอายุตั้งแต่ ๒ - ๒๐ ปี ซึ่งจะทำให้พ่อแม่ติดตามความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักและให้คำแนะนำในเรื่องการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายตามต้องการได้

๑๐ วิธีออกกำลังกายสำหรับคนอ้วน จุดเริ่มต้นที่อยากชวนมาลดน้ำหนัก

คนอ้วนที่เริ่มอยากออกกำลังกาย ไม่รู้จะเริ่มลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายวิธีไหนดี ลองทำตามคำแนะนำเหล่านี้ได้เลย

ลดน้ำหนัก

จุดใหญ่ใจความสำคัญของการลดความอ้วนคือต้องฝึกควบคุมอาหารให้ได้ก่อน ซึ่งนอกจากจะต้องลดพลังงานจากอาหารที่กินในแต่ละวันแล้ว ประเด็นต่อมาก็คือการออกกำลังกายเพื่อช่วยเพิ่มการเผาผลาญมากขึ้น แต่พอดกอยู่ในสถานะ “คนอ้วน” ผู้ซึ่งมีน้ำหนักตัวมาก มีอาการเจ็บข้อ เจ็บเข่า หรือมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่ค่อยจะคล่องตัวเท่าไร หลายคนก็ไม้ออกกว่าจะเริ่มออกกำลังกายยังไงดี

เช็คร่างกายกับแพทย์เสียก่อน

สำหรับคนที่รู้ตัวว่าน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน จำเป็นต้องเข้ารับการตรวจสุขภาพก่อนจะเริ่มลดน้ำหนักอย่างจริงจัง หนึ่งก็เพื่อตรวจเช็คการทำงานของหัวใจปอดตีใหม่ มีภาวะความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือมีความเสี่ยงอะไรที่ต้องระมัดระวังในการออกกำลังกายหรือไม่ อีกอย่างคือหากเราตรวจร่างกายแล้วพบว่าระดับไขมันในเลือดสูงเกินไป น้ำตาลในเลือดก็ใกล้เสี่ยงโรคเบาหวาน เราจะได้มีกำลังใจในการออกกำลังกายขจัดโรคเรื้อรังเหล่านี้มากขึ้นด้วย

อบอุ่นร่างกายทุกครั้ง

คนอ้วนส่วนใหญ่มักจะขาดการออกกำลังกาย ดังนั้นก่อนจะฟิตอย่างจริงจัง จำเป็นมากๆ ที่ต้องอบอุ่นร่างกายหรือวอร์มอัพสัก ๕ นาทีทุกครั้งก่อนเริ่มออกกำลังกายอย่างจริงจัง ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายได้เตรียมความพร้อม และช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บในระหว่างออกกำลังกายด้วย

โปรแกรมลดน้ำหนักสำหรับคนอ้วน

เนื่องจากคนอ้วนที่มีน้ำหนักตัวมาก ๆ มักจะมีข้อจำกัดทางด้านกายวิภาค เช่น เจ็บข้อ เจ็บเข่าได้ง่าย ดังนั้นการออกกำลังกายสำหรับคนอ้วนจึงควรเริ่มด้วยโปรแกรมเพิ่มความหนักขึ้นช้า ๆ (Progressive Intensity Exercise Programs) เพื่อให้ร่างกายมีเวลาปรับตัวก่อนที่จะเข้าสู่โปรแกรมออกกำลังกายตามปกติ

ทั้งนี้ วิธีออกกำลังกายเพื่อจะลดน้ำหนักในคนอ้วน ควรต้องเกิดการเผาผลาญในร่างกายประมาณ ๓๐๐ - ๔๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน หรือ ๑,๐๐๐ - ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์ เฉลี่ยแล้วคือควรต้องออกกำลังกาย ๓ - ๕ วันต่อสัปดาห์ หรือออกกำลังกายทุกวัน และใช้เวลาออกกำลังกายวันละ ๔๐ - ๖๐ นาที โดยสามารถแบ่งเวลาออกกำลังกายได้เป็น ๒ ช่วง คือ ออกกำลังกายตอนเช้า ๒๐ - ๓๐ นาที และออกกำลังกายตอนเย็นอีก ๒๐ - ๓๐ นาที จึงจะส่งผลต่อการลดน้ำหนักตัวและเพิ่มกล้ามเนื้อในร่างกาย

คนอ้วนอยากออกกำลังกาย เริ่มจากอะไรก่อนดี

๑. กายบริหาร

สำหรับคนที่อ้วนมาก น้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐานมากๆ อาจเริ่มออกกำลังกายด้วยวิธีกายบริหารเป็นอันดับแรก ๆ เช่น การแกว่งแขน ก้มหลังใช้มือแตะพื้น บิดเอว บิดตัวไป-มา หรือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในท่าต่าง ๆ เพื่อฝึกให้กล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อคล่องตัว พร้อมทั้งยังเป็นการเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อด้วย

ทั้งนี้ในช่วงแรกของการออกกำลังกาย อาจจะต้องฝึกกายบริหารอย่างต่อเนื่องไปประมาณ ๑-๒ เดือน หรือจนกว่าจะรู้สึกว่าร่างกายคล่องตัวมากขึ้น เคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น จึงค่อยเพิ่มความหนักในการออกกำลังกาย รวมทั้งเพิ่มเวลาในการออกกำลังกายขึ้นทีละน้อย ตามวิธีออกกำลังกายในข้อถัด ๆ ไป

วิธีการออกกำลังกายของคนอ้วน

๑. แก้วแขนลดพุง สามารถค้นหาได้จาก <http://fangnapost.com/>
๒. ทำยืดกล้ามเนื้อ ๓๔ ภาพค้นหาได้จาก <https://health.kapook.com/view144072.html>
๓. โยคะคนอ้วนค้นหาได้จาก <https://women.mthai.com/scoop/232817.html>
๔. เดินในน้ำ ว่ายน้ำค้นหาได้จาก
https://www.siamhealth.net/public_html/Health/good_health_living/exercise/wat-erexer.htm
๕. เดินออกกำลังกายค้นหาได้จาก
http://www.si.mahidol.ac.th/th/department/rehabilitation/dept_article_detail.asp?a_id=730
๖. เดินเร็วค้นหาได้จาก <https://www.honestdocs.co/walking-correct-stance>
๗. ปั่นจักรยานค้นหาได้จาก <https://rider.in.th/article/546-slow-spinning-or-faster-spinning-which-burns-more-fat.html>
๘. ออกกำลังกายแบบ Low Impact ค้นหาได้จาก <https://goodlifeupdate.com/healthy-body/health-education/66102.html>
๙. คิกบ็อกซิ่งค้นหาได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=HLsFJanRLv8>
๑๐. วิ่งลดน้ำหนักค้นหาได้จาก <https://www.amarinbooks.com/5>
๑๑. เวทเทรนนิ่งค้นหาได้จาก <https://www.pobpad.com/>

ขอขอบคุณข้อมูลจาก :<https://www.youtube.com/watch?v=wPU1Ablluzs>

<https://health.kapook.com/view175669.html>

<https://www.honestdocs.co/bmi-body-mass-index-calculator>

<https://www.pobpad.com/bmi>

<https://health.kapook.com/view144072.html>

<http://fangnapost.com/>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ		
เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (หลักการออกกำลังกาย)		
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		
รายวิชา สุขศึกษา		
เวลา ๑ ชั่วโมง		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑		
<p>ขอบเขตเนื้อหา</p> <p>ปัญหาภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เกิดจากการกินอาหาร จึงควรเลือกกินอาหาร ให้เหมาะสมกับวัยพร้อมทั้งทดสอบสมรรถภาพทาง กายและสร้างเสริมปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตาม ผลการทดสอบให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ด้านความรู้ วิเคราะห์สมรรถภาพทางกายของตนเองกับ เกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <p>๑. วางแผนสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ๒. ปฏิบัติการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย</p>	<p>กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>๑. นักเรียนอาสาสมัครจำนวน ๒ – ๓ คน ที่มีค่าดัชนี มวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ต่ำกว่าเกณฑ์ และเกินเกณฑ์ ออกมานำเสนอวิธีการสร้างเสริม พัฒนา และควบคุม น้ำหนัก ส่วนสูง ของตนให้เพื่อนร่วมชั้นฟัง พร้อมทั้ง ร่วมกันอภิปรายเพิ่มเติม ครูอาจเสนอแนะเพิ่มเติมได้ ตามสมควร</p> <p>๒. ครูตั้งคำถามกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย “กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนชอบและปฏิบัติ เป็นประจำจะส่งเสริมสมรรถภาพด้านใดบ้าง”</p> <p>๓. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>๑. นักเรียนทบทวนความรู้ เรื่องสมรรถภาพทางกาย หลังจากที่ตนเองได้เรียนรู้และทดสอบสมรรถภาพทาง กายมาจากการเรียนรายวิชาพลศึกษา แล้ว โดยการสืบค้นความรู้จากสื่อออนไลน์หรือศึกษา</p>	<p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องสมรรถภาพทางกาย จากสื่อออนไลน์</p> <p>๒. ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง สมรรถภาพทางกาย</p> <p>๓. www.thaihealth.or.th</p> <p>๔. ห้องสมุด</p> <p>ภาระงาน / ชิ้นงาน</p> <p>ใบงานที่ ๖ การวางแผนสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกายของตนเองให้มีผลการทดสอบผ่านเกณฑ์ มาตรฐาน</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เรื่ององค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (หลักการออกกำลังกาย) กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา		เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
คุณลักษณะ ๑. เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย ๒. แสดงพฤติกรรมที่มีวินัย ๓. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้ ๔. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง สมรรถภาพทางกายพร้อมทั้ง วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง ๒. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสาเหตุ และผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครูเสนอแนะหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ๓. นักเรียนสอบถามข้อสงสัยที่ยังไม่เข้าใจในสิ่งที่ครูเสนอแนะ ๔. นักเรียนทำใบงานที่ ๖ เรื่อง การวางแผนสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองให้มีผลการทดสอบผ่านเกณฑ์มาตรฐาน ๕. นักเรียนอาสาสมัครที่ไม่ผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางกายในแต่ละด้าน นำเสนอวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองนำขึ้นเรียน โดยครูเป็นผู้เสนอแนะเพิ่มเติม ขั้นสรุป ๑. ครูเสนอแนะให้นักเรียนนำแผนการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองไปใช้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันเพื่อให้มีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (หลักการออกกำลังกาย) กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
<p>๒. หลังจากที่นักเรียนได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายจากการเรียนรายวิชาพลศึกษาแล้ว ให้นักเรียนนำผลการทดสอบของตนเองมาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน หากพบว่าผลการทดสอบไม่ผ่านเกณฑ์ ให้นักเรียนวางแผนปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและปฏิบัติตามแผนฯ โดยการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อการมีสุขภาพดีทางไกลโรค</p> <p>๓. ครูส่งเสริมให้นักเรียนรักการออกกำลังกาย โดยการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี</p> <p>๔. ครูมอบภาระงานให้แต่ละกลุ่มเตรียมชิ้นงานเพื่อนำเสนอ “ตลาดนัดสร้างเสริมสุขภาพ”</p>		

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. วิเคราะห์สมรรถภาพทางกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	ทำใบงาน	ตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วางแผนสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. ปฏิบัติการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๗. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง สมรรถภาพทางกาย หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘

เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (หลักการออกกำลังกาย) รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

ความหมาย

สมรรถภาพทางกายหมายถึง สภาวะความสมบูรณ์ของร่างกายที่จะประกอบกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีพลังงานเหลือไว้ใช้ในสภาวะที่จำเป็น

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบ ดังนี้

๑. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และ ส่วนอื่นๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน

๒. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลา ยาวนานได้

๓. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

๔. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

๕. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว ๑ ครั้ง

เครื่องมืออุปกรณ์ที่ใช้ในการวัดแต่ละองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

๑. ความแข็งแรง ใช้เครื่องมือไดนาโมมิเตอร์ ฟริเวท หรือเครื่องมือไอโซคิเนติก
๒. พลัง ใช้เครื่องวัดยีนกระโดดสูง แผ่นยางยีนกระโดดไกลและสเตปเทส ๓ นาที
๓. ความทนทานของระบบกล้ามเนื้อใช้การดึงข้อ ดันพื้น Sit-up
๔. ความเร็วใช้การวิ่ง ๑๕ ถึง ๕๐ เมตร
๕. ความอ่อนตัว ใช้เครื่องมือวัดการยืนหรือนั่งงอตัว
๖. ความคล่องตัวใช้การวิ่งเก็บของระยะทาง ๑๐ เมตร

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ ๗ - ๑๘ ปี

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (เปอร์เซ็นต์)									
	ชาย					หญิง				
	หอม	ค่อนข้าง หอม	สมส่วน	ค่อนข้าง อ้วน	อ้วน	หอม	ค่อนข้าง หอม	สมส่วน	ค่อนข้าง อ้วน	อ้วน
7	4.8 ลงมา	4.9 - 10.9	11.0 - 17.0	17.1 - 23.1	23.2 ขึ้นไป	7.5 ลงมา	7.6 - 13.2	13.3 - 18.9	19.0 - 24.5	24.6 ขึ้นไป
8	4.8 ลงมา	4.9 - 11.1	11.2 - 17.4	17.5 - 23.7	23.8 ขึ้นไป	7.8 ลงมา	7.9 - 13.6	13.7 - 19.4	19.5 - 25.2	25.3 ขึ้นไป
9	4.9 ลงมา	5.0 - 11.3	11.4 - 17.7	17.8 - 24.0	24.1 ขึ้นไป	8.1 ลงมา	8.2 - 14.0	14.1 - 19.9	20.0 - 25.7	25.8 ขึ้นไป
10	4.9 ลงมา	5.0 - 11.5	11.6 - 18.1	18.2 - 24.6	24.7 ขึ้นไป	8.2 ลงมา	8.3 - 14.2	14.3 - 20.2	20.3 - 26.1	26.2 ขึ้นไป
11	5.1 ลงมา	5.2 - 11.8	11.9 - 18.5	18.6 - 25.1	25.2 ขึ้นไป	8.4 ลงมา	8.5 - 14.5	14.6 - 20.6	20.7 - 26.7	26.8 ขึ้นไป
12	5.1 ลงมา	5.2 - 12.0	12.1 - 18.9	19.0 - 25.7	25.8 ขึ้นไป	8.5 ลงมา	8.6 - 14.7	14.8 - 20.9	21.0 - 27.0	27.1 ขึ้นไป
13	5.1 ลงมา	5.2 - 12.1	12.2 - 19.1	19.2 - 26.1	26.2 ขึ้นไป	8.5 ลงมา	8.6 - 14.7	14.8 - 21.0	21.1 - 27.1	27.2 ขึ้นไป
14	5.3 ลงมา	5.4 - 12.4	12.5 - 19.5	19.6 - 26.6	26.7 ขึ้นไป	8.7 ลงมา	8.8 - 15.0	15.1 - 21.3	21.4 - 27.6	27.7 ขึ้นไป
15	5.7 ลงมา	5.8 - 12.6	12.7 - 19.6	19.7 - 26.7	26.8 ขึ้นไป	9.5 ลงมา	9.6 - 15.8	15.9 - 22.1	22.2 - 28.3	28.4 ขึ้นไป
16	6.2 ลงมา	6.3 - 13.1	13.2 - 20.0	20.1 - 27.0	27.1 ขึ้นไป	9.5 ลงมา	9.6 - 16.0	16.1 - 22.5	22.6 - 29.0	29.1 ขึ้นไป
17	6.2 ลงมา	6.3 - 13.3	13.4 - 20.4	20.5 - 27.4	27.5 ขึ้นไป	9.7 ลงมา	9.8 - 16.2	16.3 - 22.7	22.8 - 29.2	29.3 ขึ้นไป
18	6.5 ลงมา	6.6 - 13.6	13.7 - 20.6	20.7 - 27.5	27.6 ขึ้นไป	10.1 ลงมา	10.2 - 16.6	16.7 - 23.1	23.2 - 29.6	29.7 ขึ้นไป

กรมพลศึกษา, 2555

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการลุก-นั่ง 60 วินาที (ครั้ง)									
	ชาย					หญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
7	7 ลงมา	8 - 16	17 - 25	26 - 34	35 ขึ้นไป	7 ลงมา	8 - 16	17 - 25	26 - 34	35 ขึ้นไป
8	9 ลงมา	10 - 18	19 - 27	28 - 36	37 ขึ้นไป	8 ลงมา	9 - 17	18 - 26	27 - 35	36 ขึ้นไป
9	11 ลงมา	12 - 20	21 - 29	30 - 38	39 ขึ้นไป	9 ลงมา	10 - 18	19 - 27	28 - 36	37 ขึ้นไป
10	11 ลงมา	12 - 21	22 - 31	32 - 41	42 ขึ้นไป	10 ลงมา	11 - 19	20 - 28	29 - 37	38 ขึ้นไป
11	12 ลงมา	13 - 22	23 - 32	33 - 42	43 ขึ้นไป	10 ลงมา	11 - 20	21 - 30	31 - 40	41 ขึ้นไป
12	13 ลงมา	14 - 23	24 - 33	34 - 43	44 ขึ้นไป	12 ลงมา	13 - 22	23 - 32	33 - 42	43 ขึ้นไป
13	14 ลงมา	15 - 24	25 - 34	35 - 44	45 ขึ้นไป	13 ลงมา	14 - 23	24 - 33	34 - 43	44 ขึ้นไป
14	15 ลงมา	16 - 25	26 - 35	36 - 45	46 ขึ้นไป	14 ลงมา	15 - 24	25 - 34	35 - 44	45 ขึ้นไป
15	16 ลงมา	17 - 26	27 - 36	37 - 46	47 ขึ้นไป	15 ลงมา	16 - 25	26 - 35	36 - 45	46 ขึ้นไป
16	18 ลงมา	19 - 28	29 - 38	39 - 48	49 ขึ้นไป	16 ลงมา	17 - 26	27 - 36	37 - 46	47 ขึ้นไป
17	19 ลงมา	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 ขึ้นไป	17 ลงมา	18 - 27	28 - 37	38 - 47	48 ขึ้นไป
18	20 ลงมา	21 - 30	31 - 40	41 - 50	51 ขึ้นไป	18 ลงมา	19 - 28	29 - 38	39 - 48	49 ขึ้นไป

กรมพลศึกษา, 2555

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการคันทันพื้น 30 วินาที (ครั้ง)									
	ชาย					หญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
7	7 ลงมา	8 - 14	15 - 21	22 - 28	29 ขึ้นไป	5 ลงมา	6 - 12	13 - 19	20 - 26	27 ขึ้นไป
8	8 ลงมา	9 - 15	16 - 22	23 - 29	30 ขึ้นไป	6 ลงมา	7 - 13	14 - 20	21 - 27	28 ขึ้นไป
9	9 ลงมา	10 - 16	17 - 23	24 - 30	31 ขึ้นไป	7 ลงมา	8 - 14	15 - 21	22 - 28	29 ขึ้นไป
10	9 ลงมา	10 - 17	18 - 25	26 - 33	34 ขึ้นไป	8 ลงมา	9 - 15	16 - 22	23 - 29	30 ขึ้นไป
11	10 ลงมา	11 - 18	19 - 26	27 - 34	35 ขึ้นไป	8 ลงมา	9 - 16	17 - 24	25 - 32	33 ขึ้นไป
12	11 ลงมา	12 - 19	20 - 27	28 - 35	36 ขึ้นไป	9 ลงมา	10 - 17	18 - 25	26 - 33	34 ขึ้นไป
13	12 ลงมา	13 - 20	21 - 28	29 - 36	37 ขึ้นไป	9 ลงมา	10 - 17	18 - 25	26 - 33	34 ขึ้นไป
14	13 ลงมา	14 - 21	22 - 29	30 - 37	38 ขึ้นไป	10 ลงมา	11 - 18	19 - 26	27 - 34	35 ขึ้นไป
15	13 ลงมา	14 - 22	23 - 31	32 - 40	41 ขึ้นไป	11 ลงมา	12 - 19	20 - 27	28 - 35	36 ขึ้นไป
16	14 ลงมา	15 - 23	24 - 32	33 - 41	42 ขึ้นไป	12 ลงมา	13 - 20	21 - 28	29 - 36	37 ขึ้นไป
17	16 ลงมา	17 - 25	26 - 34	35 - 43	44 ขึ้นไป	14 ลงมา	15 - 22	23 - 30	31 - 38	39 ขึ้นไป
18	17 ลงมา	18 - 26	27 - 35	36 - 44	45 ขึ้นไป	16 ลงมา	17 - 24	25 - 32	33 - 40	41 ขึ้นไป

กรมพลศึกษา, 2555

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการขึ้นกระโดดไกล (เซนติเมตร)									
	ชาย					หญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
7	51 ลงมา	52 - 82	83 - 113	114 - 145	146 ขึ้นไป	55 ลงมา	56 - 77	78 - 97	98 - 119	120 ขึ้นไป
8	59 ลงมา	60 - 88	89 - 118	119 - 149	150 ขึ้นไป	58 ลงมา	59 - 80	81 - 102	103 - 124	125 ขึ้นไป
9	60 ลงมา	61 - 92	93 - 125	126 - 159	160 ขึ้นไป	61 ลงมา	62 - 84	85 - 109	110 - 133	134 ขึ้นไป
10	65 ลงมา	66 - 100	101 - 136	137 - 172	173 ขึ้นไป	68 ลงมา	69 - 94	95 - 120	121 - 146	147 ขึ้นไป
11	71 ลงมา	72 - 106	107 - 142	143 - 179	180 ขึ้นไป	70 ลงมา	71 - 98	99 - 126	127 - 154	155 ขึ้นไป
12	80 ลงมา	81 - 115	116 - 151	152 - 188	189 ขึ้นไป	75 ลงมา	76 - 103	104 - 131	132 - 159	160 ขึ้นไป
13	87 ลงมา	88 - 126	127 - 165	166 - 205	206 ขึ้นไป	77 ลงมา	78 - 106	107 - 136	137 - 166	167 ขึ้นไป
14	95 ลงมา	96 - 133	134 - 171	172 - 209	210 ขึ้นไป	86 ลงมา	87 - 114	115 - 142	143 - 170	171 ขึ้นไป
15	102 ลงมา	103 - 142	143 - 181	182 - 220	221 ขึ้นไป	91 ลงมา	92 - 119	120 - 147	148 - 175	176 ขึ้นไป
16	116 ลงมา	117 - 155	156 - 194	195 - 232	233 ขึ้นไป	95 ลงมา	96 - 123	124 - 151	152 - 179	180 ขึ้นไป
17	122 ลงมา	123 - 160	161 - 199	200 - 238	239 ขึ้นไป	99 ลงมา	100 - 127	128 - 155	156 - 183	184 ขึ้นไป
18	125 ลงมา	126 - 165	166 - 205	206 - 245	246 ขึ้นไป	104 ลงมา	105 - 132	133 - 160	161 - 188	189 ขึ้นไป

กรมพลศึกษา, 2555

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)									
	ชาย					หญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
7	-3 ลงมา	(-2) - 1	2 - 5	6 - 9	10 ขึ้นไป	-1 ลงมา	0 - 3	4 - 7	8 - 11	12 ขึ้นไป
8	-2 ลงมา	(-1) - 2	3 - 6	7 - 10	11 ขึ้นไป	1 ลงมา	2 - 5	6 - 9	10 - 13	14 ขึ้นไป
9	0 ลงมา	1 - 4	5 - 8	9 - 12	13 ขึ้นไป	2 ลงมา	3 - 6	7 - 10	11 - 14	15 ขึ้นไป
10	1 ลงมา	2 - 5	6 - 9	10 - 13	14 ขึ้นไป	2 ลงมา	3 - 7	8 - 12	13 - 17	18 ขึ้นไป
11	2 ลงมา	3 - 6	7 - 10	11 - 14	15 ขึ้นไป	3 ลงมา	4 - 8	9 - 13	14 - 18	19 ขึ้นไป
12	3 ลงมา	4 - 7	8 - 11	12 - 15	16 ขึ้นไป	4 ลงมา	5 - 9	10 - 14	15 - 19	20 ขึ้นไป
13	4 ลงมา	5 - 8	9 - 12	13 - 16	17 ขึ้นไป	4 ลงมา	5 - 9	10 - 14	15 - 19	20 ขึ้นไป
14	4 ลงมา	5 - 9	10 - 14	15 - 19	20 ขึ้นไป	4 ลงมา	5 - 10	11 - 16	17 - 22	23 ขึ้นไป
15	5 ลงมา	6 - 10	11 - 16	17 - 22	23 ขึ้นไป	5 ลงมา	6 - 11	12 - 17	18 - 23	24 ขึ้นไป
16	5 ลงมา	6 - 11	12 - 17	18 - 23	24 ขึ้นไป	6 ลงมา	7 - 12	13 - 18	19 - 24	25 ขึ้นไป
17	6 ลงมา	7 - 12	13 - 18	19 - 24	25 ขึ้นไป	7 ลงมา	8 - 13	14 - 19	20 - 25	26 ขึ้นไป
18	7 ลงมา	8 - 13	14 - 19	20 - 25	26 ขึ้นไป	8 ลงมา	9 - 14	15 - 20	21 - 26	27 ขึ้นไป

กรมพลศึกษา, 2555

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการวิ่งอ้อมหลัก (วินาที)									
	ชาย					หญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
7	17.42 ลงมา	17.43-21.73	21.74-26.04	26.05-30.22	30.23 ขึ้นไป	20.64 ลงมา	20.65-24.31	24.32-28.05	28.06-31.74	31.75 ขึ้นไป
8	17.00 ลงมา	17.01-21.16	21.17-25.28	25.29-29.33	29.34 ขึ้นไป	20.38 ลงมา	20.39-23.74	23.75-27.07	27.08-30.23	30.24 ขึ้นไป
9	16.38 ลงมา	16.39-20.31	20.32-24.36	24.37-28.17	28.18 ขึ้นไป	19.75 ลงมา	19.76-22.81	22.82-25.95	25.96-29.17	29.18 ขึ้นไป
10	16.05 ลงมา	16.06-20.05	20.06-23.91	23.92-27.75	27.76 ขึ้นไป	19.22 ลงมา	19.23-22.16	22.17-25.08	25.09-27.83	27.84 ขึ้นไป
11	15.93 ลงมา	15.94-19.46	19.47-22.93	22.94-26.46	26.47 ขึ้นไป	18.91 ลงมา	18.92-21.85	21.86-24.76	24.77-27.61	27.62 ขึ้นไป
12	15.71 ลงมา	15.72-19.16	19.17-22.50	22.51-26.08	26.09 ขึ้นไป	18.50 ลงมา	18.51-21.13	21.14-23.62	23.63-26.05	26.06 ขึ้นไป
13	15.86 ลงมา	15.87-19.10	19.11-22.34	22.35-25.41	25.42 ขึ้นไป	18.19 ลงมา	18.20-20.90	20.91-23.73	23.74-25.85	25.86 ขึ้นไป
14	15.55 ลงมา	15.56-18.28	18.29-20.52	20.53-23.27	23.28 ขึ้นไป	18.03 ลงมา	18.04-20.52	20.53-23.07	23.08-25.44	25.45 ขึ้นไป
15	15.23 ลงมา	15.24-17.65	17.66-20.13	20.14-22.34	22.35 ขึ้นไป	17.72 ลงมา	17.73-20.13	20.14-22.24	22.25-24.82	24.83 ขึ้นไป
16	15.07 ลงมา	15.08-17.38	17.39-19.52	19.53-21.86	21.87 ขึ้นไป	17.41 ลงมา	17.42-19.53	19.54-21.61	21.62-23.48	23.49 ขึ้นไป
17	14.80 ลงมา	14.81-17.04	17.05-19.26	19.27-21.51	21.52 ขึ้นไป	17.11 ลงมา	17.12-19.05	19.06-20.92	20.93-22.83	22.84 ขึ้นไป
18	14.62 ลงมา	14.63-16.81	16.82-19.05	19.06-21.14	21.15 ขึ้นไป	16.92 ลงมา	16.93-18.85	18.86-20.76	20.77-22.51	22.52 ขึ้นไป

กรมพลศึกษา, 2555

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรายการวิ่งระยะไกล (นาที)									
	ชาย					หญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
7	7:14 ลงมา	7:15-9:43	9:44-12:14	12:15-15:52	15:53 ขึ้นไป	8:45 ลงมา	8:46-11:21	11:22-14:42	14:43-17:48	17:49 ขึ้นไป
8	6:51 ลงมา	6:52-9:25	9:26-12:38	12:39-15:16	15:17 ขึ้นไป	8:26 ลงมา	8:27-11:52	11:53-14:27	14:28-17:13	17:14 ขึ้นไป
9	6:37 ลงมา	6:38-9:02	9:03-11:40	11:41-14:30	14:31 ขึ้นไป	7:31 ลงมา	7:32-10:40	10:41-13:53	13:54-17:08	17:09 ขึ้นไป
10	6:12 ลงมา	6:13-8:35	8:36-11:26	11:27-14:21	14:22 ขึ้นไป	7:15 ลงมา	7:16-10:35	10:36-13:26	13:27-16:31	16:32 ขึ้นไป
11	5:54 ลงมา	5:55-8:14	8:15-10:41	10:42-13:45	13:46 ขึ้นไป	6:44 ลงมา	6:45-9:37	9:38-12:41	12:42-15:30	15:31 ขึ้นไป
12	5:37 ลงมา	5:38-8:02	8:03-10:27	10:28-13:18	13:19 ขึ้นไป	6:30 ลงมา	6:31-9:15	9:16-11:30	11:31-14:54	14:55 ขึ้นไป
13	7:23 ลงมา	7:24-10:17	10:18-13:41	13:42-16:21	16:22 ขึ้นไป	8:52 ลงมา	8:53-11:42	11:43-14:51	14:52-17:48	17:49 ขึ้นไป
14	7:05 ลงมา	7:06-9:35	9:36-12:54	12:55-15:47	15:48 ขึ้นไป	8:41 ลงมา	8:42-11:35	11:36-14:27	14:28-17:14	17:15 ขึ้นไป
15	6:51 ลงมา	6:52-9:44	9:45-12:37	12:38-15:14	15:15 ขึ้นไป	8:29 ลงมา	8:30-11:25	11:26-14:18	14:19-17:02	17:03 ขึ้นไป
16	6:38 ลงมา	6:39-9:17	9:18-11:51	11:52-14:44	14:45 ขึ้นไป	8:12 ลงมา	8:13-10:51	10:52-13:43	13:44-16:41	16:42 ขึ้นไป
17	6:10 ลงมา	6:11-8:42	8:43-11:32	11:33-13:59	14:00 ขึ้นไป	7:55 ลงมา	7:56-10:46	10:47-13:21	13:22-16:29	16:30 ขึ้นไป
18	5:47 ลงมา	5:48-8:25	8:26-10:51	10:52-13:41	13:42 ขึ้นไป	7:41 ลงมา	7:42-10:30	10:31-13:26	13:27-16:16	16:17 ขึ้นไป

กรมพลศึกษา, 2555

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : <https://www.slideshare.net/OhmTarit/fitness-test-718>

แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กไทย อายุ ๗ - ๑๘ ปี

สืบค้นข้อมูลได้จาก : http://ft.dpe.go.th/app/public/download/Test_7-18.pdf

วิธีสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สืบค้นข้อมูลได้จาก http://www.si.mahidol.ac.th/th/division/hph/admin/news_files/149_49_1.pdf

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : www.mwit.ac.th/~jat/contents/30101/physical%20fitness5_2558.htm

www.namsongkram.com/2015/01/blog-post_12.html

www.thaihealth.or.th

ใบงานที่ ๖

เรื่อง การวางแผนสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองให้มีผลการทดสอบผ่านเกณฑ์มาตรฐาน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘

เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (หลักการออกกำลังกาย)

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม.๑/.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองลงในตาราง พร้อมทั้งวางแผนการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองให้มีผลการทดสอบผ่านเกณฑ์มาตรฐาน

รายการที่	รายการ	ผลการทดสอบ	วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
๑	น้ำหนัก (กิโลกรัม) ส่วนสูง (เซนติเมตร) ดัชนีมวลกาย (กก./ตารางเมตร)
๒	ดึงข้อสำหรับนักเรียนชาย (ครั้ง) งอแขนห้อยตัวสำหรับนักเรียนหญิง (ครั้ง)
๓	ลูก - นั่ง ๖๐ วินาที (ครั้ง)
๔	ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)
๕	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)
๖	วิ่งเก็บของ (วินาที)
๗	วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)

ใบงานที่ ๖

เรื่อง การวางแผนสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองให้มีผลการทดสอบผ่านเกณฑ์มาตรฐาน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘

เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (หลักการออกกำลังกาย)

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม.๑/.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองลงในตาราง พร้อมทั้งวางแผนการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองให้มีผลการทดสอบผ่านเกณฑ์มาตรฐาน

รายการที่	รายการ	ผลการทดสอบ	วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
๑	น้ำหนัก (กิโลกรัม) ส่วนสูง (เซนติเมตร) ดัชนีมวลกาย (กก./ตารางเมตร)
๒	วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (เปอร์เซ็นต์)
๓	ลูก - นั่ง ๖๐ วินาที (ครั้ง)
๔	ดันพื้น ๓๐ วินาที (ครั้ง)
๕	ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)
๖	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)
๗	วิ่งอ้อมหลัก (วินาที)
๘	วิ่งระยะไกล (นาที)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ		
เรื่อง ตลาตนั้นดีสร้างเสริมสุขภาพ		
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		
รายวิชา สุขศึกษา		
เวลา ๑ ชั่วโมง		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑		
<p>ขอบเขตเนื้อหา</p> <p>ปัญหาภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เกิดจากการกินอาหาร จึงควรเลือกกินอาหารให้ เหมาะสมกับวัยพร้อมทั้งทดสอบสมรรถภาพทางกาย และสร้างเสริมปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผล การทดสอบให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ด้านความรู้ สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการสร้างเสริมและ พัฒนาสุขภาพ</p> <p>ด้านทักษะและกระบวนการ กระบวนการทำงานในการจัดแสดงตลาตนั้นดี สร้างสุขภาพ</p>	<p>กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในชั่วโมงนี้ เป็นการสรุป องค์ความรู้จากที่นักเรียนได้ศึกษาในหน่วย การเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและ ปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ทั้ง ๙ ชั่วโมง โดยผ่านกระบวนการทำงานของสมาชิกในชั้นเรียน ที่ร่วมกันคิดสร้างสรรค์ นำผลงานจากกระบวนการ เรียนรู้แบบร่วมมือ มาจัดแสดง “ตลาตนั้นดีสร้างเสริม สุขภาพ” ให้นักเรียนในชั้นได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และ สร้างความภาคภูมิใจกับผลงานที่เกิดจากทีมงานที่มี จุดหมายเดียวกัน</p>	<p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. สื่อความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ ในหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ จากสื่อออนไลน์</p> <p>๒. ผลงานที่ภาคภูมิใจของนักเรียน</p> <p>๓. ป้ายนิเทศ</p> <p>๔. ผลงานที่ผ่านมากิจกรรมสร้างเสริมและปรับปรุง ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>๕. ห้องสมุด</p> <p>ภาระงาน / ชิ้นงาน</p> <p>- จัดตลาตนั้นดีสร้างเสริมสุขภาพ</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เรื่อง ตลาดนัดสร้างเสริมสุขภาพ	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ ปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
<p>กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. เห็นคุณค่าของการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ ๒. แสดงพฤติกรรมมารีวินัย ๓. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ ๔. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๕. มีความซื่อสัตย์ 	รายวิชา สุขศึกษา	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพ	ตรวจสอบข้อมูลองค์ความรู้จากการจัดตลาดนัดสร้างเสริมสุขภาพ	ตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. กระบวนการทำงานในการจัดแสดงตลาดนัดสร้างสุขภาพ	สังเกตพฤติกรรมการทำงาน	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. เห็นคุณค่าของการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมไม่เรื้อรัง	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๗. แสดงพฤติกรรมการมีความซื่อสัตย์	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ชีวิตปลอดภัยจากสารเสพติด

รหัสวิชา พ๒๑๐๓

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง
ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๑/๒ อธิบายลักษณะ อาการของผู้ติดสารเสพติด และการป้องกันการติดสารเสพติด

พ ๕.๑ ม.๑/๓ อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

พ ๕.๑ ม.๑/๔ แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่างๆ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สารเสพติดเป็นสิ่งที่เป็นโทษต่อตนเองและสังคมในอันที่จะก่อให้เกิดโรคและอุบัติเหตุ จึงควรรู้วิธีในการปฏิบัติตน เพื่อป้องกันและชักชวนให้ผู้อื่น ลด ละ เลิกสารเสพติด

๓. สาระการเรียนรู้

ความรู้

๑. ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด

๒. อาการของผู้ใช้สารเสพติด

๓. การป้องกันการติดสารเสพติด

๔. ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

ทักษะ/กระบวนการ

๑. ทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้

๒. ทักษะการคิดวิเคราะห์

๓. ทักษะการสื่อสาร

๔. ทักษะการตัดสินใจ

๕. ทักษะการแก้ปัญหา

๖. กระบวนการกลุ่ม

เจตคติ

เห็นความสำคัญของการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. ซื่อสัตย์สุจริต

๖. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

แสดงทักษะการปฏิบัติในสถานการณ์จำลองที่เกิดขึ้นจากปัญหาสารเสพติด

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. อธิบายลักษณะ อาการของผู้ติดเชื้อ สารเสพติด และการป้องกัน การติดสารเสพติด	อธิบายลักษณะ อาการของผู้ติดเชื้อ สารเสพติด และ การป้องกันการติด สารเสพติดได้ถูกต้อง ๓ ประเด็น	อธิบายลักษณะ อาการของผู้ติดเชื้อ สารเสพติด และ การป้องกันการติดสาร เสพติดได้ถูกต้อง ๒ ประเด็น	อธิบายลักษณะอาการ ของผู้ติดเชื้อสารเสพติด และการป้องกันการติด สารเสพติดได้ถูกต้อง ๑ ประเด็น	อธิบายไม่ได้
๒. อธิบาย ความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติดกับการ เกิดโรคและอุบัติเหตุ	ยกตัวอย่าง ความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติด กับการเกิดโรคและ อุบัติเหตุ ๓ สถานการณ์	ยกตัวอย่าง ความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติดกับ การเกิดโรคและ อุบัติเหตุ ๒ สถานการณ์	ยกตัวอย่าง ความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติดกับ การเกิดโรคและ อุบัติเหตุ ๑ สถานการณ์	ยกตัวอย่างไม่ได้
๓. แสดงวิธีการชักชวน ผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสาร เสพติด โดยใช้ทักษะ ต่างๆ	ใช้ทักษะการ ชักชวนผู้อื่นตาม สถานการณ์ได้ ตามขั้นตอนอย่าง ต่อเนื่องเป็น ธรรมชาติ	ใช้ทักษะการ ชักชวนผู้อื่นตาม สถานการณ์ได้ตาม ขั้นตอน แต่ขาด ความต่อเนื่อง	ใช้ทักษะการชักชวน ผู้อื่นตามสถานการณ์ ได้แต่ข้ามขั้นตอน	ใช้ทักษะ การชักชวนผู้อื่น ไม่ได้
๔ ความสามารถในการ แก้ปัญหา ความสามารถใน การใช้ทักษะชีวิต	สถานการณ์ที่ นำเสนอนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ จริงอย่างปลอดภัย	สถานการณ์ที่ นำเสนอนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้แต่ ไม่ปลอดภัย	สถานการณ์ที่ นำเสนอนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันไม่ได้	นำเสนอไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

ช่วงคะแนน	๑๓ - ๑๖	หมายถึง ดีมาก
ช่วงคะแนน	๙ - ๑๒	หมายถึง ดี
ช่วงคะแนน	๕ - ๘	หมายถึง พอใช้
ช่วงคะแนน	๔	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับพอใช้ขึ้นไป

การประเมินด้านคุณลักษณะ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. แสดงพฤติกรรม การมีวินัย	ยอมปฏิบัติตาม ข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบ ไม่ละเมิด สิทธิของผู้อื่น ด้วยความเต็มใจ	ยอมปฏิบัติตาม ข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบ	ไม่ยอมปฏิบัติตาม ตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ไม่แสดงพฤติกรรม	ไม่ยอมปฏิบัติตาม ตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ แสดงพฤติกรรม ไม่เหมาะสม
๒. แสดงพฤติกรรม การใฝ่เรียนรู้	แสวงหาความรู้ มากกว่า ๒ แหล่ง วิเคราะห์ข้อมูล สรุป เป็นองค์ความรู้เป็น สำนวนภาษาของ ตัวเอง	แสวงหาความรู้ ๒ แหล่ง วิเคราะห์ข้อมูล สรุปเป็นองค์ความรู้ เป็นสำนวนภาษาของ ตัวเอง	แสวงหาความรู้ ๑ แหล่ง และ คัดลอกข้อความ โดยไม่สรุป	คัดลอกข้อความ ผู้อื่น
๓. แสดงพฤติกรรม มุ่งมั่น ในการทำงาน	ปฏิบัติหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย สำเร็จ มีข้อมูล ปรับปรุงและ พัฒนาการทำงานให้ ดีขึ้นครบถ้วน	ปฏิบัติหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย สำเร็จครบถ้วน	ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับ มอบหมายสำเร็จ บางส่วน	ปฏิบัติหน้าที่ไม่ สำเร็จ
๔. การมีส่วนร่วม	ร่วมปฏิบัติกิจกรรม กับกลุ่มต่อเนื่อง สม่ำเสมอด้วยความ เต็มใจ	ร่วมปฏิบัติกิจกรรมกับ กลุ่มเฉพาะตามความ จำเป็นของกลุ่ม	ร่วมปฏิบัติกิจกรรม กับกลุ่มเฉพาะตาม ความจำเป็นของ ตนเอง	ไม่ร่วมปฏิบัติ กิจกรรม
๕. เห็นความสำคัญ ของการป้องกัน และหลีกเลี่ยง ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อ สุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และ ความรุนแรง	- ปฏิบัติตนหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ - ให้ข้อเท็จจริงแก่ ผู้เกี่ยวข้องเพื่อ ประโยชน์ต่อส่วนรวม - เผยแพร่และร่วม กิจกรรมป้องกัน พฤติกรรมเสี่ยง	- ปฏิบัติตนหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ - ให้ข้อเท็จจริงแก่ ผู้เกี่ยวข้องเพื่อ ประโยชน์ต่อส่วนรวม	- ปฏิบัติตน หลีกเลี่ยงพฤติกรรม เสี่ยงต่าง ๆ	ไม่ปฏิบัติตน

เกณฑ์การตัดสิน

ช่วงคะแนน	๑๖ - ๒๐	หมายถึง ดีมาก
ช่วงคะแนน	๑๑ - ๑๕	หมายถึง ดี
ช่วงคะแนน	๖ - ๑๐	หมายถึง พอใช้
ช่วงคะแนน	๕	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับดีขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยจากสารเสพติดเรื่อง ลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและวิธีการป้องกันสารเสพติด เวลา ๑ ชั่วโมง		
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑		
<p>ขอบเขตเนื้อหา</p> <p>สารเสพติดเป็นสิ่งที่เป็โทษต่อตนเองและสังคมในอนันที่ จะก่อให้เกิดโรคและอุบัติเหตุจึงควรรู้วิธีการปฏิบัติ ตนเพื่อป้องกันและชักชวนให้ผู้อื่นลด ละ เลิก สารเสพติด</p> <p>จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ด้านความรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> อธิบายลักษณะของผู้ติดสารเสพติด อธิบายอาการของผู้ติดสารเสพติด บอกแนวทางการป้องกันสารเสพติด <p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <ol style="list-style-type: none"> ทักษะการป้องกัน กระบวนการกลุ่ม 	<p>กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนชมวิดีโอที่ค้นตัวอย่างมาจาก www.youtube.com ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะอาการที่คลุมเคลือของผู้ติดสารเสพติด ครูเปิดประเด็นคำถาม “นักเรียนเห็นอะไรบ้าง” และ “รู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เห็น” นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ <p>ขั้นสอน</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและแนวทางการป้องกัน การติดสารเสพติด นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่นักเรียนได้จากการศึกษาใบความรู้ที่ ๑ และเชื่อมโยงถึงการชม วิดีทัศน์ โดยมีเลขาฯ กลุ่มเป็นผู้นำที่ผลการอภิปราย ครูเปิดประเด็นคำถามให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกัน วิพากษ์ถึงกลยุทธ์ของผู้ขายสารเสพติดต่อกลุ่มวัยรุ่น 	<p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่องลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและวิธีการป้องกันสารเสพติด จากสื่อออนไลน์ เช่น https://www.honestdocs.co/dealing-with-addiction-drugs www.youtube.com ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและแนวทางการป้องกันสารเสพติด <p>ภาระงาน/ชิ้นงาน</p> <p>ใบงานที่ ๑ เขียนแผนผังความคิด หรือผังกราฟิก ตามที่นักเรียนถนัด</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยจากสารเสพติดเรื่อง ลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและวิธีการป้องกันสารเสพติดเวลา ๑ ชั่วโมง	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
<p>กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. ตระหนักถึงโทษและพิษภัยของสารเสพติด ๒. แสดงพฤติกรรมกรรมดีเรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ ๔. มีความซื่อสัตย์ 	<p>๔. ครูเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับโทษและพิษภัยของสารเสพติดที่มีต่อเยาวชน สถานศึกษา ครอบครัวและสังคมไทย เพื่อเป็นแนวทางการสรุปความรู้</p> <p>๕. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปความรู้ที่ได้ลงในใบงานที่ ๑ โดยเขียนแผนผังความคิดหรือผังกราฟิกตามที่นักเรียนถนัด</p> <p>ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเชื่อมโยงของการติดสารเสพติดกับการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากสารเสพติด และสารอันตรายใกล้ตัว ๒. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรบ้าง หลังจากการเรียนรู้ในชั่วโมงนี้ ๓. ครูเสนอแนะให้นักเรียนเป็นคนช่างสังเกต และรู้จักการป้องกันอันตรายจากร้ายภัยที่อาจเกิดกับตัวนักเรียนโดยไม่คาดคิด ตัวอย่างเช่น หากมีรุ่นพี่ที่อยู่ต่างสถานศึกษา หรือเป็นรุ่นพี่ ที่รู้จักเพียงผิวเผินและไม่ได้เรียนหนังสือมาฝากของให้เพื่อน หรือรุ่นพี่ในโรงเรียนเรา นักเรียนต้องใส่ใจทักษะการปฏิเสธที่จะรับฝากของ เพราะเราไม่ทราบเจตนา ซึ่งอาจมีภัยแอบแฝงมาในของที่ฝากถือ 	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายลักษณะของผู้ติดสารเสพติด	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. อธิบายอาการของผู้ติดสารเสพติด	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. บอกแนวทางการป้องกันการติดสารเสพติด	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. ทักษะการป้องกัน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. กระบวนการกลุ่ม	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. ตระหนักถึงโทษและพิษภัยของสารเสพติด	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๗. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๘. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๙. แสดงพฤติกรรมการมีความซื่อสัตย์	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่เดือน..... พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและแนวทางการป้องกันการติดสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด

สืบค้นข้อมูลได้จาก : <https://www.banphuengsuk.com/14778571>



แนวทางการป้องกันการติดสารเสพติด

การป้องกันเป็นมาตรการที่ใช้สำหรับผู้ที่จะเกิดเป็นปัญหาในอนาคต แต่ยังไม่ได้เป็นปัญหาในปัจจุบัน แตกต่างจากการรักษา ซึ่งเป็นมาตรการสำหรับผู้ติดยาแล้ว โดยที่การบำบัดรักษาทำได้ลำบากและได้ ผลไม่ดีนัก การป้องกันจึงเป็นมาตรการ ที่สำคัญที่สุด

สาเหตุของปัญหาสารเสพติดที่แตกต่างกันในสังคม หรือชุมชนต่างๆ การป้องกันที่เหมาะสมจึงย่อมต้องแตกต่างกันไปด้วย นอกจากนี้กลุ่มบุคคลเป้าหมายของ มาตรการป้องกัน ย่อมมีสภาพด้านบุคลิกภาพและสภาพแวดล้อมแตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องเลือกมาตรการป้องกันที่เหมาะสม มาตรการบางอย่างที่เหมาะสมกับคนกลุ่มหนึ่งอาจกลายเป็นโทษสำหรับคนกลุ่มอื่นได้ ยังไม่มีมาตรการใดอย่างเดียวกันที่ใช้ได้ผลกับคนทุกกลุ่ม

มาตรการป้องกันอาจแบ่งได้เป็น การป้องกัน ปฐมภูมิ หรือมาตรการสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยเป็นปัญหาหรือยังไม่ได้ติดยา โดยมีเป้าหมายที่จะป้องกันไม่ให้เกิด ปัญหาขึ้น กับการป้องกันทุติยภูมิ หรือการป้องกันผู้ที่เคยติดยา และได้รับการบำบัดรักษา จนหยุดยาได้แล้ว ไม่ให้กลับไปใช้ยาอีก

มาตรการป้องกันปัญหาสารเสพติด ได้แก่

๑. การสร้างกฎหมายที่เหมาะสม

ยาที่ก่อให้เกิดปัญหาร้ายแรงหรือมีศักยภาพที่จะก่อปัญหา เช่น เฮโรอีน แอมเฟตามีน และกัญชาควรมีกฎหมายห้ามการผลิต การนำเข้าในอาณาจักร และการขาย โดยมีบทลงโทษที่รุนแรงพอที่จะให้ผู้ที่ประสงค์จะลักลอบกลัว และไม่กล้าเสี่ยง แม้ว่าจะมีทางได้กำไรมากก็ตาม ในประเทศไทยมีพระราชบัญญัติยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๒๒ ซึ่งกำหนดโทษผู้ละเมิดไว้แรงมาก พอจะสรุปได้ดังนี้

ผู้ติดยาเสพติดจะไม่ต้องรับโทษ ถ้าได้เข้ารับการบำบัดรักษาตามสถานบำบัดรักษาหรือโรงพยาบาลที่ได้รับรอง และปฏิบัติตามระเบียบของการบำบัดรักษา

ในประเทศสิงคโปร์ใช้มาตรการที่รุนแรงกว่าในประเทศไทยผู้ที่ใช้เฮโรอีนซึ่งพิสูจน์ได้ด้วยการตรวจปัสสาวะ จะถูกส่งเข้าสถานกักกันเป็นเวลาอย่างน้อย ๖ เดือน

สำหรับยาที่ยังใช้เป็นประโยชน์ในทางการแพทย์ แต่ก็ทำให้เกิดปัญหาการติดยาด้วย เช่น ยานอนหลับและยากล่อมประสาท ก็จำเป็นต้องมีกฎหมายที่ควบคุม การผลิต การนำเข้าไปราชอาณาจักร และการขายให้อยู่ในขอบเขตที่ได้ประโยชน์ เป็นยารักษาโรค แต่ไม่เกิดโทษ ในแง่ยาเสพติด ทั้งนี้จะต้องปรับกฎหมายตามลักษณะปัญหาหรือชนิดของตัวยาที่เป็นปัญหาตามสภาพความเป็นจริงที่เปลี่ยนแปลงไป

๒. มาตรการรักษากฎหมาย

การป้องกันและปราบปรามการลักลอบผลิต นำเข้า ขนย้าย หรือจำหน่ายจ่ายแจกยาเสพติด ย่อมมีความสำคัญ ในการทำให้ยาหายากขึ้น โอกาสที่คนจะไปติดยาจะได้น้อยลงโดยที่ความพยายามที่จะให้มีคนติดยา เพื่อให้มีความต้องการและตลาดสำหรับยาเสพติดชนิดหนึ่งๆ นั้น มีส่วนในการทำการระบอบของยาเสพติด เป็นปัญหา ร้ายแรงกว้างขวางขึ้นได้ และกระบวนการค้ายาเสพติดเป็นอาชญากรรม ที่มีระบบอิทธิพลและเงินทุนมาก ทั้งในระดับภายในประเทศและระหว่างประเทศ มาตรการในการปราบปรามจึงทำได้ยาก และประสบปัญหาหนัก เจ้าหน้าที่ในการปราบปรามอาจถูกบงการร้าย และได้รับอันตรายได้ หรืออาจถูกอิทธิพลทางการเงินหรืออื่นๆ ทำให้เกิดการทุจริตประพฤติดมิชอบขึ้นได้ ระบบงานและเทคนิควิธีการในการรักษา กฎหมายก็มีความสำคัญ

สำหรับยาเสพติดให้โทษที่กฎหมายห้ามการผลิต นำเข้า และจำหน่ายโดยเด็ดขาดนั้น ตำรวจและสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด เป็นเจ้าหน้าที่ที่มีอำนาจตามกฎหมาย ส่วนวัตถุประสงค์ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทและยาเสพติดที่ยังใช้เป็นยารักษาโรคนั้น การควบคุมเป็นหน้าที่ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

๓. มาตรการด้านเจตคติ และค่านิยมของสังคม

ปัญหา ยาเสพติดเป็นปัญหาของชุมชน และสังคม เจตคติ และค่านิยมในสังคมนั้น ๆ มีส่วนเป็นอย่างมาก ในการห้ามหรือยอมให้เกิดปัญหาขึ้น ในชุมชนบางแห่งที่ต่อต้านยาเสพติด โอกาสที่จะเกิดปัญหาย่อมมีน้อยกว่าชุมชน ที่มีทัศนคติยอมรับการติดยา โดยไม่ถือว่าร้ายแรงนัก

การที่มาตรการในการป้องกันปัญหา ยาเสพติดจะได้ผลนั้น จำเป็นต้องอาศัยกำลังใจ ความร่วมมือ และแรงสนับสนุน จากผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประชาชนทั่วไป การกระตุ้นให้สังคมมองเห็น ปัญหา หาทางแก้ไข และยอมทุ่มเททรัพยากรในการแก้ปัญหา ย่อมจำเป็นอย่างยิ่ง

การให้ข่าวสารและความรู้แก่ประชาชนเพื่อป้องกัน ยาเสพติดนั้นได้มีวิธีการอยู่ ๒ แบบ คือ วิธีการทำให้กลัว กับวิธีการให้ข้อมูล ที่เป็นความจริง สำหรับวิธีแรกนั้น มีผลในการกระตุ้นให้ตกใจ และเห็นปัญหาตลอดจนหาทางแก้ไข แต่อาจเกิดความตกใจ จนเกินกว่าเหตุ และมีปฏิกิริยาที่ไม่ได้ผลเต็มที่ในระยะยาวได้ วิธีการนี้ยังพบ ว่า ไม่ได้ผลสำหรับผู้ที่เคยมีประสบการณ์ และได้ลองยามาแล้ว และรู้ว่าข่าวสารหรือความรู้นั้นไม่เป็นความจริง นอกจากนี้ยังมีผลให้ผู้ที่มิประสบการณและไม่เกิดผลร้าย อย่างที่อ้าง กลายเป็นผู้ที่เก่งกาจ น่านิยมมากขึ้นอีกสำหรับเยาวชนที่เป็นปัญหา

สำหรับกลุ่มชนที่มีการศึกษา หรือมีวิจรรย์ญาณของตนเอง การให้ข่าวสารและความรู้ ที่เป็นความจริง ย่อมได้ผลดีกว่า สื่อสารมวลชนต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์ ตลอดจนเอกสารเผยแพร่ต่าง ๆ เป็นเครื่องมือที่สำคัญ ในการเข้าถึงประชาชนจำนวนมาก จึงย่อมมีอิทธิพลในการช่วยกำหนดค่านิยมในสังคมเกี่ยวกับเรื่องนี้ด้วย

๔. มาตรการทางการศึกษา

โดยที่การติดยาเสพติดขึ้นอยู่กับภูมิคุ้มกันที่มี ในบุคคลที่อาจเป็นปัญหา การให้การศึกษา ย่อมเป็นการสร้างความรู้ บุคลิกภาพ เจตคติ และค่านิยมที่ดี อันประกอบเป็นภูมิคุ้มกันต่อต้านการติดยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับนักเรียน และเยาวชน ซึ่งเป็นผู้ที่ล่อแหลมต่อปัญหา ยาเสพติด การศึกษาอาจมุ่งในด้านต่างๆ ซึ่งจะมีผลในการ ป้องกันการเสพติดได้ ตัวอย่างเช่น

๔.๑ มุ่งที่ความรู้ความเข้าใจ และเจตคติเกี่ยวกับยา และการใช้ยาโดยทั่วไป รวมถึงคุณและโทษของยา การใช้ยาที่ถูกต้อง และการใช้ยาในทางที่ผิด

๔.๒ มุ่งที่ความรู้ความเข้าใจ และเจตคติต่อยา เสพติด ทั้งในแง่ชีววิทยา เกสชีววิทยา สังคมวิทยา หน้าที่พลเมือง กฎหมายควบคุมยาเสพติดสำหรับยาเสพติด โดยรวมๆ และสำหรับยาเสพติดแต่ละชนิด

๔.๓ มุ่งที่ความรู้ความเข้าใจ และเจตคติเกี่ยว กับการรักษาสุขภาพของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สุขภาพจิต

๔.๔ มุ่งที่การพัฒนาบุคลิกภาพ ให้เป็นผู้ที่รู้จักใช้เหตุผล มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักเลือกคบเพื่อน สามารถปรับตนเองในสังคมได้ สร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้ และสามารถรู้จักหาวิธีแก้ปัญหา และสามารถขอ และรับคำปรึกษา และความช่วยเหลือที่เหมาะสม

๔.๕ มุ่งที่การปลูกฝังค่านิยมที่ดี สำหรับ นักเรียนหรือเยาวชนกลุ่มต่าง ๆ ในต่างกันในระดับอายุ ภูมิหลัง และประสบการณ์ เกี่ยวกับยาเสพติด ย่อมต้องใช้มาตรการต่างกันในการให้การศึกษา การเลือกให้เหมาะสม จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ

๕. มาตรการทางชุมชน

โดยที่ปัญหา ยาเสพติดมีสาเหตุสำคัญมาจากสภาพแวดล้อมในชุมชน มาตรการที่มุ่งแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุในชุมชน จึงเป็นการแก้ ที่ตรงเป้า อาจจำเป็นต้องพิจารณาศึกษาในแต่ละชุมชน หรือสภาพของชุมชนถึง ปัจจัยที่เป็นปัญหาในชุมชนนั้น ๆ

มาตรการทางชุมชน ได้แก่

๕.๑ การจัดแหล่งอบายมุข แหล่งมั่วสุ่มและ แหล่งจำหน่ายยาเสพติดในชุมชน

๕.๒ การสร้างกิจกรรมเสริมสร้างสำหรับเยาวชนในชุมชน เพื่อให้สามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น การกีฬา นันทนาการ เป็นต้น

๕.๓ การจัดที่ปรึกษาและแนะแนว เพื่อช่วย ให้คำแนะนำและช่วยเหลือ เมื่อเยาวชนมีปัญหา

๕.๔ การพัฒนาเศรษฐกิจในชุมชน เพื่อเพิ่ม รายได้ของแต่ละบุคคล ลดความยากจนและความกดดัน ทางเศรษฐกิจ ตัวอย่างเช่น การฝึกอาชีพ การหางาน การหารายได้พิเศษ การประหยัดค่าใช้จ่าย สหกรณ์ผู้ซื้อ เป็นต้น

๕.๕ การพัฒนาสังคมในชุมชน เพื่อให้มีระบบ สังคมที่ดี มีเป้าหมาย ความหวังและอนาคต

๖. มาตรการในการป้องกันการระบาดของสารเสพติด

ผู้ที่ติดยาเสพติด มีส่วนสำคัญในการชักนำให้ผู้อื่นไปติดด้วย การขจัดไม่ให้มีผู้ติดยา หรือให้ลดจำนวนลง จะช่วยลดการแพร่ระบาดได้ การป้องกัน จึงควรมุ่งที่การหาผู้ที่ติดยาให้ได้โดยเร็วที่สุด และทำการรักษา ให้ได้ผลเสียโดยเร็ว ส่วนผู้ที่ติดยาแง่มแงม จนกลายเป็นปัญหาสังคม และเป็นตัวการให้เกิดการแพร่ระบาดไปสู่ ผู้อื่น ก็น่าจะได้แยกออกไปจากสังคม

ขอขอบคุณข้อมูลจาก:

<http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=9&chap=13&page=t9-13-infodetail06.html>

ใบงานที่ ๑ เรื่อง เขียนแผนผังความคิดหรือผังกราฟิก
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและวิธีการป้องกันสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม.๑/.....เลขที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนสรุปความรู้จากการชมวีดิทัศน์ และการอภิปรายกลุ่มโดยเขียนแผนผังความคิด หรือผังกราฟิก

ผู้ติดสารเสพติด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยจากสารเสพติด เรื่อง **ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ** เวลา **๑ ชั่วโมง**
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา **สุขศึกษา** ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

<p>ขอบเขตเนื้อหา</p> <p>สารเสพติดเป็นสิ่งที่ป็นโทษต่อตนเองและสังคม ในอันที่จะก่อให้เกิดโรคและอุบัติเหตุ จึงควรรู้วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันและชักชวนให้ผู้อื่น เลิก สารเสพติด</p>	<p>กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>๑. ครูทบทวนการเรียนรู้ของนักเรียนในชั่วโมงที่แล้วโดยการเปิดประเด็นว่า “นักเรียนสามารถอธิบายลักษณะอาการของผู้ติดยาเสพติดได้หรือไม่” ให้นักเรียนอาสาสมัครมาอธิบายให้เพื่อนฟังหน้าชั้นเรียน</p> <p>๒. นักเรียนชมวีดิทัศน์ตัวอย่างโรคที่เกิดขึ้นจากการใช้สารเสพติดจาก www.honestdocs.co/addictive-substances-brain-damage</p> <p>๓. นักเรียนค้นพบประเด็นสำคัญอะไรจากการชมวีดิทัศน์</p> <p>๔. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ</p>	<p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. สื่อความรู้ เรื่องสารเสพติดกับการเกิดโรคจากสื่อออนไลน์ เช่น https://www.honestdocs.co/dealing-with-addiction-drugs</p> <p>https://www.honestdocs.co/addictive-substances-brain-damage</p> <p>www.youtube.com</p> <p>๒. สื่อความรู้ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ จากสื่อออนไลน์</p> <p>๓. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค</p> <p>๔. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ</p> <p>๕. ห้องสมุด</p>
<p>จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>๑. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค</p> <p>๒. อธิบายและยกตัวอย่างความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ</p>	<p>ขั้นสอน</p> <p>๑. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่องการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค โดยการอภิปรายภายในกลุ่ม</p> <p>๒. แต่ละกลุ่มสรุปความสัมพันธ์การใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคจากการศึกษาใบความรู้ที่ ๒ และจากวีดิทัศน์โดยการทำใบงานที่ ๒</p>	<p>ภาระงาน/ชิ้นงาน</p> <p>๑. ใบงานที่ ๒ ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค</p> <p>๒. ใบงานที่ ๓ ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ</p>
<p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <p>๑. กระบวนการกลุ่ม</p> <p>๒. ทักษะการคิดวิเคราะห์</p> <p>๓. ทักษะการป้องกัน</p>		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑		เวลา ๑ ชั่วโมง	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยจากสารเสพติด เรื่องความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	รายวิชา สุขศึกษา		
<p>กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. ตระหนักถึงโทษและพิษภัยของสารเสพติด</p> <p>๒. แสดงพฤติกรรมมารมีวินัย</p> <p>๓. แสดงพฤติกรรมไม่เผลอเรอ</p> <p>๔. มีความซื่อสัตย์</p>	<p>๓. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ ร่วมกับการสืบค้นข้อมูลจากสื่อออนไลน์ตามที่นักเรียนสนใจ</p> <p>๔. นักเรียนชมวีดิทัศน์ตัวอย่างข่าวสั้น ๆ จาก www.youtube.com เกี่ยวกับอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากการใช้สารเสพติด</p> <p>๕. นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปองค์ความรู้จากการศึกษาใบงานที่ ๓ และจากวีดิทัศน์ โดยทำใบงานที่ ๓ อุบัติเหตุที่เกิดจากการใช้สารเสพติด</p> <p>๖. สุ่มตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้น</p>	<p>ขั้นสรุป</p> <p>๑. นักเรียนสรุปความรู้และสถานการณ์เพิ่มเติม จากการนำเสนอโดยมีครูช่วยเสนอแนะเพิ่มเติม</p> <p>๒. ครูฝากข้อคิด เรื่อง สถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ที่มีต่อความปลอดภัยและการดำเนินชีวิตของนักเรียน โดยกระตุ้นให้นักเรียนนำความรู้และวิธีการศึกษาที่ได้จากการเรียนในวันนี้ไปปรับใช้ในชีวิตรประจำวัน</p> <p>๓. ความรู้ ทักษะและกระบวนการ ความรู้สึกต่าง ๆ ที่ได้รับการเรียนรู้ในชั่วโมงนี้ นักเรียนจะนำไปปรับใช้ในชีวิตรประจำวัน</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยจากสารเสพติดเรื่องความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ด้านคุณลักษณะ ๑. ตระหนักถึงโทษและพิษภัยของสารเสพติด ๒. แสดงพฤติกรรมมารีวินัย ๓. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ ๔. มีความซื่อสัตย์	อยากรู้ เพื่อให้ปลอดภัยจากสารเสพติด การเกิดโรค จากการใช้สารเสพติด และการเกิดอุบัติเหตุที่มีสาเหตุ จากผู้โดยสารเสพติด ๔. ในสถานภาพของการเป็นนักเรียน “นักเรียนคิดว่า จะร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการปกป้องสังคมไทยให้ ปลอดภัยจากสารเสพติดได้อย่างไรบ้าง” ๕. นักเรียนต้องปฏิบัติตนอย่างไรต่อครู เพื่อน และ ครอบครัวของเพื่อนสนิท หากพบว่าเพื่อนสนิทมีอาการ เจ็บป่วยจากการใช้สารเสพติดอยู่ในชั้นเรียนอย่างไรได้	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค	ตรวจการวิเคราะห์	แบบตรวจการวิเคราะห์ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. อธิบายและยกตัวอย่างความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ	ตรวจการวิเคราะห์	แบบตรวจการวิเคราะห์ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. กระบวนการกลุ่ม	การสังเกต	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. ทักษะการคิดวิเคราะห์	การสังเกต	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. ทักษะการป้องกัน	การสังเกต	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. ตระหนักถึงโทษและพิษภัยของสารเสพติด	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๗. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๘. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๙. มีความซื่อสัตย์	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การใช้สารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค

๑. การเสพยาบ้า มีผลต่อจิตใจทำให้เกิดโรคจิตชนิดหวาดระแวง ส่งผลให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนไป
๒. การสูบบุหรี่เหมือนการฆ่าตัวตายอย่างช้า ๆ ทำให้เกิดโรคที่พบได้บ่อย คือ โรคถุงลมโป่งพอง เป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจรักษาไม่หาย โรคมะเร็งปอด เกิดจากสารทาร์ในควันบุหรี่ คนสูบบุหรี่มีสถิติตายด้วยโรคนี้นอกจากคนปกติ ๑๐ เท่า โรคหัวใจและโรคหัวใจวาย การสูบบุหรี่ทำให้เส้นเลือดตีตัน เกิดอาการหัวใจวาย
๓. การเสพยาบ้าเป็นอันตรายต่อระบบหายใจ ระบบทางเดินปัสสาวะจะทำให้ไตอักเสบจนถึงพิการ ระบบหัวใจและหลอดเลือดจะทำให้หัวใจเต้นผิดปกติ ระบบสร้างเลือดจะทำให้ไขกระดูกซึ่งมีหน้าที่สร้างเม็ดเลือดหยุดทำงาน เลือดแข็งตัวช้า บางรายเกิดเป็นมะเร็งในเม็ดเลือดขาว
๔. การดื่มสุรา ทำให้เกิดโรคพิษสุราเรื้อรัง มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งตับเสียชีวิต เจ็บป่วย/พิการจากโรคที่สามารถป้องกันได้

ขอขอบคุณข้อมูลจาก :http://nechpatcharaporn.blogspot.com/2012/10/blog-post_3773.html

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง สถานการณ์ข่าวการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติด
กับการเกิดอุบัติเหตุ

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ

สารเสพติดที่ผู้เสพเสพยาเข้าไปนั้น ไม่ว่าจะด้วยวิธีสูบ ตีม กิน ฉีด หรือด้วยวิธีใดๆก็ตาม สารเสพติดนั้นจะเข้าสู่ร่างกาย แล้วไปออกฤทธิ์ต่อร่างกายและจิตประสาทของผู้เสพ ทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ และก่อให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ ดังนั้นพิษภัยของสารเสพติดที่มีต่อร่างกายและจิตประสาทของผู้เสพจึงมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคและอุบัติเหตุด้วย

๑. เกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้ม เมื่อเสพยาเสพติดแล้วเกิดอาการมึนเมาจะทำให้การทรงตัวไม่ดีจึงส่งผลให้ผู้เสพเกิดการพลัดตกจากที่สูงหรือหกล้มได้ บางรายอาจแค่ฟกช้ำ เพียงเล็กน้อย แต่บางรายอาจถึงขั้นกระดูกหัก ศีรษะขาดพื้นจนเสียชีวิต
๒. เกิดอุบัติเหตุจากความบ้ำระห่ำ เมื่อเสพยาเสพติดไปทำลายจิตประสาทของผู้เสพ ก็มักจะเกิดความไม่กลัวในสิ่งที่เคยกลัวหรือควรระวัง เช่น ขับรถเร็วจนเกิดอุบัติเหตุ ปีนป่ายที่สูงจนตกลงมาเป็นต้น
๓. เกิดอุบัติเหตุจากการหุแว่ว เห็นภาพหลอน จึงทำให้การใช้ชีวิตประจำวันของผู้เสพเปลี่ยนไปจากปกติ ด้วยเหตุนี้อาจทำให้ผู้เสพประสบอุบัติเหตุจากการเดินทาง หรือการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้
๔. เกิดอุบัติเหตุจากการเป็นโรคจิตเวช ผู้เสพที่เสพยาติดต่อกันเป็นเวลายาวนานอาจทำให้เป็นโรคประสาทและอาจถึงขั้นกลายเป็นคนวิกลจริตได้ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุจากการเดินทาง หรือการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้ เพราะสติสัมปชัญญะของผู้เสพนั่นสูญเสียไปแล้ว
๕. เกิดอุบัติเหตุจากการมีพฤติกรรมก้าวร้าว ผู้ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจากการเสพยาเสพติดเข้าไป มักจะทำในสิ่งที่รุนแรง อาจเกิดการทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นและเกิดอุบัติเหตุจากพฤติกรรมก้าวร้าวได้
๖. เกิดอุบัติเหตุจากการขาดความยับยั้งชั่งใจ จึงมักจะทำให้ผู้เสพยาเสพติดทำในสิ่งที่คนปกติเขาไม่ทำกัน เช่น การข่มขืนกระทำชำเรา การยอมให้ผู้อื่นข่มขืนโดยที่ตนเองขาดสติสัมปชัญญะ และอาจก่ออาชญากรรมอื่น ๆ ได้ ซึ่งถ้าไม่เสพยาเสพติดจะไม่กล้าทำ

ใบงานที่ ๒ เรื่องความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่องความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ชั้น ม.๑/.....กลุ่มที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนสรุปองค์ความรู้จากการศึกษาใบความรู้ที่ ๒ และจากการชมวิดีโอที่แนบมาให้ในรูปแบบใดก็ได้ตามที่นักเรียนชอบและถนัด

ใบงานที่ ๓ เรื่องความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ชั้น ม.๑/.....กลุ่มที่.....

คำชี้แจง หลังจากแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ ๓ และชมวิดีโอที่ค้นตัวอย่างข้างต้นๆ เกี่ยวกับอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากการใช้สารเสพติดแล้ว ให้แต่ละกลุ่มสรุปองค์ความรู้ ในรูปแบบใดก็ได้ตามที่นักเรียนชอบและถนัด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยจากสารเสพติดเรื่อง	วิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
<p>ขอบเขตเนื้อหา</p> <p>สารเสพติดเป็นสิ่งที่บ่งชี้โทษต่อตนเองและสังคมในอันที่จะก่อให้เกิดโรคและอุบัติเหตุจึงควรรู้วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันและชักชวนให้ผู้อื่นลด ละ เลิก สารเสพติด</p> <p>จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>วิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงในชีวิตประจำวัน และวิธีชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด</p> <p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <p>ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์สถานการณ์</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. เห็นคุณค่าของการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด</p> <p>๒. แสดงพฤติกรรมที่มีวินัย</p> <p>๓. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้</p> <p>๔. แสดงพฤติกรรมจิตสาธารณะ</p> <p>๕. ความซื่อสัตย์</p>	<p>กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>๑. นักเรียนได้นำความรู้ที่เรียนรู้ในคราวที่แล้วไปใช้บ้างหรือไม่ ใช้กับใครในเรื่องใด นักเรียนอาสาสมัครที่ได้นำไปปฏิบัติจริง มาบอกเล่าเรื่องราวให้เพื่อน ๆ ฟัง พร้อมตอบข้อซักถาม</p> <p>๒. ในแต่ละวันนักเรียนเผชิญความเสี่ยงต่อภัยอันตรายจากสาเหตุใดบ้าง ยกตัวอย่างสถานการณ์มาอภิปรายกันภายในกลุ่ม ๑ สถานการณ์</p> <p>๓. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>๑. ครูตั้งประเด็นคำถามว่า “มีกลุ่มใดช่วยอย่างสถานการณ์เสี่ยงที่เกิดจากผู้ติดสารเสพติดมาอภิปรายบ้าง” และเราจะมีการจัดการอย่างไรให้ผู้ติดสารเสพติด ลด ละ และเลิกได้ในที่สุด</p> <p>๒. นักเรียนดูวีดิทัศน์ จาก www.youtube.com ที่แสดงทักษะการสื่อสารในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด</p> <p>๓. นักเรียนจับคู่แสดงการฝึกทักษะการสื่อสาร</p>	<p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่องการลด ละ เลิกสารเสพติด จากสื่อออนไลน์ เช่น www.thaihealth.or.th/Content/37377-10%20%html www.youtube.com</p> <p>๒. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด</p> <p>๓. ห้องสมุด</p> <p>ภาระงาน / ชิ้นงาน</p> <p>ฝึกทักษะการวิเคราะห์สถานการณ์</p>

<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยจากสารเสพติด กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา</p>	<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่องวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด รายวิชา สุขศึกษา</p>	<p>เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑</p>
	<p>๔. นักเรียนฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์จากสถานการณ์ข่าวในสื่อออนไลน์ที่นักเรียนค้นคว้ามา โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม</p> <p>๕. ครูเสนอแนะเพิ่มเติมถึงการแสดงทักษะที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่นักเรียนพบ</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>๑. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และสถานการณ์เพิ่มเติม</p> <p>๒. นักเรียนรู้สึกอย่างไรหากต้องเผชิญสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกทำร้ายจากผู้เสพสารเสพติด และถ้านักเรียนเป็นผู้ที่ช่วยเหลือเพื่อให้รอดพ้นจากการถูกทำร้าย นักเรียนจะมีความรู้สึกอย่างไร</p> <p>๓. หลังจากการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติในชั่วโมงนี้แล้ว นักเรียนจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อลดปัญหาสารเสพติดในสังคมได้อย่างไร</p> <p>๔. ครูฝากข้อคิด เรื่อง การมีจิตอาสาในการทำความดีกับคนใกล้ตัวก่อน แล้วจะสามารถนำไปปรับใช้ในการทำความดีเพื่อช่วยเหลือสังคมได้โดยไม่ต้องได้รับการร้องขอ ก็จะสามารถทำได้เองจนเป็นปกติวิสัย</p>	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. วิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดโดยใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดโดยใช้ทักษะการสื่อสาร	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์สถานการณ์	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. เห็นคุณค่าของการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมไม่เรื้อนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๗. แสดงพฤติกรรมจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๘. ความซื่อสัตย์	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่องวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดโดยใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์

ความสามารถในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ต้องเกิดจากความเข้าใจในทักษะชีวิต และ มีการฝึกฝนทักษะต่างๆ ให้เกิดความชำนาญ จึงจะช่วยผู้ให้ลด ละ เลิก สารเสพติดได้ ซึ่งทักษะที่จำเป็นต้องใช้ ประกอบด้วย

ทักษะการคิดวิเคราะห์

เมื่อประสบปัญหาใดๆก็แล้วแต่ กระบวนการคิดวิเคราะห์มักถูกนำมาใช้ในการแก้ปัญหาเสมอ ซึ่งในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด สามารถนำทักษะการคิดวิเคราะห์มาใช้ ดังนี้

๑. ประเมินปัญหาและปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมของวัยรุ่นที่ส่งผลต่อการเสพยาเสพติด เช่น ค่านิยม กลุ่มเพื่อน สิ่งแวดล้อมรอบตัว สื่อต่างๆ เป็นต้น เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ปัญหา

๒. ใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ในการแก้ปัญหาอย่างมีวิจารณญาณ พยายามค้นหาเหตุผลที่มีน้ำหนักในการชักชวนให้ผู้อื่นลด ละ เลิก สารเสพติด เช่น การชี้แจง ให้ข้อมูลผลดี ผลเสียที่เห็นได้ชัด เพื่อให้ผู้อื่นคล้อยตาม เป็นต้น

๓. ใช้ความคิดอย่างสร้างสรรค์เพื่อเป็นทางเลือกให้ผู้ที่เราชักชวนเห็นข้อดีที่จะปฏิบัติตามเช่นการชวนผู้อื่นไปทำกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี เป็นต้น

จากที่กล่าวมาทั้งหมด เห็นได้ว่าสารเสพติดถือเป็น “ภัยคุกคามที่บ่อนทำลายประเทศชาติอย่างร้ายแรง” ซึ่งส่งผลกระทบต่ออย่างกว้างขวางทั้ง บุคคล สังคม ส่วนรวม และการพัฒนาประเทศ ทำให้สูญเสียทรัพยากรในการป้องกันและแก้ปัญหา โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนซึ่งเป็นกำลังหลักของประเทศ การหลีกเลี่ยงจากสารเสพติด โดยการฝึกทักษะชีวิตเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน ทั้งทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการแก้ปัญหา เป็นต้น

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : http://www.pathumrat.ptpk.ac.th/mana_Online/m1/unit4/n4-3.html

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยจากสารเสพติดเรื่อง วิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด (ต่อ)		
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
<p>ขอบเขตเนื้อหา</p> <p>สารเสพติดเป็นสิ่งที่คนไทยต่อต้านเองและสังคมในอันที่จะก่อให้เกิดโรคและอุบัติเหตุจึงควรรู้วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันและชักชวนให้ผู้อื่นลด ละ เลิกสารเสพติด</p> <p>จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>อธิบายวิธีการแก้ปัญหาในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด</p> <p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <p>๑. แสดงทักษะปฏิบัติ</p> <p>๒. แสดงทักษะการสื่อสาร</p>	<p>กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>๑. นักเรียนได้นำทักษะการวิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ (ทบทวนความรู้เดิมในชั่วโมงที่แล้ว)</p> <p>๒. นักเรียนได้มีโอกาสแสดงทักษะในการชักชวนพ่อแม่ ผู้ปกครองหรือคนในครอบครัวให้ลด ละ เลิก บุหรี่ บ้างหรือไม่ นักเรียนรู้สึกอย่างไร ที่ทำสำเร็จ และรู้สึกอย่างไร หากทำไม่สำเร็จ</p> <p>๓. แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>๑. นักเรียนศึกษาสถานการณ์ข่าวที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดจากสื่อความรู้ออนไลน์ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงก็ได้</p> <p>๒. นักเรียนฝึกทักษะการตัดสินใจ และทักษะการแก้ปัญหาจากสถานการณ์ข่าวที่ครูแจกให้ โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม</p>	<p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง วิธีการแก้ปัญหาในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดจากสื่อออนไลน์ เช่น http://resource.thaihealth.or.th/library/15345 https://www.oncb.go.th/Home/downloadmanual/handbook_drug_environment.pdf www.youtube.com</p> <p>๒. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด</p> <p>๓. ห้องสมุด</p> <p>ภาระงาน/ชิ้นงาน</p> <p>ใบงานที่ ๔ วิเคราะห์สถานการณ์จำลอง การใช้สารเสพติด โดยการแสดงทักษะการปฏิบัติ</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓		เวลา ๑ ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยจากสารเสพติด	เรื่องวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด (ต่อ)	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	
ด้านคุณลักษณะ ๑. เห็นคุณค่าของการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ๒. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย ๓. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ ๔. แสดงพฤติกรรมจิตสาธารณะ ๕. แสดงพฤติกรรมความซื่อสัตย์	๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงทักษะการปฏิเสธหน้าชั้นเรียนตามสถานการณ์ข่าวในใบงานที่ ๔ โดยเพื่อนๆในชั้นร่วมกันประเมินพร้อมครู หลังเสร็จสิ้นการแสดง ๔. ครูเสนอแนะเพิ่มเติมถึงการแสดงทักษะที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่นักเรียนพบ ขั้นสรุป ๑. นักเรียนสรุปความรู้ ความคิดเห็น และสถานการณ์เพิ่มเติมจากการนำเสนอผลงานหน้าชั้น โดยครูแนะนำเพิ่มเติม ๒. ฝากข้อคิด เรื่อง การมีพฤติกรรมเชิงบวกในทุกๆ ด้าน ๓. เน้นย้ำถึงการทำความดีเพื่อการสร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่ยิ่งขึ้น ให้ทุกคนสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายวิธีการแก้ปัญหาในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด	การตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. แสดงทักษะปฏิเสธ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงทักษะการสื่อสาร	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. เห็นคุณค่าของการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมไม่เริ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๗. แสดงพฤติกรรมจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๘. ความซื่อสัตย์	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)
วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....
.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)
วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่องวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

ทักษะการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดโดยใช้ทักษะการตัดสินใจ

เป็นความสามารถที่ต้องใช้เหตุผลความเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์มาคิดวิเคราะห์และหาทางออกที่ดีที่สุด เพื่อให้การตัดสินใจนั้นเป็นไปตามเป้าหมาย และมีแนวทางแก้ไขที่ดีที่สุดสำหรับตนเองและผู้อื่นด้วยการฝึกทักษะการตัดสินใจโดยเรียนรู้กระบวนการต่างๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นมาก ดังนี้

๑. เรียนรู้กระบวนการตัดสินใจ
๒. ฝึกค้นหาตนเอง ทำความเข้าใจตนเอง หาข้อดี ข้อเสียของตนเอง
๓. พิจารณาตนเองว่าต้องการอะไร ไม่ต้องการอะไร
๔. เมื่อพบปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ ให้นำปัญหามาฝึกวิเคราะห์หาสาเหตุแนวทางแก้ไข และลองตัดสินใจแก้ปัญหานั้นด้วยตนเอง แต่ถ้าแก้ไม่ตก ควรขอคำปรึกษาหรือคำแนะนำจากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้

ทักษะการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดโดยใช้ทักษะการแก้ปัญหา

เป็นความสามารถในการใช้ความรู้และประสบการณ์ต่างๆ เพื่อนำไปใช้ในการเผชิญและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยนำข้อสรุปของทักษะการคิดวิเคราะห์การตัดสินใจ มาลงมือแก้ปัญหาตามแนวทางที่วางไว้ ซึ่งทักษะการแก้ปัญหา จะทำให้เรามีประสบการณ์เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และรู้จักปรับเปลี่ยนหาวิธีการที่เหมาะสม นับเป็นการฝึกให้เรา มีความอดทน มีเหตุผล และเป็นคนที่สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างดี พร้อมทั้งได้เรียนรู้วิธีการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นอีกด้วย

กระบวนการตัดสินใจและแก้ปัญหามีอยู่ ๕ ขั้นตอนคือ

๑. การกำหนดปัญหา โดยใช้พื้นฐานสังเกตพฤติกรรมบุคคล สถานการณ์ ประเด็นที่อยู่ในความสนใจ เพื่อกำหนดให้ได้ว่า อะไรเป็นปัญหาที่แท้จริง
๒. การค้นหาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือก เป็นการพิจารณาหา สาเหตุของปัญหา และคิดหาทางเลือกที่มีความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหา โดยควรคิดไว้หลายๆทางเลือก
๓. การวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก เป็นการประเมินทางเลือกแต่ละทางว่าจะเกิดผลดีผลเสียอะไรบ้าง ยากง่ายอย่างไร นับเป็นการรวบรวมข้อมูลซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจต่อการช่วยประเมิน
๔. การตัดสินใจเลือกทางใดทางเลือกหนึ่งด้วยเหตุผลอย่างเหมาะสมอาศัยหลักความรู้ทั้งศาสตร์และศิลป์ คุณธรรม กฎ ระเบียบ มาเป็นแนวทางในการตัดสินใจซึ่งเป็นการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่คิดว่าถูกต้องและเหมาะสมที่สุดตามความคิดของตนเอง
๕. การหาแนวทางแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่เกิดจากการตัดสินใจ โดยคิดข้อเสนอแนะ วิธีการแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากทางเลือกที่เลือกนั้นก่อน ทดลองใช้ ถ้าเห็นว่าสามารถช่วยแก้ผลเสียนั้นได้ ก็จะได้นำไปเป็นแนวทางปฏิบัติต่อไป

ใบงานที่ ๔

เรื่อง วิเคราะห์สถานการณ์จำลองการใช้สารเสพติด โดยการแสดงทักษะการปฏิเสธ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง วิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ชั้น ม.๑/.....กลุ่ม.....

คำชี้แจง

๑. นักเรียนฝึกทักษะการตัดสินใจ และทักษะการแก้ปัญหาจากสถานการณ์ข่าวที่ครูแจกให้
โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม
๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงทักษะการปฏิเสธหน้าชั้นเรียนตามสถานการณ์ข่าว

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การปฐมพยาบาล

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๗ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ

การใช้อาวุธเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๑/๑ แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

พ ๕.๑ ม.๑/๓ อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้อาวุธเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สารเสพติดเป็นสิ่งที่ เป็นโทษต่อตนเองและสังคมในอันที่จะก่อให้เกิดโรคและอุบัติเหตุ ซึ่งการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยเบื้องต้นอย่างถูกวิธีจะทำให้ผู้ป่วยปลอดภัยก่อนส่งต่อถึงมือแพทย์

๓. สาระการเรียนรู้

ความรู้

๑. หลักการปฐมพยาบาล

๒. การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกวิธีและปลอดภัย

๓. ความสัมพันธ์ของการใช้อาวุธเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

ทักษะ/กระบวนการ

๑. ทักษะการสร้างความรู้

๒. ทักษะการฝึกปฏิบัติ

๓. ทักษะการนำความรู้ไปใช้

๔. ทักษะการเชื่อมโยง

๕. กระบวนการกลุ่ม

เจตคติ

เห็นความสำคัญของการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการคิด

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. ซื่อสัตย์สุจริต

๖. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

บทบาทสมมติวิธีการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ				นน.
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)	
๑. แสดงวิธีปฐมพยาบาล และเคลื่อนย้ายผู้ป่วย อย่างปลอดภัย - ความสามารถ ในการคิด - ความสามารถในการแก้ปัญหา	แสดงวิธีปฐม พยาบาลและ เคลื่อนย้าย ผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย ถูกต้องตาม ขั้นตอน คล่องแคล่ว อย่างธรรมชาติ	แสดงวิธีปฐม พยาบาลและ เคลื่อนย้าย ผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย ถูกต้องตาม ขั้นตอนแต่ ขาดความ คล่องแคล่ว	แสดงวิธีปฐม พยาบาลและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วย อย่างปลอดภัย ข้ามขั้นตอน	แสดงวิธีปฐมพยาบาล และเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ไม่ได้	๓
๒. อธิบาย ความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติดกับ การเกิดโรคและอุบัติเหตุ - ความสามารถในการ สื่อสาร	แสดงความสัมพันธ์ ของการใช้สาร เสพติดกับ การเกิดโรค และอุบัติเหตุได้ ครบถ้วนเห็น ภาพชัดเจนตาม วัตถุประสงค์	แสดงความสัมพันธ์ ของการใช้สาร เสพติดกับ การเกิดโรคและ อุบัติเหตุได้ ครบถ้วน	แสดงความสัมพันธ์ ของการใช้ สารเสพติดกับ การเกิดโรค และอุบัติเหตุ ไม่ครบถ้วน	แสดงความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดโรค และอุบัติเหตุไม่ได้	๒
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ผลงานสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ได้จริงครบถ้วน	ผลงานนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ บางส่วน	ผลงานนำไปใช้ใน ชีวิตไม่ได้	ไม่มีผลงานที่เกี่ยวกับ ชีวิตประจำวัน	๑

เกณฑ์การตัดสินผลชิ้นงาน/ภาระงาน

ช่วงคะแนน	๑๙ - ๒๔	หมายถึง ดีมาก
ช่วงคะแนน	๑๓ - ๑๘	หมายถึง ดี
ช่วงคะแนน	๗ - ๑๒	หมายถึง พอใช้
ช่วงคะแนน	๐ - ๖	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับพอใช้ขึ้นไป

การประเมินด้านคุณลักษณะ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. แสดงพฤติกรรม การมีวินัย	ยอมรับปฏิบัติตาม ข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบ ไม่ละเมิด สิทธิของผู้อื่น ด้วยความเต็มใจ	ยอมรับปฏิบัติตาม ข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบ	ไม่ยอมรับปฏิบัติตาม ข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบ ไม่แสดง พฤติกรรม	ไม่ยอมรับปฏิบัติ ตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ แสดงพฤติกรรม ไม่เหมาะสม
๒. แสดงพฤติกรรม การใฝ่เรียนรู้	แสวงหาความรู้ มากกว่า ๒ แหล่ง วิเคราะห์ข้อมูล สรุป เป็นองค์ความรู้เป็น สำนวนภาษาของ ตัวเอง	แสวงหาความรู้ ๒ แหล่ง วิเคราะห์ ข้อมูล สรุปเป็นองค์ ความรู้เป็นสำนวน ภาษาของตัวเอง	แสวงหาความรู้ 1 แหล่ง และคัดลอก ข้อความโดยไม่สรุป	คัดลอกข้อความ ผู้อื่น
๓. แสดงพฤติกรรม มุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย สำเร็จมีข้อมูล ปรับปรุงและ พัฒนาการทำงานให้ ดีขึ้นครบถ้วน	ปฏิบัติหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย สำเร็จครบถ้วน	ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับ มอบหมายสำเร็จ บางส่วน	ปฏิบัติหน้าที่ ไม่สำเร็จ
๔. แสดงพฤติกรรม ซื่อสัตย์สุจริต	ไม่นำผลงานของผู้อื่น มาเป็นของตนเอง ปฏิบัติตนต่อผู้อื่นด้วย ความซื่อตรง ไม่หา ประโยชน์ในทางที่ไม่ ถูกต้อง และเป็น แบบอย่างที่ดีแก่เพื่อน	ไม่นำผลงานของ ผู้อื่นมาเป็นของ ตนเอง ปฏิบัติตนต่อ ผู้อื่นด้วยความ ซื่อตรง ไม่หา ประโยชน์ในทางที่ ไม่ถูกต้อง	ไม่นำสิ่งของ และ ผลงานของผู้อื่นมาเป็น ของตนเอง ปฏิบัติตน ต่อผู้อื่นด้วยความ ซื่อตรง	นำสิ่งของของคนอื่น มาเป็นของตนเอง
๕. เห็นความสำคัญ ของการปฐม พยาบาลและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วย อย่างปลอดภัย	ปฏิบัติการปฐม พยาบาลและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้ อย่างถูกต้อง ปลอดภัย ถูกตามหลักการและ ขั้นตอน สามารถ ถ่ายทอดให้ผู้อื่นทราบ ได้	ปฏิบัติการปฐม พยาบาลและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้ อย่างถูกต้อง ปลอดภัย ถูกตาม หลักการและ ขั้นตอน แต่ไม่ สามารถถ่ายทอดให้ ผู้อื่นทราบได้	ปฏิบัติการปฐม พยาบาลและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้ อย่างถูกต้องตาม หลักการ แต่ เรียงลำดับขั้นตอนไม่ ถูกต้อง	สามารถปฏิบัติการ ปฐมพยาบาลและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้ แต่ไม่ถูกต้องตาม ขั้นตอนและ หลักการ

เกณฑ์การตัดสินด้านคุณลักษณะ

ช่วงคะแนน	๑๖ - ๒๐	หมายถึง ดีมาก
ช่วงคะแนน	๑๑ - ๑๕	หมายถึง ดี
ช่วงคะแนน	๖ - ๑๐	หมายถึง พอใช้
ช่วงคะแนน	๕	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับดีขึ้นไป

<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล</p> <p>กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา</p>	<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔</p> <p>เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น</p> <p>รายวิชา สุขศึกษา</p>	<p>เวลา ๑ ชั่วโมง</p> <p>ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑</p>
<p>ขอบเขตเนื้อหา</p> <p>การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย</p> <p>เบื้องต้นอย่างถูกต้องทำให้ผู้ป่วยปลอดภัยก่อน</p> <p>ส่งต่อถึงมือแพทย์</p> <p>จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>๑. อธิบายความหมายและความสำคัญของ</p> <p>การปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้</p> <p>๒. อธิบายหลักการปฐมพยาบาลอย่างถูกวิธีและ</p> <p>ปลอดภัย</p> <p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <p>การสร้างองค์ความรู้</p>	<p>กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>๑. ครูตั้งคำถาม “นักเรียนคนใดเคยถูกมีดบาดแล้วเลือดไหลไม่หยุดบ้างหรือไม่” “นักเรียนทำอย่างไรในสถานการณ์เช่นนี้”</p> <p>๒. นักเรียนผู้เคยมีประสบการณ์เป็นผู้ตอบคำถาม</p> <p>๓. ครูถามต่ออีกว่า “การปฐมพยาบาลเบื้องต้น” มีความสำคัญต่อชีวิตและความปลอดภัยของเราหรือไม่ เพราะเหตุใด</p> <p>๔. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>๑. นักเรียนสืบค้นความรู้ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น จากใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น จากสื่อออนไลน์ หรือแหล่งเรียนรู้อื่นๆ ที่นักเรียนสามารถสืบค้นได้ แล้วร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่มเพื่อสรุปเป็นองค์ความรู้ของแต่ละบุคคล</p> <p>๒. นักเรียนบันทึกองค์ความรู้ที่ได้ลงสมุด หรือ สมาร์ทโฟนของตนเอง ตามที่นักเรียนถนัด</p>	<p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น จากสื่อออนไลน์ เช่น http://www.dms.moph.go.th/(https://bit.ly/2DDIEs4)</p> <p>๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น. www.youtube.com</p> <p>๔. ห้องสมุด</p> <p>ภาระงาน / ชิ้นงาน</p> <p>สรุปองค์ความรู้ “การปฐมพยาบาล”</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย		เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล</p> <p>กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. เห็นความสำคัญของการมีทักษะการปฐมพยาบาลเบื้องต้น</p> <p>๒. ยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน</p> <p>๓. แสดงพฤติกรรมร่วมมือวินัย</p> <p>๔. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้</p>	<p>๓. สุ่มนักเรียนในห้องเรียน ๒ – ๓ คน มานำเสนอการสรุปและบันทึกองค์ความรู้ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น</p> <p>๔. นักเรียนในชั้นเรียนสอบถามข้อสงสัยครูเสนอแนะเพิ่มเติมจากที่นักเรียนนำเสนอ</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>๑. สิ่งที่นักเรียนต้องตระหนักในความสำคัญของการปฐมพยาบาลและช่วยเหลือผู้ป่วยเบื้องต้น คืออะไร</p> <p>นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้อีกครั้งหนึ่ง</p> <p>๒. สอบถามความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการฝึกทักษะการปฐมพยาบาลเบื้องต้น</p> <p>๓. นักเรียนคิดว่าหลังจากเรียนรู้ในชั่วโมงนี้แล้ว</p> <p>นักเรียนจำเป็นต้องฝึกทักษะการปฐมพยาบาลเบื้องต้น การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยมากน้อยแค่ไหน และคิดว่าจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่อย่างไร</p> <p>๔. ครูเน้นย้ำเรื่องทักษะการสังเกต และการมีจิตสาธารณะ เพราะพฤติกรรมของนักเรียนอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตอยู่ต่อ อีก ๑ ชีวิต หรือหลายๆ ชีวิตต่อมาก็ได้</p>	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายความหมายและความสำคัญของการปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้	ตอบคำถาม	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. อธิบายหลักการปฐมพยาบาลอย่างถูกวิธีและปลอดภัย	ตอบคำถาม	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. การสร้างองค์ความรู้	บันทึกความรู้	แบบประเมิน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. เห็นความสำคัญของการมีทักษะการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๕. ยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๗. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องการปฐมพยาบาล
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การปฐมพยาบาล
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือต่อผู้ป่วยที่ได้รับอุบัติเหตุให้พ้นจากอันตราย หรือลดอันตรายให้น้อยลงโดยใช้อุปกรณ์เท่าที่จะหาได้ในขณะนั้น ก่อนที่จะนำผู้ป่วยส่งต่อไปยังสถานพยาบาลต่อไป โดยมีวัตถุประสงค์ในการปฐมพยาบาลดังนี้

๑. เพื่อช่วยชีวิต และลดความรุนแรงของการเจ็บป่วยให้น้อยลง
๒. เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลัง
๓. ป้องกันความพิการที่จะตามมาภายหลัง
๔. จัดเตรียมหรือเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้อย่างถูกต้อง

หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาลนั้นจำเป็นต้องกระทำโดยรวดเร็วและถูกต้องที่สุด ซึ่งการปฐมพยาบาลจะได้ผลมากหรือน้อยเพียงใด ย่อมต้องคำนึงถึงทั้งผู้ปฐมพยาบาล และผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วย ให้มีการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง โดยหลักสำคัญในการปฐมพยาบาลมีดังนี้

๑. ความปลอดภัยของสถานที่ที่เกิดเหตุ ผู้ปฐมพยาบาลควรคำนึงถึงเป็นอันดับแรกก่อนเข้าไปให้ความช่วยเหลือผู้ป่วย
๒. เมื่อมีผู้ได้รับอุบัติเหตุ ควรให้ผู้บาดเจ็บนอนพักนิ่งๆ ในท่าที่สบายที่สุด หรือในท่าที่ถูกต้องต่อการพยาบาล แล้วแต่อาการเจ็บป่วยแต่ละแบบ
๓. ทำให้บริเวณนั้นมีอากาศถ่ายเท ปลอดภัย ไม่มีคนมุงดู มีแสงสว่างเพียงพอที่จะทำการปฐมพยาบาลได้สะดวก
๔. สำรวจระบบที่สำคัญของร่างกายอย่างรวดเร็ว และวางแผนการช่วยเหลืออย่างเหมาะสม คอยสังเกต ชีพจร และการหายใจของผู้ป่วยตลอดเวลา
๕. ห้ามเคลื่อนย้ายผู้ป่วยทันทีโดยไม่เตรียมการ เพราะอาจทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการบาดเจ็บมากขึ้น ซึ่งถ้ามีการเคลื่อนที่ไม่ถูกต้องอาจมีผลทำให้ผู้บาดเจ็บพิการไปตลอดชีวิตได้
๖. ถ้าสถานที่นั้นไม่ปลอดภัย เช่น อยู่ในน้ำ กลางถนน หรือสถานที่นั้นไม่สะดวก ให้เคลื่อนย้ายไปที่ปลอดภัย
๗. การนำส่งหรือเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ควรกำหนดให้ชัดเจนว่าควรนำส่งในลักษณะใด และนำส่งอย่างไรให้เหมาะสมกับสภาพผู้ป่วย
๘. ในการนำส่งสถานพยาบาล ควรมีการรายงานเรื่องราวของผู้ป่วย อาการต่าง ๆ และการปฐมพยาบาลให้แพทย์ได้วินิจฉัยทำการรักษาได้อย่างถูกต้อง
๙. ผู้พยาบาลควรให้ความช่วยเหลือตามลำดับความสำคัญของการมีชีวิต โดยเรียงลำดับตามความสำคัญ ดังนี้การหยุดหายใจ ทางเดินหัวใจอุดตัน หัวใจหยุดเต้นการเสียเลือดจำนวนมากอย่างรวดเร็วหมดความรู้สึกความเจ็บปวดกระดูกหัก

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : http://www.pathumrat.ptpk.ac.th/mana_Online/m1/unit4/n4-1.htm

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

เรียนรู้วิธีปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บเบื้องต้นหากเกิดอุบัติเหตุหรือประสบเหตุร้ายที่อาจเกิดขึ้นกับตัวคุณ ครอบครัว หรือคนใกล้ชิด ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งที่บ้านหรือนอกบ้าน เพราะเมื่อเรารู้จักวิธีการปฐมพยาบาลที่ถูกต้องแล้ว เราก็จะสามารถผ่อนหนักให้เป็นเบาได้ไม่มากนักน้อยก่อนจะไปถึงโรงพยาบาล สิ่งเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ในยามคับขัน

ผู้ช่วยเหลือ ควรมีหลักการช่วยเหลือ ดังนี้

๑. ความปลอดภัยของสถานที่เกิดเหตุเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงเป็นอันดับแรกก่อนการเข้าไปช่วยเหลือเพราะอาจถูกลูกหลงไปด้วย เช่น เตะไฟช็อต เป็นต้น
๒. ใช้สายตาสำรวจดู โดยสำรวจตามส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างมีสติ และห้ามเคลื่อนย้ายถ้าผู้ป่วยมีอาการบาดเจ็บของอวัยวะต่างๆ ซึ่งผู้ช่วยเหลืออาจมองไม่เห็น การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยทันทีโดยไม่ถูกวิธีอาจยิ่งทำให้ผู้ป่วยบาดเจ็บมากขึ้นหรือร้ายแรงกว่านั้นได้
๓. ผู้บาดเจ็บต้องอยู่ในที่ปลอดภัยก่อน ควรปฐมพยาบาลต่อเมื่อนำตัวผู้ป่วยออกมาจากสถานที่เหล่านี้ เช่น ในน้ำ หรือในกองไฟ เพื่อความปลอดภัยของทั้งตัวผู้ป่วยและผู้ช่วยเหลือเอง เป็นต้น
๔. ช่วยเหลือด้วยความนุ่มนวลและระมัดระวัง โดยให้การช่วยเหลือตามลำดับความสำคัญของการมีชีวิต หรือตามความรุนแรงที่ได้รับบาดเจ็บ เป็นต้น

พิจารณาอาการบาดเจ็บของผู้ป่วย โดยเรียงลำดับความร้ายแรงของอาการบาดเจ็บได้ดังนี้

๑. ตรวจสอบความรู้สึกตัวโดยการเรียกหรือตีที่ไหล่เบาๆ ว่าผู้ป่วยรู้สึกตัวไหม
๒. ตรวจสอบทางเดินหายใจ ดูว่ามีเศษอาหารหรือฟันปลอมอยู่ในปากหรือเปลาและถ้าหายใจไม่สะดวก ให้เปิดทางเดินหายใจ โดยใช้มือข้างหนึ่งดันหน้าผาก และมืออีกข้างเขยคางให้หน้าผู้ป่วยหงขึ้นข้างบน ส่วนผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บหรือหมดสติให้ตรึงกระดูกสันหลังส่วนคอและใช้วิธียกขากรรไกรขึ้นเพื่อเปิดทางเดินหายใจ
๓. ตรวจสอบการหายใจ สำหรับผู้ป่วยที่ไม่ได้รับบาดเจ็บที่กระดูกสันหลังหรือคอให้ใช้มือข้างหนึ่งดันหน้าผากและมืออีกข้างเขยคางให้หน้าผู้ป่วยหงขึ้นข้างบน จากนั้นตรวจสอบโดยการเอียงหน้าก้มลงไปเอาแก้มเข้าไปใกล้จมูกผู้ป่วยและสังเกตว่า มีลมมาสัมผัสไหม หูฟังเสียงการหายใจ รวมถึงใช้ตามองดูหน้าอกว่ากระเพื่อมขึ้นลงตามการหายใจไหม และดูว่าคนป่วยมีการหายใจเร็วหรือช้าด้วย (ผู้ใหญ่หายใจ ๑๒ - ๒๐ ครั้งต่อนาที)
๔. ตรวจสอบชีพจร ดูว่าหัวใจเต้นหรือไม่ (ผู้ใหญ่ ๖๐ - ๑๐๐ ครั้งต่อนาที) ผู้ป่วยที่รู้สึกตัวให้จับชีพจรที่ข้อมือหรือข้อพับแขนส่วนผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัวให้จับชีพจรที่คอ

ขอขอบคุณข้อมูลจากหนังสือปฐมพยาบาลคู่บ้าน อ่างอิง

จาก:<https://www.thaihealth.or.th/Content/45440-9%20.html>(<https://bit.ly/2vo9jQy>)

ศึกษาเรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพิ่มเติมโดยค้นหาจาก :

<http://songmetta.com/security/manual/08firstaid.pdf>(<https://bit.ly/2UJb7CC>)

คู่มือปฐมพยาบาลฉบับประชาชน จาก

:<http://www.dms.moph.go.th/dmsweb/publish/publish17102017091054.pdf>

(<https://bit.ly/2DDiEs4>)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล	เรื่อง การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
<p>ขอบเขตเนื้อหา</p> <p>การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยเบื้องต้น อย่งถูกวิธีจะทำให้ผู้ป่วยปลอดภัยก่อนส่งต่อ ถึงมือแพทย์</p> <p>จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ได้อย่างปลอดภัย</p> <p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <p>๑. การฝึกทักษะปฏิบัติ</p> <p>๒. กระบวนการกลุ่ม</p>	<p>กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>๑. ครูสอบถามนักเรียนว่าสัปดาห์ที่ผ่านมา ได้ทดลองฝึก ทำการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บของตนเองบ้างหรือไม่ และมีใครได้ช่วยดูแลทำบาดแผลเล็กๆ ให้สมาชิกใน ครอบครัวยังหรือไม่</p> <p>๒. นักเรียนอาสาสมัครเล่าให้เพื่อนฟัง กรณีที่ได้ไปพบ เห็น ช่วยเหลือ หรือแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาให้ การช่วยเหลือผู้ประสบเหตุระหว่างการเดินทาง หรือการ ทำไร่ ทำสวน แล้วถูกมีดหรือของมีคมบาด ผีง ต่อ แตน ต่อย ตะขานกัด หรือถูกงูกัด เป็นต้น</p> <p>๓. ครูสอบถามความรู้สึกรักของนักเรียนที่มีโอกาสได้นำสิ่งที่ เรียนรู้ไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน</p> <p>๔. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>๑. นักเรียนดูวีดิทัศน์</p> <p>www.youtube.com/watch?v=mr7UVKrmJ0</p> <p>๒. นักเรียนเห็นอะไรบ้างจากการดูวีดิทัศน์ จับคู่ ผลิต ก้นบอกเล่าสิ่งที่ตนเองเห็น</p>	<p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การปฐมพยาบาลและ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย จากสื่อออนไลน์ เช่น www.youtube.com/watch?v=mr7UVKrmJ0</p> <p>๒. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัย</p> <p>๓. ห้องสมุด</p> <p>ภาระงาน/ชิ้นงาน</p> <p>๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง การฝึกทักษะการปฐมพยาบาล และเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้อย่างปลอดภัย</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕		เวลา ๑ ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล	เรื่อง การปฐมพยาบาลผู้ช่วยและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	
<p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. เห็นความสำคัญของการมีทักษะการปฐมพยาบาล และการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย</p> <p>๒. ยอมรับฟังความคิดเห็น ซึ่งกันและกัน</p> <p>๓. แสดงพฤติกรรมมาริวินัย</p> <p>๔. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้</p> <p>๕. ความซื่อสัตย์</p>	<p>๓. “ความสำคัญของสิ่งที่นักเรียนเห็นจากการปฐมพยาบาลการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยคืออะไร เพราะเหตุใด” ครูตั้งประเด็นให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย</p> <p>๔. นักเรียนพบทวน เรื่อง การปฐมพยาบาลศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ศึกษาเพิ่มเติมจากสื่อความรู้ออนไลน์ หรือแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ ที่หลากหลาย ตามที่นักเรียนต้องการ (กระบวนการกลุ่ม)</p> <p>๕. นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย(รูปแบบสถานี/ฐาน) วิธีการฝึกตามข้อตกลง คือต้องมีผู้บรรยาย ประกอบการฝึกทักษะปฏิบัติด้วย</p> <p>๖. ตลอดช่วงการฝึกปฏิบัติ ครูจะคอยเสนอแนะแนวทางและวิธีการให้ถูกต้องเหมาะสม</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปและเสนอแนะสิ่งที่ควรพัฒนา ปรับปรุง และแก้ไขในเรื่องการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้อย่างปลอดภัย</p>	

<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา</p>	<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง การปฐมพยาบาลผู้ป่วยและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รายวิชา สุขศึกษา</p>	<p>เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑</p>
	<p>๒. นักเรียนมีความรู้สึกรู้สึกร้อย่างไรต่อการจัดกิจกรรม การเรียนรู้การสอนในชั่วโมงนี้</p> <p>๓. ครูเน้นย้ำเรื่องการทำหัตถะการปฐมพยาบาลและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยเบื้องต้นไปใช้ในชีวิตประจำวัน ให้บังเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นมากที่สุด</p> <p>๔. หากนักเรียนมีข้อสงสัยเพิ่มเติมต้องการฝึกทักษะ การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง ปลอดภัยให้มีความชำนาญ และมีทักษะที่สูงขึ้น นักเรียนสามารถไปขอคำแนะนำเพิ่มเติมได้ทั้งงาน ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยขององค์การบริหาร ส่วนตำบลในท้องถิ่นของนักเรียน หรือโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลใกล้บ้านของนักเรียน</p> <p>๕. นักเรียนมีเป้าหมายในการปฏิบัติตน เพื่อตนเอง สมาชิกในครอบครัว และผู้อื่น หลังการเรียนรู้ชั่วโมง นี้อย่างไรบ้าง</p> <p>๖. หากนักเรียนทำเพื่อผู้อื่นโดยที่ไม่ต้องมีใครบอก และ เป็นการกระทำที่ไม่หวังผลตอบแทน แสดงว่านักเรียน เป็นผู้มีจิตสาธารณะ</p>	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑.อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้อย่างปลอดภัย	ตอบคำถาม	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. ฝึกทักษะปฏิบัติ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. กระบวนการกลุ่ม	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. เห็นความสำคัญของการมีทักษะการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๔. ยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๗. แสดงพฤติกรรมการมีความซื่อสัตย์	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางการแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่องการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

๑. การเคลื่อนย้ายโดยผู้ช่วยเหลือคนเดียว

วิธีที่ ๑ พยุงเดิน เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่รู้สึกตัวดี แต่แขนหรือขาข้างใดข้างหนึ่งเจ็บ (เฉพาะส่วนล่าง)

วิธีเคลื่อนย้าย ผู้ช่วยเหลือยืนเคียงข้างผู้ป่วย หันหน้าไปทางเดียวกัน แขนข้างหนึ่งของผู้ป่วยพาดคอ ผู้ช่วยเหลือจับมือผู้ป่วยไว้ ส่วนแขนอีกข้างหนึ่งของผู้ช่วยเหลือโอบเอวและพยุงเดิน



ภาพ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยวิธีพยุงเดิน

วิธีที่ ๒ การอุ้ม วิธีนี้ใช้กับผู้ป่วยบาดเจ็บที่มีน้ำหนักตัวน้อย หรือในเด็กซึ่งไม่มีบาดแผลรุนแรง หรือกระดูกหักโดยการซ้อนใต้เข่าและประคองด้านหลัง หรืออุ้มทาบหลังก็ได้



ภาพ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีอุ้ม

วิธีที่ ๓ วิธีลาก เหมาะที่จะใช้ในกรณีฉุกเฉิน เช่น เกิดไฟไหม้ ถังแก๊สระเบิด หรือตึกถล่ม จำเป็นต้องเคลื่อนย้ายออกจากที่เกิดเหตุให้เร็วที่สุด อาจปฏิบัติได้หลายวิธีผู้ช่วยเหลืออาจจะลากโดยใช้มือสอดใต้รักแร้ ลากถอยหลัง หรือจับข้อเท้าลากถอยหลังก็ได้ ไม่ควรลากไปด้านข้างของผู้บาดเจ็บ ต้องระวังไม่ให้ส่วนของร่างกายโค้งงอ โดยเฉพาะส่วนของคอและลำตัว การลากจะลดอันตรายลงถ้าใช้ผ้าห่มหรือเสื่อ หรือ แผ่นกระดานรองลำตัวผู้บาดเจ็บ



ภาพ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีการลาก

๒. การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ช่วยเหลือสองคน

วิธีที่ ๑ อุ้มและยก เหมาะสำหรับผู้ป่วยรายในรายที่ไม่รู้สึกตัว แต่ไม่ควรใช้ในรายที่มีการบาดเจ็บของลำตัวหรือกระดูกหัก



ภาพ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีอุ้มและยก

วิธีที่ ๒ นั่งบนมือทั้งสองที่จับประสานกันเป็นแคร่ เหมาะสำหรับผู้ป่วยในรายที่ขาเจ็บแต่รู้สึกดีและสามารถใช้แขนทั้งสองข้างได้

วิธีเคลื่อนย้าย ผู้ช่วยเหลือทั้งสองคนใช้มือขวากำข้อมือซ้ายของตนเอง ขณะเดียวกันก็ใช้มือซ้ายกำมือขวาซึ่งกันและกัน ให้ผู้ป่วยใช้แขนทั้งสองยันตัวขึ้นนั่งบนมือทั้งสองที่จับประสานกันเป็นแคร่ แขนทั้งสองของผู้ป่วยโอบคอผู้ช่วยเหลือ จากนั้นวางผู้ป่วยบนเก้าอี้เป็นจังหวะที่หนึ่ง และอุ้มขึ้นเป็นจังหวะที่สอง แล้วจึงเดินไปพร้อม ๆ กัน



ภาพ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีนั่งบนมือทั้งสองที่ประสานกันเป็นแคร่

วิธีที่ ๓ การพยุงเดิน วิธีนี้ใช้ในรายที่ไม่มีบาดแผลรุนแรง หรือกระดูกหักและผู้บาดเจ็บยังรู้สึกตัวดี



ภาพ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีพยุงเดิน

๓. การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ช่วยเหลือสามคน

วิธีที่ ๑ อุ้มสามคนเรียง เหมาะสำหรับผู้ป่วยในรายที่ไม่รู้สึกตัว ต้องการอุ้มขึ้นวางบนเตียงหรืออุ้มผ่านทางแคบๆ

วิธีเคลื่อนย้าย ผู้ช่วยเหลือทั้งสามคนคุกเข่าเรียงกันในท่าคุกเข่าข้างเดียว ทุกคนสอดมือเข้าใต้ตัวผู้ป่วยและอุ้มพยุงไว้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายดังนี้

คนที่ ๑ สอดมือทั้งสองเข้าใต้ตัวผู้ป่วยตรงบริเวณคอและหลังส่วนบน

คนที่ ๒ สอดมือทั้งสองเข้าใต้ตัวผู้ป่วยตรงบริเวณหลังส่วนล่างและก้น

คนที่ ๓ สอดมือทั้งสองเข้าใต้ขา

ผู้ช่วยเหลือคนที่อ่อนแอที่สุดควรเป็นคนที่ ๓ เพราะรับน้ำหนักน้อยที่สุด เมื่อจะยกผู้ป่วยผู้ช่วยเหลือทั้งสามคน จะต้องทำงานพร้อมๆ กัน โดยให้คนใดคนหนึ่งเป็นออกคำสั่ง ชั้นแรก ยกผู้ป่วยพร้อมกันและวางบนเก้าอี้ จากท่านี้นี้เหมาะสำหรับจะยกผู้ป่วยขึ้นวางบนเปลฉุกเฉินหรือบนเตียง แต่ถ้าจะอุ้มเคลื่อนที่ผู้ช่วยเหลือทั้งสามคนจะต้องประคองตัวผู้ป่วยในท่านอนตะแคง และอุ้มยื่น เมื่อจะเดินจะก้าวเดินไปทางด้านข้างพร้อม ๆ กัน และถ้าจะวางผู้ป่วยให้ทำเหมือนเดิมทุกประการ คือ คุกเข่าลงก่อนและค่อย ๆ วางผู้ป่วยลง



ภาพ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีอุ้มสามคนเรียง

วิธีที่ ๒ การใช้คน ๓ คน วิธีนี้ใช้ในรายที่ผู้บาดเจ็บนอนหงาย หรือ นอนคว่ำก็ได้ ให้คางของผู้บาดเจ็บยกสูงเพื่อเปิดทางเดินหายใจ

๑. ผู้ปฐมพยาบาล ๒ คนคุกเข่าข้างลำตัวผู้บาดเจ็บข้างหนึ่ง อีกข้างหนึ่งผู้ปฐมพยาบาลอีก ๑ คน คุกเข่าข้างลำตัวผู้บาดเจ็บ

๒. ผู้ปฐมพยาบาลคนที่ ๑ ประคองที่ศีรษะและไหล่ผู้บาดเจ็บ มืออีกข้างหนึ่งรองส่วนหลังผู้บาดเจ็บ

๓. ผู้ปฐมพยาบาลคนที่ ๒ อยู่ตรงข้ามคนที่ ๑ ใช้แขนข้างหนึ่งรองหลังผู้บาดเจ็บ เอามือไปจับมือคนที่ ๑ อีกมือหนึ่งรองใต้สะโพกผู้บาดเจ็บ

๔. ผู้ปฐมพยาบาลคนที่ ๓ มือหนึ่งอยู่ที่ต้นขาเหนือมือคนที่ ๒ ที่รองใต้สะโพก แล้วเอามือไปจับกับมือคนที่ ๒ ที่รองใต้สะโพกนั้น ส่วนมืออีกข้างหนึ่งรองที่ขาใต้เข่า

๕. มือคนที่ ๑ และคนที่ ๒ ควรจับกันอยู่ระหว่างกึ่งกลางลำตัวส่วนบนของผู้บาดเจ็บ ผู้ปฐมพยาบาลจะต้องให้สัญญาณลูกขึ้นยืนพร้อม ๆ กัน



ภาพ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีใช้คน ๓คน

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยใช้ผ้าห่ม

ใช้กรณีที่ไม่มีเปลหามแต่ไม่เหมาะกับผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บบริเวณหลัง

วิธีเคลื่อนย้าย พับผ้าห่มตามยาวทบกันเป็นชั้นๆ ๒ - ๓ทบ โดยวิธีการพับผ้าห่มพับเช่นเดียวกับการพับกระดาษทำพัด วางผ้าห่มขนานชิดตัวผู้ป่วยทางด้านข้าง ผู้ช่วยเหลือคูกเขาลงข้างตัวผู้ป่วยอีกข้างหนึ่งจับผู้ป่วยตะแคงตัวเพื่อให้นอนบนผ้าห่ม แล้วดึงชายผ้าห่มทั้งสองข้างออก เสร็จแล้วจึงม้วนเข้าหากัน จากนั้นช่วยกันยกตัวผู้ป่วยขึ้น ผู้ช่วยเหลือคนหนึ่งต้องประคองศีรษะผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ป่วยที่สงสัยว่า ได้รับบาดเจ็บที่คอหรือหลัง



ภาพ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยใช้ผ้าห่ม

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยใช้เปลหาม

เปลหรือแคร่มีประโยชน์ในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย อาจทำได้ง่ายโดยดัดแปลงวัสดุ การใช้เปลหามจะสะดวกมาก แต่ยุ่งยากบ้างขณะที่จะอุ้มผู้ป่วยวางบนเปลหรืออุ้มออกจากเปล

วิธีการเคลื่อนย้าย

เริ่มต้นด้วยการอุ้มผู้ป่วยนอนราบบนเปล จากนั้นควรให้ผู้ช่วยเหลือคนหนึ่งเป็นคนออกคำสั่งให้ยก และหามเดิน เพื่อความพร้อมเพรียงและนุ่มนวล ถ้ามีผู้ช่วยเหลือสองคน คนหนึ่งหามทางด้านศีรษะ อีกคนหามทางด้านปลายเท้าและหันหน้าไปทางเดียวกัน ซึ่งหมายความว่าผู้ช่วยเหลือที่หามทางด้านปลายเท้าจะเดินนำหน้า หากมีผู้ช่วยเหลือ ๔ คน ช่วยหาม อีก ๒ คน จะช่วยหามทางด้านข้างของเปลและหันหน้าเดินไปทางเดียวกัน



ภาพ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยใช้เปลหาม

วัสดุที่นำมาดัดแปลงทำเปลหาม

๑. บานประตูไม้

๒. ผ้าห่มและไม้ยาวสองอัน วิธีทำเปลผ้าห่ม ปูผ้าห่มลงบนพื้น ใช้ไม้ยาวสองอัน ยาวประมาณ ๒.๒๐ เมตร

- อันที่ ๑ สอดในผ้าห่มที่ได้พับไว้แล้ว

- อันที่ ๒ วางบนผ้าห่ม โดยให้ห่างจากอันที่ ๑ ประมาณ ๖๐ ซม. จากนั้นพับชายผ้าห่มทับไม้อันที่ ๒

และอันที่ ๑ ตามลำดับ



ภาพ การใช้ผ้าห่มมาดัดแปลงทำเปลหามผู้ป่วย

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ชั้น ม.๑/.....กลุ่ม.....

คำชี้แจง นักเรียนแต่ละกลุ่มอธิบายวิธีปฏิบัติควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย
แบบต่างๆ ในรูปแบบสถานี /ฐาน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล	เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ช่วยและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่เป็นลมและผู้ป่วยที่มีบาดแผล เวลา ๑ ชั่วโมง	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
<p>ขอบเขตเนื้อหา</p> <p>การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยเบื้องต้น อย่งถูกวิธีจะทำให้ผู้ป่วยปลอดภัยก่อนส่งต่อ ถึงมือแพทย์</p> <p>จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>๑. อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ที่เป็นลม</p> <p>๒. อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ที่มีบาดแผล</p> <p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <p>๑. การคิดวิเคราะห์</p> <p>๒. ฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย</p>	<p>กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>๑. ครูใช้คำถามกระตุ้นให้นักเรียนคิดทบทวนความรู้ เรื่อง หลักการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย อย่างปลอดภัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายความรู้ พอสังเขป</p> <p>๒. นักเรียนดูวีดิทัศน์ จาก www.youtube.com ที่แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ที่เป็นลมและแสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้าย ผู้ป่วยที่มีบาดแผล</p> <p>๓. แจ่งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>๑. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง</p> <p>๑) การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่เป็นลม</p> <p>๒) การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่มีบาดแผล</p> <p>๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายเพื่อสรุปองค์ ความรู้จากการดูวีดิทัศน์และศึกษาใบความรู้ที่ ๓ ร่วมกับการสืบค้นความรู้เพิ่มเติมจากสื่อความรู้ ออนไลน์ เพื่อนำไปสู่การฝึกปฏิบัติ</p>	<p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. สื่อความรู้ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่เป็นลม จากสื่อออนไลน์</p> <p>๒. สื่อความรู้ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่มีบาดแผล จากสื่อออนไลน์ เช่น http://www.pathumrat.ptpk.ac.th www.youtube.com</p> <p>๓. ห้องสมุด</p> <p>๔. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง</p> <p>๑) การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ที่เป็นลม</p> <p>๒) การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ที่มีบาดแผล</p> <p>ภาระงาน/ชิ้นงาน</p> <p>ใบงานที่ ๒ สถานการณ์จำลองจากชาว</p> <p>๑) แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ที่เป็นลม</p> <p>๒) แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ที่มีบาดแผล</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่มีบาดแผล เวลา ๑ ชั่วโมง รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ด้านคุณลักษณะ ๑. เห็นความสำคัญของภารกิจของการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่มีบาดแผล ๒. ยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ๓. แสดงพฤติกรรมมารีวีนัย ๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้ ๕. ความซื่อสัตย์	๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มมีกบฏปฏิบัติการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยประกอบคำอธิบายจากสถานการณ์ข่าวที่ครูแจกให้ (ตามใบงานที่ ๒) ๔. กลุ่มอาสาสมัครออกไปหน้าชั้นแสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่เป็นลมประกอบคำอธิบาย ๑ กลุ่ม และแสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่มีบาดแผลประกอบคำอธิบาย ๑ กลุ่ม ๕. ครูเสนอแนะเพิ่มเติมถึงการแสดงทักษะที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่นักเรียนพบ ขั้นสรุป ๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้และสถานการณ์เพิ่มเติม ๒. สอบถามความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การสอนในชั่วโมงนี้ว่ามีข้อเสนอแนะต่อการจัดกิจกรรมอย่างไรบ้าง ๓. ครูฝากข้อคิดในการเป็นผู้มีจิตสาธารณะของนักเรียนว่าหลังจากการเรียนรู้ทักษะการปฐมพยาบาลในชั่วโมงนี้แล้ว นักเรียนจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑.อธิบายวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่เป็นลมได้	ตอบคำถาม	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. อธิบายวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่มีบาดแผลได้	ตอบคำถาม	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. การคิดวิเคราะห์	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. ฝึกปฏิบัติ การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. เห็นความสำคัญของการมีทักษะการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่เป็นลมและผู้ป่วยที่มีบาดแผล	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๖. ยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๗. แสดงพฤติกรรมมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๘. แสดงพฤติกรรมไม่เรื้อนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๙. แสดงพฤติกรรมการมีความซื่อสัตย์	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๓

เรื่องการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่เป็นลม และการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่มีบาดแผล

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย
ที่เป็นลมและผู้ป่วยที่มีบาดแผล
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือต่อผู้ป่วยที่ได้รับอุบัติเหตุให้พ้นจากอันตราย หรือลดอันตรายให้น้อยลงโดยใช้อุปกรณ์เท่าที่จะหาได้ในขณะนั้น ก่อนที่จะนำผู้ป่วยส่งต่อไปยังสถานพยาบาลต่อไป โดยมีวัตถุประสงค์ในการปฐมพยาบาลดังนี้

๑. เพื่อช่วยชีวิต และลดความรุนแรงของการเจ็บป่วยให้น้อยลง
๒. เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลัง
๓. ป้องกันความพิการที่จะตามมาภายหลัง
๔. จัดเตรียมหรือเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้อย่างถูกวิธี

หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาลนั้นจำเป็นต้องกระทำโดยรวดเร็วและถูกต้องที่สุด ซึ่งการปฐมพยาบาลจะได้ผลมากหรือน้อยเพียงใด ย่อมต้องคำนึงถึงทั้งผู้ปฐมพยาบาล และผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วย ให้มีการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง โดยหลักสำคัญในการปฐมพยาบาลมีดังนี้

๑. ความปลอดภัยของสถานที่ที่เกิดเหตุ ผู้ปฐมพยาบาลควรคำนึงถึงเป็นอันดับแรกก่อนเข้าไปให้ความช่วยเหลือผู้ป่วย
๒. เมื่อมีผู้ได้รับอุบัติเหตุ ควรให้ผู้บาดเจ็บนอนพักนิ่งๆ ในท่าที่สบายที่สุด หรือในท่าที่ถูกต้องต่อการพยาบาล แล้วแต่อาการเจ็บป่วยแต่ละแบบ
๓. ทำให้บริเวณนั้นมีอากาศถ่ายเท ปลอดภัย โปร่ง ไม่มีคนมุงดู มีแสงสว่างเพียงพอที่จะทำการปฐมพยาบาลได้สะดวก
๔. สำรวจระบบที่สำคัญของร่างกายอย่างรวดเร็ว และวางแผนการช่วยเหลืออย่างเหมาะสม คอยสังเกต ชีพจร และการหายใจของผู้ป่วยตลอดเวลา
๕. ห้ามเคลื่อนย้ายผู้ป่วยทันทีโดยไม่เตรียมการ เพราะอาจทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการบาดเจ็บมากขึ้น ซึ่งถ้ามีการเคลื่อนที่ไม่ถูกวิธีอาจมีผลทำให้ผู้บาดเจ็บพิการไปตลอดชีวิตได้
๖. ถ้าสถานที่นั้นไม่ปลอดภัย เช่น อยู่ในน้ำ กลางถนน หรือสถานที่นั้นไม่สะดวก ให้เคลื่อนย้ายไปที่ปลอดภัย
๗. การนำส่งหรือเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ควรกำหนดให้ชัดเจนว่าควรนำส่งในลักษณะใด และนำส่งอย่างไรให้เหมาะสมกับสภาพผู้ป่วย
๘. ในการนำส่งสถานพยาบาล ควรมีการรายงานเรื่องราวของผู้ป่วย อาการต่าง ๆ และการปฐมพยาบาลให้แพทย์ได้วินิจฉัยทำการรักษาได้อย่างถูกต้อง

๙. ผู้พยาบาลควรให้ความช่วยเหลือตามลำดับความสำคัญของการมีชีวิต โดยเรียงลำดับตามความสำคัญ ดังนี้ การหยุดหายใจ ทางเดินหัวใจอุดตัน หัวใจหยุดเต้นการเสีเลือดจำนวนมากอย่างรวดเร็วหมดความรู้สึก ความเจ็บปวดกระดูกหัก

การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่เป็นลม

การเป็นลม เป็นอาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอชั่วคราวทำให้ผู้ป่วยหมดสติไปชั่วคราว ซึ่งอาจเกิดจากหลายสาเหตุ ดังนี้

ลมแดด หรือหมดสติจากความร้อน เกิดจากการเสีเหงื่อมากเมื่อวิ่งเล่นกีฬานานๆ หรือทำงานในที่ที่ ร้อนจัด โดยไม่ได้รับการชดเชยน้ำหรือเกลือแร่ที่สูญเสียไปอย่างเพียงพอ เมื่อขาดน้ำมากๆ ร่างกายก็ไม่สามารถ ระบายความร้อนออกทางเหงื่อได้ จึงทำให้อุณหภูมิในร่างกายร้อนจัดและเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยผู้ป่วยจะมีอาการ กระหายน้ำมากปวดศีรษะ มึนงง วิงเวียน คลื่นไส้ หายใจเร็วตัวจะร้อนขึ้นเรื่อยๆ อาเจียน และหมดสติได้ ในเวลาต่อมา ซึ่งหากไม่ได้รับการปฐมพยาบาลและรักษาอย่างทันท่วงทีอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

วิธีปฐมพยาบาลคนเป็นลม

การปฐมพยาบาล ควรกระทำ ดังนี้

๑ นำผู้ป่วยเข้าไปในที่เย็นให้เร็วที่สุด โดยจัดที่นอนราบแล้วยกเท้าให้สูง ทั้งสองข้างเพื่อเพิ่ม การไหลเวียนเลือดไปที่สมอง

๒ ถอดเสื้อของผู้ป่วยออกคลุมตัวผู้ป่วยด้วยผ้าเย็นและเปียก คอยพรมน้ำเปียกตลอดเวลาหรือใช้ผ้าเย็น เช็ดตัวให้ทั่ว เพื่อให้อุณหภูมิของร่างกายผู้ป่วยลดลงสู่ระดับปกติ

๓ เมื่ออุณหภูมิของร่างกายผู้ป่วยลดลงระดับปกติแล้ว ให้เปลี่ยนผ้าคลุมที่เปียกออกเป็นผ้าแห้ง แล้วสังเกต อาการผู้ป่วยต่อไปอย่างใกล้ชิด

๔ เมื่อปฐมพยาบาลแล้ว ถ้าอาการไม่ดีขึ้นให้รีบนำส่งโรงพยาบาล

๕ การหมดแรงเพราะร้อนหรือเพลียแดด เกิดจากการเสีเหงื่อมากเกินไป พบได้บ่อยในผู้ที่ไม่ค่อยสบาย เช่น ท้องเสี อาเจียน หรือออกกำลังกายในสิ่งแวดล้อมที่ร้อนขึ้น โดยจะมีอาการอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ มึนงง สับสน กระสับกระส่าย คลื่นไส้ เหงื่อออก ผิวหนังซีด เป็นตะคริวบริเวณแขน ขาหรือหน้าท้อง ชีพจรและการ หายใจเบาและเร็ว

ข้อสังเกตลักษณะผู้ป่วย

ลมแดด จะไม่มีเหงื่อออก อุณหภูมิในร่างกายจะร้อนจัด และเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จึงต้องใช้ความเย็นช่วยประคบ ส่วนการหมดแรงเพราะร้อนหรือเพลียแดด จะมีเหงื่อออก และเป็นตะคริวตามแขน ขา หรือหน้าท้อง

การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่มีบาดแผล

บาดแผล หมายถึง การชอกช้ำฉีกขาดของผิวหนังและเนื้อเยื่อของร่างกาย เป็นสาเหตุให้เกิดอาการต่างๆ แทรกซ้อนได้ เช่น การเกิดหนอง บาดทะยัก และตกเลือด เป็นต้น

หลักสำคัญของการปฐมพยาบาล มีดังนี้

๑. ถ้ามีเลือดไหล จะต้องห้ามเลือดโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง
๒. ถ้ามีอาการช็อกหรือเป็นลม ควรรักษาการเป็นลมเสียก่อน
๓. เมื่อเลือดหยุด ให้ทำความสะอาดบาดแผล
๔. ขณะทำความสะอาดควรตรวจบาดแผลว่ากว้างลึกแค่ไหน มีอะไรค้างอยู่ไหม
๕. ถ้าบาดแผลเกิดขึ้นบริเวณแขนหรือขา ควรให้บริเวณนั้นได้พัก
๖. รีบนำส่งสถานพยาบาลโดยด่วน
๗. ควรบันทึกเหตุการณ์ และการปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้แพทย์ได้ทราบ

การปฐมพยาบาล

๑. บาดแผลตัด เกิดจากแผลที่ถูกของมีคมบาด ซึ่งวิธีการมีดังนี้

ถ้าบาดแผลเลือดออกเล็กน้อย ให้ทำการห้ามเลือด โดยการให้ผ้าสะอาดกดลงประมาณ ๑๕-๒๐ นาที
ถ้าเลือดหยุดแล้วให้ทำความสะอาดแผล

ถ้าแผลกว้างและลึก ให้ใช้ผ้าสะอาดกดแผลไว้และรีบนำส่งสถานพยาบาลทันที

๒. บาดแผลช้ำ เกิดจากการถูกชกต่อย กระทบ หกล้ม เป็นต้น มีวิธีการปฐมพยาบาล ดังนี้

Ø ใน ๒๔ ชั่วโมงแรกให้ประคบด้วยความเย็น เพื่อระงับความเจ็บปวดและการเลือดออก
๒๔ ชั่วโมงหลังให้ประคบความร้อนได้ เพื่อบรรเทาอาการบวม

Ø บาดแผลถูกแทง

Ø บาดแผลถูกแทงให้รีบนำส่งสถานพยาบาลทันที

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : http://www.pathumrat.ptpk.ac.th/mana_Online/m1/unit4/n4-1.html

ใบงานที่ ๒ เรื่อง สถานการณ์จำลองจากข่าว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วย
และเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่เป็นลมและผู้ป่วยที่มีบาดแผล

ชั้น ม.๑/.....กลุ่ม.....

คำชี้แจง นักเรียนแต่ละกลุ่มอธิบายวิธีปฏิบัติควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย
จากสถานการณ์ข่าวที่นักเรียนศึกษาค้นคว้าจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ หรือจากประสบการณ์จริงที่สมาชิกในกลุ่ม
เคยประสบมา

- ๑) สถานการณ์ข่าวผู้ป่วยที่เป็นลม
- ๒) สถานการณ์ผู้ป่วยที่มีบาดแผล

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล	เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ช่วยและเคลื่อนย้ายผู้ช่วยที่ถูกไฟไหม้และผู้ที่นำรื้อนลาก	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑		
<p>ขอบเขตเนื้อหา</p> <p>การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ช่วยเบื้องต้น อย่างถูกวิธีจะทำให้ผู้ช่วยปลอดภัยก่อนส่งต่อถึงมือแพทย์</p> <p>จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>๑. อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ช่วยที่ถูกไฟไหม้</p> <p>๒. อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ช่วยนำรื้อนลาก</p> <p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <p>๑. กระบวนการกลุ่ม</p> <p>๒. สถิติการเคลื่อนย้ายผู้ช่วย</p>	<p>กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>๑. ทบทวนความรู้เดิม</p> <p>๒. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ</p> <p>๓. ครูสนทนาถึงสถิติการเกิดอุบัติเหตุในชีวิตประจำวันได้แก่อะไรบ้าง มีสาเหตุมาจากอะไร ป้องกันได้อย่างไร และถ้าเกิดขึ้นกับตัวนักเรียนแล้วจะทำอย่างไร</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>๑. นักเรียนศึกษาใบความรู้ ที่ ๔ เรื่อง</p> <p>๑) การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ช่วยที่ถูกไฟไหม้</p> <p>๒) การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ช่วยนำรื้อนลากซึ่งเป็นความรู้ที่นักเรียนต้องนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p>	<p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ช่วยที่ถูกไฟไหม้จากสื่อออนไลน์ เช่น www.youtube.com</p> <p>๒. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ช่วยที่นำรื้อนลากจากสื่อออนไลน์ เช่น www.youtube.com</p> <p>๓. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง</p> <p>๑) การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ช่วยที่ถูกไฟไหม้</p> <p>๒) การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ช่วยที่นำรื้อนลาก</p> <p>๔. ห้องสมุด</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล	เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้และผู้ป่วยที่น้ำร้อนลวก	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
<p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. เห็นความสำคัญของกรณีทักษะการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้และผู้ป่วยที่น้ำร้อนลวก</p> <p>๒. ยอมรับฟังความคิดเห็น ซึ่งกันและกัน</p> <p>๓. แสดงพฤติกรรมมีวินัย</p> <p>๔. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้</p> <p>๕. แสดงพฤติกรรมจิตสาธารณะ</p> <p>๖. ความซื่อสัตย์</p>	<p>๒. ครูนำวิดีโอที่ค้น จาก www.youtube.com ที่แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้ และแสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่น้ำร้อนลวกได้อย่างปลอดภัยมาให้ชม</p> <p>๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายวิธีปฏิบัติควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยจากสถานการณ์ข่าวที่ครูแจกให้</p> <p>๔. กลุ่มอาสาสมัครออกไปหน้าชั้นแสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้ ๑ กลุ่ม และแสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่น้ำร้อนลวก ๑ กลุ่ม</p> <p>๕. ครูเสนอแนะเพิ่มเติมถึงการแสดงทักษะที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่นักเรียนพบ</p> <p style="text-align: center;">ขั้นสรุป</p> <p>๑. สรุปความรู้และสถานการณ์เพิ่มเติมเชื่อมโยงกับอุบัติเหตุในชีวิตประจำวัน</p>	<p>ภาระงาน/ชิ้นงาน</p> <p>๑. ใบงานที่ ๓ สถานการณ์จำลองจากข่าว</p> <p>๑) แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้ได้อย่างปลอดภัย</p> <p>๒) แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่น้ำร้อนลวกได้อย่างปลอดภัย</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล	เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้และผู้ป่วยที่น้ำร้อนลวก
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา
<p>๒. สอบถามความรู้สึกรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนในช่วงนี้ว่ามีข้อเสนอแนะต่อการจัดกิจกรรมอย่างไรบ้าง</p> <p>๓. ท้ายชั่วโมงครูฝากข้อคิด : หากนักเรียนไปพบผู้ประสบเหตุไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก นักเรียนจะทำอย่างไร สมุนไพรที่บ้านชนิดใดบ้างที่สามารถนำมาใช้ในการปฐมพยาบาลได้</p>	<p>เวลา ๑ ชั่วโมง</p> <p>ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑</p>

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้ได้	ตรวจคำอธิบาย	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยน้ำร้อนลวกได้	ตรวจคำอธิบาย	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. กระบวนการกลุ่ม	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. สาธิตการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. เห็นความสำคัญของการมีทักษะการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้และผู้ป่วยน้ำร้อนลวก	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๖. ยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๗. แสดงพฤติกรรมมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๘. แสดงพฤติกรรมไม่เร่เรียนรู้อย่างจริงจัง	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๙. แสดงพฤติกรรมจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๙. แสดงพฤติกรรมความซื่อสัตย์	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๔

เรื่อง การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้และน้ำร้อนลวก

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗

เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้และผู้ป่วยที่น้ำร้อนลวก

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้และน้ำร้อนลวก



แผลไฟไหม้

แผลน้ำร้อนลวก

บาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก โดยมากมักจะมีสาเหตุจากอุบัติเหตุ ความประมาท ขาดความระมัดระวัง ซึ่งกลไกการบาดเจ็บจะมีความรุนแรงมากน้อยเพียงใดขึ้นกับหลายปัจจัย เช่น ระยะเวลาที่ผิวหนังสัมผัสกับความร้อน อวัยวะที่ได้รับบาดเจ็บ ดัชนีความลึกของบาดแผล และขนาดความกว้างพื้นที่ของบาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกนั้น ๆ

บาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แบ่งเป็น ๓ ระดับ โดยดูจากดัชนีความลึกของบาดแผล

ดัชนีความลึกระดับ ๑ คือ บาดแผลอยู่แค่เพียงผิวหนังชั้นหนังกำพร้าเท่านั้น โดยปกติจะหายเร็วและไม่เกิดแผลเป็น

ดัชนีความลึกระดับ ๒ คือ บาดเจ็บในบริเวณชั้นหนังแท้ บาดแผลประเภทนี้ถ้าไม่มีภาวะติดเชื้อแทรกซ้อน มักจะหายภายใน ๒ - ๓ สัปดาห์ ขึ้นอยู่กับความลึกของบาดแผลจากอุบัติเหตุไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเกิดร่องรอยผิดปกติของบริเวณผิวหนัง หรืออาจมีโอกาสดังกล่าวเป็นแผลหดรั้งตามได้ หากได้รับการรักษาไม่ถูกต้อง

***กรณีถูกไฟไหม้** หากบาดเจ็บไม่ลึกมากก็จะพบว่าบริเวณผิวหนังจะมีตุ่มพองใส เมื่อตุ่มพองนี้แตกออก บริเวณบาดแผลเบื้องล่างจะเป็นสีชมพู และผู้ป่วยจะรู้สึกปวดแสบปวดร้อนมาก แต่ถ้าพยาธิสภาพค่อนข้างลึก จะพบว่าสีผิวหนังจะเปลี่ยนไปเป็นสีเหลืองหรือขาว ไม่ค่อยเจ็บ

ดัชนีความลึกระดับ ๓ คือ ชั้นผิวหนังทั้งหมดถูกทำลายด้วยความร้อน บาดแผลเหล่านี้มักจะไหม้หายเอง มีแนวโน้มการติดเชื้อของบาดแผลสูง และมีโอกาสเกิดแผลหดรั้งตามมาสูงมาก ถ้าได้รับการรักษาไม่ถูกต้อง

สิ่งแรกที่ต้องทำ เมื่อโดนไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

- ล้างด้วยน้ำสะอาดที่อุณหภูมิปกติ ซึ่งเชื่อว่าจะมีผลช่วยลดการหลังสารที่ทำให้เกิดอาการปวดบริเวณบาดแผลได้

- หลังจากนั้นซับด้วยผ้าแห้งสะอาด แล้วสังเกตว่าถ้าผิวหนังมีรอยถลอก มีตุ่มพองใส หรือมีสีของผิวหนังเปลี่ยนไป ควรรีบไปพบแพทย์

* **แต่ถ้าไฟไหม้ น้ำร้อนลวกบริเวณใบหน้า** จะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์โดยเร็วที่สุด เพราะบริเวณใบหน้ามักจะเกิดอาการระคายเคืองจากยาที่ใช้ ห้ามใส่ยาใด ๆ ก่อนถึงมือแพทย์ เพราะผู้ป่วยแต่ละคนมีอาการตอบสนองต่อยาไม่เหมือนกัน จะต้องขึ้นกับดุลยพินิจของแพทย์

ข้อห้าม เมื่อโดนไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

- ไม่ควรใส่ตัวยา/สารใด ๆ ทาลงบนบาดแผล ถ้าไม่แน่ใจในสรรพคุณที่ถูกต้องของยานั้น โดยเฉพาะ”ยาสีฟัน” “น้ำปลา” เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อบาดแผล เพิ่มโอกาสการเกิดบาดแผลติดเชื้อ และทำให้รักษาได้ยากขึ้นโดยการรักษาเริ่มตั้งแต่

- การใช้ยาทาในระยะเริ่มต้น

- การใส่ชุดผ้ารัดในกรณีที่รอยแผลจากไฟไหม้ น้ำร้อนลวกมีแนวโน้มที่จะนูนมากขึ้น และไม่ตอบสนองต่อการใช้ยาทา

- ฉีดยาลบรอยแผลเป็น ซึ่งจะทำให้ได้ในกรณีที่เกิดรอยแผลนูนและไม่ตอบสนองต่อการใส่ชุดผ้ารัด

- ผ่าตัดแก้ไข โดยแพทย์จะต้องทำการประเมินลักษณะและความรุนแรงของบาดแผล ทั้งนี้ขึ้นกับชนิดและความรุนแรงของบาดแผลหดรั้งเหล่านั้น....

* โดยทั่วไปช่วงอายุของผู้ป่วยไม่เป็นอุปสรรคในการรักษาบาดแผล และวิทยาการการรักษา ในปัจจุบันมีความก้าวหน้าไปมาก

เมื่อผ่านขั้นตอนการรักษาแล้ว อย่าละเลยที่จะดูแลตนเอง โดย

๑. หลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่นผง หรืออะไรก็ตามที่จะทำให้ระคายเคือง

๒. หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด เพราะหากโดนบริเวณแผล ก็อาจทำให้คันหรือมีการติดเชื้อได้ง่าย

๓. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อสัตว์ เพื่อเสริมการสร้างเนื้อเยื่อใหม่บริเวณบาดแผลให้บาดแผลสมานปิดเร็วขึ้น

๔. หมั่นทายา/รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ที่สำคัญต้องรักษาความสะอาดแผลให้ดี

อุบัติเหตุไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เป็นอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นได้บ่อยในชีวิตประจำวัน ซึ่งส่วนใหญ่แล้วมักจะเกิดจากความประมาทแทบทั้งสิ้น ถ้าต้องทำอาหารและอาจต้องสัมผัสของร้อน ควรระมัดระวังและป้องกันตนเองให้ดี ในบ้านที่มีเด็กเล็กควรระมัดระวังและจัดหาสถานที่ ๆ วางวัสดุที่มีความร้อนให้เหมาะสมให้ห่างจากมือเด็กเอื้อมถึงได้ ส่วนบุคลากรที่ต้องทำงานกับเครื่องใช้ไฟฟ้า หรือเครื่องทำความร้อนต่าง ๆ ที่มีโอกาสสัมผัสกับเปลวไฟหรือเปลวเพลิงสูง ควรมีการป้องกันตนเองให้เหมาะสมด้วย เพื่อลดโอกาสเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : รศ.นพ.พรพรหม เมืองแมน

ภาควิชาศัลยศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล: <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=832>

ใบงานที่ ๓

สถานการณ์จำลองจากข่าว

ชั้น ม.๑/.....กลุ่ม.....

คำชี้แจง นักเรียนแต่ละกลุ่มอธิบายวิธีปฏิบัติควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยจากสถานการณ์ข่าวที่นักเรียนศึกษาค้นคว้าจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ หรือจากประสบการณ์จริงที่สมาชิกในกลุ่มเคยประสบมา

- ๑) สถานการณ์ข่าวผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้
- ๒) สถานการณ์ผู้ป่วยน้ำร้อนลวก

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยฉุกเฉินที่มีพิษกัดต่อย รายวิชา สุขศึกษา		
<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล</p> <p>กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา</p> <p>ขอบเขตเนื้อหา</p> <p>การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยเบื้องต้น อย่างถูกต้องวิธีทำให้ผู้ป่วยปลอดภัยก่อนส่งต่อ ถึงมือแพทย์</p> <p>จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยฉุกเฉินที่มีพิษ กัดต่อย</p> <p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <p>๑. ทักษะการฝึกปฏิบัติ</p> <p>๒. กระบวนการกลุ่ม</p>	<p>กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>๑. ทบทวนความรู้เดิม</p> <p>๒. ครูตั้งประเด็นคำถามให้นักเรียนอาสาสมัครตอบ เช่น “ใครเคยถูกกัด / ผึ้งต่อย / แตนต่อย/ ต่อต่อย/ ตะขาบกัดบ้าง?” แล้วปฐมพยาบาลตนเองตาม สถานการณ์นั้นอย่างไรบ้าง และคิดว่าสิ่งที่ปฏิบัติ ถูกต้องหรือไม่ อย่างไร”</p> <p>๓. นักเรียนชมวีดิทัศน์ เรื่อง ผู้ป่วยที่ฉุกเฉินที่มีพิษ กัดต่อย จาก www.youtube.com</p> <p>๔. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>๑. นักเรียนร่วมกันอภิปรายวิธีการปฐมพยาบาล การฉุกเฉินที่มีพิษกัดต่อยจากความรู้และประสบการณ์ ที่ได้รับมาจากบ้าน และจากการชมวีดิทัศน์</p> <p>๒. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๔ เรื่องการปฐมพยาบาล ผู้ป่วยที่ฉุกเฉินที่มีพิษกัดต่อย เพิ่มเติมจากข้อสงสัยที่ ค้นพบระหว่างการอภิปราย</p>	<p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่อง การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ฉุกเฉิน มีพิษกัดต่อยจากสื่อออนไลน์ เช่น http://hamin- firstaid.blogspot.com/2015/07/blog-post.html http://www.thaihealth.or.th/Content/3157 www.youtube.com</p> <p>๒. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ฉุกเฉิน มีพิษกัดต่อย</p> <p>๓. ห้องสมุด</p> <p>ภาระงาน/ชิ้นงาน</p> <p>ใบงานที่ ๔ สถานการณ์จำลองแสดงวิธีการปฐม พยาบาลผู้ป่วยฉุกเฉินที่มีพิษกัดต่อย</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘		เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล	เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยฉุกเฉินที่มีพิษกัดต่อย	
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	
ด้านคุณลักษณะ ๑. เห็นความสำคัญของการมีทักษะการปฐมพยาบาลผู้ป่วยฉุกเฉินที่มีพิษกัดต่อย ๒. ยอมรับฟังความคิดเห็น ซึ่งกันและกัน ๓. แสดงพฤติกรรมมารีวินัย ๔. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ ๕. ความซื่อสัตย์	๓. ครูเสนอแนะเพิ่มเติมจากที่นักเรียนร่วมกันอภิปราย ๔. นักเรียนตัวแทนกลุ่มสรุปสถานการณ์จำลอง ๕. ตัวแทนกลุ่มออกมาแสดงวิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยฉุกเฉินที่มีพิษที่จับสลากได้ที่หน้าชั้นเรียน ๖. ครูเสนอแนะเพิ่มเติมถึงการแสดงวิธี การปฐมพยาบาลที่ถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ ขั้นสรุป ๑. สรุปความรู้และสถานการณ์เพิ่มเติม พร้อมทั้งเสนอแนะให้นักเรียนไปสอบถามพ่อ แม่ ผู้ปกครองหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นประจำหมู่บ้านนอกเหนือจากการปฐมพยาบาลด้วยวิธีการทางการแพทย์แล้ว ยังมีวิธีการใดบ้างที่ชาวบ้าน หรือชุมชนเรานิยมใช้กันมาตั้งแต่ดั้งเดิมจนถึงยุคปัจจุบัน ๒. ครูสอบถามความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนในชั่วโมงนี้ว่ามีข้อเสนอแนะต่อการจัดกิจกรรมอย่างไรบ้าง ๓. นักเรียนสรุปความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนในชั่วโมงนี้ พร้อมทั้งคิดต่อด้วยว่าจะนำไปใช้กับตนเอง ครอบครัว หรือสมาชิกในชุมชน/สังคมต่อไปอย่างไร	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑.อธิบายวิธีการปฐมพยาบาล ผู้ป่วยถูกสัตว์มีพิษกัดต่อย	ตรวจคำอธิบาย	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. ทักษะการฝึกปฏิบัติ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. กระบวนการกลุ่ม	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. เห็นความสำคัญของการมีทักษะการปฐมพยาบาล ผู้ป่วยถูกสัตว์มีพิษกัดต่อย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๕. ยอมรับฟังความคิดเห็น ซึ่งกันและกัน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๗. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๘. แสดงพฤติกรรมการมีความซื่อสัตย์	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่ถูกสัตว์มีพิษกัดต่อย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยถูกสัตว์มีพิษกัดต่อย
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยถูกสัตว์มีพิษกัดต่อย

สัตว์มีพิษที่กัดต่อยนั้นมีหลายชนิด ตั้งแต่สัตว์เล็กไปจนถึงสัตว์ใหญ่ และมีพิษแตกต่างกันออกไป เช่น แมงป่อง ผึ้ง แมงมุม งู ฯลฯ ซึ่งถ้าหากถูกสัตว์มีพิษเหล่านี้กัดต่อยแล้วอาจถึงแก่ชีวิตได้ อันตรายจากการถูกสัตว์มีพิษกัดต่อยที่สำคัญ ได้แก่

แผลถูกงูกัด

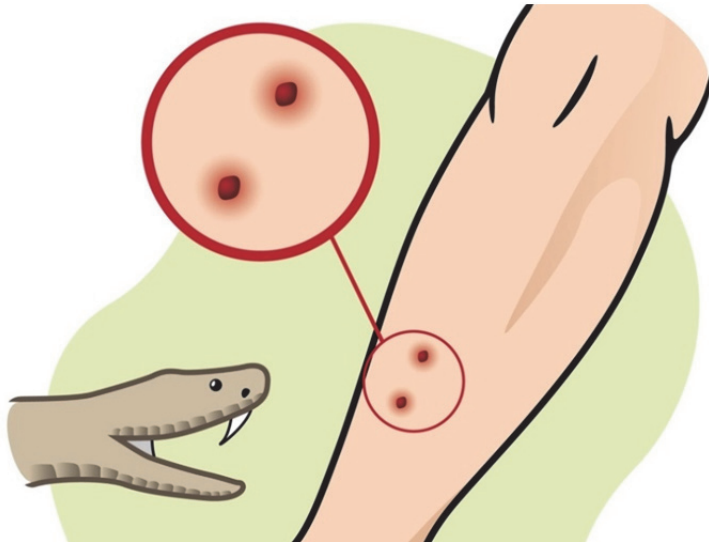


ลักษณะบาดแผลที่ถูกงูกัดและงูไม่มีพิษกัด

๑. งูพิษ

งูพิษมีเขี้ยวยาว ๒ เขี้ยว อยู่ด้านหน้าของขากรรไกรบนมีลักษณะเป็นท่อนปลายแหลมเหมือนเข็มฉีดยามีท่อต่อมน้ำพิษที่โคนเขี้ยว เมื่องูกัดพิษงูจะไหลเข้าสู่ร่างกายทางรอยเขี้ยว

๒. งูไม่มีพิษจะไม่มีเขี้ยวมีแต่ฟันธรรมดาแหลมๆ เล็กๆ เวลากัดจึงไม่มีรอยเขี้ยว



สร.เตือนสั่งโรงพยาบาลในสังกัดสำรองเซรุ่มแก้พิษงู ๗ ชนิด พร้อมรักษาประชาชนช่วงฤดูฝน
แนะนำหากถูกงูกัดห้ามกรีดแผล ดูดพิษ ชันชะเนาะเด็ดขาด

ศ.คลินิก เกียรติคุณ นายแพทย์ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ขณะนี้เข้าสู่ฤดูฝนบางแห่งอาจมีน้ำท่วมขัง ทำให้สัตว์เลื้อยคลานหนีน้ำ อาจเข้ามาอยู่ในที่อยู่อาศัยของประชาชนได้ ขอให้จัดสิ่งของเครื่องใช้ให้เป็นระเบียบ หลีกเลี่ยงการเดินทางในที่แคบหรือบริเวณที่รกมีหญ้าสูง โดยเฉพาะเวลากลางคืน ที่น่าห่วงก็คืองูพิษ ซึ่งหากถูกกัดแล้วอาจทำให้เสียชีวิตได้

กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้สถานบริการในสังกัด คือโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไปและโรงพยาบาลชุมชน ส่งรอกซ์เข็มแก้พิษงูไว้ให้พร้อม ตามชนิดงูพิษที่พบบ่อย ในแต่ละภูมิภาคมี ๗ ชนิด ได้แก่ งูเห่า งูจงอาง งูสามเหลี่ยม งูทับสมิงคลา งูแมวเซา งูกะปะ งูเขียวหางไหม้ เพื่อให้การช่วยเหลือประชาชนอย่างทันด่วนที่ป้องกันการเสียชีวิตให้ได้มากที่สุด หากถูกงูกัดให้โทรแจ้งขอความช่วยเหลือ ๑๖๖๙ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

นายแพทย์อำนวยการ กาจินะ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า หากถูกงูมีพิษกัด จะมีสัญญาณ ๗ ประการดังนี้

๑. มีรอยเขียว ๒ ข้าง และมีอาการบวมแดงรอบๆรอยกัด แต่บางครั้งอาจเห็นเพียงรอยเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าถูกกัดบริเวณปลายมือปลายเท้า หรือบางครั้งอาจเห็นมากกว่า ๒ รอยหากถูกกัดมากกว่า ๑ ครั้ง

๒. อาจมีอาการปวดอย่างรุนแรง

๓. คลื่นไส้อาเจียน

๔. หายใจติดขัด หากรุนแรงอาจหยุดหายใจได้

๕. สายตาขุ่นมัว

๖. มีน้ำลายมากผิดปกติ

๗. หน้าชาไม่รู้สึกรหรือชาตามแขนขา โดยพิษนั้นขึ้นอยู่กับชนิดของงู เช่น งูเห่า งูจงอาง งูสามเหลี่ยม งูทับสมิงคลา จะมีพิษต่อระบบประสาท ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรงหนังตาดก กลืนลำบาก พูดไม่ชัด และหยุดหายใจ

ภายหลังถูกงูพิษกัด ประชาชนควรทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้นก่อนถึงมือแพทย์ โดยบีบเลือดบริเวณบาดแผลออกเท่าที่ทำได้ เพื่อขจัดพิษงูออกจากร่างกาย ล้างแผลด้วยน้ำสะอาดและฟอกสบู่หรือน้ำด่างทับทิม ใช้ผ้าสะอาดซับให้แห้ง เช็ดแผล และรีบนำส่งโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด โดยพยายามให้อวัยวะที่ถูกกัดเคลื่อนไหวให้น้อยที่สุด อาจตามบริเวณดังกล่าวให้อยู่ในระดับต่ำกว่าหัวใจ เพื่อชะลอการซึมของพิษงู หากเป็นไปได้ ให้นำซากงูพิษที่กัดไปให้แพทย์ดูด้วย

สิ่งที่ไม่ควรทำในการช่วยเหลือผู้ที่ถูกงูพิษกัดคือ

๑. ห้ามใช้เหล้า ยาสีฟัน หรือสิ่งอื่นๆ ทาแผล ฟอกแผล เนื่องจากอาจทำให้แผลติดเชื้อ

๒. ไม่ควรกรีดแผล เนื่องจากจะทำให้พิษงูกระจายเข้าสู่ร่างกายได้เร็วขึ้น

๓. ไม่ควรใช้ปากดูดเลือดจากแผลงูกัด เพราะอาจเกิดอันตรายร้ายแรงต่อผู้ดูดได้

๔. ห้ามให้ผู้ถูกงูกัดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มผสมคาเฟอีน

๕. ห้ามขันชะเนาะเพราะอาจทำให้เนื้อตายได้

แมลงถูกแมงป่องต่อยหรือตะขาบกัด



ผู้ที่ถูกแมงป่องต่อยหรือตะขาบกัด จะมีอาการเจ็บปวดมากกว่าแมลงชนิดอื่น เพราะแมงป่องและตะขาบมีพิษมากกว่า บางคนแพ้สัตว์ประเภทนี้อาจมีอาการปวดและบวมมาก มีไข้สูง คลื่นไส้ บางคนมีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและมีอาการชั้ด้วย

การปฐมพยาบาลแมลงถูกแมงป่องต่อยหรือตะขาบกัด ปฏิบัติได้ดังนี้

ถ้าถูกกัดหรือต่อยบริเวณข้อมือหรือนิ้วเท้า ให้ใช้ผ้าหรือสายยางรัดตรงโคนนิ้ว ถ้าเป็นแขนหรือขาให้รัดเหนือแผลประมาณ ๕ นาที จึงคลายออก ดูดเอาพิษออก หรืออาจใช้เหล็กเผาไฟจี้ใส่แผล หรืออาจผ่าแผลให้กว้างแล้วใช้เกลือต่างทาบทิมใส่เข้าไป ใช้น้ำแข็งวางบริเวณที่ถูกกัดหรือต่อย ประมาณ ๒ ชั่วโมง แขนหรือขาข้างที่ถูกกัดหรือต่อย ควรจะวางต่ำกว่าส่วนอื่นของร่างกายบริเวณที่ถูกกัดให้ล้างด้วยต่างทาบทิมถ้ามีเหล็กในติดอยู่ให้คีบออกแล้วทาด้วยแอมโมเนีย โซดาไบคาร์บอเนต น้ำเกลือหรือน้ำปูนใส

แผลจากผึ้ง แตน ต่อ และแมลงกัดต่อย



ผึ้ง แตน และต่อเป็นแมลงที่มีเหล็กใน เมื่อต่อยแล้วจะคายเหล็กในไว้ พิษของแมลงพวกนี้จะมีฤทธิ์เป็นกรด ซึ่งแผลที่ถูกต่อยนั้นจะคันและมีอาการบวมแดง ถ้าถูกต่อยมากๆ เช่น ผึ้งเป็นจำนวนมากต่อยก็จะมีอาการดังนี้ คือ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน เป็นลมหมดสติ และอาจถึงแก่ชีวิตได้

การปฐมพยาบาลจากผึ้ง แตน ต่อ และแมลงกัดต่อย ปฏิบัติได้ดังนี้

ให้รีบเอาเหล็กในออกจากแผลทันที โดยใช้ลูกกุกญแจชนิดที่มีรูตรงปลายกดลงที่ตรงแผลนั้น เหล็กในจะไหลออกมาซึ่งสามารถคีบออกได้ใช้สำลีชุบแอมโมเนียทาบริเวณแผล หรืออาจใช้น้ำยาที่เป็นต่างอ่อนๆ เช่น โซดาไบคาร์บอเนต หรือน้ำปูนใสก็ได้ใช้น้ำแข็งประคบบริเวณแผล เพื่อระงับอาการปวดและช่วยลดการซึมซาบของพิษถ้าหากถูกต่อยบริเวณหน้า คอ แล้วมีอาการบวมหายใจไม่ออก ให้รีบนำส่ง โรงพยาบาลเพื่อรับการรักษาโดยด่วน

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : <http://hamin-firstaid.blogspot.com/2015/07/blog-post.html>
<http://www.thaihealth.or.th/Content/3157>

ใบงานที่ ๔ เรื่องสถานการณ์จำลองจากข่าว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘
เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยถูกสัตว์มีพิษกัดต่อย
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

ชั้น ม.๑/.....กลุ่ม.....

คำชี้แจง นักเรียนแต่ละกลุ่มอธิบายวิธีปฏิบัติควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย
จากสถานการณ์ ต่อไปนี้

- ๑) สถานการณ์ผู้ป่วยที่ถูกงูกัด
- ๒) สถานการณ์ผู้ป่วยที่ถูกตะขาบกัด
- ๓) สถานการณ์ผู้ป่วยที่ถูกแมงป่องต่อย
- ๔) สถานการณ์ผู้ป่วยที่ถูกผึ้ง แตน ต่อย และแมลงกัดต่อย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล	เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกหักอย่างปลอดภัย	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	
<p>ขอบเขตเนื้อหา</p> <p>การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยเบื้องต้น อย่างถูกต้องวิธีทำให้ผู้ป่วยปลอดภัยก่อนส่งต่อถึงมือแพทย์</p> <p>จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกหักได้อย่างปลอดภัย</p> <p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <p>แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกหักได้อย่างปลอดภัย</p>	<p>กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>๑. นักเรียนอาสาสมัคร ออกมาหน้าชั้นเรียน เพื่อนำเสนอความรู้ และทักษะ/กระบวนการที่ได้รับจากการเรียนรู้ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหักมีพิชกัติดต่อ ในชั่วโมงที่ผ่านมาได้มีโอกาสนำไปใช้กับใครที่ไหน อย่างไร</p> <p>๒. นักเรียนคนอื่น ๆ เสนอแนะเพิ่มเติม</p> <p>๓. นักเรียนดูวิดีโอทัศน์ “ สถานการณ์ข่าวการเกิดอุบัติเหตุที่มีภาพแสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกหักได้อย่างปลอดภัย จาก www.youtube.com</p> <p>๔. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ</p>	<p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกหักอย่างปลอดภัย จากสื่อออนไลน์ เช่น www.paolohospital.com/chockchai4/ http://www.thaieditorial.com/ www.youtube.com</p> <p>๒. ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกหักอย่างปลอดภัย</p> <p>๓. ห้องสมุด</p> <p>ภาระงาน/ชิ้นงาน</p> <p>ใบงานที่ ๕ สถานการณ์จำลองจากข่าว โดยแสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกหักได้อย่างปลอดภัย</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙		เวลา ๑ ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล	เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกหักอย่างปลอดภัย	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	
ด้านคุณลักษณะ ๑. เห็นความสำคัญของการมีทักษะการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกหักอย่างปลอดภัย ๒. ยอมรับฟังความคิดเห็น ซึ่งกันและกัน ๓. แสดงพฤติกรรมมารีวินัย ๔. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ ๕. แสดงพฤติกรรมจิตสาธารณะ ๖. ความซื่อสัตย์	ขั้นตอน ๑. ครูเปิดประเด็นคำถามเชื่อมโยงจากการดูวิดีโอที่ตนว่า “หากนักเรียนพบผู้ประสบอุบัติเหตุซ้ำๆ นักเรียนจะให้การช่วยเหลือผู้ประสบเหตุอย่างไรบ้าง ช่วยกันอภิปรายสถานการณ์ และการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ ภายในกลุ่ม ๒. นักเรียนที่ยังมีข้อสงสัย ศึกษาความรู้เพิ่มเติม จากสื่อการเรียนรู้ออนไลน์ หรือใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกหักอย่างปลอดภัย ๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มอธิบายวิธีปฏิบัติควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกหักจากสถานการณ์ข่าวที่ครูแจกให้ เป็นการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ช่วยตามสถานการณ์ภายในกลุ่มของตน ๔. กลุ่มอาสาสมัครออกไปหน้าชั้น จำนวน ๒ คน โดยอธิบายวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ๑ กลุ่ม และแสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกหักอีก ๑ กลุ่ม โดยทั้งสองกลุ่มปฏิบัติทักษะการปฐมพยาบาลร่วมกัน	

<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา</p>	<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกหักอย่างปลอดภัย รายวิชา สุขศึกษา</p>	<p>เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑</p>
	<p>๕. ครูเสนอแนะเพิ่มเติมถึงการแสดงทักษะที่ถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ที่นักเรียนพบ</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้และสถานการณ์เพิ่มเติมที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน ที่วัยรุ่นมักประสบอุบัติเหตุจากการใช้รถยนต์ด้วยความประมาท</p> <p>๒. ครูสอบถามความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในชั่วโมงนี้ว่ามีข้อเสนอแนะต่อการจัดกิจกรรมอย่างไรบ้าง</p> <p>๓. ท้ายชั่วโมงครูฝากข้อคิด : หากนักเรียนไปพบผู้ประสบอุบัติเหตุจากผู้ขับขี่ที่เมาสุรา นักเรียนจะทำอย่างไร (เป็นการเชื่อมโยงกับเรื่องอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากผู้ใช้สารเสพติด)</p> <p>๔. นักเรียนคิดว่า การเป็นผู้มีทักษะการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้อย่างปลอดภัย ส่งผลให้นักเรียนเป็นผู้มีจิตสาธารณะได้อย่างไร</p>	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกหักได้อย่างปลอดภัย	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกหักได้อย่างปลอดภัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. เห็นความสำคัญของการมีทักษะการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกหักได้อย่างปลอดภัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๗. แสดงพฤติกรรมการมีความซื่อสัตย์	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกหักอย่างปลอดภัย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย
กระดูกหักอย่างปลอดภัย
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกหักอย่างปลอดภัย

กระดูกหัก (fracture) หมายถึง ภาวะกระดูกแยกออกจากกันอาจเป็นการแตกแยกโดยสิ้นเชิง หรืออาจมีบางส่วนติดกันอยู่บ้าง ซึ่งขึ้นอยู่กับความรุนแรงของแรงที่มากกระทบต่อกระดูก ทำให้แนวการหักของกระดูกแตกต่างกัน ก่อให้เกิดความเจ็บปวด บวม เคลื่อนไหวไม่ได้หรือเคลื่อนไหวผิดปกติ เนื่องจากอุบัติเหตุ เช่น ถูกรถชน หกล้ม ตกจากที่สูง หรือกระดูกเป็นโรคไม่แข็งแรงอยู่แล้ว กระดูกเปราะเมื่อถูกแรงกระทบกระเทือนเพียงเล็กน้อยก็อาจหักได้

ประเภทของกระดูกหัก

๑. กระดูกหักแบบสามัญ (simple fracture) หมายถึง กระดูกหักแล้วไม่ปรากฏแผลให้เห็นบนผิวหนัง
๒. กระดูกหักแผลเปิด (compound fracture) หมายถึง กระดูกที่หักทิ่มแทงผิวหนังออกมาภายนอก
๓. กระดูกหักแตกย่อย (comminuted fracture) หมายถึง ชิ้นส่วนของกระดูกที่หักปรากฏออกมา มากกว่า ๒ ชิ้นขึ้นไป

การปฐมพยาบาลผู้ประสบอุบัติเหตุกระดูกหัก

ชนิดของกระดูกหัก

โดยทั่วไปแบ่งออกได้ ๒ ชนิด คือ กระดูกหักชนิดปิด (closed fracture) และกระดูกหักชนิดเปิด (opened fracture) ซึ่งสามารถวินิจฉัยได้จากการสังเกต

๑. **กระดูกหักชนิดปิด** คือกระดูกหักแล้วไม่ทะลุผิวหนังและไม่มีบาดแผลบนผิวหนังตรงบริเวณที่หัก



ภาพ กระดูกหักชนิดปิด

๒. กระดูกหักชนิดเปิด คือกระดูกหักแล้วมีแผลทะลุผิวหนัง ทำให้มีแผลตรงบริเวณที่กระดูกหัก โดยอาจไม่มีกระดูกโผล่ออกมานอกผิวหนังก็ได้ แต่มีแผลเห็นได้ชัดเจน



ภาพ กระดูกหักชนิดเปิด

กระดูกส่วนต่างๆ ที่พบการแตกหักได้

๑. กระดูกเชิงกรานหัก (Pelvic fracture)
๒. กระดูกกะโหลกศีรษะแตก (Skull fracture)
๓. กระดูกขากรรไกรล่างหัก (Lower Jaw fracture)
๔. กระดูกไหปลาร้าหัก (Clavicle fracture)
๕. กระดูกซี่โครงหัก (Ribs fracture)
๖. กระดูกข้อมือหัก (Colle' s fracture)
๗. กระดูกต้นแขนหัก (Arm fracture)
๘. กระดูกสันหลังหัก (Spinal fracture)

อาการของกระดูกหัก มีดังนี้

๑. มีความเจ็บปวดบริเวณที่มีกระดูกหัก
๒. มีอาการบวมรอบๆ บริเวณที่กระดูกหัก
๓. รูปร่างของแขนขาหรือหัวไหล่อาจเปลี่ยนแปลงไปจากรูปร่างปกติ
๔. บริเวณนั้นเคลื่อนไหวไม่ได้ หรือเคลื่อนไหวแล้วจะเจ็บปวดมาก
๕. อาจได้ยินเสียงกระดูกหักเมื่อประคบอุบัติเหตุบาดเจ็บ
๖. หากกดเบาๆ ลงบนกระดูกบริเวณที่หัก อาจได้ยินเสียงกรอบแกรบ

หลักทั่วไปในการปฐมพยาบาลผู้ที่กระดูกหัก

การปฐมพยาบาลที่ดีที่สุด คือ ให้ผู้ป่วยนอนอยู่กับที่ห้ามเคลื่อนย้ายโดยไม่จำเป็น เพราะหากทำผิดวิธี อาจบาดเจ็บมากขึ้น ถ้าผู้ป่วยมีเลือดออกให้ห้ามเลือดไว้ก่อน หากมีอาการช็อกให้รักษาอาการช็อกไปก่อน ถ้าจำเป็นต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วยให้เข้าเฝ้ากซัควราว ณ ที่ผู้ป่วยนอนอยู่ ถ้าบาดแผลเปิด ให้ห้ามเลือดและปิดแผลไว้

ชั่วคราวก่อนเข้าเฝือก สิ่งที่คุณควรระวังมากที่สุดคือกระดูกสันหลังหักหรือกระดูกต้นคอหัก ถ้าเคลื่อนย้ายผิดวิธี อาจทำให้ผู้ป่วยพิการตลอดชีวิต หรือถึงแก่ชีวิตได้ทันทีขณะเคลื่อนย้าย

๑. การชักประวัติ จะต้องซักประวัติเกี่ยวกับการได้รับอุบัติเหตุ เพื่อให้ทราบว่าจะเกิดได้อย่างไร ในทำไ้ระยะเวลาที่เกิด เพื่อประเมินความรุนแรงของแรงที่มากระทำ และตำแหน่งของกระดูกที่ได้รับบาดเจ็บ

๒. ตรวจร่างกาย โดยตรวจทั้งตัว และสนใจต่อส่วนที่ได้รับอันตรายมากก่อน โดยถอดเสื้อผ้าออก การถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยบาดเจ็บ ควรใช้วิธีตัดตามตะเข็บ อย่าพยายามให้ผู้ป่วยบาดเจ็บถอดเอง เพราะจะทำให้เจ็บปวดเพิ่มขึ้น แล้วสังเกตอาการและอาการแสดงว่ามีการบวม รอยฟกช้ำ หรือ จ้ำเลือด บาดแผล ความพิการผิดรูป และคลำอย่างนุ่มนวล ถ้ามีการบวมและชามากให้จับชีพจรเปรียบเทียบกับแขนหรือขาทั้งสองข้าง ตรวจระดับความรู้สึก การเปลี่ยนแปลงสีผิว การตรวจบริเวณที่หัก ต้องทำด้วยความระมัดระวัง เพราะอาจทำให้ปลายกระดูกที่หัก เคลื่อนมาเกยกัน หรือทะลุออกมานอกผิวหนัง ขณะตรวจร่างกาย ต้องดูแลทางเดินหายใจให้โล่ง ประเมินการหายใจและการไหลเวียนของเลือด สังเกตการตกเลือด ถ้ามีต้องห้ามเลือด หลีกเลียงวิธีการห้ามเลือดแบบขั้นชะเนาะ เพราะถ้ารัดแน่นเกินไป อาจจะทำให้เลือดแดงไปเลี้ยงส่วนปลายไม่พอ ถ้ามีบาดแผลต้องตกแต่งแผล และพันแผล ในรายที่มีกระดูกหักแบบเปิดให้ใช้ผ้าสะอาดคลุมปิดไว้ แล้วพันทับ ห้ามดึงกระดูกให้เข้าที่

๓. การเข้าเฝือกชั่วคราว การตามบริเวณที่หักด้วยเฝือกชั่วคราวให้ถูกต้องและรวดเร็ว จะช่วยให้บริเวณที่หักอยู่นิ่ง ลดความเจ็บปวด และไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บเพิ่มขึ้น โดยใช้วัสดุที่หาได้ง่าย เช่น ไม้ หรือ กระดาษหนังสือพิมพ์พับให้หนา หมอน ร่ม ไม้กดลิ้น กระดาน เส้า ฯลฯ รวมทั้งผ้าและเชือกสำหรับพันรัดด้วย ไม่ควรเคลื่อนย้ายผู้ป่วยจนกว่าจะเข้าเฝือกชั่วคราวให้เรียบร้อยแล้วก่อน ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้เลย ให้ใช้แขนหรือขาข้างที่ไม่หักหรือลำตัวเป็นเฝือกชั่วคราว โดยผูกยึดให้ตีก่อนที่จะเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

๔. การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยบาดเจ็บ เพื่อเคลื่อนย้ายออกจากสถานที่ที่มีอันตรายไปสู่ที่ปลอดภัยหรือโรงพยาบาล การเคลื่อนย้ายอย่างถูกวิธี จะช่วยลดความพิการและอันตรายต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้

หลักการเข้าเฝือกชั่วคราว

การเข้าเฝือกชั่วคราว เป็นวิธีการบังคับให้กระดูกส่วนที่หักได้อยู่นิ่งไม่เคลื่อนไหว เพื่อลดความเจ็บปวด และป้องกันมิให้เกิดความพิการเพิ่มขึ้น มีหลักอยู่ว่าหากหาสิ่งที่ใกล้เคียงเพื่อเข้าเฝือกไม่ได้ ให้มัดส่วนที่กระดูกหักไว้ไม่ให้เคลื่อนไหว เช่น กระดูกขาข้างหนึ่งหัก ก็ให้มัดขาข้างที่หักให้ชิดแนบกับขาข้างดี หากกระดูกแขนหักหรือกระดูกไหปลาร้าหักก็มัดแขนข้างนั้นให้อยู่แนบติดกับลำตัว เรียกว่า "เข้าเฝือกธรรมชาติ"

สิ่งที่อยู่ใกล้มือพอให้เป็นเฝือกได้คือ แผ่นกระดานท่อนไม้ กิ่งไม้ ไม้บรรทัด หมอน ผ้าห่ม ผ้าขาวม้า ผ้าร่ม ม้วนกระดาษหนังสือพิมพ์ ใช้ได้ดีคือแผ่นไม้ ที่เหมาะควรรยาวเกินกว่าข้อต่อ (joints) ซึ่งอยู่ส่วนบนและส่วนล่างของกระดูกที่หักและควรมีสิ่งนุ่มๆ รองรับผิวหนังของอวัยวะส่วนนั้นอยู่เสมอควรใช้ไม้ ๒ แผ่น ขนาบสองข้างของส่วนที่หักแล้วมัดด้วยผ้าหรือเชือกให้แน่นพอควร

๑. วัสดุที่ใช้ตามต้องยาวกว่าอวัยวะส่วนที่หัก โดยเฉพาะจะต้องยาวพอที่จะบังคับข้อต่อที่อยู่เหนือและใต้ บริเวณที่สงสัยว่ากระดูกหัก เช่น ขาท่อนล่างหัก ข้อเข่าและข้อเท้าจะต้องถูกบังคับไว้ด้วยเฝือก เป็นต้น

๒. ไม้วางเฝือกลงบนบริเวณที่กระดูกหักโดยตรง ควรมีสิ่งอื่นรอง เช่น ผ้า หรือ สำลีวางไว้ตลอดแนวเฝือก เพื่อไม่ให้เฝือกกดลงบนบริเวณผิวหนังโดยตรง ซึ่งทำให้เจ็บปวดและเกิดเป็นแผลจากเฝือกกดได้

๓. มัดเฝือกกับอวัยวะที่หักให้แน่นพอควร ถ้ารัดแน่นจนเกินไปจะกดผิวหนังทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่สะดวกเป็นอันตรายได้ โดยระวังอย่าให้ปมเชือกกดแผล จะเพิ่มความเจ็บปวดและเนื้อเยื่อได้รับ

อันตราย และคอยตรวจบริเวณที่หักเป็นระยะๆ เพราะอาจจะมีการบวม ซึ่งจะต้องคลายเชือกที่ผูกให้แน่น น้อยลง

๔. บริเวณที่เข้าเฝือกจะต้องจัดให้อยู่ในท่าที่สุขสบายที่สุด อย่าจัดกระดูกให้เข้ารูปเดิม ไม่ว่าจะกระดูกที่หักจะโค้ง โกง หรือ คด ก็ควรเข้าเฝือกในท่าที่เป็นอยู่

การหักของกระดูก

เมื่อกระดูกหัก โดยมากมักทำให้เยื่อหุ้มกระดูกและเนื้อเยื่ออื่นๆ ฉีกขาดไปด้วย จึงทำให้บริเวณที่หักมีการอักเสบขึ้น เลือดจะมาสู่ส่วนนั้นมากขึ้น ต่อมาจะเกิดเป็นกระดูกใหม่ขึ้น เรียกว่า callus ซึ่งจะเชื่อมปลายกระดูกทั้งสองข้างให้ติดกัน แล้วเซลล์สร้างกระดูกจากเยื่อหุ้มกระดูก และแคลเซียมก็จะมาสะสมกันทำให้ callus แข็งขึ้นตามลำดับ จนกลายเป็นกระดูกปกติ ซึ่งการเชื่อมของกระดูกจะใช้เวลาไม่เท่ากัน ขึ้นกับอายุของผู้บาดเจ็บ ลักษณะการหักของกระดูก ชนิดและตำแหน่งของกระดูกที่หัก และกระดูกที่จำกัดการเคลื่อนไหวที่ดี

กระดูกสันหลังหัก

สมอง ไขสันหลัง และส่วนต่างๆ ของเส้นประสาทใหญ่ๆ อยู่ในกะโหลกศีรษะและกระดูกสันหลัง เมื่อได้รับบาดเจ็บอย่างหนึ่งอย่างใดต่อกะโหลกศีรษะ และกระดูกสันหลัง ย่อมกระทบกระเทือนต่อสมอง และไขสันหลังไปด้วย

อาการ

เมื่อกระดูกสันหลังหัก หรือแม้แต่ข้อต่อกระดูกสันหลังเคลื่อน ไขสันหลังจะถูกกดหรือถูกตัดขาด เป็นผลทำให้เกิดอัมพาตและหมดความรู้สึกของเส้นประสาทต่างๆ ที่อยู่ต่ำกว่าระดับไขสันหลังที่ได้รับอันตรายลงมา ถ้ากระดูกสันหลังหักที่คอ แขนและขาของผู้ป่วยจะเป็นอัมพาตและหมดความรู้สึก ขาไปทั้งตัว ยกเว้นศีรษะเท่านั้น ผู้ป่วยอาจหยุดหายใจ เพราะกล้ามเนื้อทรวงอกและกะบังลมหยุดทำงานเพราะเป็นอัมพาต ถ้ากระดูกสันหลังหักที่หลัง ขาทั้งสองข้างของผู้ป่วยจะชาและเป็นอัมพาต

การช่วยเหลือผู้ป่วยกระดูกสันหลังหักที่คอ

ให้ผู้ป่วยนอนราบโดยมีศีรษะอยู่นิ่งและจัดให้เป็นแนวตรงกับลำตัวโดยใช้หมอนหรือของแข็งๆ ขนาบศีรษะข้างหูทั้งสองด้าน ถ้าผู้ป่วยประสบเหตุขณะขับรถอยู่ ก่อนเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่กระดูกสันหลังส่วนคอหักออกจากที่นั่งในรถ ผู้ช่วยเหลือควรให้ผู้ป่วยนั่งพิงแผ่นไม้กระดานที่มีระดับสูงจากสะโพกขึ้นไปจนเหนือศีรษะ ใช้เชือก หรือผ้ามัดศีรษะและลำตัวของผู้ป่วยให้ติดแน่นกับแผ่นไม้ไม่ให้ขยับเขยื้อนเป็นเปลาะๆ แล้วจึงเคลื่อนย้ายผู้ป่วยออกมา

ถ้าผู้ป่วยหยุดหายใจ ผู้ช่วยเหลือควรรีบผายปอดด้วยวิธีเป่าลมเข้าปาก หากต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วย เช่น นำส่งโรงพยาบาลควรมหาผู้ช่วยเหลืออย่างน้อย ๔ คน ให้ผู้ช่วยเหลือยกผู้ป่วยขึ้นจากพื้นพร้อม ๆ กัน ให้ศีรษะและลำตัวเป็นแนวตรง ไม่ให้คองอเป็นอันขาด แล้วจึงวางผู้ป่วยลงบนแผ่นกระดาน หรือเปลพยาบาลต่อไป

การช่วยเหลือผู้ป่วยกระดูกสันหลังหักที่หลัง

ให้ผู้ป่วยนอนราบอยู่บนพื้น ไม่ให้เคลื่อนไหว หาผู้ช่วยเหลือ ๓-๔ คน และแผ่นกระดานขนาดยาวเท่าผู้ป่วย เช่น บานประตู หรือเปลพยาบาล ค่อยๆ เคลื่อนตัวผู้ป่วยในท่าแนวตรงทั้งศีรษะและลำตัว ไม่ให้หลังงอเป็นอันตราย วางผู้ป่วยลงบนไม้กระดานหรือบนเปลพยาบาล ใช้ผ้ารัดตัวผู้ป่วยให้ติดกับแผ่นกระดานเป็นปลาสง่าๆ ไม่ให้เคลื่อนไหวไปมาแล้วจึงนำส่งแพทย์



ขอขอบคุณข้อมูลจาก : <https://sites.google.com/site/wwwsamrongtairescuecom/kar-pthmphyabal-phu-pwy-kraduk-hak>

วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น เมื่อกระดูกหัก...ก่อนส่งโรงพยาบาลสามารถค้นหาข้อมูลได้จาก :
<http://www.paolohospital.com/chockchai4/healtharticle/content-cc4-76/>

การเข้าเฝือกชนิดของเฝือกและหลักในการเข้าเฝือกชั่วคราวสามารถค้นหาข้อมูลได้จาก :
<http://www.thaieditorial.com/>

ใบงานที่ ๕ เรื่อง สถานการณ์จำลองจากข่าว

โดยแสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกหักได้อย่างปลอดภัย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย
กระดูกหักอย่างปลอดภัย
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
.....

ชั้น ม.๑/.....กลุ่ม.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอธิบายวิธีปฏิบัติควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้าย
ผู้ป่วยกระดูกหักจากสถานการณ์ข่าวที่นักเรียนสืบค้นเอง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล	เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	เวลา ๑ ชั่วโมง	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา		
<p>ขอบเขตเนื้อหา</p> <p>การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยเบื้องต้น อย่างถูกวิธีจะทำให้ผู้ป่วยปลอดภัยก่อนส่งต่อถึงมือแพทย์</p> <p>จุดประสงค์การเรียนรู้</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้อย่างปลอดภัย</p> <p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <p>แสดงทักษะการปฏิบัติจากสถานการณ์จำลอง</p>	<p>กิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>ขั้นนำ</p> <p>๑. นักเรียนอาสาสมัครของห้องเรียน เล่าประสบการณ์การช่วยปฐมพยาบาลให้กับผู้ป่วย พร้อมทั้งข้อดีและจากเพื่อนร่วมชั้นและครูผู้สอนกรณีที่ได้รับข้อสงสัยปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการช่วยเหลือ</p> <p>๒. เพื่อนในห้องเรียนร่วมกันค้นคว้าหาคำตอบจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ หรือประสบการณ์ดี ๆ ที่ตนเองได้รับมา หรืออาจเป็นความรู้ที่ได้รับจากอาสาสมัครหน่วยกู้ภัย / พ่อ แม่ ผู้ปกครอง เป็นต้น</p> <p>๓. แจ่งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>๑. นักเรียนแต่ละกลุ่มจับสลากต่อไปนี้</p> <p>๑) วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่เป็นลมอย่างปลอดภัย</p> <p>๒) วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่มีบาดแผลอย่างปลอดภัย</p> <p>๓) วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้อย่างปลอดภัย</p>	<p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย จากสื่อออนไลน์</p> <p>๒. www.youtube.com</p> <p>ภาระงาน/ชิ้นงาน</p> <p>ใบงานที่ ๖ แสดงบทบาทสมมติจากสถานการณ์จำลองที่นักเรียนศึกษาค้นคว้าจากสื่อความรู้ออนไลน์</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐		เวลา ๑ ชั่วโมง
เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล		
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		
<p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. เห็นความสำคัญของการมีทักษะการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย</p> <p>๒. ยอมรับฟังความคิดเห็น ซึ่งกันและกัน</p> <p>๓. แสดงพฤติกรรมมีวินัย</p> <p>๔. แสดงพฤติกรรมไม่เร้นรู้</p> <p>๕. แสดงพฤติกรรมจิตสาธารณะ</p> <p>๖. ความซื่อสัตย์</p>	<p>๔) วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่นำร่องลงอย่างปลอดภัย</p> <p>๕) วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกต้อง มีพิชภัต่อย่างปลอดภัย</p> <p>๖) วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วย กระดูกหักอย่างปลอดภัย</p> <p>๒. นักเรียนต้องจำลองสถานการณ์เองภายในกลุ่ม แล้วจึงแสดงบทบาทสมมติวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยตามที่จับสลากได้ทีละกลุ่มตามลำดับ</p> <p>๓. หลังจากการแสดงบทบาทสมมติเสร็จสิ้น นักเรียนและครูร่วมกันประเมินผล พร้อมเสนอแนะเพิ่มเติม</p>	
	ขั้นสรุป	
	<p>๑. ครูสอบถามความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอน เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ว่ามีข้อเสนอแนะต่อการจัดกิจกรรมอย่างไรบ้าง</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล	เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลผู้ป่วยและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
	<p>๒. นักเรียนคิดว่าสิ่งที่ได้ฝึกปฏิบัติและเรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่องการปฐมพยาบาลสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง ครอบครัว และสังคมได้หรือไม่ อย่างไรบ้าง</p> <p>๓. ครูเน้นย้ำเรื่องการทำทักะปฏิบัติทั้งหมดที่เรียนมาในรายวิชานี้ ให้นักเรียนนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ให้บังเกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมมากที่สุด</p>	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้อย่างปลอดภัย	ตอบคำถาม	แบบตรวจคำตอบ (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. แสดงทักษะการปฏิบัติจากจากสถานการณ์จำลอง	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. เห็นความสำคัญของการมีทักษะการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้อย่างปลอดภัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๗. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๘. แสดงพฤติกรรมจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป
๙. แสดงพฤติกรรมการมีความซื่อสัตย์	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับดีขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๖ เรื่อง แสดงบทบาทสมมติจากสถานการณ์จำลอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐ เรื่อง การปฐมพยาบาล
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

คำชี้แจง ตัวแทนกลุ่มจับสลากแล้วจำลองสถานการณ์เพื่อแสดงบทบาทสมมติตามรายการที่จับสลากได้

๑. วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่เป็นลมอย่างปลอดภัย
๒. วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่มีบาดแผลอย่างปลอดภัย
๓. วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกไฟไหม้อย่างปลอดภัย
๔. วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่น้ำร้อนลวกอย่างปลอดภัย
๕. วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกสัตว์มีพิษกัดต่อยอย่างปลอดภัย
๖. วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยกระดูกหักอย่างปลอดภัย

กลุ่มพัฒนากระบวนการเรียนรู้, สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน. (๒๕๕๘). หลากหลายเทคนิควิธีสอนสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน. เอกสารประกอบ
การอบรม.

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงาน. (๒๕๕๓). แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะ
การคิดตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑. กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงาน. (๒๕๕๙). แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

สืบค้นออนไลน์

http://ft.dpe.go.th/app/public/download/Test_7-18.pdf เรื่องแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐาน
สมรรถภาพทางกาย สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา. ๒๕๕๕

<https://goodlifeupdate.com/healthy-body/health-education/66102.html> การเผาผลาญไขมัน

<http://hamin-firstaid.blogspot.com/2015/07/blog-post.html> เรื่องวิธีปฐมพยาบาลเมื่อถูกแมลง
มีพิษต่อย

<https://health.kapook.com/view144072.html> กิจกรรมการบริหารร่างกาย โยคะ

<https://health.kapook.com/view175669.html> กิจกรรมออกกำลังกายสำหรับคนน้ำหนักเกิน

<https://highlight.kapook.com/view/176756> เพิ่มข่าวอุบัติเหตุการใช้รถ

[http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=9&chap=13&page=t9-13-
infodetail06.html](http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=9&chap=13&page=t9-13-infodetail06.html) เล่มที่ ๙

www.namsongkram.com/2015/01/blog-post_12.html การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

<http://www.paolohospital.com/chockchai4/healtharticle/content-cc4-76/> เรื่องวิธีปฐมพยาบาล

<https://rider.in.th/article/546-slow-spinning-or-faster-spinning-which-burns-more-fat.html>

กิจกรรมการปั่นจักรยานเพื่อเผาผลาญพลังงาน

<http://sukkaphap-d.com> เรื่องสุขภาพกับความงาม สารอาหาร

www.socialmarketing.thaihealth.or.th การแบ่งปันสุขภาพเพื่อสังคม

<http://thaihealthlife.com/> เรื่องสาระสุขภาพ

www.thaihealth.or.th สสส.

<https://th.theasianparent.com/อาหารที่เหมาะสมกับวัยทารก-แรกเกิด---๑-ปี>

http://vai-teen.blogspot.com/2014/09/blog-post_85.html เรื่องโภชนาการของวัยรุ่น กระดูกหักก่อน
ส่งโรงพยาบาล

บรรณานุกรม(ต่อ)

https://www.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/osc/ewt_news.php?

<https://www.banphuengsuk.com/14778571>

<https://www.google.co.th/search?tbm=isch&sa=1&ei=Osh-W5WsHYXfvqTdyq1g&q=ภาพเด็กอ้วน&oq=ภาพ เด็กอ้วน>

<http://www.healthtodaythailand.net> เรื่องสาระเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกับโรค

<https://www.honestdocs.co/> ค้นหาโรค อาการ ยา โรงพยาบาล และบทความสุขภาพอื่นๆ

<https://www.honestdocs.co/bmi-body-mass-index-calculator> การคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย

<http://www.lovefitt.com/tips-tricks> ฉลากโภชนาการ-อ่านสักนิด

<https://www.pobpad.com/> สาระข้อมูลสุขภาพ

<https://www.slideshare.net/OhmTarit/fitness-test-718> เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย

<https://www.youtube.com/watch?v=HLsFJanRLv8> การออกกำลังกาย "คิกบ็อกซิ่ง"

<https://www.youtube.com/watch?v=wPU1Ablluzsnid=24๑&filename=4000> ท่าออกกำลังกาย
สำหรับคนอ้วน

ภาคผนวก ก.

แบบประเมินรวมรายหน่วยการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

แบบประเมินรวม

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ชื่อ-สกุลชั้น/ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง

๑. แบบประเมินความรู้/ทักษะ/ภาระงาน/ชิ้นงาน รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เพื่อวัดผล
การเรียนรู้ระหว่างเรียนหรือจบหน่วยการเรียนรู้
๒. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคุณภาพ (คำอธิบายระดับคุณภาพแสดงที่ท้าย
หน่วยการเรียนรู้ = ระดับคุณภาพ ๔ = ดีมาก ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง)

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔	๓	๒	๑
๑. การแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย				
๒. การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย				
๓. การวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ - สมรรถนะการคิดวิเคราะห์				
๔. การควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน - ทักษะชีวิต - สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ				
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี				
๖. การสื่อสาร				
รวม				
ระดับคุณภาพ				

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

(.....)

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับ/เพิ่ม ประเด็นการประเมินทักษะ/สมรรถนะตามภาระงาน/ชิ้นงาน

แบบประเมินคุณลักษณะและเจตคติ

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภาวะโภชนาการกับการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ชื่อ-สกุลชั้น/ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง

๑. แบบประเมินคุณลักษณะและเจตคติ รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เพื่อวัดผลการเรียนรู้ระหว่างเรียนหรือจบหน่วยการเรียนรู้

๒. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคุณภาพ (คำอธิบายระดับคุณภาพแสดงที่ท้ายหน่วยการเรียนรู้ = ระดับคุณภาพ ๔ = ดีมาก ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง)

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔	๓	๒	๑
๑. เห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ				
๒. แสดงพฤติกรรมกามิวินัย				
๓. แสดงพฤติกรรมกาใฝ่เรียนรู้				
๔. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน				
๕. แสดงพฤติกรรมซื่อสัตย์สุจริต				
รวม				
ระดับคุณภาพ				

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

(.....)

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับ/เพิ่ม ประเด็นการประเมินคุณลักษณะได้ตามบริบทของโรงเรียน

แบบประเมินรวม
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยจากสารเสพติด

ชื่อ-สกุลชั้น/ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง

๑. แบบประเมินความรู้/ทักษะ/ภาระงาน/ชิ้นงาน รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เพื่อวัดผลการเรียนรู้ระหว่างเรียนหรือจบหน่วยการเรียนรู้
๒. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคุณภาพ (คำอธิบายระดับคุณภาพแสดงที่ท้ายหน่วยการเรียนรู้ = ระดับคุณภาพ ๔ = ดีมาก ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง)

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔	๓	๒	๑
๑. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด และการป้องกันการติดสารเสพติด				
๒. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ				
๓. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่างๆ				
๔. ความสามารถในการแก้ปัญหา				
๕. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต				
รวม				
ระดับคุณภาพ				

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

(.....)

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับ/เพิ่ม ประเด็นการประเมินทักษะ/สมรรถนะตามภาระงาน/ชิ้นงาน

แบบประเมินคุณลักษณะและเจตคติ

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยจากสารเสพติด

ชื่อ-สกุลชั้น/ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง ๑. แบบประเมินคุณลักษณะและเจตคติ รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
 เพื่อวัดผลการเรียนรู้ระหว่างเรียนหรือจบหน่วยการเรียนรู้

๒. โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับระดับคุณภาพ (คำอธิบายระดับคุณภาพแสดงที่ท้าย
 หน่วยการเรียนรู้ = ระดับคุณภาพ ๔ = ดีมาก ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง)

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔	๓	๒	๑
๑. แสดงพฤติกรรมกามมีวินัย				
๒. แสดงพฤติกรรมกาใฝ่เรียนรู้				
๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน				
๔. การมีส่วนร่วม				
๕. เห็นความสำคัญของการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรม เสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง				
รวม				
ระดับคุณภาพ				

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

(.....)

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับ/เพิ่ม ประเด็นการประเมินคุณลักษณะได้ตามบริบทของโรงเรียน

แบบประเมินรวม

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล

ชื่อ-สกุลชั้น/ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง

๑. แบบประเมินความรู้/ทักษะ/ภาระงาน/ชิ้นงาน รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เพื่อวัดผล การเรียนรู้ระหว่างเรียนหรือจบหน่วยการเรียนรู้

๒. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคุณภาพ (คำอธิบายระดับคุณภาพแสดงที่ท้าย หน่วยการเรียนรู้ = ระดับคุณภาพ ๔ = ดีมาก ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง)

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔	๓	๒	๑
๑. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - ความสามารถในการคิด - ความสามารถในการแก้ปัญหา				
๒. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ - ความสามารถในการสื่อสาร				
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต				
รวม				
ระดับคุณภาพ				

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

(.....)

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับ/เพิ่ม ประเด็นการประเมินทักษะ/สมรรถนะตามภาระงาน/ชิ้นงาน

แบบประเมินคุณลักษณะและเจตคติ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การปฐมพยาบาล

ชื่อ-สกุลชั้น/ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง

๑. แบบประเมินคุณลักษณะและเจตคติ รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เพื่อวัดผลการเรียนรู้ระหว่างเรียนหรือจบหน่วยการเรียนรู้

๒. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคุณภาพ (คำอธิบายระดับคุณภาพแสดงที่ท้ายหน่วยการเรียนรู้ = ระดับคุณภาพ ๔ = ดีมาก ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง)

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔	๓	๒	๑
๑. แสดงพฤติกรรมกรมีวินัย				
๒. แสดงพฤติกรรมกรใฝ่เรียนรู้				
๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน				
๔. แสดงพฤติกรรมกรมีความซื่อสัตย์สุจริต				
๕. เห็นความสำคัญของการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย				
รวม				
ระดับคุณภาพ				

ลงชื่อผู้ประเมิน

(.....)

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับ/เพิ่ม ประเด็นการประเมินคุณลักษณะได้ตามบริบทของโรงเรียน

ภาคผนวก ข.

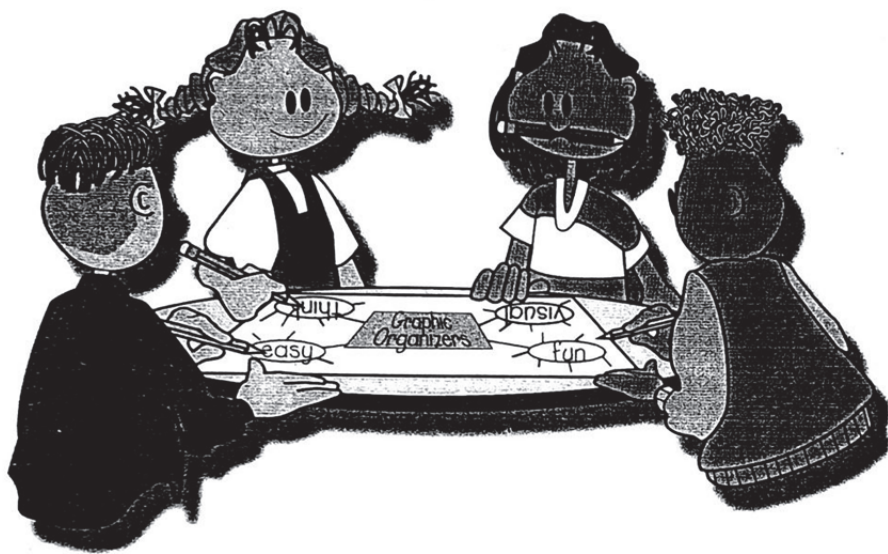
แผนผังความคิด (Graphic Organizers)



Graphic Organizers

Page 1

Graphic Organizers are visual frames used to represent and organize learning information. Graphic organizers engage students' visual intelligence, stretch students' thinking skills, and promote active learning. We may use graphic organizers to plan lessons, units, and present information to our students. This *SmartCard* explores the rationale for using graphic organizers, provides ideas for use in your classroom, and illustrates over 30 graphic organizers to transform your class into a visual think tank!



Ideas and Activities for My Class

• **Presentations** - On the board or overhead, display a filled-in graphic organizer relating to the topic as you teach. Alternatively, fill in a graphic organizer as you teach. Encourage students to use Mind Maps and other organizers for visual note-taking and as visual aids in their own presentations.

• **Cooperative Learning** - Graphic organizers are excellent for cooperative learning. Have students work in pairs or in teams to fill in or create their organizers. Have students take turns so no single student does all the work and/or have each student use a different colored marker to tell at a glance that everyone is contributing. One favorite method is to have teams brainstorm ideas, organize them in their own frame, then share and compare their organizers with other teams.

• **Reflection and Assessment** - After an activity, lesson or unit, have students create graphic organizers to summarize and reflect on what they learned. Mind Maps work especially well for big concepts. Collect students' organizers to authentically assess their learning.

• **Find My Rule** - This is a fun, cooperative logic activity that works with numerous organizers across the curriculum. Draw an organizer on the board. A math example: Draw two category boxes. Add a symmetrical shape to one Box 1 and an asymmetrical shape to Box 2. Have students discuss why the shapes belong in different categories. Continue to add items, until a team thinks they know the rule. Teams show they know the rule by correctly adding the next items to the organizers. Continue adding items until all teams have "found your rule."

• **Prewriting** - Have students fill in a graphic organizer before they write an essay, story, or steps, or as they prepare a presentation. The graphic organizer depends on the content. For example, for a compare & contrast essay, use a Venn Diagram; for writing instructions, use a Step Chart.

• **Bulletin Boards & Displays** - On the bulletin board, post the many types of organizers; highlight a specific organizer; or display students' completed organizers on any topic.

Why Use Them?

Higher-Level Thinking

Graphic organizers expand many facets of students' higher-level thinking skills including analyzing, synthesizing, evaluating, relating and developing concepts, categorizing, sequencing, and comparing & contrasting.

Comprehension

Using graphic organizers helps students better understand the learning material. Students make content connections, and can see how the information is related.

Memory

Graphic organizers facilitate long-term retention of information. Information in organizers is presented in short, easy-to-remember visual cues rather than long cumbersome text. Students remember more of what they see than what they hear and write.

Brain-Based Learning

Our brains process and store information in a uniform fashion. We strive to make sense of information, and search for patterns and organization. Graphic organizers promote brain-compatible learning.

Multiple Intelligences

Graphic organizers strongly engage four intelligences simultaneously:

- **Verbal/Linguistic** - Students select words and phrases for their organizers
- **Logical/Mathematical** - Organizers deal with hierarchy, sequence, part/whole relationships, concept development, cycles — all logical processes.
- **Visual/Spatial** - The learning material is organized in a visual format.
- **Naturalist** - Different graphic organizers engage different facets of the naturalist intelligence, such as: categorizing, classifying, sequencing, attention to attributes, comparing & contrasting.

Language Learning & ESL

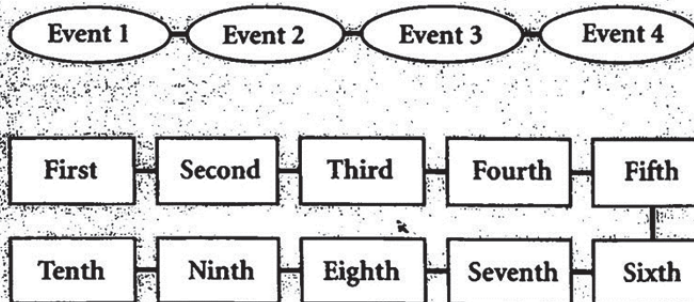
Information is presented visually rather than verbally which helps limited English proficient students grasp basic concepts.

© 1998 Kagan Cooperative Learning

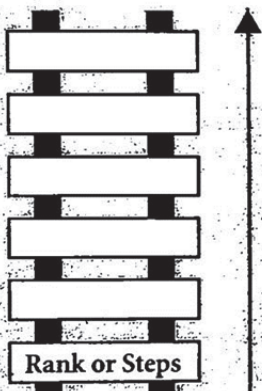
Graphic Organizers! Transform

Sequence Organizers

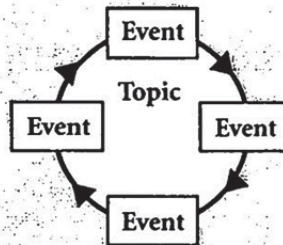
Chains



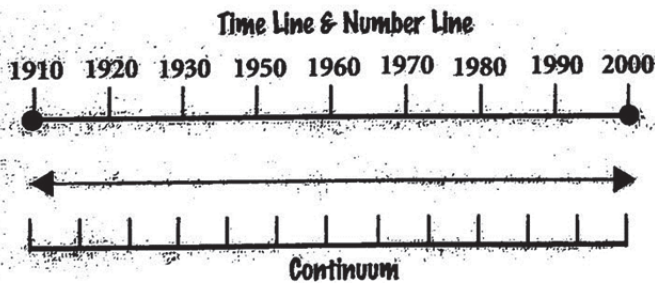
Ladder



Cycle Graph



Line Graphs



Cartoon & Picture Strip

Picture 1	Picture 2	Picture 3	Picture 4	Picture 5
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Ideas for Sequence Organizers



Mathematics

- Area, Volume
- Decimals
- Degree of Angle
- Fractions
- Length
- Money
- Number Lines
- Number of Sides
- Numerical Order
- Order of Operation
- Ordinal Sequence
- Percents
- Roman Numerals
- Steps of Problem Solving
- Time
- Weight

Language Arts

- Alphabetical Order
- Parts of a Book
- Parts of a Letter
- Parts of an Essay
- Parts of a Paragraph
- Story Plot; Sequence of Events
- Writing Directions
- Writing Instructions
- Writing Process



Social Studies

- Historical Events
- Inventions
- Presidents
- Sequence of Events
- Time Lines
- Time Periods

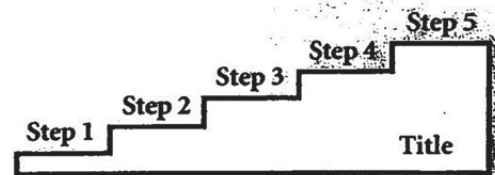


Science

- Chain of Events
- Consequences of Action
- Food Chain
- Planets from Sun
- Procedures for Experiments
- Scientific Method
- Seasonal Cycle
- Water Cycle

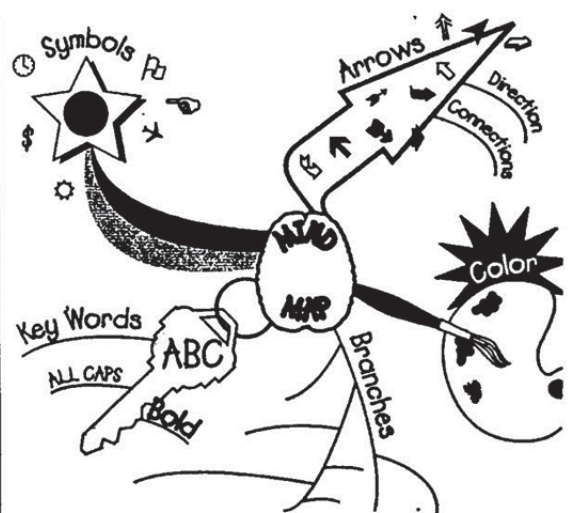


Step Chart



Concept Development

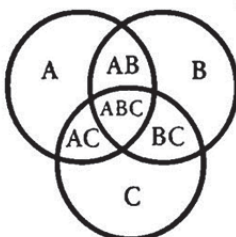
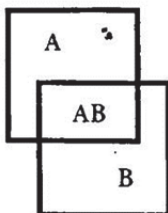
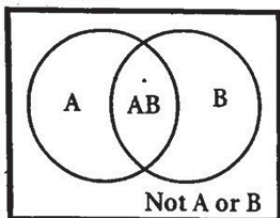
Mind Map



your class into a visual think tank!

Compare/Contrast Organizers

Venn Diagrams



Ideas for Compare/Contrast Organizers

Math

- Addition/Subtraction
- Acute/Obtuse
- Concave/Convex
- Fractions/Decimals
- Metric/ Inch-Pound
- Multiplication/Division
- Symmetrical/Asymmetrical

Social Studies

- Articles of Confederation/ Constitution
- Careers
- Cultures
- Historical Events
- Judicial/Executive/Legislative Branches
- Presidents
- State/Federal
- Wars

Language Arts

- Authors
- Book/Movie
- Business/Friendly Letter
- Characters in Same Book
- Characters in Different Books
- Fairy Tales
- Stories



Science

- Animals
- Fruits/Vegetables
- Solids/Liquid/Gas
- Vitamins



Comparison Charts

- Same	Different

T-Chart

Item 1	Item 2
with regard to Characteristic 1	
with regard to Characteristic 2	
with regard to Characteristic 3	

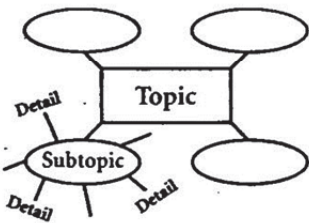
Compare or Contrast Chart

Item 1	Item 2	Item 1	Item 2
Compare		Contrast	
with regard to Characteristic 1		with regard to Characteristic 1	
with regard to Characteristic 2		with regard to Characteristic 2	
with regard to Characteristic 3		with regard to Characteristic 3	

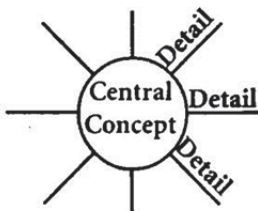
Compare & Contrast Chart

Organizers

Word Web



Concept Map



Concept Charts

Who
What
Where
When
Why

5W Chart

Looks
Tastes
Feels
Smells
Sounds

Senses Chart

Know	Wonder	Learned

Know-Wonder-Learned Chart

Ideas for Concept Development Organizers

Math

- Fractions, Decimals, Percents
- Numbers
- Operations (+, -, x, ÷)
- Patterns
- Place Value
- Probability
- Time, Money

Language Arts

- Book, Poem, Story
- Fairy Tale
- Grammar
- The Library

Science

- Animal
- Acid Rain
- Adaptation
- Dinosaurs
- Electricity
- Health
- Human Body
- Magnets
- Rainforest
- Seas
- Solar System
- Weather

Social Studies

- Career
- Culture
- Current Event
- Explorer
- Historical Event
- Mission
- Native Americans
- Neighborhood
- President
- State
- War



1 (800) WEE CO-OP

© 2001 Kagan



More Great Graphic Organizers!

Evaluation Organizers

Evaluation Charts

P	M	I
Plus	Minus	Interesting

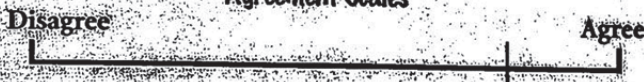
PMI Chart

+	-
Positive or Like or Agree	Negative or Dislike or Disagree

Plus/Minus T-Chart

Scales

Agreement Scales

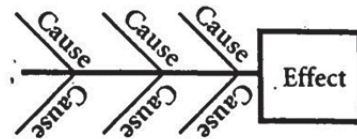


Evaluation Scale

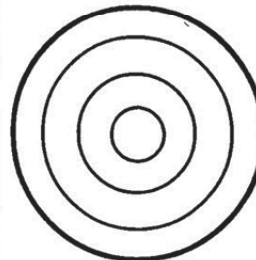


Relational Organizers

Fish Bone

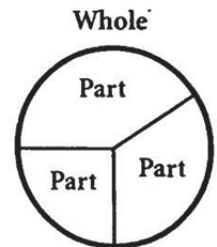


Target



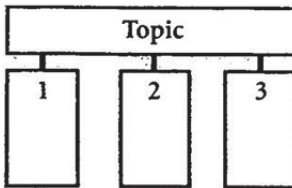
Embedded Concepts or Objects

Pie Chart

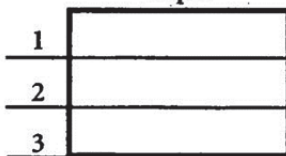


Categorize/Classify Organizers

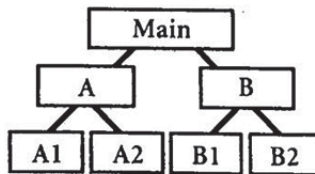
Categories



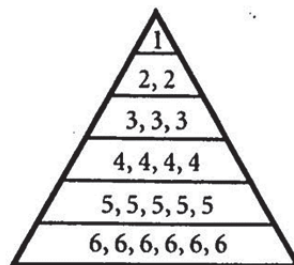
Topic



Tree



Pyramid



Hierarchical

Ideas for Categorize/Classify Organizers

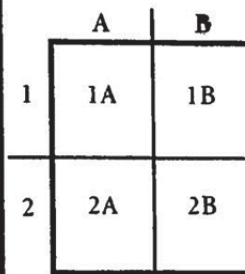
- Language Arts**
- Common Nouns, Proper Nouns
 - End Marks
 - Nouns, Verbs, Adjectives, Adverbs
 - Phonetic Sounds

- Math**
- Acute/Obtuse
 - Coins
 - Factor Tree
 - Odd/Even Numbers
 - Round Up/Round Down
 - Shapes

- Science**
- Birds, Mammals, Reptiles, Amphibians, Fish
 - Carnivores, Herbivores, Omnivores
 - Food Pyramid
 - Pasta, Beans, Buttons, Nuts, Bolts, Screws
 - Plants, Trees, Flowers
 - Taxonomy
 - Things That Walk, Fly, Swim
 - Travel by Air, Land, Sea

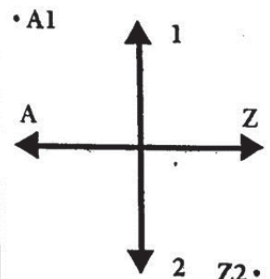
- Social Studies**
- Caste System
 - Family Tree
 - Military Rank
 - North of, South of, East of, West of
 - Social Stratification
 - WWI/ WWII, Vietnam War/Korean War

Matrix



2 x 2 Matrix

Plot



แผนผังความคิด (Graphic Organizers)

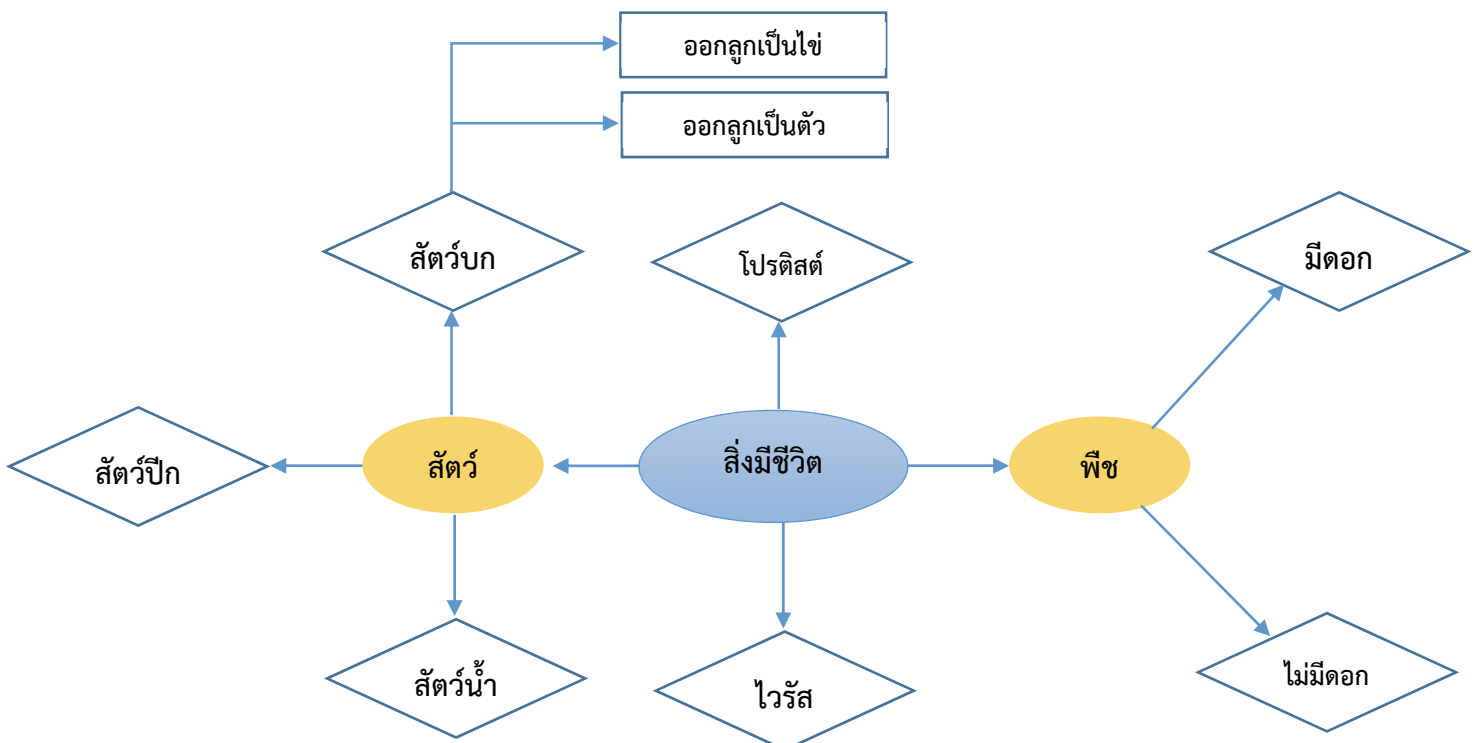


แผนผังความคิด (Graphic Organizers)

แผนผังความคิด เป็นการฝึกให้ผู้เรียนรวบรวมข้อมูลหรือความรู้ จากการศึกษาค้นคว้า การอ่าน การฟังคำบรรยาย แล้วนำข้อมูลมาจัดกลุ่ม เขียนเป็นภาพแสดงให้เห็นถึงโครงสร้าง ความคิด กระบวนการคิด และความสัมพันธ์ของกระบวนการคิด โดยใช้รูปภาพ หรือแผนภาพ

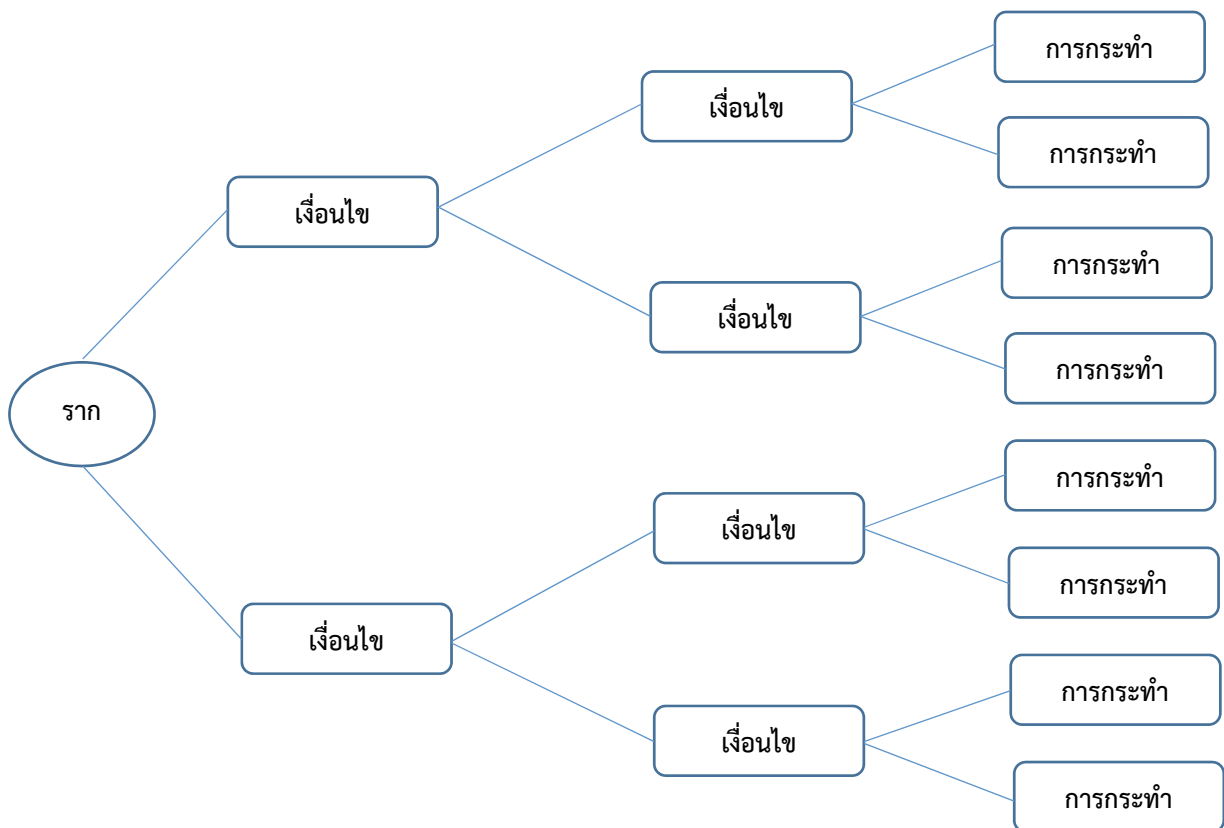
ผังความคิด (Mind Mapping)

เป็นการแสดงโครงสร้างของความสัมพันธ์ของกระบวนการคิด ตั้งแต่ต้นจนจบ ช่วยให้เห็นภาพรวมของความคิดและเค้าโครงของความคิดในเรื่องที่กำลังคิด ทำให้มองเห็นความสัมพันธ์ของความคิด ทำได้โดยเขียนความคิดหลักไว้ตรงกลางและโยงเส้นให้สัมพันธ์กับความคิดรองความคิดย่อย และความคิดที่แยกย่อยที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันก็ขยายได้ต่อไปอีก ไม่มีทิศทางที่กำหนดแน่นอนอนตายตัว ดังตัวอย่างต่อไปนี้



ผังแสดงความสัมพันธ์แบบโครงสร้างต้นไม้ (Tree Structure)

ผังแสดงความสัมพันธ์แบบโครงสร้างต้นไม้ จะใช้ในการแสดงความสัมพันธ์ของเรื่องที่มีความสำคัญลดหลั่นกันเป็นลำดับจากใหญ่ไปหาจุดเล็กๆ รูปร่างของการเขียนจะมีโครงสร้างลักษณะคล้ายต้นไม้ที่มีกิ่งก้านหรืออาจจะมีลักษณะคล้ายแผนภูมิการบริหารองค์กรวิธีการเขียนให้เริ่มต้นหัวข้อเรื่องไว้ข้างบนหรือตรงกลางแล้วลากเส้นให้เชื่อมโยงกับความคิดรวบยอดอื่นๆ ที่มีความสำคัญรองรองลงไปตามลำดับ



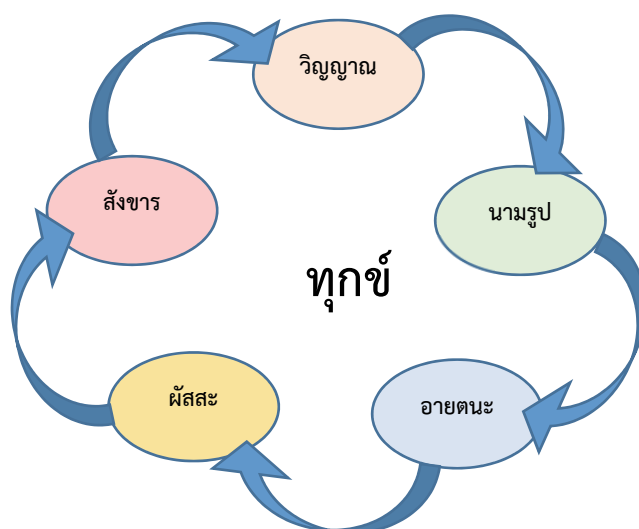
ผังรูปแบบเวนน์ (Venn Diagram)

เป็นการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของสิ่งของหรือแนวคิดตั้งแต่ 2 สิ่งขึ้นไปว่าส่วนใดลักษณะใดที่มีความเหมือนหรือความต่างกัน เป็นการคิดแบบหาตัวร่วมในสิ่งที่เหมือนกัน ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักจำแนกความเหมือนและความต่างของสิ่งของ สถานที่ และบุคคล หรืออื่น ๆ ได้ดี โดยการเขียนเป็นแผนภาพแสดงความสัมพันธ์ ดังตัวอย่างนี้



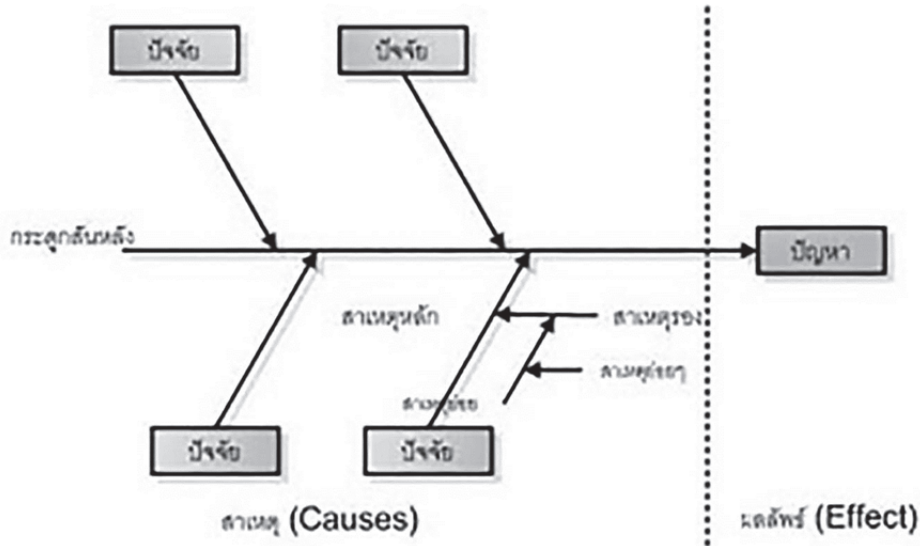
ผังความคิดแบบวงจร (The Circle)

เป็นการคิดแบบเป็นวงจรหรือวงกลม โดยในวงกลมจะไม่มีจุดเริ่มต้นหรือจุดจบเพื่อเสนอขั้นตอนต่าง ๆ ที่สัมพันธ์เรียงลำดับเป็นวงกลม ตัวอย่างเช่น



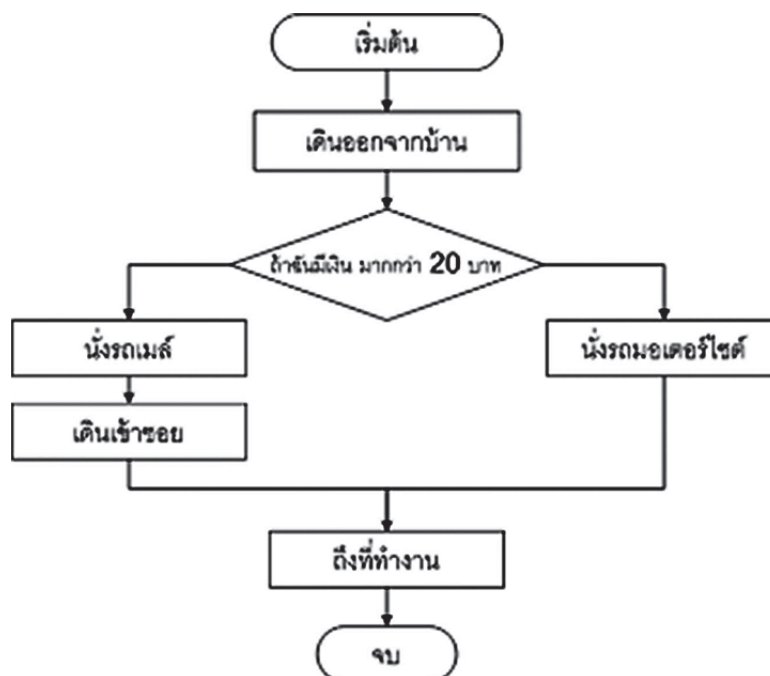
ฝั่งก้างปลา (The Fish Bone)

เป็นการคิดหาสาเหตุของปัญหา เช่น แดงหน้าเรื้อน เพราะสาเหตุใด เป็นต้นการเขียนแผนผังทำได้ โดยกำหนดเรื่องแล้ว หาสาเหตุและผลต่าง ๆ ในแต่ละด้าน ตัวอย่างเช่น



ผังแบบลำดับขั้นตอน (Sequence Chart)

แผนผังแบบลำดับขั้นตอนเป็นแผนผังที่แสดงให้เห็นถึงสภาพการณ์หรือเนื้อหาสาระที่เป็นกระบวนการเรียงตามลำดับขั้นตอน เป็นแผนผังที่แสดงให้เห็นถึงสภาพเหตุการณ์หรือเนื้อหาสาระที่เป็นกระบวนการเรียงตามลำดับต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น



ภาคผนวก ค.

บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

แบบบันทึกการเรียนรู้/อนุทินการเรียนรู้ (Learning Log)

ชุดที่ ๑

สิ่งที่ฉันชอบ คือ

สิ่งที่ฉันไม่ชอบ คือ

สิ่งที่ฉันยังไม่เข้าใจ คือ

ชุดที่ ๒

สิ่งใหม่ที่ไม่คาดคิดจากบทเรียนวันนี้ คือ

สิ่งที่ฉันชอบมากที่สุดจากบทเรียนวันนี้ คือ

สิ่งที่ฉันอยากรู้เพิ่มเติมไปจากบทเรียนวันนี้ คือ

ชุดที่ ๓

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากบทเรียนวันนี้ คือ

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก

สิ่งที่ทำให้ฉันได้ใช้ความคิดจริง ๆ คือ

ชุดที่ ๔

สิ่งที่ฉันสนใจมากเป็นพิเศษจากบทเรียนวันนี้ คือ

.....

.....

สิ่งที่ฉันยังไม่ค่อยเข้าใจจากบทเรียนวันนี้ คือ

.....

.....

สิ่งที่ฉันได้ประโยชน์มากที่สุดจากบทเรียนวันนี้ คือ

.....

.....

ชุดที่ ๕

หนึ่ง สิ่งที่ฉันได้เคยเรียนมาแล้ว คือ

.....

.....

สอง คำถามที่ฉันยังต้องการคำตอบเพิ่มเติม คือ

.....

.....

สาม สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากบทเรียนวันนี้ คือ

.....

.....

ชุดที่ ๖

จากบทเรียนวันนี้...

สิ่งที่ดำเนินไปได้ดี คือ

.....

.....

สิ่งที่เราควรปรับให้ดีขึ้นได้ คือ

.....

.....

ปัญหาที่เกิดขึ้น คือ

.....

.....

ชุดที่ ๗ (กิจกรรมกลุ่ม /โครงการ - เด็กเล็ก)

๑. วันนี้ฉันทำ/เขียน

.....
.....

๒. ฉันพูดคุยเกี่ยวกับ

.....
.....

๓. ฉันเขียน

.....
.....

๔. ปัญหาอย่างหนึ่งของฉันในวันนี้ คือ

.....
.....

๕. ขึ้นต่อไปฉันจะ

.....
.....

ชุดที่ ๘ (กิจกรรมกลุ่ม/โครงการ - เด็กโต)

๑. สิ่งทีฉันและกลุ่มทำได้ดีในวันนี้คือ

.....
.....

๒. ถ้าได้รับมอบหมายให้ทำงานแบบเดิมอีกครั้ง ฉันจะทำอะไรที่ต่างไปจากเดิมบ้าง

.....
.....

๓. ส่วนที่ฉันยังต้องการความช่วยเหลือในการปรับปรุงงานให้ดีขึ้น

.....
.....

๔. ข้อบันทึกเพิ่มเติม

.....
.....



สามเหลี่ยมการเรียนรู้ของฉัน

ชื่อ-สกุล

วัน เดือน ปี :

๑. สิ่งที่ผมรู้มาแล้ว

๒. คำถามที่ผมอยากได้คำตอบ

๓. สิ่งที่ผมเรียน
และเข้าใจดี
ในบทเรียนวันนี้

บันทึกการย้อนคิดและไตร่ตรองสิ่งที่เรียนรู้

ชื่อ-สกุล	วัน เดือน ปี :
-----------------	----------------------

คำชี้แจง : นักเรียนเลือกตอบคำถามข้างล่าง ๒ ข้อ เขียนลงในแผ่นกระดาษแล้วนำไปติดตามช่องของคำถาม

สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในการเรียนวันนี้	สิ่งใดที่ฉันน่าจะทำได้ดีกว่านี้
คำถาม ฉันอยากทราบคำตอบ	สิ่งที่เป็นปัญหาของฉัน คือ

คณะจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
เพื่อการเรียนการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม (DLTV)
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ที่ปรึกษา

- | | | |
|----|----------------------------------|--|
| ๑. | รองศาสตราจารย์ นราพร จันทร์โอชา | รองประธานกรรมการบริหาร
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๒. | พลอากาศโท ภัคดี แสง-ชูโต | เลขาธิการ
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๓. | นายอนุสรณ์ พูเจริญ | ผู้ช่วยเลขาธิการ
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๔. | รองศาสตราจารย์ เฉลียวศรี พิบูลชล | กรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๕. | นายเชิดศักดิ์ ศรีศักดิ์วิชัย | หัวหน้าสำนักงาน
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๖. | นายบุญรักษ์ ยอดเพชร | เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน |
| ๗. | นางสาวนิจสุดา อภินันทภรณ์ | ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๘. | นางสาวรัตนา แสงบัวเผื่อน | ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาหลักสูตรและมาตรฐานการเรียนรู้
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๙. | นางผานิต ทวีศักดิ์ | ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนากระบวนการเรียนรู้
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |

**คณะจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ภาคเรียนที่ ๒**

- | | | |
|-----|-------------------------|--|
| ๑. | นายประสงค์ นารถอุดม | ข้าราชการบำนาญ |
| ๒. | นางสาวจรินทร์ โย่สกุล | ข้าราชการบำนาญ |
| ๓. | นางนิรมล โพธิ์ | ข้าราชการบำนาญ |
| ๔. | นางสร้อย เสริมพล | ข้าราชการบำนาญ |
| ๕. | นางสาวสุนันท์ แสงสุข | ศึกษานิเทศก์
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต ๒ |
| ๖. | นางสาวรสจิเรศ วัตโลก | ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๗. | นางสาววนิดา เรืองอยู่ | ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๘. | นายณัฐพงศ์ รักษาราชภูรี | ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๙. | นายสมศักดิ์ ทองเงิน | ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๑๐. | นายสุวิทย์ พุมนวล | ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๑๑. | นางปริญญรัตน์ พลวิชัย | ครู โรงเรียนวัดนวลนรดิศ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต ๑ |
| ๑๒. | นางสาวพรรณพิศ ทวาเรศ | ครู โรงเรียนเบญจมานุสรณ์
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต ๑๗ |
| ๑๓. | นายกำชัย บุตรระมี | ครู โรงเรียนเลยพิทยาคม
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต ๑๙ |
| ๑๔. | นายจักรพงษ์ ศรีจำนงค์ | ครู โรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต ๒๗ |
| ๑๕. | นางสาวนิภาพร ประทุมพงษ์ | ครู โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต ๓๕ |

คณะปรับปรุงคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ภาคเรียนที่ ๒

๑.	นางสาวจรินทร์ โฮ่สกุล	ข้าราชการบำนาญ	คณะทำงาน
๒.	นางสร้อย เสริมพล	ข้าราชการบำนาญ	คณะทำงาน
๓.	นางปริญญรัตน์ พลวิชัย	โรงเรียนวัดนวลนรดิศ	คณะทำงาน

คณะตรวจปฏิรูป/พิมพ์ และจัดทำรูปเล่มคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๒

๑.	นายอนุสรณ์ พูเจริญ	ผู้ช่วยเลขาธิการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	ประธานกรรมการ
๒.	นางราตรี ศรีไพรวรรณ	ผู้อำนวยการโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	กรรมการ
๓.	นายธีระพล แข่งขวา	รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ มัธยมศึกษา โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	กรรมการ
๔.	นางวิภา ตัณฑุลพงษ์	รองหัวหน้าสำนักงาน มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	กรรมการ
๕.	นางสาวจรินทร์ โฮ่สกุล	ข้าราชการบำนาญ	คณะทำงาน
๖.	นางสร้อย เสริมพล	ข้าราชการบำนาญ	คณะทำงาน
๗.	นางปริญญรัตน์ พลวิชัย	โรงเรียนวัดนวลนรดิศ	คณะทำงาน
๘.	นางสาวศรินทิพย์ บุญเต็ม	โรงเรียนพระยาประเสริฐสุนทราศรัย (กระจ่าง สิงหเสนี)	คณะทำงาน
๙.	นางสาวปวีณา ไคว่จรัส	โรงเรียนพระยาประเสริฐสุนทราศรัย (กระจ่าง สิงหเสนี)	คณะทำงาน
๑๐.	นางสาวชุตินา จงใจงาม	โรงเรียนพระยาประเสริฐสุนทราศรัย (กระจ่าง สิงหเสนี)	คณะทำงาน
๑๑.	นางสาวณัฐกานต์ ชันทะสิทธิ์	โรงเรียนพระยาประเสริฐสุนทราศรัย (กระจ่าง สิงหเสนี)	คณะทำงาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒		๒๕๕
๑๒.	นางสาวสาวิตรี ศรีโนนยาง โรงเรียนวัดอัยยการาม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต ๒	คณะทำงาน
๑๓.	นางสาวสุนิสา ถาปนแก้ว โรงเรียนวัดคุณหญิงสัมพันธ์ มิตรภาพที่ ๖๔ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต ๒	คณะทำงาน
๑๔.	นางศิริรัตน์ มูลไชยศรี นักทรัพยากรบุคคล มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	คณะทำงาน
๑๕.	นางสาวทิพจุฑา ชุนเกษา นักทรัพยากรบุคคล มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	คณะทำงาน
๑๖.	นางสาววรรณวิษา ภูพานทอง นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	คณะทำงาน
๑๗.	นางสาวณัฐพร เผือดจันทัก นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	คณะทำงาน
๑๘.	นางสาวกมลชนก ดวงคำ นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	เลขานุการ

รายชื่อคณะกรรมการ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

๑.	นางผาณิต ทวีศักดิ์	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๒.	นายเฉลิมชัย พันธุ์เลิศ	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๓.	นางสาวอรอร ฤทธิกลาง	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๔.	นายสุรศักดิ์ ศรีสวัสดิ์	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๕.	นางเกศกัญญา อนุกุล	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๖.	นายเฉลิมชัย พันธุ์เลิศ	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๗.	นายนพพร แสงอาทิตย์	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๘.	นายเอกสิทธิ์ ปิยะแสงทอง	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

- | | | |
|-----|------------------------------|---|
| ๙. | นางสาวภัทรา ต่านวิวัฒน์ | นักวิชาการศึกษา
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๑๐. | นางสาวอริฐาน คงช่วยสภิตย์ | นักวิชาการศึกษา
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๑๑. | นายอภิศักดิ์ สิทธีเวช | นักวิชาการศึกษา
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๑๒. | นางสาวบุญกัญฐพันธ์ วัลย์มาลี | เจ้าพนักงานธุรการ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๑๓. | นางสาวปรมาพร เรืองเจริญ | พนักงานธุรการ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๑๔. | นางสาวอริยาวรรณ สอดแสงจันทร์ | พนักงานธุรการ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๑๕. | นางสาวศินี เขียวเงิน | นักวิชาการศึกษา
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |



การติดต่อ รับข้อมูลข่าวสาร

๑. มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
เลขที่ ๒๑๔ ถนนนครสวรรค์ แขวงวัดโสมนัส เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๐๐
โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๖๗๓๔ โทรสาร ๐ ๒๒๘๒ ๖๗๓๕
๒. สถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ซอยหัวหิน ๓๕ ถนนเพชรเกษม ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐
โทร. ๐๓๒ ๕๑๕ ๔๕๗-๘ โทรสาร ๐๓๒ ๕๑๕ ๙๕๑
web@dltv.ac.th (ติดต่อเรื่องเว็บไซต์)
dltv@dltv.ac.th (ติดต่อเรื่องทั่วไป)
๓. โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐
โทร. ๐๓๒ ๕๒๒ ๓๔๗, ๐๓๒ ๕๒๐ ๔๗๘ โทรสาร ๐๓๒ ๕๒๐ ๔๗๘



Facebook : โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์



Website : <http://www.kkws.ac.th>

๔. ช่องทางการติดตามข่าวสาร



Facebook : มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ DLTV



Website : <http://www.dltv.ac.th>