



ม.๒

คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒



มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
โดยความร่วมมือของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



ม.๒

คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ 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 ทรงมุ่งมั่นพัฒนาระดับคุณภาพการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม 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) ประจำปีภาคเรียนที่ 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 คำชี้แจง การจัดกระบวนการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ สื่อ/ใบงาน/แบบฝึก แบบประเมิน ที่ตรงกับ มาตรฐาน ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ของแต่ละสาระการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

การจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.๑ – ๓) เป็นการทำงาน ร่วมกันของหลายหน่วยงาน มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ ขอขอบคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญแต่ละสาขาวิชา คณาจารย์ จากมหาวิทยาลัย คณะศึกษานิเทศก์ คณะครูผู้สอนในสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ และผู้มีส่วนร่วม จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ที่ช่วยให้คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีความสมบูรณ์ และเหมาะสมต่อการจัดการเรียนการสอนเพื่อเยาวชนไทยทั่วประเทศ

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ หวังว่าคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหาร ศึกษาานิเทศก์ คณะครูและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ในการจัดการเรียนการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม ในโรงเรียนขนาดเล็กและขยายโอกาสในระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น เพื่อประสิทธิภาพการจัดการเรียนการสอนให้สูงขึ้นต่อไป

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
บทนำ	ข
สารบัญ	ค
คำชี้แจงการรับชมรายการสอนออกอากาศ	จ
คำชี้แจงรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒	๑
คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒	๙
มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	๑๐
โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒	๑๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	๑๒
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฐมนิเทศ	๑๖
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นที่ไปตามเกณฑ์	๒๙
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นที่ไปตามเกณฑ์ (ต่อ)	๔๗
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต	๕๕
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต (ต่อ)	๖๘
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	๘๓
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาด้านสุขภาพจิต	๙๕
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด	๑๑๗
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด (ต่อ)	๑๓๓
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้เรื่อง สุขภาพกายและจิต	๑๓๙
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง	๑๔๙
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง	๑๕๓
เรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อสุขภาพ	
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยงเรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ (ต่อ)	๑๗๔
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยงเรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ (ต่อ)	๑๘๘
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยงเรื่อง ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	๑๙๑

	หน้า
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ (ต่อ)	๒๐๔
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ความ เรื่อง วิธีการ ปักจี้ และแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	๒๐๙
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง เรื่อง วิธีการ ปักจี้และแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด(ต่อ)	๒๒๒
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน	๒๓๐
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน (ต่อ)	๒๔๕
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยงเรื่อง ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้	๒๕๔
บรรณานุกรม	๒๖๔
ภาคผนวก	๒๖๗
ก. แบบประเมินรวม	๒๗๐
ข. แผนผังความคิด (Graphic Organizers)	๒๗๒
ค. บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)	๒๘๑
- คณะจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อการเรียนการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม (DLTV) มุลินิการศึกษาทางไกล ผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	๒๘๗
- คณะจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๒	๒๘๗
- คณะปรับปรุงคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๒	๒๘๘
- คณะตรวจปฏิรูปคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๒	๒๘๙
- รายชื่อคณะทำงาน สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	๒๙๐

การรับชมรายการ การเรียนการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ ให้บริการการจัดการเรียนการสอนจากสถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม จำนวน ๑๕ ช่องรายการ ทั้งรายการสด (Live) และรายการย้อนหลัง (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)	รายการของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
DLTV ๑๕	(ช่อง ๒๐๐)	รายการพัฒนาวิชาชีพครู

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 ๕๑๕๔๕๑

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

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



คำชี้แจง

รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

๑. แนวคิดหลัก

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

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ๕ ประการ

๑) ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับสารและสื่อสารมีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา

๒) ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดอย่างเป็นระบบเพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อใช้ในการตัดสินใจ เกี่ยวกับตนเอง สังคมได้อย่างเหมาะสม

๓) ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคม

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

๕) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้เทคโนโลยี การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ถูกต้องเหมาะสม 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 สอดคล้องตามเป้าหมายของหน่วยการเรียนรู้ มีเจตคติที่ดีต่อสถาบันชาติ ศาสนาและพระมหากษัตริย์ มีจิตอาสา ครูผู้สอนควรปลูกฝังคุณลักษณะอันพึงประสงค์ให้แก่ผู้เรียนทุกแผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์และเป็นคนดีของสังคม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย สุขภาพจิต มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ มีสุขนิสัยและรักการออกกำลังกาย พัฒนาร่างกายทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีเจตคติที่ดี เห็นคุณค่าด้วยการนำไปใช้สร้างเสริมสุขภาพพัฒนาตนเอง ครอบครัวและชุมชนให้มีคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน ดังนั้นการจัดการเรียนรู้จึงเป็นเรื่องสำคัญเพื่อนำทางไปสู่เป้าหมายดังกล่าว

๒. กระบวนการจัดการเรียนรู้

แนวคิดสำคัญของการจัดศึกษา ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ คือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนคิดและลงมือปฏิบัติด้วยกระบวนการที่หลากหลาย เพื่อเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองเต็มตามศักยภาพ การประเมินการเรียนรู้จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียน เพราะสามารถทำให้ผู้สอนประเมินระดับพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน

การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ ให้ความสำคัญของการบูรณาการความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ ตามความเหมาะสมของระดับการศึกษา ได้ระบุให้ผู้ที่เกี่ยวข้องดำเนินการ ดังนี้

สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๑) จัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

๒) ฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา

๓) จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติ ให้ทำได้คิดเป็น ทำเป็น รักการอ่านและเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง

๔) จัดการเรียนการสอน โดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่าง ๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงามและ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา

๕) ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สอนสามารถจัดบรรยากาศ สภาพแวดล้อม สื่อการเรียน และอำนวยความสะดวกเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และมีความรอบรู้ รวมทั้งสามารถใช้การวิจัยเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ ทั้งนี้ผู้สอนและผู้เรียนอาจเรียนรู้ไปพร้อมกันจากสื่อการเรียน การสอนและแหล่งวิทยาการประเภทต่างๆ

๖) จัดการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ มีการประสานความร่วมมือกับบิดา มารดา ผู้ปกครอง และบุคคลในชุมชนทุกฝ่าย เพื่อร่วมกันพัฒนาผู้เรียนตามศักยภาพ

ครูผู้สอน

การจัดการเรียนรู้ตามแนวดังกล่าว จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเรียนการสอน ทั้งของผู้เรียนและผู้สอน กล่าวคือลดบทบาทของครูผู้สอน จากการเป็นผู้บอกเล่า บรรยาย สาธิต เป็นการวางแผนจัดกิจกรรมให้นักเรียน เกิดการเรียนรู้ กิจกรรมต่าง ๆ จะต้องเน้นที่บทบาทของผู้เรียนตั้งแต่เริ่ม คือ ร่วมวางแผนการเรียน การวัดผล ประเมินผล และต้องคำนึงว่ากิจกรรมการเรียนนั้น เน้นการพัฒนากระบวนการคิดวางแผน ลงมือปฏิบัติศึกษา ค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ด้วยวิธีการต่าง ๆ จากแหล่งเรียนรู้หลากหลาย ตรวจสอบวิเคราะห์การแก้ปัญหา การมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การสร้างคำอธิบายเกี่ยวกับข้อมูลที่สืบค้นได้ เพื่อนำไปสู่คำตอบของปัญหาหรือคำถามต่าง ๆ ในที่สุดสร้างองค์ความรู้ ทั้งนี้กิจกรรมการเรียนรู้เหล่านี้ต้องพัฒนาผู้เรียนให้มีพัฒนาการเหมาะสมตามวัย ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยคำนึงถึงเรื่องต่างๆ ดังนี้

- ควรให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดเวลาด้วย การกระตุ้นให้นักเรียนลงมือทดลองและอภิปรายผล โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ของการสอน เช่น การนำเข้าสู่บทเรียน การใช้คำถาม การเสริมพลังมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ที่จะทำให้การเรียนการสอนน่าสนใจและมีชีวิตชีวา
- ครูควรมีการวางแผนการใช้คำถามอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อนำนักเรียนเข้าสู่บทเรียน และลงข้อสรุปได้โดยที่ไม่ใช้เวลาเนิ่นนานเกินไป ครูควรเลือกใช้คำถามที่มีความยากง่ายพอเหมาะกับความสามารถของนักเรียน
- เมื่อนักเรียนถาม อย่าบอกคำตอบทันที ควรให้คำแนะนำที่จะช่วยให้นักเรียนหาคำตอบได้เอง ครูควรให้ความสนใจต่อคำถามของนักเรียนทุก ๆ คน แม้ว่าคำถามนั้นอาจจะไม่เกี่ยวกับเรื่องที่กำลังเรียนอยู่ก็ตาม ครูควรชี้แจงให้ทราบและเบนความสนใจของนักเรียนกลับมาสู่เรื่องที่กำลังอภิปรายอยู่สำหรับปัญหาที่นักเรียนถามมานั้น ควรจะได้หยิบยกมาอภิปรายในภายหลัง
- การสำรวจตรวจสอบซ้ำ เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ดังนั้น ในการจัดการเรียนรู้ ครูควรย้าให้นักเรียนได้สำรวจตรวจสอบซ้ำเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่ถูกต้องและเชื่อถือได้

แนวการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กิจกรรมการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทุกแผนการเรียนรู้ ใช้กระบวนการเรียนรู้หลากหลาย ผสมผสาน เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ จัดกิจกรรมบูรณาการแบบกลมกลืนและไม่ยึดถือกระบวนการรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ตลอดจนการเสริมแรงด้วยการให้ผลย้อนกลับในระหว่างและหลังการปฏิบัติ

เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพผู้เรียนอย่างสร้างสรรค์ด้วยความปลอดภัยตามความแตกต่างของแต่ละบุคคล และส่วนรวม โดยกิจกรรมต่าง ๆ คำนึงถึงความสอดคล้องกับคุณลักษณะที่มุ่งหวังไปสู่เจตคติที่ดีในการดูแลสุขภาพจนเป็นนิสัย มีคุณธรรม จริยธรรม เช่น มีความซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย รับผิดชอบ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ เป็นต้น ตัวอย่างกระบวนการการเรียนรู้ ที่นำมาประยุกต์ตามธรรมชาติวิชา มีดังนี้

๑. กระบวนการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดวิจารณ์ญาณ และคิดสร้างสรรค์ ฝึกทักษะ การคิดคล่อง คิดหลากหลาย วิเคราะห์ข้อเท็จจริง หรือข้อคิดเห็นเชื่อมโยงรอบด้านที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ด้านสุขภาพอย่างปลอดภัยในชีวิตประจำวัน เป็นระบบต่อเนื่อง มุมมองด้านบวก ด้านลบ ผลกระทบที่เกิดขึ้น การค้นหาเหตุผลของการปฏิบัติตน ฝึกปฏิบัติทักษะการปฏิเสธต่อรองอย่างมีเหตุผล และสังเคราะห์ สร้างแนวทางการแก้ปัญหาหรือพัฒนาส่งเสริมสุขภาพระดับตนเอง ครอบครัว และชุมชน อย่างเหมาะสม โดยการใช้เทคนิคพัฒนาความสามารถในการคิด เช่น

- แผนผังความคิด (Graphic Organizers)
- เทคนิคการฝึกเปรียบเทียบข้อมูล PMI บวกข้อดี (Plus) บวกข้อเสีย (Minus) ข้อมูลที่สนใจศึกษาค้นคว้าต่อ (Interesting)
- เทคนิคการตั้งคำถามโดยใช้สื่อ สถานการณ์ปัจจุบัน

๒. การตั้งคำถามเชิงสะท้อนคิด เทคนิคคำถาม Reflect- Connect - Apply (R-C-A) เพื่อ พัฒนาด้านทักษะชีวิต เตรียมพร้อมสำหรับใช้ในสถานการณ์ใหม่ที่อาจต้องเผชิญในชีวิตประจำวันและอนาคต โดยให้ผู้เรียนทบทวนความรู้สึกร่วมประสบการณ์การปฏิบัติของตนเอง (R) คิดเชื่อมโยง (C) และคำถามนำไปสู่ การอภิปรายเสนอวิธีการแนวทาง พร้อมทั้งนำไปปฏิบัติให้เหมาะสมกับปัจจุบันและเตรียมอนาคต (A)

๓. กระบวนการปฏิบัติ ได้แก่ การรับรู้ การปฏิบัติตามแบบ การปฏิบัติด้วยตนเองอย่าง ธรรมชาติ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันจนเป็นนิสัย

การจัดการเรียนรู้ในแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย ขั้นนำ ขั้นสอน และขั้นสรุป ดังนี้

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

๒) ขั้นสอน เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เนื้อหาใหม่ มีหลากหลายวิธีการ โดยใช้กระบวนการ เรียนรู้ ที่กล่าวข้างต้น เช่น

- ครูใช้สื่อเหตุการณ์ปัจจุบัน คลิป ภาพยนตร์สั้น ตั้งคำถามให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ ให้ความคิด แก่ผู้เรียน
- ครูสนใจคำตอบของผู้เรียน และนำคำตอบของผู้เรียนมาเชื่อมโยงประสบการณ์
- ผู้เรียนศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม จากใบงาน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยเชื่อมโยงกับความรู้ที่จำเป็น กับพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวัน เปรียบเทียบกับพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง

- ผู้เรียนวิเคราะห์ข้อเท็จจริง หรือข้อคิดเห็นเชื่อมโยงรอบด้านที่เกี่ยวกับการดำเนินผลทางบวก และลบ ชีวิตด้านสุขภาพอย่างปลอดภัยในชีวิตประจำวัน โดยใช้เครื่องมือการพัฒนาทักษะการคิด สร้างชิ้นงาน/ภาระงาน ด้วยแผนภาพความคิดแบบต่าง ๆ

- ผู้เรียนฝึกปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมเดี่ยว และนำเสนอผลงาน หรือผลการปฏิบัติแลกเปลี่ยน เรียนรู้ระหว่างกลุ่ม ระหว่างเพื่อน

- มีการประเมินพฤติกรรมผู้เรียนระหว่างเรียน ทั้งด้านความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะ ตามจุดประสงค์ ด้วยวิธีการสังเกตพฤติกรรม ตรวจสอบความรู้ และให้ข้อมูลย้อนกลับเมื่อนักเรียนเข้าใจ คลาดเคลื่อน รวมทั้งให้แรงเสริม

๓) ขั้นสรุป เป็นขั้นต่อเนื่องจากขั้นสอน เช่น

- ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเองผ่านการใช้คำถามของครู

- ครูอาจจะช่วยสรุปอีกครั้งด้วยการใช้กระดานหรือแผนผังความคิด (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

จุดประสงค์สำคัญของการประเมินการเรียนรู้ คือการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่ผู้สอนหรือหลักสูตรวางไว้ ปัญหาที่พบในปัจจุบันก็คือ ผู้บริหาร ผู้สอน ตลอดจนผู้ปกครองเป็นจำนวนมากยังให้ความสำคัญการเรียนรู้แบบท่องจำเพื่อสอบ หรือการเรียนรู้เพื่อแข่งขัน ซึ่งถือเป็นการเรียนรู้แบบผิวเผินมากกว่า การประเมินการเรียนรู้ระหว่างเรียน การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง ซึ่งผลลัพธ์ของการเรียนรู้จะยั่งยืนกว่า (กุศลสิน, ๒๕๕๕; ขจรศักดิ์, เพ็ญจันทร์ และวรรณทิพา รอดแรงคำ, ๒๕๕๘)

ในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสมรรถนะด้านต่างๆ ของผู้เรียนนั้นจำเป็นต้องมีการประเมินการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เริ่มต้น ระหว่างและสิ้นสุดกระบวนการเรียนรู้ โดยใช้การประเมินในรูปแบบที่หลากหลายสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ รูปแบบการประเมินการเรียนรู้ได้แก่ การประเมินการเรียนรู้ระหว่างเรียน (Formative Assessment) การประเมินการเรียนรู้สรุปรวม (Summative Assessment) และการประเมินการเรียนรู้ตามสภาพจริง (Authentic Assessment) ในการประเมินเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ และการประเมินตามสภาพจริงนั้น ผู้สอนจำเป็นต้องสะท้อนการประเมิน ให้ผู้เรียนรับทราบเพื่อปรับปรุงและพัฒนาตนเอง และผู้สอนต้องนำผลการประเมินมาพิจารณาเพื่อทบทวนและปรับแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อให้สามารถดำเนินการแก้ไข 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 ตรวจสอบงาน การนำเสนอ (ผสมผสานในกิจกรรมการเรียนรู้ชั้นสอน) จุดมุ่งหมายของการประเมินระหว่างเรียน มีดังนี้

(ก) เพื่อค้นหาและวินิจฉัยว่าผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเนื้อหา มีทักษะความชำนาญ รวมถึงมีเจตคติทางการเรียนรู้อย่างไรและในระดับใด เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สอนสามารถวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนได้อย่างเต็มศักยภาพ

(ข) เพื่อใช้เป็นข้อมูลป้อนกลับให้กับผู้เรียนว่ามีผลการเรียนรู้อย่างไร

(ค) เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการสรุปผลการเรียนรู้ และเปรียบเทียบระดับพัฒนาการด้านการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคน

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

(๔) ประเมินรวบยอดเมื่อสิ้นสุดหน่วยการเรียนรู้ เพื่อตรวจสอบคุณภาพผู้เรียนว่าบรรลุเป้าหมายของหน่วยการเรียนรู้ตามมาตรฐาน ตัวชี้วัด สมรรถนะ คุณลักษณะ และเจตคติ หรือไม่ เช่น การทำโครงงาน การนำความรู้ไปใช้เพื่อพัฒนาสังคมในรูปแบบต่าง ๆ

การทำแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

๒) ผู้ประเมิน ได้แก่ เพื่อนประเมินเพื่อน ครูประเมินผู้เรียน ผู้เรียนประเมินตนเอง ผู้ปกครองร่วมประเมิน

๕. คำแนะนำสำหรับครู

๑) การเตรียมตัวของครู

(๑) ศึกษาทำความเข้าใจคำชี้แจงและทำความเข้าใจเชื่อมโยง ทั้งเป้าหมาย กิจกรรมและการวัดผลและประเมินผลระหว่างหน่วยการเรียนรู้กับแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

(๒) ศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติม จากแหล่งเรียนรู้ หน่วยงาน องค์กรที่ให้ความรู้ที่เชื่อถือได้ รวมทั้งเทคนิคการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถของผู้เรียนอย่างรอบด้าน

(๓) ปรับประยุกต์หรือเพิ่มเป้าหมาย ทั้งเนื้อหา ทักษะกระบวนการ คุณลักษณะที่เป็นจุดเน้น และที่เป็นปัจจุบันตามบริบทของห้องเรียน โรงเรียน ชุมชน กิจกรรมการเรียนรู้ รวมถึงการวัดประเมิน

(๔) จัดเตรียมใบงาน บันทึกการเรียนรู้ สื่ออุปกรณ์

๒) การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้

(๑) ครูผู้สอนควรศึกษาและทำความเข้าใจก่อนนำแผนการจัดการเรียนรู้ พร้อมกับการเตรียมสื่อให้พร้อมและครบตามคาบเวลาในแต่ละแผนไว้ก่อนล่วงหน้าก่อนนำไปใช้

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 ร่มรื่นและเหมาะกับกิจกรรมการเรียนรู้ ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย

(๒) จัดสภาพแวดล้อม หรือห้องให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพ เช่น สนาม อุปกรณ์ การออกกำลังกาย ห้องกิจกรรมสาธิตความช่วยเหลือต่าง 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 พ ๒๒๑๐๓

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ การพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตเสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด ระบุวิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย โดยใช้กระบวนการคิด กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการทางสังคม กระบวนการกลุ่ม กระบวนการเผชิญสถานการณ์ กระบวนการแก้ปัญหาและนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการสร้างภูมิคุ้มกันในชีวิตประจำวัน

เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพกับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี การป้องกันโรค เลือกกินอาหารที่เหมาะสมได้สัดส่วน พัฒนาการตามวัยในการปฏิบัติตนเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชนอย่างปลอดภัย

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ม.๒/๑

พ ๔.๑ ม.๒/๒, พ ๔.๑ ม.๒/๓, ๔.๑ ม.๒/๔, พ ๔.๑ ม.๒/๕, พ ๔.๑ ม.๒/๖, พ ๔.๑ ม.๒/๗

พ ๕.๑ ม.๒/๑, พ ๕.๑ ม.๒/๓

รวมทั้งหมด ๙ ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๒

รวมเวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา
ตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ม.๒/๑ อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ
ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๒/๒ วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๒/๓ วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๒/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

พ ๔.๑ ม.๒/๕ อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

พ ๔.๑ ม.๒/๖ เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

พ ๔.๑ ม.๒/๗ พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การค้าสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๒/๑ ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ พันพผู้ติดสารเสพติด

พ ๕.๑ ม.๒/๓ ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่นำไปสู่อันตราย

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๒

รวมเวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการ เรียน	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	สุขภาพกาย และจิต	พ ๓.๒ ม.๒/๑ พ ๔.๑ ม.๒/๒ พ ๔.๑ ม.๒/๔ พ ๔.๑ ม.๒/๕ พ ๔.๑ ม.๒/๖ พ ๔.๑ ม.๒/๗	การเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออก กำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็น วิถีชีวิต เป็นการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายให้เป็นที่ไปตามเกณฑ์ส่งผลต่อการมี สุขภาพดีอย่างยั่งยืน การดูแล ความสัมพันธ์ของภาวะความสมดุล ระหว่างสุขภาพกาย สุขภาพจิต เป็น แนวทางปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับ ความเครียด จะส่งผลต่อการดำรงชีวิต อย่างมีความสุขและดำเนินชีวิตอย่างมี ประสิทธิภาพไม่เป็นภาระต่อการดำรงชีวิต ของตนเอง ครอบครัวและสังคม	๑๐	๕๐
๒	ชีวิตปลอดภัย ไร้ความเสี่ยง	พ ๔.๑ ม.๒/๒ พ ๔.๑ ม.๒/๓ พ ๕.๑ ม.๒/๑ พ ๕.๑ ม.๒/๓	การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมและสถานการณ์ เสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพตนเองและ ผู้อื่นเนื่องมาจากการนำเทคโนโลยีและ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์มาใช้ เพื่อสุขภาพที่ดี จึงมีความจำเป็นที่จะต้อง เรียนรู้ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันตนเอง ให้ ปลอดภัยจากอันตรายที่จะเกิดขึ้นในการ ใช้ชีวิตประจำวันรวมทั้งหลีกเลี่ยงสารเสพติด และสถานการณ์คับขันที่อาจเกิดขึ้น ได้	๑๐	๕๐
รวมตลอดภาคเรียน				๒๐	๑๐๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สุขภาพกายและจิต

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒

ปีการศึกษา ๒๕๖๒

เวลา

๑๐

ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ม.๒/๑ อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๒/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

พ ๔.๑ ม.๒/๕ อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

พ ๔.๑ ม.๒/๖ เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

พ ๔.๑ ม.๒/๗ พัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ด้วยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่สนใจ จนเป็นวิถีชีวิตการรู้จักจัดการอารมณ์และความเครียด รักษาภาวะความสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่เหมาะสมซึ่งจะส่งผลต่อการมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและปลอดภัยไม่เป็นภาระต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

๓. สาระการเรียนรู้

ความรู้

๑. สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต

๒. ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๓. ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

๔. วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

๕. พัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์

ทักษะ/กระบวนการ

๑. การวิเคราะห์

๒. การปฏิบัติ

เจตคติ

๑. เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพกายสุขภาพจิต และการดำรงสุขภาพ เพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการแก้ปัญหา

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย

๒. ใฝ่เรียนรู้

๓. มุ่งมั่นในการทำงาน

๔. มีจิตสาธารณะ

๖. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

การจัดนิทรรศการ การสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต	นำเสนอข้อมูลถูกต้อง สมบูรณ์ตรงประเด็น ครบถ้วนทั้งหมด	ข้อมูลถูกต้อง ตรงประเด็น ๓ ใน ๔ ส่วน	ข้อมูลถูกต้อง ตรงประเด็น ๑-๒ ใน ๔ ส่วน	มีข้อมูลไม่ถูกต้อง
อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพได้ตรงประเด็น มีเหตุผลสอดคล้อง	อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพได้ ตรงประเด็นมีเหตุผล ไม่สอดคล้อง	อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพ ไม่ตรงประเด็น	อธิบายไม่ได้
เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด (ทักษะชีวิต)	นำเสนอวิธีการปฏิบัติที่จัดการอารมณ์และความเครียดได้ตามสถานการณ์	นำเสนอรูปแบบการปฏิบัติและสามารถพัฒนาตนเองได้	นำเสนอรูปแบบการปฏิบัติและไม่สามารถนำไปใช้ได้	นำเสนอไม่ได้

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์	วางแผนและปฏิบัติตามแผนกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพครบ ๔ สัปดาห์ แสดงสรุปผลการปฏิบัติ	วางแผนและปฏิบัติตามแผนกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพครบ ๔ สัปดาห์ ไม่สรุปผลการปฏิบัติ	วางแผนไม่ครบ ๔ สัปดาห์	วางแผนไม่ได้
- การจัดนิทรรศการ - การคิดแก้ปัญหา	นำเสนอการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมและดำรงสุขภาพครอบคลุม มีผลสำเร็จ แสดงวิธีปฏิบัติของตนเอง	นำเสนอการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมและดำรงสุขภาพครอบคลุม มีวิธีการ ไม่มีผลการปฏิบัติ	นำเสนอการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมและดำรงสุขภาพครอบคลุม ไม่มีวิธีการไม่มีผล การปฏิบัติ	ผลงานนำเสนอไม่ได้

เกณฑ์การประเมิน

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

ผ่าน ระดับ พอใช้ขึ้นไป

การประเมินผลด้านคุณลักษณะ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการดำรงสุขภาพเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ	ยอมรับการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการดำรงสุขภาพเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆอย่างสม่ำเสมอด้วยตนเอง	ยอมรับการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการดำรงสุขภาพเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆอย่างสม่ำเสมอ โดยมีผู้ชี้แนะ	ยอมรับการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการดำรงสุขภาพเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆไม่สม่ำเสมอด้วยตนเอง	ไม่ยอมรับการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการดำรงสุขภาพเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
แสดงพฤติกรรม การมีวินัย	ยอมปฏิบัติตาม ข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบ ไม่ละเมิด สิทธิของผู้อื่น ด้วยความเต็มใจ	ยอมปฏิบัติตาม ข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบ	ไม่ยอมปฏิบัติตาม ข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบ ไม่แสดง พฤติกรรม	ไม่ยอมปฏิบัติตาม ข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ แสดงพฤติกรรม ไม่เหมาะสม
แสดงพฤติกรรม การใฝ่เรียนรู้	แสวงหาความรู้ มากกว่า ๒ แหล่ง วิเคราะห์ข้อมูล สรุป เป็นองค์ความรู้เป็น สำนวนภาษาของ ตัวเอง	แสวงหาความรู้ ๒ แหล่ง วิเคราะห์ ข้อมูล สรุปเป็นองค์ ความรู้เป็นสำนวน ภาษาของตัวเอง	แสวงหาความรู้ ๑ แหล่ง และคัดลอก ข้อความโดยไม่สรุป	คัดลอกข้อความ ผู้อื่น
แสดงพฤติกรรม มุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย สำเร็จมีข้อมูล ปรับปรุงและ พัฒนาการทำงานให้ ดีขึ้นครบถ้วน	ปฏิบัติหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย สำเร็จครบถ้วน	ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับ มอบหมายสำเร็จ บางส่วน	ปฏิบัติหน้าที่ไม่ สำเร็จ
แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ	ปฏิบัติกิจกรรมที่เกิด ประโยชน์ต่อชุมชน/ โรงเรียน	ปฏิบัติกิจกรรมที่ เกิดประโยชน์ต่อ ครอบครัว /เพื่อน	ปฏิบัติกิจกรรมที่ไม่ เกิดประโยชน์เฉพาะ ตนเอง	ปฏิบัติกิจกรรมที่ไม่ เกิดประโยชน์

เกณฑ์การประเมิน

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

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง การปฐมนิเทศ	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา การปฐมนิเทศเป็นการสร้างความเข้าใจระหว่างครูผู้สอนและนักเรียนในเรื่อง วิธีการเรียนเพื่อนำไปสู่ผลการเรียนดีเยี่ยมข้อตกลงการเรียนออกอากาศการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมการประเมินสุขภาพตนเองเพื่อการมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน การประเมินความรู้ก่อนเรียน จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ๑. บอกวิธีการเรียนเพื่อนำไปสู่ผลการเรียนดีเยี่ยมได้ ๒. อธิบายความสำคัญของการนำความรู้ด้านสุขภาพไปประยุกต์ใช้เพื่อสุขภาพดีอย่างยั่งยืนได้ ด้านทักษะและกระบวนการ ๑. อภิปราย วิธีการเรียน ข้อตกลง ข้อมูลค่าดัชนีมวลกายที่มีผลต่อสุขภาพได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมให้เห็นถึงการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมให้เห็นถึงการมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ครูนำนักเรียนสนทนา ในประเด็นคำถาม ดังนี้ ๑.๑ นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง จากการเรียนในภาคเรียนที่ ๑ ที่ผ่านมา ๑.๒ นักเรียนนำความรู้ไปใช้ในเรื่องอะไรบ้าง ๑.๓ นักเรียนนำความรู้ไปปฏิบัติกับตนเอง ครอบครัวและชุมชนอย่างไร ๑.๔ นักเรียนคิดว่าเรื่องใดที่นักเรียนนำไปปฏิบัติจนเป็นวิถีชีวิตแล้วเกิดความภาคภูมิใจ ๒. นักเรียนและครูช่วยกันสรุป เพื่อนำประเด็นที่นักเรียนสนใจไปสร้างข้อตกลงร่วมกัน ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาเพื่อเพิ่มศักยภาพในการดูแลสุขภาพของทุกคน ๓. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้และแนวปฏิบัติการเรียนการสอนให้นักเรียนทราบ	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีการเรียน ข้อตกลงการเรียนรู้ ๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง การเรียนพัฒนาได้ สุขภาพกายพัฒนาอย่างยั่งยืน ๓. แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) ๔. สืบค้นแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม http://www.lovefitt.com/ เครื่องคำนวณค่าดัชนีมวลกาย ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีการเรียน ข้อตกลงการเรียนรู้ ๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง การเรียนพัฒนาได้ สุขภาพกายพัฒนาอย่างยั่งยืน ๓. บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) ๔. ศึกษาการหาค่าดัชนีมวลกายจากแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม http://www.lovefitt.com/ เครื่องคำนวณค่าดัชนีมวลกาย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฐมนิเทศ รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	ขั้นสอน ๑. ครู กระตุ้นนักเรียนด้วยตัวอย่างคำถาม ดังนี้ ๑.๑ นักเรียนได้รับผลการเรียน (เกรด) อะไรบ้าง ในวิชาสุขศึกษาของภาคเรียนที่ผ่านมา ๑.๒ นักเรียนคิดว่า ผลการเรียน (เกรด) ที่ได้ เหมาะสมกับวิธีการเรียนของนักเรียนหรือไม่ เพราะ อะไร ๒. นักเรียนร่วมนำเสนอคำตอบเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยการอาสาสมัคร ๓. นักเรียนอื่นๆ ร่วมนำเสนอคำตอบที่แตกต่าง ๔. ครูร่วมสนทนาเพื่อเป็นการทบทวน เรื่อง วิธีการ เรียน ข้อตกลง การวัดและการประเมินผลและวิธีการ เรียนออกอากาศการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมใน ภาคเรียนที่ผ่านมา โดยให้นักเรียนศึกษาเพิ่มเติมจาก เอกสารใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีการเรียน ข้อตกลงการ เรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฐมนิเทศ ๕. จัดกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ ๔- ๖ คน ทำใบงานที่ ๑ เรื่อง การเรียนพัฒนาได้ สุขภาพกายพัฒนาอย่าง ยั่งยืน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง การปฐมพยาบาล	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	๖. นักเรียนนำเสนอ ใบงานที่ ๑ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันตามความสนใจ ๗. นักเรียนกรอกข้อมูลน้ำหนักส่วนสูง เพื่อคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ในแบบบันทึกสุขภาพของภาคเรียนที่ ๑ เพื่อเปรียบเทียบกับข้อมูลดัชนี มวลกายของกรมอนามัย ว่ามีการพัฒนาเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานเด็กไทยหรือไม่ ๘. นำผลค่าดัชนีมวลกาย ไปวางแผนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเอง ๙. นัดหมายนักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่๑ สุขภาพกายและจิต นอกเวลาเรียน (ตามเอกสารหมายเลข ๑) ขั้นสรุป ๑. ครูและนักเรียน ร่วมกันสรุป เรื่อง วิธีการเรียน ข้อตกลงการเรียนรู้นอกเวลาการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมและปัญหาที่พบ ๒. นักเรียนบันทึกผลการเรียนรู้ (Learning log) เพื่อนำเสนอแลกเปลี่ยนในชั่วโมงต่อไป	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. บอกวิธีการเรียนเพื่อนำไปสู่ผลการเรียนดีเยี่ยมได้ ๒. อธิบายความสำคัญของการนำความรู้ด้านสุขภาพไปประยุกต์ใช้เพื่อสุขภาพดีอย่างยั่งยืนได้	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. อภิปราย วิธีการเรียน ข้อตกลง ข้อมูลค่าดัชนีมวลกายที่มีผลต่อสุขภาพได้	ประเมินชิ้นงาน	แบบประเมินชิ้นงาน (รูปค)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมให้เห็นถึงการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมให้เห็นถึงการมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต

คำชี้แจง ๑. แบบทดสอบฉบับนี้ เป็นแบบปรนัย ชนิดเลือกตอบ ๔ ตัวเลือก

๒. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้อง โดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับ อักษร ก ข ค และง มีคำตอบที่ถูกต้อง เพียงคำตอบเดียว ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบใหม่ ให้ทำเครื่องหมาย X ทับคำตอบเดิม แล้วจึงเลือกคำตอบใหม่

๑. การออกกำลังกายเป็นประจำส่งผลต่อร่างกายอย่างไร ก. หายป่วยจากโรคประจำตัว ข. ผิวพรรณเปล่งปลั่งชุ่มชื้น ค. มีรูปร่างสมส่วนบุคลิกภาพดี ง. อวัยวะในร่างกายขยายใหญ่ขึ้น ๒. การปฏิบัติตนในข้อใดช่วยให้มีสมรรถภาพทางกายดี ก. พักผ่อนในที่ที่มีอากาศสบายๆ ข. รับประทานอาหารตามที่ชอบ ค. อ่านหนังสือเรื่องสุขภาพน่ารู้ ง. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ๓. คนที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะมีผลต่อสุขภาพอย่างไร ก. ทำงานเหนื่อยเร็วและหายเหนื่อยเร็ว ข. ทำงานเหนื่อยช้าและหายเหนื่อยเร็ว ค. ทำงานเหนื่อยเร็วและหายเหนื่อยช้า ง. ทำงานเหนื่อยช้าและหายเหนื่อยช้า ๔. แผนการออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ขั้นตอนแรกคืออะไร ก. ตั้งเป้าหมาย ข. ศึกษาสภาพปัจจุบัน ค. เลือกประเภทที่เหมาะสม ง. กำหนดตาราง เวลาการปฏิบัติ	๕. ข้อใดไม่ใช่ความหมายของการออกกำลังกาย ก. การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมากกว่าอิริยาบถของร่างกาย ข. เหนื่อยออกเป็นสัญญาณของการออกกำลังกายที่เหมาะสม ค. อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายจะเร็วกว่าปกติ ง. การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอตามอายุ เพศ ๖. กิจกรรมออกกำลังกายกับการเล่นกีฬาต่างกันอย่างไร ก. เป็นการทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวเพื่อความแข็งแรง ข. การเล่นกีฬา มีกฎ ระเบียบ กติกาในการเล่นและแข่งขัน ค. กีฬาฝึกให้สุขภาพจิตมีภาวะที่เข้มแข็งกว่ากิจกรรมออกกำลังกาย ง. กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะกีฬา ๗. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตรงกับข้อใด ก. ออกกำลังกายหลังเลิกเรียนทุกวันๆละ ๓๐ นาที ข. ออกกำลังกายอย่างน้อย ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ๆ ละ ๓๐ นาที ค. ออกกำลังกายแบบแอโรบิกทุกวันๆละ ๓๐ นาที ง. ออกกำลังกายโดยอบอุ่นร่างกายและคลายอุ่นทุกครั้ง
---	--

๘. การเล่นเกมในข้อใดเป็นการฝึกสมาธิ ก. กีฬามวยไทย ข. กีฬาวอลเลย์บอล ค. กีฬาหมากรุกไทย ง. กีฬามวยสากล มวยไทย ๙. การออกกำลังกายและเล่นเกมกีฬาช่วยพัฒนาด้านสติปัญญา ยกเว้น ข้อใด ก. ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ข. ในการแข่งขันจำเป็นต้องมีการวางแผน ค. ช่วยในการตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ง. ช่วยทำให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ในวงการกีฬา ๑๐. กีฬาประเภทใดที่ควรจัดให้ ผู้สูงอายุ ก. ไทเก๊ก รำกระบี่กระบอง ข. ไทเก๊ก รำไทย โยคะ ค. ว่ายน้ำ ไทเก๊ก แอโรบิก ง. แอโรบิก ไทเก๊ก รำไทย ๑๑. สุขภาพจิตดี หมายถึงข้อใด ก. การอดทนต่อสิ่งแวดล้อม ข. การปรับตัวให้มีความสุขในสังคม ค. การทำงานให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง ง. การรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ๑๒. อารมณ์เป็นปฏิกิริยาของสภาพจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งใด ก. สิ่งที่มากระตุ้น ข. ประสบการณ์ ค. ความผันแปร ง. ความต้องการของตนเอง	๑๓. ข้อใดกล่าวถูกต้อง ตรงกับข้อความ “การเริ่มภาวะของสุขภาพจิต” ก. เมื่อรับรู้และตอบสนองสิ่งเร้า ข. การเรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว ค. เมื่อเข้าใจความหมายของสุขภาพจิต ง. สุขภาพกายและสุขภาพจิตของมารดาขณะตั้งครรภ์ ๑๔. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะที่ผิดปกติทางจิต ก. มีอาการหวาดระแวง ข. มีอารมณ์แปรปรวนง่าย ค. ไม่รู้สึกว่าคุณคนอื่นใส่ร้าย ง. ชอบกลั่นแกล้งและทะเลาะกับคนอื่น ๑๕. ข้อใดคือสิ่งสำคัญในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม ก. ความเข้าใจ ข. ความอดทน ค. ความมั่งคั่ง ง. ความซื่อสัตย์ ๑๖. การกระทำในข้อใดแสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาพจิตดี ก. มานิต ยิ้มแย้มแจ่มใสทุกวัน ข. สุนัน ตื่นเข้าไปโรงเรียนทุกวัน ค. จอมขวัญ ร้องเพลงที่ชื่นชอบได้ทุกเพลง ง. นวลจันทร์ เล่นกีฬาเพราะไม่อยากทำการบ้าน ๑๗. ถ้าต้องการมีสุขภาพดีควรปฏิบัติตามข้อใด ก. ดื่มกาแฟไม่ใส่น้ำตาลแก้ววัน ข. ดื่มน้ำร้อน เมื่อรู้สึกว่าเป็นไข้หวัด ค. ทานยาแก้ปวดเมื่อรู้สึกปวดเมื่อย ง. ดื่ม เครื่องดื่มเกลือแร่ เมื่อรู้สึกว้าวุ่นเพลีย
---	--

๑๘. ข้อใดที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพกายที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี ก. “ดื่มนมวันละนิด จิตไม่แปรปรวน” ข. “ออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส” ค. “จิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” ง. “รับประทานอาหารครบ สุขภาพสมบูรณ์” ๑๙. ผู้มีสุขภาพจิตดีก่อให้เกิดประโยชน์อย่างไร ก. ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี ข. มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ค. เป็นที่รักใคร่ของเพื่อนพ้องร่วมงาน ง. อารมณ์ดี คุยสนุก เป็นสุขเมื่ออยู่ใกล้ ๒๐. ข้อใดไม่ได้มีผลมาจากความเครียด ก. เบื่ออาหาร ข. นอนไม่หลับ ค. วิดกกังวล ง. ต้องการพักผ่อน	
---	--

แบบเฉลยคำตอบ แบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพกายและจิต

ข้อ	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐
คำตอบ	ค	ง	ข	ก	ข	ค	ข	ค	ง	ก
ข้อ	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔	๑๕	๑๖	๑๗	๑๘	๑๙	๒๐
คำตอบ	ข	ก	ข	ค	ก	ก	ข	ค	ก	ง

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีการเรียน ข้อตกลงการเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่องการปฐมนิเทศ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การเก็บคะแนนและการสอบ รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

K	P	A
สอบย่อย	สอบย่อย	แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผล ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
สอบกลางภาค	การปฏิบัติกิจกรรม	๑. รักษาทัศนคติที่ดี ๒. ซื่อสัตย์สุจริต ๓. มีวินัย ๔. ใฝ่เรียนรู้ ๕. อยู่อย่างพอเพียง ๖. มุ่งมั่นในการทำงาน ๗. รักความเป็นไทย ๘. มีจิตสาธารณะ
สอบปลายภาค	โครงการ/โครงการ/ การจัดนิทรรศการ	
๑๐+๒๐+๒๐	๑๐+๒๐+๑๐	๑๐

การสอบและการเก็บคะแนน

๑. การสอบและการเก็บคะแนน รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ดังนี้

การวัดและประเมินผลด้านความรู้ (K)	คะแนนรวม ๕๐ คะแนน
สอบย่อย	๑๐ คะแนน
สอบกลางภาค (ตามกำหนดการของโรงเรียน)	๒๐ คะแนน
สอบปลายภาค (ตามกำหนดการของโรงเรียน)	๒๐ คะแนน

๒. การวัดและประเมินผลด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

และสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คะแนนรวม ๔๐ คะแนน
คะแนนเก็บจากการสอบย่อย	๑๐ คะแนน
คะแนนเก็บจากการปฏิบัติกิจกรรม	๒๐ คะแนน
โครงการ/โครงการ/การจัดนิทรรศการ	๑๐ คะแนน

๓. การวัดและประเมินผลด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) คะแนนรวม ๑๐ คะแนน
 สังเกตพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมในการทำงานกลุ่ม ๑๐ คะแนน
 คะแนนรวมทั้งหมด ๑๐๐ คะแนน

๒. การตัดสินผลการเรียน

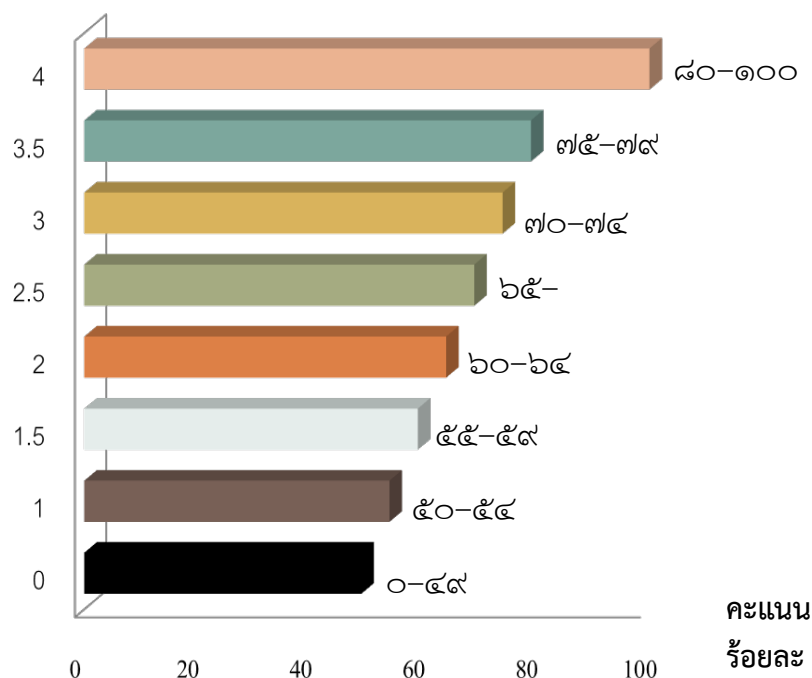
การตัดสินผลการเรียน รายวิชา สุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ดังนี้

๒.๑ เวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนทั้งหมด (หากเวลาเรียนไม่ครบตามเกณฑ์จะไม่มีสิทธิ์เข้าสอบและได้รับผลการเรียน “มส”)

๒.๒ การให้ระดับผลการเรียนการตัดสินเพื่อให้ระดับผลการเรียนของรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ กำหนดเกณฑ์การตัดสินโดยใช้ตัวเลขแสดงระดับผลการเรียนเป็น ๘ ระดับ

ระดับผลการเรียน	ความหมาย	ช่วงคะแนนที่ได้/เป็นร้อยละ
๔	ดีเยี่ยม	๘๐-๑๐๐
๓.๕	ดีมาก	๗๕-๗๙
๓	ดี	๗๐-๗๔
๒.๕	ค่อนข้างดี	๖๕-๖๙
๒	ปานกลาง	๖๐-๖๔
๑.๕	พอใช้	๕๕-๕๙
๑	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	๕๐-๕๔
๐	ต่ำกว่าเกณฑ์	๐-๔๙

ระดับผลการเรียน



๓. ข้อตกลงในการเรียนวิชาสุขศึกษา ออกอากาศการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

๓.๑ ต้องเข้าเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนในรายวิชานี้หรือไม่ขาดเรียนเกิน ๓ ครั้ง กรณีป่วยต้องส่งใบลาโดยผู้ปกครองลงชื่อรับรองการลา

๓.๒ เข้าห้องเรียนตรงเวลาและรักษามารยาทในการเรียน

๓.๓ การเรียนรู้แต่ละหน่วยจะมีการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน (สอบนอกเวลาเรียน)

๓.๔ ในช่วงที่มีการฝึกปฏิบัติงาน ควรเตรียมวัสดุ อุปกรณ์และเครื่องมือให้พร้อม โดยจัดหาไว้ล่วงหน้า

๓.๕ รับผิดชอบการเรียน การจัดทำโครงการ การจัดสื่อคลิปวิดีโอและการส่งงานตามเวลาที่กำหนด

๓.๖ รักษาความสะอาดบริเวณที่ปฏิบัติงานและเครื่องมือที่ใช้ทำงานทุกครั้ง

๓.๗ ข้อปฏิบัติการเรียนออกอากาศการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม คือ ๑) นั่งตัวตรง ๒) ตามองผู้พูด ๓) สงบนิ่ง ๔) ฝึกซ้ำๆ ๕) ฟังอย่างตั้งใจเพื่อการมีสมาธิ ๖) สรุปความรู้ที่ได้ ๗) บันทึกการเรียนรู้ (Learning log) ๘) กล่าวขอบคุณ ชื่นชม มีน้ำใจ มีทัศนคติเชิงบวกเป็นกัลยาณมิตร

๓.๘ หลังจากการเรียนการสอนเสร็จแต่ละหน่วย ให้กรอกแบบประเมินความพึงพอใจท้ายหน่วย เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุง ส่งตามช่องทางที่สามารถติดต่อกับโรงเรียนต้นทางได้

๓.๙ จัดทำใบงานที่ ๑ เรื่อง การเรียนพัฒนาได้ สุขภาพกายพัฒนาอย่างยั่งยืน (สำรวจความต้องการการเรียนรู้มีติดออกอากาศ)

๓.๙.๑ บอกตัวตนของนักเรียนให้ครูรู้ว่าเป็นอย่างไร ต้องการทำอะไร

๓.๙.๒ นักเรียนต้องทำอะไรตามที่นักเรียนบอกว่าเรียนได้มี “ความสุข”



ใบงานที่ ๑ เรื่อง การเรียนพัฒนาได้ สุขภาพกายพัฒนาอย่างยั่งยืน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฐมนิเทศ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่ม.....ชั้น/ห้อง ม...../.....

สมาชิก ๑.....เลขที่..... ๒.....เลขที่.....
 ๓.....เลขที่..... ๔.....เลขที่.....
 ๕.....เลขที่..... ๖.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

๑. ร่วมกันแสดงความคิดเห็น ระบุวิธีการเรียนเพื่อให้ ผลการเรียนดีเยี่ยม

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ระบุข้อคิดจากครู.....สู่ใจข้อข้องใจ จากประสบการณ์การเรียนรู้จากภาคเรียนที่ ๑

ที่	ครู		นักเรียน	
	สิ่งที่ควรทำ	สิ่งที่ไม่ควรทำ	สิ่งที่ควรทำ (ความสุข)	สิ่งที่ไม่ควรทำ (ไม่พอใจ)

๓. นักเรียนนำความรู้ไปพัฒนาให้สุขภาพดีอย่างยั่งยืนอย่างไรบ้าง (ตนเอง, ครอบครัว, ชุมชน)

.....

.....

.....

๔. ปัญหาและอุปสรรคต่อการพัฒนาสุขภาพของนักเรียนมีหรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา การพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ด้วย การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอเป็นการดำรงสุขภาพ ที่ทำให้มีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ๑. อธิบายวิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ ด้านทักษะและกระบวนการ ๑. วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๒. วางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมที่มีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมที่มีจิตสาธารณะ ๓. แสดงพฤติกรรมรักการออกกำลังกายเพื่อ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยการสนทนา ในประเด็น ดังนี้ ๑.๑ สิ่งที่น่าสนใจได้เรียนรู้ในช่วงที่ผ่านมา ๑.๒ นักเรียนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร ๑.๓ อะไรบ้างที่เป็นปัญหาต่อการเรียนและการพัฒนาสมรรถภาพของนักเรียน ๒. นักเรียนดูภาพ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย แล้วร่วมตอบประเด็นคำถาม ดังนี้ ๒.๑ สิ่งที่น่าสนใจเห็นในภาพ คืออะไร เพื่ออะไร ๒.๒ นักเรียนเคยปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวหรือไม่ อย่างไร ๒.๓ นักเรียนนำผลการปฏิบัติไปใช้พัฒนาตนเองอย่างไรบ้าง ๓. ครูอธิบายเพิ่มเติมถึงการทดสอบสมรรถภาพทางกายว่าทำให้เราทราบว่าร่างกายของเราเป็นอย่างไร มีเกณฑ์มาตรฐานอะไรบ้าง ๔. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้เรื่องที่เรียน “การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์”	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ ๒. ใบงานที่ ๒ เรื่อง วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๓. แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) ๔. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://www.slideshare.net/OhmTait/fitness-test-718 ๕. ภาพการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๒. นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาปรับปรุงพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ๓. จัดทำผังความคิด ความหมาย คุณค่า และความสำคัญของการออกกำลังกาย ๔. บันทึกการเรียนรู้แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
พัฒนาสมรรถภาพทางกาย	ขั้นสอน ๑. ครูเลือกนักเรียนที่มีรูปร่าง ความสูงใกล้เคียงกันออกมาด้านหน้าชั้นเรียน แล้วกระตุ้นด้วยคำถาม “นักเรียนคิดว่าใครแข็งแรงมากกว่า” นักเรียนร่วมกันตอบพร้อมระบุเหตุผลประกอบ ๒. ครูอธิบายเพิ่มเติมเพื่อให้เข้าใจยิ่งขึ้นว่า “การที่จะบอกว่าใครแข็งแรงมากกว่านั้น” จะต้องมีการทดสอบสมรรถภาพร่างกายเพื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด (อายุ วัย และเพศ) ๓. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ “สมรรถภาพทางกาย” โดยนักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ ๔. ครูอธิบายเพิ่มเติม “การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพราะในชีวิตจริง ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ จะต้องเตรียมความพร้อมไว้เผอิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นยามฉุกเฉิน ตัวอย่างดังเช่น เหตุการณ์ ๑๓ หมู่ป่าอะคาเดมีติดถ้ำหลวงขุนน้ำนางนอนจังหวัดเชียงราย เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๖๑ ที่มีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรงสามารถดำงัดชีพในถ้ำได้ถึง ๙ วัน โดยไม่ได้รับประทานอาหาร” ๕. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่องวิธีการพัฒนาสมรรถภาพ	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	ทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ ๖. นักเรียนสรุปสาระสำคัญด้วยการจัดทำแผนผังความคิด ออกแบบน่าสนใจ ทำท่ายogaสามารถในประเด็นสำคัญ ได้แก่ แก่ ความหมาย คุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกาย เกณฑ์สมรรถภาพทางกายและวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๗. ขออาสาสมัครนักเรียนร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แผนผังความคิด และร่วมคัดเลือกเพื่อนำไปจัดป้ายนิเทศหน้าชั้นเรียน ๘. จัดกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ ๕- ๖ คน ตามความสนใจ ศึกษา วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายจากใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธี การพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ และทดสอบสมรรถภาพทางกายตนเองในชั่วโมงพลศึกษาหรือนอกเวลาเรียนบันทึกผลการทดสอบในแบบบันทึก ๙. นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในภาคเรียนที่ ๑ เปรียบเทียบกับผลการทดสอบในภาคเรียนที่ ๒ ๑๐. วิเคราะห์สาเหตุ ปัจจัยที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในใบงานที่ ๒ ๑๑. นักเรียนนำใบงานที่ ๒ เรื่อง วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั่วโมงต่อไป	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ขึ้นไปตามเกณฑ์	เวลา ๑ ชั่วโมง	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา		
ขั้นสรุป ๑. นักเรียนร่วมกันสรุป เรื่อง ความหมาย คุณค่า และ ความสำคัญของการออกกำลังกาย เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย การบันทึกผลการทดสอบและ การนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาใช้เป็นข้อมูล ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ๒. นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) เพื่อนำมา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั่วโมงต่อไป			

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายวิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์	ตรวจคำตอบรายคน/กลุ่ม	แบบตรวจคำตอบรายคน/กลุ่ม	มีความถูกต้องร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ตรวจผลการวิเคราะห์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. วางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์กำหนด	ตรวจการวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	แบบประเมินการวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมรักการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	บันทึกการออกกำลังกาย	แบบบันทึกการออกกำลังกาย	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา กิจกรรมออกกำลังกายหรือการประกอบกิจกรรมในกิจวัตรประจำวัน ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว สามารถป้องกันโรคร้ายต่างๆที่อาจเกิดขึ้นได้

๑. ความหมาย คุณค่า และความสำคัญของการออกกำลังกาย

๑.๑ ความหมายของสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของระบบต่างๆของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล สามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังสำรองมากพอสำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือใช้ในกรณีฉุกเฉิน

๑.๒ คุณค่าและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย จะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้เคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายซึ่งทำให้ร่างกายแข็งแรง และลดประสิทธิภาพได้ การดูแลสุขภาพให้คงสภาพดี ได้อย่างยาวนาน ทำได้โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ซึ่งมีคุณค่าและความสำคัญ ดังนี้

๑) การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ โดยเฉพาะวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้พัฒนาการอย่างเต็มที่และได้สัดส่วน การทำงานต่างๆจะมีประสิทธิภาพ ความเหนื่อยล้าน้อยกว่า ทำให้นำพลังงานที่เหลือไปใช้ในกิจกรรมอื่นได้อีก

๒) ผู้มีสมรรถภาพทางกายดี ทำให้มีบุคลิกภาพดี สามารถเคลื่อนไหวได้สง่างาม คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง และเป็นการประหยัดแรงงานไปพร้อมกันด้วย

๓) ผู้มีสมรรถภาพทางกายดี จะเป็นผู้มีสุขภาพดี การประกอบกิจกรรมงานต่างๆมีประสิทธิภาพและได้ผลผลิตสูง ถ้าเป็นวัยศึกษาจะสามารถอดทนและมีสมาธิได้ดีกว่า ยาวนานกว่าผู้ที่มีสมรรถภาพร่างกายไม่ดี

๔) กล้ามเนื้อแข็งแรง ป้องกัน โรคปวดหลังเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ถ้าได้ออกกำลังกายตั้งแต่วัยเด็ก จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย

๕) ในวัยเด็กถ้ามีการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ จะช่วยทำให้มีความกระตือรือร้น มีความคล่องแคล่ว สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง สามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๖) การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เป็นวิธีหนึ่งในการควบคุมน้ำหนักซึ่งจะควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร

๗) การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานประสานกันระหว่าง ระบบไหลเวียนโลหิตกับระบบหายใจ เป็นการป้องกัน การเป็นโรคหัวใจ หัวใจวายที่มีประสิทธิภาพวิธีหนึ่ง

๘) การออกกำลังกาย ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิต ดังคำกล่าวของ กรีกโบราณที่ว่า “ จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง ” แสดงว่าเมื่อมีสมรรถภาพร่างกายดี มีความสมบูรณ์ สุขภาพจิตก็จะดีไปด้วยและรู้จักการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

สมรรถภาพทางกาย เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการมีชีวิตที่มีคุณภาพและมีความสุข สอดคล้องกับการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่ลงทุนน้อย แต่ได้ผลอย่างมหาศาล การออกกำลังกายที่พัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างยั่งยืนขึ้นกับปัจจัย ได้แก่ ความสนใจ ความถนัด ความเหมาะสมกับเพศ วัย สถานการณ์ เวลา และสม่ำเสมอ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๓ วัน

๒. เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย

เกณฑ์สมรรถภาพทางกายเป็นเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้เป็นสากลทำให้เราทราบข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองซึ่งสามารถนำข้อมูลไปปรับปรุงพัฒนาเป็นไปตามเกณฑ์

๒.๑ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

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

๒) ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลานานได้

๓) ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อด้านแรงหรือความสามารถในการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลานาน

๔) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว ๑ ครั้ง

๒.๒ องค์สมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness) หรือ สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill – Related Physical Fitness)

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ดังนี้

๑) ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว และสามารถควบคุมได้

๒) การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่

๓) การประสานสัมพันธ์ (Co-ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่นกลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องระหว่างตา-มือ-เท้า

๔) พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลายๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลาสั้นๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดดไกล การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น

๕) เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส

๖) ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

๒.๓ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมีหลายแบบ สำหรับประเทศไทยนิยม ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานของคณะกรรมการนานาชาติ เพื่อจัดมาตรฐานการทดสอบ (ICSPFT) มี ๘ รายการ ดังนี้

รายการที่	รายการทดสอบ	องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่วัด
๑	วิ่งเร็ว ๕๐ เมตร (๕๐-Meter Sprint)	ความเร็ว
๒	ยืนกระโดดไกล (Standing Board Jump)	พลังกล้ามเนื้อ
๓	แรงบีบมือที่ถนัด	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
๔	ลุก-นั่ง ๓๐ วินาที (๓๐-Second Sit-ups)	ความอดทน
๕	ดึงข้อราวเดี่ยว (ชาย) งอแขนห้อยตัว (หญิง)	ความอดทน
๖	วิ่งเก็บของ (Shuttle Run)	ความคล่องตัว
๗	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	ความอ่อนตัว
๘	วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร (ชาย) วิ่ง ๘๐๐ เมตร (หญิง)	ความอดทน

๒.๔ ตารางเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ กรมพลศึกษากระทรวงศึกษาธิการได้จัดทำเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิง ในที่นี้จะแสดงเพียงช่วงอายุระหว่าง ๑๓-๑๕ ปี เท่านั้น ซึ่งเป็นช่วงอายุของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ดังนี้

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

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน อายุ ๑๓ ปี

เพศชาย

รายการ	ระดับคุณภาพและคะแนน				
	ดีมาก (๕ คะแนน)	ดี (๔ คะแนน)	ปานกลาง (๓ คะแนน)	ต่ำ (๒ คะแนน)	ต่ำมาก (๑ คะแนน)
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)	๗.๗๗ ลงมา	๗.๗๘-๘.๓๑	๘.๓๒-๙.๓๘	๙.๓๙-๙.๙๑	๙.๙๒ ขึ้นไป
๒. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	๑๙๖ ขึ้นไป	๑๘๕-๑๙๕	๑๖๓-๑๘๔	๑๕๒-๑๖๒	๑๕๑ ลงมา
๓. แร่งปีบมือ (กก.)	๓๐.๘ ขึ้นไป	๒๗.๖-๓๐.๗	๒๐.๙-๒๗.๕	๑๗.๖-๒๐.๘	๑๗.๕ ลงมา
๔. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที (ครั้ง)	๒๘ ขึ้นไป	๒๖-๒๗	๒๐-๒๕	๑๘-๑๙	๑๗ ลงมา
๕. ดึงข้อราวเดี่ยว (ครั้ง)	๗ ขึ้นไป	๖	๒-๕	๑	๐
๖. วิ่งเก็บของ (วินาที)	๑๐.๙๗ ลงมา	๑๐.๙๘- ๑๑.๔๘	๑๑.๔๙- ๑๒.๕๐	๑๒.๕๑- ๑๓.๐๑	๑๓.๐๒ ขึ้นไป
๗. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	๑๑.๖ ขึ้นไป	๙.๑-๑๑.๕	๓.๙-๙.๐	๑.๓-๓.๘	๑.๒ ลงมา
๘. วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร (นาที:วินาที)	๔.๓๓ ลงมา	๔.๓๔-๕.๐๐	๕.๐๑-๕.๕๗	๕.๕๘-๖.๒๕	๖.๒๖ ขึ้นไป

เพศหญิง

รายการ	ระดับคุณภาพและคะแนน				
	ดีมาก (๕ คะแนน)	ดี (๔ คะแนน)	ปานกลาง (๓ คะแนน)	ต่ำ (๒ คะแนน)	ต่ำมาก (๑ คะแนน)
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)	๘.๗๔ ลงมา	๘.๗๕-๙.๓๙	๙.๔๐-๑๐.๖๙	๑๐.๗๐- ๑๑.๓๔	๑๑.๓๕ ขึ้นไป
๒. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	๑๖๖ ขึ้นไป	๑๕๗-๑๖๕	๑๓๗-๑๕๖	๑๒๘-๑๓๖	๑๒๗ ลงมา
๓. แร่งปีบมือ (กก.)	๒๖.๘ ขึ้นไป	๒๔.๓-๒๖.๗	๑๙.๔-๒๔.๒	๑๗.๐-๑๙.๓	๑๖.๙ ลงมา
๔. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที (ครั้ง)	๒๒ ขึ้นไป	๑๙-๒๑	๑๔-๑๘	๑๑-๑๓	๑๐ ลงมา
๕. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	๑๐.๔๐ ขึ้นไป	๗.๗๗-๑๐.๓๙	๒.๕๐-๗.๗๖	๐.๑๔-๒.๔๙	๐.๑๓ ลงมา
๖. วิ่งเก็บของ (วินาที)	๑๒.๑๙ ลงมา	๑๒.๒๐-๑๒.๗๗	๑๒.๗๘-๑๓.๙๕	๑๓.๙๖- ๑๔.๕๓	๑๔.๕๔ ขึ้นไป
๗. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	๑๒.๓ ขึ้นไป	๙.๕-๑๒.๒	๓.๙-๙.๔	๑.๒-๓.๘	๑.๑ ลงมา
๘. วิ่ง ๘๐๐ เมตร (นาที:วินาที)	๔.๒๕ ลงมา	๔.๒๖-๔.๕๔	๔.๕๕-๕.๕๓	๕.๕๔-๖.๒๒	๖.๒๓ ขึ้นไป

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน อายุ ๑๔ ปี

เพศชาย

รายการ	ระดับคุณภาพและคะแนน				
	ดีมาก (๕ คะแนน)	ดี (๔ คะแนน)	ปานกลาง (๓ คะแนน)	ต่ำ (๒ คะแนน)	ต่ำมาก (๑ คะแนน)
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)	๗.๓๙ ลงมา	๗.๔๐-๗.๙๔	๗.๙๕-๙.๐๕	๙.๐๕-๙.๖๐	๙.๖๑ ขึ้นไป
๒. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	๒๐๗ ขึ้นไป	๑๙๕-๒๐๖	๑๗๑-๑๙๔	๑๕๙-๑๗๐	๑๕๘ ลงมา
๓. แร้งปีบมือ (กก.)	๓๖.๘ ขึ้นไป	๓๓.๒-๓๖.๗	๒๕.๙-๓๓.๑	๒๒.๓-๒๕.๘	๒๒.๒ ลงมา
๔. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที (ครั้ง)	๒๘ ขึ้นไป	๒๖-๒๗	๒๑-๒๕	๑๙-๒๐	๑๘ ลงมา
๕. ดึงข้อราวเดี่ยว (ครั้ง)	๘ ขึ้นไป	๗	๓-๖	๒	๑ ลงมา
๖. วิ่งเก็บของ (วินาที)	๑๐.๘๕ ลงมา	๑๐.๘๖- ๑๑.๓๔	๑๑.๓๕- ๑๒.๓๓	๑๒.๓๔- ๑๒.๘๒	๑๒.๘๓ ขึ้นไป
๗. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	๑๓.๑ ขึ้นไป	๑๐.๓-๑๓.๐	๔.๖-๑๐.๒	๑.๘-๔.๕	๑.๗ ลงมา
๘. วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร (นาที: วินาที)	๔.๒๑ ลงมา	๔.๒๒-๔.๔๘	๔.๔๙-๕.๔๒	๕.๔๓-๖.๐๘	๖.๐๙ ขึ้นไป

เพศหญิง

รายการ	ระดับคุณภาพและคะแนน				
	ดีมาก (๕ คะแนน)	ดี (๔ คะแนน)	ปานกลาง (๓ คะแนน)	ต่ำ (๒ คะแนน)	ต่ำมาก (๑ คะแนน)
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)	๘.๗๒ ลงมา	๘.๗๓-๙.๓๔	๙.๓๕- ๑๐.๕๘	๑๐.๕๙- ๑๑.๑๙	๑๑.๒๐ ขึ้นไป
๒. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	๑๖๘ ขึ้นไป	๑๕๘-๑๖๗	๑๓๙-๑๕๗	๑๒๙-๑๓๘	๑๒๘ ลงมา
๓. แร้งปีบมือ (กก.)	๒๘.๒ ขึ้นไป	๒๕.๙-๒๘.๑	๒๑.๒-๒๕.๘	๑๘.๙-๒๑.๑	๑๘.๘ ลงมา
๔. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที (ครั้ง)	๒๑ ขึ้นไป	๑๙-๒๐	๑๔-๑๘	๑๑-๑๓	๑๐ ลงมา
๕. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	๑๐.๐๔ ขึ้นไป	๗.๕๑- ๑๐.๐๓	๒.๔๔-๗.๕๐	๐.๐๙-๒.๔๓	๐.๐๘ ลงมา
๖. วิ่งเก็บของ (วินาที)	๑๒.๒๔ ลงมา	๑๒.๒๕- ๑๒.๗๙	๑๒.๘๐- ๑๓.๙๐	๑๓.๙๑- ๑๔.๔๕	๑๔.๔๖ ขึ้นไป
๗. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	๑๓ ขึ้นไป	๑๐.๓-๑๒.๙	๔.๘-๑๐.๒	๒.๐-๔.๗	๑.๙ ลงมา
๘. วิ่ง ๘๐๐ เมตร (นาที:วินาที)	๔.๒๔ ลงมา	๔.๒๕-๔.๕๑	๔.๕๒-๕.๔๕	๕.๔๖-๖.๑๒	๖.๑๓ ขึ้นไป

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน อายุ ๑๕ ปี

เพศชาย

รายการ	ระดับคุณภาพและคะแนน				
	ดีมาก (๕ คะแนน)	ดี (๔ คะแนน)	ปานกลาง (๓ คะแนน)	ต่ำ (๒ คะแนน)	ต่ำมาก (๑ คะแนน)
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)	๗.๑๐ ลงมา	๗.๑๑-๗.๖๔	๗.๖๕-๘.๗๒	๘.๗๓-๙.๒๘	๙.๒๖ ขึ้นไป
๒. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	๒๒๑ ขึ้นไป	๒๐๘-๒๒๐	๑๘๓-๒๐๗	๑๗๐-๑๘๒	๑๖๙ ลงมา
๓. แร้งบีบมือ (กก.)	๔๑.๐ ขึ้นไป	๓๗.๔-๔๐.๙	๓๐.๓-๓๗.๓	๒๖.๘-๓๐.๒	๒๖.๗ ลงมา
๔. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที (ครั้ง)	๒๙ ขึ้นไป	๒๗-๒๘	๒๒-๒๖	๒๐-๒๑	๑๙ ลงมา
๕. ดึงข้อราวเดี่ยว (ครั้ง)	๙ ขึ้นไป	๘	๔-๗	๒-๓	๑ ลงมา
๖. วิ่งเก็บของ (วินาที)	๑๐.๕๕ ลงมา	๑๐.๕๖- ๑๑.๐๓	๑๑.๐๔- ๑๒.๐๐	๑๒.๐๑- ๑๒.๔๘	๑๒.๔๙ ขึ้นไป
๗. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	๑๔.๗ ขึ้นไป	๑๑.๙-๑๔.๖	๖.๐-๑๑.๘	๓.๑-๕.๙	๓.๐ ลงมา
๘. วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร (นาที: วินาที)	๔.๑๕ ลงมา	๔.๑๖-๔.๔๐	๔.๔๑-๕.๓๒	๕.๓๓-๕.๕๗	๕.๕๘ ขึ้นไป

เพศหญิง

รายการ	ระดับคุณภาพและคะแนน				
	ดีมาก (๕ คะแนน)	ดี (๔ คะแนน)	ปานกลาง (๓ คะแนน)	ต่ำ (๒ คะแนน)	ต่ำมาก (๑ คะแนน)
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)	๘.๘๗ ลงมา	๘.๘๘- ๙.๕๒	๙.๕๓- ๑๐.๘๒	๑๐.๘๓- ๑๑.๔๖	๑๑.๔๗ ขึ้นไป
๒. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	๑๖๙ ขึ้นไป	๑๕๙-๑๖๘	๑๓๘-๑๕๘	๑๒๘-๑๓๗	๑๒๗ ลงมา
๓. แร้งบีบมือ (กก.)	๒๙ ขึ้นไป	๒๘.๐-๒๘.๙	๒๒.๓-๒๗.๙	๒๐.๐-๒๒.๒	๑๙.๙ ลงมา
๔. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที (ครั้ง)	๒๑ ขึ้นไป	๑๙-๒๐	๑๔-๑๘	๑๒-๑๓	๑๑ ลงมา
๕. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	๑๐.๓๒ ขึ้นไป	๗.๖๓- ๑๐.๓๑	๒.๒๔-๗.๖๒	๐.๔๕-๒.๒๓	๐.๔๔ ลงมา
๖. วิ่งเก็บของ (วินาที)	๑๒.๒๓ ลงมา	๑๒.๒๔- ๑๒.๘๓	๑๒.๘๔- ๑๔.๐๓	๑๔.๐๔- ๑๔.๖๒	๑๔.๖๓ ขึ้นไป
๗. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	๑๔.๒ ขึ้นไป	๑๑.๒-๑๔.๑	๕.๒-๑๑.๑	๒.๓-๕.๑	๒.๒ ลงมา
๘. วิ่ง ๘๐๐ เมตร (นาที:วินาที)	๔.๒๙ ลงมา	๔.๓๐-๔.๕๖	๔.๕๗-๕.๒๑	๕.๒๒-๖.๑๘	๖.๑๙ ขึ้นไป

วิธีการแปลผล

สำหรับวิธีการแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อที่จะทำให้ทราบว่านักเรียนแต่ละคนมีผลการประเมินด้านสุขภาพร่างกายอยู่ในระดับใด ให้ดำเนินการ ดังนี้

๑. นำคะแนนที่ได้รับจากทุกรายการทดสอบหาผลคะแนนรวม
๒. นำผลคะแนนรวมมาคำนวณหาค่าร้อยละของผลการทดสอบ
๓. นำค่าร้อยละของผลการทดสอบมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์การตัดสินผลการประเมิน

เกณฑ์การตัดสินผลการประเมิน

ช่วงคะแนนเป็นร้อยละ จากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ความหมาย ของผลการประเมินด้านสุขภาพ ร่างกาย
๘๐-๑๐๐	ดีเยี่ยม
๖๕-๗๙	ดี
๕๐-๖๔	ผ่าน
ต่ำกว่า ๔๙	ไม่ผ่าน

ภาพประกอบการจัดการเรียนรู้

การทดสอบสมรรถภาพ

“ด้วยตนเอง”



Push up
test



Squat
test



Sit up
test

การประเมินสมรรถภาพตนเองเป็นสิ่งที่จำเป็นก่อนเริ่มทำการออกกำลังกาย
เพื่อจะได้ใช้ในการกำหนดระดับความหนักที่เหมาะสม และใช้ในการหาเป้าหมายของการออกกำลังกาย
ว่าคุณอยาก “ล่ำ” “ลดไขมัน” “แข็งแรง” และอื่นๆ

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ..... นามสกุล.....

อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ที่	รายการทดสอบ	หน่วยที่วัด	ค่าที่ทำได้	ระดับคุณภาพ	คะแนน
๑.	วิ่งเร็ว ๕๐ เมตร	วินาที			
๒.	ยืนกระโดดไกล	เซนติเมตร			
๓.	แรงบีบมือ	กิโลกรัม			
๔.	ลุก-นั่ง ๓๐ วินาที	ครั้ง			
๕.	ดึงข้อราวเดียว	ครั้ง			
๖.	วิ่งเก็บของ	วินาที			
๗.	งอตัวข้างหน้า	เซนติเมตร			
๘.	วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร	นาที:วินาที			

คะแนนรวม.....คะแนน

คิดเป็นร้อยละ.....

คะแนนเต็ม ๔๐ คะแนน

สรุปผลการประเมิน ☐ ดีเยี่ยม ☐ ดี ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)
...../...../.....

เกณฑ์การตัดสินผลการประเมิน

ช่วงคะแนนร้อยละ	ผลการประเมิน
๘๐ - ๑๐๐	ดีเยี่ยม
๖๕ - ๗๙	ดี
๕๐ - ๖๔	ผ่าน (พอใช้)
ต่ำกว่า ๕๐	ไม่ผ่าน

ตัวอย่างแบบรายงานผลการประเมินสมรรถภาพทางกาย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่..... ปีการศึกษา.....

ที่	ชื่อ - สกุล	วิ่ง ๕๐ เมตร		ยืน กระโดดไกล		แรงบีบมือ ที่ถนัด		ลูก-นึ่ง		ดึงข้อ/ งอแขน		วิ่ง เก็บของ		งอตัว ข้างหน้า		วิ่ง ระยะไกล		ผลรวมคะแนน	ระดับรูปร่าง	คู่มือระบบฯ
		MLB	คะแนน	MLB	คะแนน	MLB	คะแนน	MLB	คะแนน	MLB	คะแนน	MLB	คะแนน	MLB	คะแนน	MLB	คะแนน			
๑.		ดย	๔	ด	๓	ฝ	๒	ด	๓	ดย	๔	ดย	๔	ด	๓	ดย	๔	๒๗	๘๔.๓๘	ดีเยี่ยม
๒.		ดย	๔	ด	๓	ดย	๔	ด	๓	ดย	๔	ด	๓	ด	๓	ด	๓	๒๘	๘๗.๕๐	ดีเยี่ยม
๓.		ฝ	๒	มฝ	๑	ฝ	๒	มฝ	๑	ฝ	๒	มฝ	๑	ฝ	๒	มฝ	๑	๑๒	๓๗.๕๐	มฝ
๔.		ฝ	๒	มฝ	๑	ดย	๔	ฝ	๒	ด	๓	ดย	๔	ด	๓	ฝ	๒	๒๑	๖๕.๖๒	ฝ

หมายเหตุ

- ดย. หมายถึง ระดับคุณภาพ ๔ ดีเยี่ยม
- ด. หมายถึง ระดับคุณภาพ ๓ ดี
- ฝ หมายถึง ระดับคุณภาพ ๒ ผ่าน (พอใช้)
- มฝ หมายถึง ระดับคุณภาพ ๑ ไม่ผ่าน

ลงชื่อ.....(ผู้รายงาน)

(.....)

ตำแหน่ง.....

ลงชื่อ.....(ผู้รับรอง)

(.....)

ตำแหน่ง.....

๓. การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นการพัฒนาตนเองเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด โดยมีขั้นตอน ดังนี้

๓.๑ การสำรวจ เป็นการพิจารณาตนเองด้านต่างๆ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อประเมินว่าตนเองมีความพร้อม ที่จะพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพียงใด มีจุดบกพร่องอะไรบ้าง ทั้งนี้ ผู้ประเมินต้องทำใจเป็นกลางจึงจะได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์มากที่สุด มีขั้นตอน ดังนี้

๑) ด้านสภาพร่างกาย สำรวจว่าร่างกายมีความสมบูรณ์มากน้อยเพียงใด การเจ็บป่วยมีหรือไม่

๒) ด้านอารมณ์และจิตใจ พิจารณา จากการมีวินัยในตนเอง ความเชื่อมั่น แรงจูงใจ ความพร้อม การตัดสินใจเพื่อพัฒนา ซึ่งมีผลต่อการทดสอบอย่างมีประสิทธิภาพ

๓) ด้านสังคม เป็นความสัมพันธ์และการสื่อสารกับผู้อื่นที่ดำเนินไปด้วยดี ไม่มีความขัดแย้ง เพื่อให้เกิดความสุขในการพัฒนา

๓.๒ การวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อย

การค้นหาจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เพื่อมีเป้าหมายในการกำหนดทิศทางการปรับปรุงและพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้น

จุดเด่น คือ เป็นนักกีฬา

จุดด้อย คือ ไม่ชอบออกกำลังกาย ร่างกายเจ็บป่วย เปื่อหน่าย หรือมีภาวะอื่น

๓.๓ การกำหนดปัญหาและพฤติกรรมสุขภาพเป้าหมาย (ตัวอย่าง)

ปัญหา	พฤติกรรมเป้าหมาย
๑. ไม่ชอบออกกำลังกาย/เมื่อยล้า	๑. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายเบาๆและตามความถนัด
๒. ไม่มีเวลาออกกำลังกายตอนเช้า	๒. เลือกออกกำลังกายตอนเย็น
๓. ต้องการให้นักกีฬาที่มีชื่อเสียง	๓. หมั่นฝึกซ้อมกีฬาตามถนัดและความสามารถอย่างต่อเนื่อง

๓.๔ การเลือกเทคนิคและวางแผนการปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง

๑) การเลือกเทคนิคเพื่อพัฒนาปรับปรุงตนเอง ควรเลือก ง่ายๆ สามารถปฏิบัติได้ วิธีเดียวหรือผสมผสานสลับกันไป

๒) วางแผนปรับปรุงและพัฒนาตนเอง ควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

(๑) กำหนดตารางการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

(๒) จัดสภาพแวดล้อมและสถานที่ให้เหมาะสม

(๓) กำหนดวัตถุประสงค์และการประเมินอย่างชัดเจน

(๔) ขจัดปัญหาและอุปสรรคของการพัฒนา

(๕) ชักชวนบุคคลอื่น เพื่อน คนในครอบครัว เข้าร่วมกิจกรรม

๓.๕ การฝึก เป็นการดำเนินการตามแผนที่กำหนด มีหลัก ๔ ประการ คือ

๑) ความถี่ของการฝึก

๒) ความเข้มของการฝึก

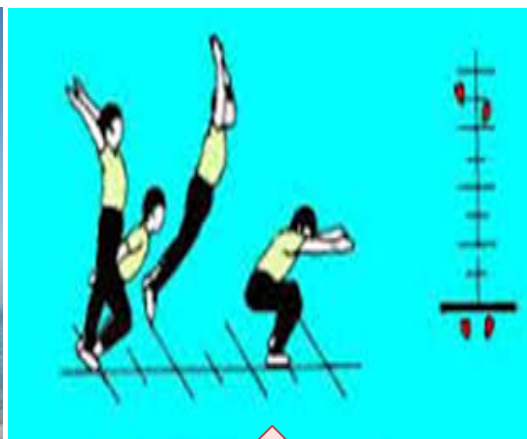
๓) ระยะเวลาการฝึก

๔) รูปแบบการออกกำลังกาย

๓.๖ การประเมินและปรับปรุงพัฒนาตนเอง

เป็นการติดตามดูว่า การปฏิบัติการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เป็นไปตามแผนหรือไม่มีปัญหาและอุปสรรคอย่างไร ซึ่งจะได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ หาแนวทางพัฒนา และปรับปรุง จนเกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจเป็นลำดับ

เสริมสร้าง



ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ใบงานที่ ๒ เรื่อง วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ-สกุลเลขที่.....ชั้น/ห้อง.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกายของนักเรียน อยู่ในระดับ.....

๑. นักเรียนคิดว่า มีสาเหตุ / ปัจจัยใดบ้างที่ทำให้สมรรถภาพทางกายของนักเรียนอยู่ในระดับที่ระบุ

.....

.....

.....

.....

.....

๒. นักเรียนคิดว่าถ้าต้องการให้ดำรงสมรรถภาพทางกาย ควรมีแนวทางปฏิบัติอย่างไร

๒.๑ ตนเอง.....

.....

.....

๒.๒ ครอบครัว.....

.....

.....

๒.๓ ชุมชน

.....

.....

๓. กิจกรรมการออกกำลังกายอะไร ที่นักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

๔. นักเรียนคิดว่า มีเหตุผล/ปัจจัยใดบ้างที่เป็นปัญหาต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ โดยนำผลไปสู่การปฏิบัติเพื่อสะท้อนความภาคภูมิใจ
ตารางที่ ๑ บันทึกผลการเรียนรู้รายชั่วโมง

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

ตารางที่ ๒ รายงานผลการปฏิบัติ (นำเสนอชั่วโมงถัดไป)

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

ตารางที่ ๓ ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

๑. สิ่งที่ได้รับ.....
๒. สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....
๓. สิ่งที่จะนำไปเพื่อสังคม.....

ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติกิจกรรม

.....

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์ (ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา การพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ด้วยการออกกำลังกายและเล่นกีฬอย่างเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอเป็นการดำรงสุขภาพ ที่ทำให้มีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายวิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ ด้านทักษะและกระบวนการ ๑. วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๒. วางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไป ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมกิริยามีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมกิริยามีจิตสาธารณะ ๓. แสดงพฤติกรรมรักการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนร่วมอธิบายเรื่องที่เรียนในชั่วโมงที่ผ่านมาดังนี้ ๑.๑ ความหมาย คุณค่าและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๑.๒ ความพึงพอใจผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการการแปรผล ๒. นักเรียนดูภาพนักกีฬาวอลเลย์บอลของไทยแล้วให้นักเรียนสนทนาประเด็น ดังนี้ ๒.๑ นักกีฬาวอลเลย์บอลจะต้องมีสมรรถภาพทางกายในด้านใดบ้าง (ความแข็งแรง กำลัง ความทนทาน ความว่องไว) ๒.๒ ถ้าต้องการให้มีสมรรถภาพทางกายแบบนักกีฬาวอลเลย์บอล นักเรียนจะต้องพัฒนาอย่างไร (ออกกำลังกายเป็นประจำ เล่นกีฬา ชี้อกรยาน วิ่ง ฟิตเนส ฯลฯ) ๓. ครูและนักเรียนรวบรวมคำตอบและจำแนก สมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ (ความแข็งแรง ความอดทน ความเร็ว ความอ่อนตัวและความคล่องแคล่วว่องไว) ๔. ครูอธิบายเพิ่มเติมว่า ถ้านักเรียนต้องการให้มีสมรรถภาพ	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ (แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒) ๒. ใบงานที่ ๒ เรื่อง วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๓. ใบงานที่ ๓ เรื่อง บันทึกการปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ๔. ภาพนักกีฬาวอลเลย์บอลทีมชาติไทย ๕. แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) ๖. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://www.slideshare.net/OhmTarit/fitness-test-718 ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายไปปรับปรุงพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ๒. ใบงานที่ ๒ เรื่อง วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๓. ใบงานที่ ๓ เรื่อง บันทึกการปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ๔. บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์ (ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	ทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์ นักเรียนจะต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ ๕. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้เรื่อง การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์ ขั้นสอน ๑. ครูนำเสนอ เรื่อง งานมอบหมาย ใบงานที่ ๒ เรื่อง วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับปัญหาที่พบและความคิดเห็นจากการทำใบงาน ๒. ขออาสาสมัครนำเสนอใบงานที่ ๒ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนในห้องเรียน ๓. นักเรียนศึกษา ใบความรู้ที่ ๒ เรื่องวิธีพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์ หัวข้อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ๔. ครูอธิบายให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยการให้นักเรียนร่วมกันเขียนคำขวัญเชิญชวนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ๕. นักเรียนร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ นำเสนอคำขวัญเชิญชวนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยการอาสาสมัครและสะท้อนความเป็นจริงในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ๖. ครูให้นักเรียนวางแผนการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายระยะเวลา ๑ เดือน โดยบันทึก	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์ (ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา		
	ในใบงานที่๓ เรื่องการบันทึกการปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย		
	๘. นักเรียนออกกำลังกายตามแผนที่กำหนดถ่ายคลิปรีดิโอเพื่อเผยแพร่ และสะท้อนความคิดเห็นหลังการปฏิบัติกิจกรรม		
	๙. นักเรียนทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการปฏิบัติกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ (ปฏิบัตินอกเวลาเรียน)		
	ขั้นสรุป		
	๑. นักเรียนสรุป เรื่อง ความหมาย คุณค่า และความสำคัญของการออกกำลังกาย เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย วิธีทดสอบการบันทึกผลการทดสอบและการนำผลมาใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย		
	๒. นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั่วโมงต่อไป		

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายวิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์	ตรวจคำตอบรายคน/กลุ่ม	แบบตรวจคำตอบรายคน/กลุ่ม	มีความถูกต้องร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ตรวจผลการวิเคราะห์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. วางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์กำหนด	ตรวจการวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	แบบประเมินการวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมการณ์มีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมการณ์มีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม(รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมรักการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	บันทึกการออกกำลังกาย	แบบบันทึกการออกกำลังกาย	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....
(.....)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การบันทึกการปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์ (ต่อ)
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่ชั้น/ห้อง.....

สมาชิก ๑.....๒.....

๓.....๔.....

๕.....๖.....

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวางแผนออกกำลังกายพร้อมกันเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลา ๔ สัปดาห์ต่อเนื่อง พร้อมวิเคราะห์ผลจากการปฏิบัติ

๒. ถ่ายคลิปวิดีโอ ขณะกำลังปฏิบัติกิจกรรม และข้อคิดเห็นของสมาชิกแต่ละคน

ครั้งที่	วัน เดือน ปี ที่ปฏิบัติ	กิจกรรมที่ปฏิบัติ	สะท้อนผลการปฏิบัติ	ผู้รับรอง

ลงชื่อ.....นักเรียน

(.....)

...../...../.....

แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่องการพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์(ต่อ)
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ โดยนำผลไปสู่อการปฏิบัติเพื่อสะท้อนความภาคภูมิใจ
ตารางที่ ๑ บันทึกผลการเรียนรู้รายชั่วโมง

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

ตารางที่ ๒ รายงานผลการปฏิบัติ (นำเสนอชั่วโมงถัดไป)

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

ตารางที่ ๓ ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

๑. สิ่งที่ได้รับ.....
๒. สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....
๓. สิ่งที่จะนำไปเพื่อสังคม.....

ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติกิจกรรม.....

ภาพประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่องการพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์ (ต่อ)
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒



หมายเหตุ ภาพประกอบผู้สอนสามารถเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษาและสถานการณ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิตเป็นปัจจัยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาและการมีสุขภาพดี อย่างยั่งยืน จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ๑. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ด้านทักษะและกระบวนการ ๒. วิเคราะห์สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เร่ร่อน ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมให้เห็นถึงการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ครูนำบทวนประสบการณ์เดิม เรื่องการพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ไปติดตามเกณฑ์ ด้วยประเด็นคำถาม ดังนี้ ๑.๑ นักเรียนได้รับความรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมาเรื่องอะไรบ้าง ๑.๒ นักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง ๑.๓ นักเรียนที่นำความรู้ไปปฏิบัติมีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง ๑.๔ นักเรียนมีแนวทางในการแก้ปัญหาได้อย่างไร ๒. ครูอธิบายเพิ่มเติมการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาซึ่งมีปัจจัยจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต ๓. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง สาเหตุการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ๒. ใบงานที่ ๔ เรื่อง สำรวจการออกกำลังกายของนักเรียนและครอบครัว ๓. ใบงานที่ ๕ เรื่อง วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของวัยต่างๆ ๔. ใบงานที่ ๖ เรื่อง จัดทำแผนผังความคิด การวิเคราะห์สาเหตุและผลของการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต ๕. ภาพที่ดูบอดีส์แสมริง ,ภาพคนวิ่งออกกำลังกาย, ภาพวัยรุ่นกำลังเล่นเกมและสุขภาพคนวิ่ง และคนนั่งเล่นเกม ๖. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม http://www.bangkokhealth.com/health/article-1818 https://www.surveymonkey.com/

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	สุขภาพกายและจิต	เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
		ขั้นสอน ๑. นักเรียนดูภาพ ๒ ชุด จากภาพนิ่ง ชุดที่ ๑ ภาพนักกีฬา (ฟุตบอลและเบสบอล) กับภาพ วัยรุ่นกำลังเล่นเกมหรือ ชุดที่ ๒ ภาพคนวิ่งออกกำลังกายกับภาพคนนั่งเล่นเกม(ภาพปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์และภาวะแวดล้อม) ๒. นักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ ๒.๑ นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องอะไรบ้าง ๒.๒ นักเรียนคิดว่าบุคคลในภาพทั้ง ๒ ชุด มีความแตกต่างกันด้านสุขภาพอย่างไร ๒.๓ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ถ้านักเรียนปฏิบัติตามที่ ๑ หรือ ๒ ทั้งสองชุด จะส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร ๓. ครูและนักเรียนร่วมอภิปรายร่วมกัน เพื่อหาข้อสรุปที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติของชีวิต (ร่างกายไม่ได้เคลื่อนไหว ระบบต่างๆของร่างกายบางส่วนก็จะทำงานน้อยลง) ๔. นักเรียนสำรวจเรื่องการออกกำลังกายใน ใบงานที่ ๔ เรื่อง สำรวจการออกกำลังกายของนักเรียนและครอบครัว ๕. นักเรียนร่วมอภิปรายผลการสำรวจการออกกำลังกายของนักเรียนในชีวิตประจำวัน (ในภาวะปกตินักเรียนใช้เวลากับการปฏิบัติอะไรมาหรือน้อยและไม่ปฏิบัติ เพราะอะไร)	https://www.google.co.th =ภาพพื้นฐาน+บอดีแอสเมวิจ https://www.thairath.co.th https://www.google.co.th =ภาพวิ่งออกกำลังกาย+เดิน ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๔ เรื่อง สำรวจการออกกำลังกายของนักเรียนและครอบครัว ๒ ใบงานที่ ๕ เรื่อง วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของตนเอง ๓. ใบงานที่ ๖ เรื่อง จัดทำแผนผังความคิด การวิเคราะห์สาเหตุและผลของการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำเป็นวิถีชีวิต ๔. สรุปผลการเรียนรู้ โดยบันทึกในสมุดบันทึกด้วย Graphic organizer (ศึกษาเพิ่มเติม ภาคผนวก)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	๖. ครูกระตุ้นนักเรียนด้วยคำถาม “รู้หรือไม่ว่าในแต่ละวัยมีปัญหาสุขภาพอะไรที่เกิดขึ้นบ้าง” ๗. จัดนักเรียนเป็นกลุ่มๆละ ๕-๖ คน ตามความสมัครใจ ทำใบงานที่ ๕ เรื่อง วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่เกิดกับวัยต่างๆ ๘. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นกับวัยต่างๆ ๙. หลังจากการนำเสนอครบทุกกลุ่ม ครูและนักเรียนร่วมกันปรายปัญหาสุขภาพต่างๆ ครูอธิบายเพิ่มเติมว่าทุกวัยมีความสำคัญและมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายใช้เจ็บได้ตลอดเวลา ถ้ามีพฤติกรรมเสี่ยงจะส่งผลทำให้สุขภาพไม่ดี ๑๐.นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๓ เรื่องสาเหตุการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ๑๑. วิเคราะห์สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกายจิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ๑๒. นักเรียนทำใบงานที่ ๖ เรื่อง การจัดทำแผนผังความคิด (Mind Map) เรื่อง สาเหตุและผลการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำวันเป็นวิถีชีวิต ๑๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มคัดเลือกชิ้นงานที่ดีที่สุดใช้หลักประชาธิปไตยเพื่อนำเสนอในชั่วโมงต่อไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	สุขภาพกายและจิต	เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
		ขั้นสรุป ๑. นักเรียนสรุปการเรียนรู้ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาด้วย Graphic organizer (ศึกษาเพิ่มเติม ภาคผนวก) ในประเด็นคำถาม ดังนี้ ๑.๑ นักเรียนคิดว่าจะใช้ประโยชน์จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาด้านทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญากับผู้อื่นอย่างไร ๑.๒ นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาตนเองและแนะนำผู้อื่นได้อย่างไรจนเป็นวิถีชีวิต ๑.๓ นักเรียนมีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้างต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชีวิตประจำวัน	

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์สาเหตุการเปลี่ยนแปลงของทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาเกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ตรวจชิ้นงาน (ผังความคิด) การวิเคราะห์	แบบตรวจชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรมการเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรมการเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	แบบประเมินชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสร้างวิถีชีวิต	ตรวจการบันทึกการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	แบบบันทึกการออกกำลังกายและเล่นกีฬา (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง สาเหตุการเปลี่ยนแปลง ด้านต่างๆของร่างกายจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬากลับเป็นวิถีชีวิต
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและกิจกรรมทางกาย มีความหมายใกล้เคียงกัน ปฏิบัติแล้วสามารถส่งผลให้มีสุขภาพดีได้ ดังนี้

๑. การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายทำงานมากกว่า การเคลื่อนไหวหรืออิริยาบถต่างๆ ตามปกติในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดี ต้องปฏิบัติสม่ำเสมอ ตามความเหมาะสมของ อายุ เพศ วัย และสภาวะของร่างกาย มีสัญญาณบ่งบอกว่าเหมาะสมหรือไม่ คือ อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น หายใจถี่และแรงขึ้น มีเหงื่อออก และผลที่ตามมา ถ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คือสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แขน ขา ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็วในการตอบสนองสถานการณ์ ความอดทนและระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

๒. การเล่นกีฬา (Sports) หมายถึง กิจกรรมการเล่น การออกกำลังกาย ซึ่งเป็นไปตามกฎ กติกา การเล่น และก่อให้เกิดความแข็งแรง อดทน สนุกสนาน โดยมีจุดหมาย เรื่องชัยชนะจากการแข่งขัน ซึ่งนอกเหนือจากความหนักของกิจกรรมที่ทำแล้วยังต้องการทักษะการเล่นกีฬาช่วยสร้างร่างกายและจิตใจ ให้มีสุขภาพดี โดยมีจุดมุ่งหมาย ดังนี้

๒.๑ กีฬาเพื่อสุขภาพ ผู้เล่นใช้กีฬาเป็นสื่อ ในการออกกำลังกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทำให้ไม่เบื่อหน่าย มีความกระตือรือร้น เกิดการทำนายและสนุกสนาน โดยมีได้ห้วงขณะเพียงอย่างเดียว กีฬาเพื่อสุขภาพอาจเล่นคนเดียวหรือเป็นทีมก็ได้ตามความเหมาะสมของ เวลา และสถานที่

๒.๒ กีฬาเพื่อการแข่งขัน ผู้เล่นจำเป็นต้องมีพื้นฐานการเคลื่อนไหวและทักษะกีฬานั้นๆ ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องฝึกซ้อมและที่สำคัญ ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่เป็นรากฐานเพื่อใช้ในการแข่งขัน

๓. กิจกรรมทางกาย (Physical Activities) คือ การจัดระบบการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อม อวัยวะต่างๆมีการเคลื่อนไหวต่างกันไป เพิ่มความฟิตแก่ร่างกายได้ชัดเจน กิจกรรมในชีวิตประจำวัน ทำกิจกรรมเหล่านี้ในปริมาณที่มากพอ ร่างกายได้มีการใช้พลังงานในกิจกรรมที่เคลื่อนไหวมากพอ ก็ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพที่แข็งแรงได้

ดังนั้น ผู้ที่ต้องการมีสุขภาพดี ควรมีกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหว ที่ใช้พลังงานในระดับที่เหมาะสม ส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นได้

ความสำคัญที่ต้องออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย เป็นการป้องกันเสริมสร้างสุขภาพที่ดีที่สุดเพราะได้ผลและประหยัดที่สุด สุขภาพที่ดี คือ ดีทั้งทางกายและจิตใจ ขณะนี้สาเหตุการตายของประชาชนในประเทศที่พัฒนาแล้ว ได้เปลี่ยนจากโรคติดเชื้อ เป็นโรคที่ไม่ติดเชื้อ และจากพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ยาเสพติด มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ฯลฯ คนเราทุกคนจะต้องแก่ เจ็บ และตายทุกคน แต่ในปัจจุบันนี้เราสามารถป้องกันโรคได้หลายโรค ฉะนั้น จึงควรดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ และไม่ควรถูกชีวิตจากโรคที่ป้องกันได้ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมออย่างเป็นวิถีชีวิต จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ที่มา : <http://www.bangkokhealth.com/health/article-1818>

ใบงานที่ ๔ เรื่องแบบสำรวจข้อมูลความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของตนเองและครอบครัว
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนทำแบบสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของตนเองและครอบครัว

๒. แบบสำรวจ ฉบับนี้ มี ๒ ตอน เป็นแบบสำรวจ เพื่อต้องการทราบข้อมูลของผู้ตอบแบบสำรวจเรื่องความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของตนเองและครอบครัว เป็นการรวบรวมข้อมูลพื้นฐานเพื่อจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ-สกุล.....อายุ.....ปี ส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ตอนที่ ๒ ข้อมูลความรู้และพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

๒.๑ ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย

คำชี้แจงทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ ใช่ ถ้าผู้ตอบคำถามตรงกับข้อความในวงเล็บหรือคำตอบอื่นที่มีความหมายเดียวกันและถ้าตอบนอกเหนือจากในวงเล็บให้เขียนระบุคำตอบในช่องว่างที่เว้นไว้ให้หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง คำตอบไม่ใช่หรือ ไม่ทราบ ตามคำตอบที่ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบเพียงข้อละ ๑ คำตอบ

ข้อความ	คำตอบ		
	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
๑. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ ละ ๓๐ นาที จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอะไร.....(หัวใจ /โรคความดันโลหิตสูง/ เบาหวาน/อ้วน/ มะเร็งบางชนิด)			
๒. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร .. (ทำให้ระบบการทำงานของ ปอด หัวใจ /กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง)			
๓. ผู้ที่ทำอาชีพใช้แรงงานหนักจำเป็นต้องออกกำลังกายหรือไม่.....(ไม่จำเป็น)			
๔. ผู้ที่ทำงานบ้านโดยทั่วไปจำเป็นต้องออกกำลังกายหรือไม่ (จำเป็น)			
๕. การออกกำลังกายช่วยลดหรือผ่อนคลายความเครียดได้หรือไม่..... (ได้)			
๖. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติอย่างไรก่อนเพื่อลดการบาดเจ็บ...(อบอุ่นร่างกาย/ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ)			
๗. ควรทำอะไรหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง.....(ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ)			
๘. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรให้หนักหรือให้ร่างกายเหนื่อยในระดับใดจึงจะช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอด..... (ระดับปานกลางคือเหนื่อยแต่พูดคุยกับคนข้างเคียงได้จบประโยคหรือ ระดับหนักคือเหนื่อยหอบไม่สามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จบประโยค)			
๙. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเช่นการก้มเอามือแตะพื้น การประสานมือไว้เหนือศีรษะแล้วดันขึ้น การก้มลงเอามือแตะที่พื้น มีประโยชน์อย่างไร.....(ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความยืดหยุ่น)			
๑๐. การเลือกประเภทออกกำลังกายควรเลือกอย่างไร...(เหมาะสมกับสภาพร่างกาย)			
รวม			

๒.๒ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของผู้ตอบแบบสำรวจในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา

๑. ปฏิบัติเป็นประจำหมายถึงในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมาผู้ตอบแบบสำรวจปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอหรือปฏิบัติทุกครั้ง
๒. ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา ผู้ตอบแบบสำรวจปฏิบัติเป็นบางครั้งไม่สม่ำเสมอ
๓. ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หมายถึงในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมาผู้ตอบแบบสำรวจ ปฏิบัตินาน ๆ ครั้งเช่น < ๑ ครั้ง/เดือน

พฤติกรรม	ไม่เคยปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ		
		เป็นประจำ	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง
๑. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ด้วยความแรงระดับปานกลาง คือเหนื่อย พูดคุยกับคนข้างเคียงได้จบประโยค) อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ ละ ๓๐ นาที				
๒. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ด้วยความแรงระดับหนัก คือเหนื่อยหอบ หรือไม่สามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จบประโยคขณะออกกำลังกาย) อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒-๓ วัน อย่างน้อยวันละ ๒๐ นาที				
๓. มีการเคลื่อนไหวในการทำงานบ้านงานอาชีพอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๕ วัน				
๔. มีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อเนื่องกันสัปดาห์ละ ๒-๓ วัน				
๔. มีการออกกำลังกายในช่วงพักพลศึกษา				
๕. มีการออกกำลังกายหลังเลิกเรียน				
๖. ในวันหยุดครอบครัวของนักเรียนออกกำลังกายร่วมกัน ในพื้นที่สาธารณะ				
๗. ในวันหยุดครอบครัวของนักเรียนออกกำลังกายร่วมกัน ในศูนย์ฟิตเนส				
๘. ไม่เคยออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				
๙. การดำรงชีวิต อยู่กับการใช้ โทรศัพท์ สมาร์ทโฟน				
๑๐. ออกกำลังกายโดยใช้ อุปกรณ์ ฟิตเนส				
รวมการปฏิบัติ				

ข้อเสนอแนะ (ถ้ามี).....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๕ เรื่อง วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของวัยต่างๆ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ร่วมกันวิเคราะห์ ปัญหาสุขภาพของวัยต่างๆ ตามเอกสารใบงานที่ ๕ แล้วรวบรวมข้อมูล เพื่อนำเสนอ ในกระดาษ ฟลิปชาร์ต ออกแบบการนำเสนอที่น่าสนใจ

วัย	ปัญหาสุขภาพ	ปัจจัย/สาเหตุของปัญหา
วัย ทารก		
วัยเด็ก		
วัยรุ่น		
วัย ผู้ใหญ่		
วัย สูงอายุ		

ข้อสังเกตการทำกิจกรรม.....

ใบงานที่ ๖ เรื่อง วิเคราะห์สาเหตุการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ-สกุลเลขที่.....ห้อง.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษา ใบความรู้ที่ ๓ เรื่องสาเหตุการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญา
จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสรุปลเป็นแผนผังความคิด สร้างสรรค์ด้วยตนเองในกระดาษ เอ ๔

ภาพประกอบการจัดการกรรมการเรียนรู้
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาพชุดที่ ๑

ภาพที่ ๑ ภาพพี่ตูนบอดี้แสลม



ที่มา : <https://www.google.co.th/search?q=ภาพพี่ตูน+บอดี้แสลมวิ่ง>

ภาพที่ ๒ วัยรุ่นกำลังเล่นเกม



ที่มา : <https://www.google.co.th/>

หมายเหตุ ภาพประกอบการจัดกิจกรรมสามารถปรับได้ตามสถานการณ์และบริบทของโรงเรียนและสภาวะแวดล้อม

ภาพชุดที่ ๒

ภาพที่ ๑ คนวิ่งออกกำลังกาย



ที่มา : <https://www.google.co.th/search?q=ภาพวิ่งออกกำลังกาย+เดิน>

ภาพที่ ๒ คนเล่นเกม, คอมพิวเตอร์



ที่มา : <https://www.google.co>

หมายเหตุ ภาพประกอบการจัดกิจกรรมสามารถปรับได้ตามสถานการณ์สภาวะแวดล้อมและบริบทของโรงเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต (ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง	
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	
ขอบเขตเนื้อหา การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิตเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาและการมีสุขภาพดี อย่างยั่งยืน จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ๑. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ด้านทักษะและกระบวนการ ๑. วิเคราะห์สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมให้เห็นถึงการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมโดยให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามในประเด็นต่างคำถาม ดังนี้ ๑.๑ ในชั่วโมงที่ผ่านมา นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องใดบ้าง (สาเหตุการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา) ๑.๒ นักเรียนได้นำความรู้ไปใช้ในชีวิตอย่างไรบ้าง ๒. นักเรียนนำเสนอผลงานที่มอบหมายไว้ในชั่วโมงที่ผ่านมา โดยกลุ่มอาสาสมัครนำเสนอแผนผังความคิดใบงานที่ ๓ เรื่อง วิเคราะห์สาเหตุการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ๓. นักเรียนกลุ่มอื่นๆ ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพิ่มเติม เสนอแนะข้อคิดเห็นจากการทำงานเสร็จตามที่ได้รับมอบหมาย กิจกรรมการเรียนรู้ ๔. ครูกล่าวกับนักเรียนว่า การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจะทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวระบบต่างๆในร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพจึงควรปฏิบัติตามเป็นวิถีชีวิต ๕. แจ้งให้นักเรียนทราบว่าเรียนเรื่อง การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ๒. ใบงานที่ ๗ เรื่อง สำรวจตนเอง เรื่อง สำรวจพฤติกรรม ต่อ การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ๓. ใบงานที่ ๘ เรื่องวางแผนออกกำลังกาย ๑. เดือน ๔. เพลงกราวกีฬา ๕. ภาพบันทึกฟาวอลเลย์บอล, การวิ่ง ๖. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://xn--72c9bva0i.meemodel.com(เพลงกราวกีฬา) http://www.thaihealth.or.th http://haamor.com/th/ https://www.google.co.th	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิตใจ	เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต (ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	ชั้นสอน ๑. นักเรียนดูภาพนักกีฬาโอลิมปิกสาวไทยและภาพการวิ่งออกกําลังกาย แล้วให้นักเรียนร่วมตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น ดังนี้ นักเรียนคิดว่า ถ้านักเรียนเป็นบุคคลในภาพนักเรียนจะมีลักษณะใดบ้าง (แข็งแรง มีเพื่อน คนชื่นชม อารมณ์ดี มีความสุข ฯลฯ) ๒. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจเรื่อง คุณค่าของการออกกําลังกายและเล่นกีฬายิ่งขึ้น ให้นักเรียนอ่าน/ฟังเพลง กราวกีฬา แล้วนักเรียนร่วมกันตอบคำถาม -เนื้อเพลงนี้ทำให้เราทราบ เรื่องใดบ้าง (สร้างคน ร่างกายแข็งแรง ยาวีเศษ กล้ามเนื้อแข็งแรงใหญ่ขึ้น อุดหนุน ฯลฯ) ๓. นักเรียนร่วมกันตอบ ครบถ้วนกับกระดานหน้าชั้นเรียน ๔. ครูและนักเรียนจัดกลุ่มคำตอบว่าตรงกับใด เช่น ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ๕. ครูกระตุ้นการคิดของนักเรียน ด้วยคำถาม “ ถ้านักเรียนออกกําลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะทำให้นักเรียนพัฒนาด้านต่างๆ เป็นไปตามเนื้อเพลงกราวกีฬา ได้หรือไม่เพราะอะไร” ๖. นักเรียนทำใบงานที่ ๗ เรื่อง สํารวจพฤติกรรม ต่อการสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยการออกกําลังกายและเล่นกีฬา ๗. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๔ เรื่องการสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยการออกกําลังกายและเล่นกีฬาแล้วสรุปสาระสำคัญด้วยผัง Graphic organizer	ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๗ เรื่อง สํารวจตนเอง เรื่อง สํารวจพฤติกรรมต่อการสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยการออกกําลังกายและเล่นกีฬา ๒. ใบงานที่ ๘ เรื่อง วางแผนออกกำลังกาย ๑ เดือน ๓. ศึกษาใบความรู้ที่ ๔ แล้วสรุปสาระสำคัญ ๔. แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นนิสัยชีวิต (ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	๘. นักเรียนนำเสนอผัง Graphic organizer และสะท้อนความคิด ความรู้ ทักษะ ที่นักเรียนได้รับในการปฏิบัติกิจกรรม ๙. นักเรียนร่วมอภิปรายเมื่อเห็น ข้อความว่า “ สุขภาพสร้างได้ด้วยตนเอง” แล้วนำข้อมูลเชื่อมโยงกับการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีแบบยั่งยืนด้วยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัยชีวิต ๑๐. นักเรียนแต่ละกลุ่ม วางแผนการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกายในใบงานที่ ๘ เรื่อง วางแผนออกกำลังกาย ๑ เดือน โดยร่วมกันเขียนโครงการ ๑๑. ปฏิบัติตามแผนและบันทึกการปฏิบัติ ในแบบบันทึกการออกกำลังกายตามแผน ๑๒. ครูติดตามผลการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามแผน ๑๓. นักเรียนสะท้อนความคิดจากการปฏิบัติกิจกรรมตามแผนในประเด็นต่อไปนี้ ๑๓.๑ นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกิจกรรมเป็นไปตามแผนโครงการที่กำหนดหรือไม่ อย่างไร ๑๓.๒ นักเรียน ได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติกิจกรรมโครงการอย่างไรบ้าง ๑๓.๓ นักเรียน มีปัญหา หรือข้อเสนอแนะจากการปฏิบัติกิจกรรมอย่างไร และมีแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างไร	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นนิสัยชีวิต (ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	ขั้นสรุป ๑. นักเรียนสรุปองค์ความรู้ บันทึกในสมุดตามประเด็น ดังนี้ ๑.๑ นักเรียนได้ความรู้เรื่องใดบ้าง ๑.๒ นักเรียนนำความรู้ไปประยุกต์ในชีวิตประจำวัน เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาสุขภาพได้อย่างไร ๑.๓ นักเรียนนำความรู้ไปปฏิบัติและคิดว่า จะมีอุปสรรคหรือไม่อย่างไร มีแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างไร และสามารถสร้างแนวร่วมในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำได้อย่างไร ๒. นักเรียนศึกษาเพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆเพิ่มเติม ๓. นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) นอกเวลาเรียน	

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์สาเหตุการเปลี่ยนแปลงของทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาเกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ตรวจชิ้นงาน (ผังความคิด)	แบบตรวจชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	แบบประเมินชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสร้างวิถีชีวิต	ตรวจการบันทึกการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	แบบบันทึกการออกกำลังกายและเล่นกีฬา (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

ลงชื่อ.....
(.....)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬากันเป็นวิถีชีวิต (ต่อ)
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒



การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ประกอบด้วยการดูแลสุขภาพตัวเองอย่างเหมาะสมถูกต้อง เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การพักผ่อนเพียงพอ การป้องกันโรค การใช้ไลฟ์สไตล์ (Life Style) ที่ถูกต้องไม่ทำลายสุขภาพทั้งระยะสั้นและระยะยาว ที่สำคัญคือ การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะส่งผลให้ร่างกาย (กล้ามเนื้อ) มีความแข็งแรง สดชื่น กระฉับกระเฉง เป็นต้น วิธีการออกกำลังกายทำได้หลายวิธีแตกต่างกันเช่นการเดินเร็วๆ การวิ่งเหยาะๆ การเต้นแอโรบิก ยกขา อยู่กับที่ ในบ้านสนามหน้าบ้าน การรำมวยจีน ไทเก๊ก การใช้ไม้พลอง การทำโยคะ การเต้นแอโรบิกที่ถูกต้องและที่สำคัญมาก คือ จะต้องดูว่า อายุ สุขภาพ เหมาะสมกับการออกกำลังกายแบบไหนดีที่จะมีประโยชน์ มากที่สุด ไม่ใช่จะออกกำลังกายตามคนอื่น วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมจะต้องให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน เช่น กล้ามเนื้อที่ แขน ขา ท้อง คอ รวมทั้งปอดและหัวใจ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

๑. ทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ หรือร่างกายนั่นเอง การทำงานของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อคล่องแคล่วขึ้น
๒. ช่วยขับของเสียที่เกิดจากกระบวนการเมแทบอลิซึม (Metabolism) ของเซลล์ ออกจากร่างกาย เช่น คาร์บอนไดออกไซด์ที่ออกมาพร้อมลมหายใจออก ของเสียที่ออกมาพร้อมเหงื่อ และ ปัสสาวะ เป็นต้น
๓. กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงขึ้น สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดี รวมทั้งไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจด้วยเช่นกัน
๔. ช่วยในการทำงานของต่อมไร้ท่อดีขึ้น เช่น ต่อมใต้สมอง ต่อมหมวกไต ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๕. ลดไขมันในเลือด กล้ามเนื้อ และ กระดูกแข็งแรง ช่วยให้เอ็นที่ยึดข้อต่อต่าง ๆ ทำงานได้ดีขึ้น
๖. ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันหรือระบบภูมิคุ้มกัน (Immune System) ของร่างกายแข็งแรงดีขึ้น
๗. ที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ เป็นการลดความเครียดของร่างกาย เพราะถ้าเรามีความเครียดมาก ๆ จะนำไปสู่โรคภัยต่าง ๆ หลายอย่าง เช่น ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ ปวดไมเกรน โรคหัวใจ การขับถ่ายผิดปกติและที่สำคัญยิ่งคือ ความเครียดจะนำไปสู่การเป็นโรคมะเร็งได้



เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย

การดำรงชีวิตของคนในปัจจุบัน ทั้งในเมืองและชนบท แต่ละวันจะต้องตื่นแต่เช้ารีบเร่งไปทำงาน ตอนเย็นเลิกงานต้องรีบกลับบ้าน การจราจรติดขัดการที่จะบอกว่าการออกกำลังกายเวลาไหนดีที่สุดนั้นบอกชัดเจนไม่ได้ ขึ้นอยู่กับเวลาและความพร้อมของแต่ละคน

ตอนเช้าอากาศค่อนข้างดี มีมลภาวะน้อย ก็เหมาะในการออกกำลังกาย

ตอนเย็นหลังจากเลิกงานช่วงเวลา ๑๖.๐๐-๑๘.๐๐น. ก็เหมาะสม ไม่ต้องกังวลเรื่องไปทำงานและเป็นช่วงที่ระบบกล้ามเนื้อที่ได้เคลื่อนไหวมาในตอนกลางวันแล้วทำให้การยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อดีขึ้น

ดังนั้นจึงขึ้นอยู่กับเวลาที่เหมาะสมของแต่ละคนที่จะต้องพิจารณาตัวเอง ว่าควรจะออกกำลังกายเวลาไหนดีที่สุด ไม่มีกฎตายตัวสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันที่สำคัญอย่างยิ่งคือร่างกายของคนเราต้องมีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกายมีสุขภาพดี

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ก็น่าที่ กี่ชั่วโมง ทางด้านการแพทย์ก็ไม่ได้กล่าวไว้ตายตัวว่าออกกำลังกายนานแค่ไหน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ อายุ สุขภาพ ความแข็งแรงของร่างกาย มีโรคประจำตัวอะไรบ้าง เช่น ความดันโลหิต โรคหัวใจ ฯลฯ

แต่โดยทั่วไปทางการแพทย์แนะนำให้ ออกกำลังกายนานประมาณ ๑๐-๓๐ นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ ๓ วัน หรือวันเว้นวัน หรือ ออกกำลังกาย ๑๐ นาที แล้วรู้สึกเหนื่อยก็ให้หยุดพักก่อน แล้วจึงออกกำลังกายต่ออีก จนครบเวลา ๓๐ นาที ก็ได้



การออกกำลังกายอย่างปลอดภัยรองศาสตราจารย์นายแพทย์ อภิชาติ อัสวมงคลกุล ภาควิชาศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล ได้กล่าวว่า ผู้ที่ออกกำลังกายควรเลือกการออกกำลังกายตามแบบที่ชอบและสะดวก ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หรือมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเลือกวิธีออกกำลังกายนอกจากนี้ การออกกำลังกายในครั้งแรกๆ ไม่ควรหักโหมมาก การออกกำลังกายที่ดี ควรเป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่ทำเป็นครั้งคราวแต่หักโหมในขณะออกกำลังกายให้สังเกตอาการดังต่อไปนี้

๑. หัวใจเต้นมาก เต้นแรง จนรู้สึก
๒. หายใจเหนื่อยจนพูดไม่เป็นประโยค
๓. เหนื่อย ใจหวิว ๆ จนเป็นลม

หากมีอาการดังกล่าวให้หยุดออกกำลังกาย พักร่างกายสัก ๒ วัน และเวลาออกกำลังกายครั้งต่อไปให้ลดระดับการออกกำลังกาย

การเตรียมตัวสำหรับการออกกำลังกาย

๑. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ควรรับประทานอาหารรองท้อง เช่น ต้มมันม โอวัลตินหรือน้ำเต้าหู้ ๑ แก้ว (ไม่ใช่รับประทานเป็นอาหารหลัก) หากไม่กินอะไรเลยเวลาออกกำลังกายมีโอกาสเป็นลมได้
๒. ต้องทำการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง เช่นเดินภายในบ้าน รอบ ๆ บ้าน ในสนาม หรือที่ๆ เหมาะสม ประมาณ ๕-๑๐ นาที เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น หลอดเลือดมีการเตรียมความพร้อมมากขึ้น
๓. เริ่มออกกำลังกายตามปกติ
๔. หลังจากออกกำลังกายตามปกติแล้ว อย่าหยุดออกกำลังกายทันที ควรผ่อนการออกกำลังกายลงจนกระทั่งชีพจรปกติหรือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยรวมจะได้มีสุขภาพดี จิตใจดี อารมณ์ดี ความเครียดลดลง ปราศจากโรคภัยมารบกวน

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/Content/25028.html>

ใบงานที่ ๗ เรื่อง การสำรวจพฤติกรรมต่อการสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬากลับเป็นวิถีชีวิต (ต่อ)
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ- นามสกุล.....ชั้น...../.....เลขที่.....

ประเด็นที่ ๑ ปัญหาที่เรา

สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
ที่ไม่ถูกต้อง

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
๖.

ประเด็นที่ ๒ สิ่งที่ได้

สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
ที่ถูกต้อง

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
๖.

ประเด็นที่ ๓ ความภูมิใจ

สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
ที่เป็นตัวอย่างได้

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
๖.

ประเด็นที่ ๔ สรุปสังคม

แสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
ที่มีต่อส่วนรวม

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....
๖.

ใบงานที่ ๘ เรื่อง วางแผนออกกำลังกาย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต (ต่อ)
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม วางแผนการออกกำลังกาย ระยะเวลา ๑ เดือน ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและถ่าย
คลิปวิดีโอขณะกำลังปฏิบัติกิจกรรม

สมาชิกกลุ่ม ๑.....หัวหน้ากลุ่ม ๒.....รองหัวหน้ากลุ่ม

๓.....สมาชิก ๔.....สมาชิก

๕.....สมาชิก ๖.....สมาชิก

๗.....ประชาสัมพันธ์ ๘.....กรรมการและเลขานุการ

๑. ชื่อ กิจกรรม/โครงการ.....

๒. หลักการและเหตุผล

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เจริญปริมาณ

.....

.....

.....

๒.๒ เจริญคุณภาพ

.....

.....

.....

๓. กลุ่มเป้าหมาย

.....

๔. วิธีดำเนินการ

This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice or general note-taking. It consists of approximately 28 evenly spaced horizontal dotted lines across the entire width of the page. The background is plain white, and there are no margins, headers, footers, or other markings present.

๕. ระยะเวลา ดำเนินงาน

.....

๖. สถานที่

๗. งบประมาณ.....บาท (รายละเอียด ใช้จ่ายในเรื่องใด)

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

.....

๙. วิธีการติดตามและประเมิน

- แบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม โครงการ ภาพถ่าย

.....

ลงชื่อ.....ผู้ขออนุมัติโครงการ
 (.....)

ลงชื่อ.....ที่ปรึกษาโครงการ
 (.....)

ตำแหน่ง.....

ภาพประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต (ต่อ)
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ภาพนักกีฬาวอลเลย์บอล,วิ่งมาราธอน



ที่มา : <https://www.google.co.th/>

เพลงกราวกีฬา

..พวกเรานักกีฬา ใจกล้าหาญ
คราวชนะรุกใหญ่ไม่รีรอ
(สร้อย) ฮึม.ฮึม.ฮึม.ฮึม.กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษฮา-โฮ ฮา-โฮ กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษแก้กองกิเลสทำตนให้เป็นคน
ผลของการฝึกตน เล่นกีฬาสากตະລະ
..ร่างกายกำยำล่ำเลศ
แข็งแรงทรหด อดทน
..ใจคอมั่นคงทรงศักดิ์
รู้แพ้รู้ชนะรู้อภัย
..ไม่ชอบเอาเปรียบเทียบแข่งขัน
มีส่วนร่วมตัวเปื้อนเหลือกำลัง

เชี่ยวชาญชิงชัยไม่ย่อ
คราวแพ้ก็ไม่ท้อกัดฟันทน
กล้ามเนื้อก่อเกิดทุกแห่งหน
ว่องไวไม่ย่อระย่อใครฮึมฮึมฮึมฮึม (สร้อย)
รู้จักที่หนีที่ไล่
ไวใจได้ทั่วทั้งรักชังฮึมฮึมฮึม ฮึม (สร้อย)
สู้กันชิงหน้าอย่าลับหลัง
เกลียดชังการเล่นเห็นแก่ตัว ฮึมฮึมฮึมฮึม (สร้อย)

ที่มา : <https://xn--๗๒c๙bva0i.meemodel.com>=เพลงกราวกีฬา

แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต (ต่อ)

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ โดยนำผลไปสู่อะไรบ้าง

ตารางที่ ๑ บันทึกผลการเรียนรู้รายชั่วโมง

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

ตารางที่ ๒ รายงานผลการปฏิบัติ (นำเสนอชั่วโมงถัดไป)

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

ตารางที่ ๓ ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

๑. สิ่งที่ได้รับ.....
๒. สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....
๓. สิ่งที่จะนำไปเพื่อสังคม.....

ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติกิจกรรม.....

.....

.

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน การดูแลรักษาความสัมพันธ์ของภาวะความสมดุลจะส่งผลให้มีความสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ๑. อธิบายความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ ด้านทักษะและกระบวนการ ๒. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมารีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นการทำงาน ๓. แสดงพฤติกรรมมีการมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. นักเรียนนำเสนอแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) โดยอาสาสมัคร เพื่อเชื่อมโยงบทเรียน ๒. ครูกระตุ้นนักเรียนด้วยคำถาม ๒.๑ กิจกรรมการเรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมาเป็นการพัฒนาด้านใดบ้าง (ร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ฯลฯ) ๒.๒ นักเรียนคิดว่า การพัฒนาด้านร่างกาย มีความสัมพันธ์กันอย่างไร (มีความสัมพันธ์ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา) ๓. นักเรียนตอบคำถามจากภาพ “ครอบครัวนี้มีสุข” เพื่อเชื่อมโยงทักษะการดำเนินชีวิต ดังนี้ ๓.๑ เห็นภาพนี้แล้ว นักเรียนคิดถึงเรื่องใดบ้าง ๓.๒ ถ้าครอบครัวของนักเรียน มีลักษณะเช่นเดียวกับภาพ จะทำให้เกิดอะไรขึ้นบ้าง ๓.๓ นักเรียนจะตั้งชื่อ ภาพนี้ว่าอะไร เพราะอะไร ๓.๔ ครูร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากการจัดชื่อภาพเพื่อเชื่อมโยงเรื่องความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตในลำดับต่อไป	สื่อ /แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ๒. ใบงานที่ ๙ เรื่องอธิบายความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ๓. ภาพต่าง สมดุลกาย-จิต ๔. บ้ายข้อความ A Sound mind in Sound a body ๕. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม www.bhumibolhospital.rtaf.mi.th ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ทำใบงานที่ ๙ ในกระดาดพลิกชาร์ทและนำเสนอหน้าชั้นเรียน ๒. บันทึกผลการเรียนรู้(Learning Log)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	ขั้นสอน ๑. นักเรียน ดูภาพ ตาซึ่งสมดุลกาย-จิต แล้วตอบคำถามเพื่อจุดประกายความคิด ๑.๑ นักเรียนคิดถึงเรื่องใดบ้าง แนวคำตอบ ผู้นำนัก ตราชั่ง ความยุติธรรมความไม่เท่ากัน ความสมดุล ฯลฯ ๒. ครูรวบรวมคำตอบของนักเรียน อภิปรายเพิ่มเติมว่า ภาพนี้แสดงถึงความสมดุล ๓. ให้นักเรียนบอกความหมายของความสัมพันธของภาวะสมดุลสุขภาพกายและสุขภาพจิตจาก ข้อความ A Sound mind in Sound a body ตามประเด็นคำถาม ดังนี้ ๓.๑ A Sound mind in Sound a body มีความหมายว่าอย่างไร ๓.๒ คนที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ในความคิดของนักเรียนมีลักษณะอย่างไร ๓.๓ นักเรียนคิดว่า คนที่สุขภาพเสื่อมโทรม จะส่งผลต่อสุขภาพจิตอย่างไร ๔. ครูอธิบายเพิ่มเติมความหมาย A Sound mind in Sound a body ให้สมบูรณ์ (แนะนำให้นักเรียนศึกษาเพิ่มเติมจากใบความรู้แนบท้ายแผน) ๕. จัดกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ ๕-๖ คน ศึกษาใบความรู้ที่ ๕ เรื่องความสัมพันธ์ของภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจยิ่งขึ้น	

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	๕. นักเรียนทำใบงานที่ ๙ เรื่องวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ๖. ขออาสาสมัครนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอใบงานที่ ๙ เรื่องวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิตหน้าชั้นเรียน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ๗. หลังจากการปฏิบัติกิจกรรมการนำเสนอใบงานที่ ๙ นักเรียนสรุปสาระสำคัญ จากประเด็นข้อความ “ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต” นักเรียนจะอธิบายให้ผู้ฟังเข้าใจได้อย่างไร ๘. ให้นักเรียนออกแบบการสื่อสารเพื่อให้คนอื่นเข้าใจด้วยรูปแบบตามมติของกลุ่มของนักเรียน นำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในชั่วโมงเรียนถัดไป ขั้นสรุป ๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเรื่องความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลสุขภาพกายและสุขภาพจิตแล้วบันทึกในสมุดบันทึกด้วยผัง Graphic organizer (ถ้างานไม่เสร็จให้ทำนอกเวลาเรียน)

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายความหมายและความสำคัญสุขภาพกายและสุขภาพจิต	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ถูกต้องร้อยละ ๕๐ขึ้นไปผ่านเกณฑ์
๒. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการณ์มีวินัย	สังเกตพฤติกรรม การเรียนรู้	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม การเรียนรู้	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมการณ์มีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

องค์การอนามัยโลก ให้คำจำกัดความของคำว่า สุขภาพกาย และสุขภาพจิต ไว้ดังนี้
สุขภาพกาย หมายถึง สภาพของร่างกายที่เจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
 ไม่ทุพพลภาพ อวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาพที่ดีมีความสมบูรณ์ แข็งแรง สามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กันทุกส่วนเป็นอย่างดีก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน



สุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสบาย รวมทั้งสนองความสามารถของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจและไม่ขัดกับสภาพความเป็นจริงในสังคมนั้นๆ

ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและจิต

สุขภาพกายและสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์กันมาก ดังคำที่ว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” หมายถึงคนที่มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีสุขภาพกายที่ดีตามไปด้วย เพราะจิตเป็นตัวกำหนดและควบคุมร่างกาย จึงกล่าวได้ว่าสุขภาพจิตดี มักอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์นักปราชญ์ชาวกรีกโบราณกล่าวถึงความเชื่อไว้ว่า “A Sound Mind in a Sound Body” หมายความว่า “จิตใจที่ดีย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” ถ้าร่างกายสมบูรณ์และแข็งแรงดี จิตใจก็จะเป็นสุข สดชื่น แจ่มใสเบิกบาน แต่ถ้าร่างกายอ่อนแอ เจ็บไข้ ป่วยบ่อยๆ จิตใจก็จะหดหู่ ไม่สดชื่นแจ่มใส ดังนั้นถ้าจิตใจไม่สบายไม่เป็นสุข มีความเครียด มีความวิตกกังวลใจ ก็จะมีผลต่อร่างกาย เช่น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ อาหารไม่ย่อย ร่างกายซูบผอม หน้าซีดเขียวเคร้าหมอง นี่เป็นเครื่องพิสูจน์ว่าร่างกายและจิตใจแยกขาดออกจากกันไม่ได้ ฉะนั้นเราจึงควรดูแลรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป

สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีส่งผลต่อร่างกาย ดังนี้

๑. สภาพร่างกายและจิตใจมีการพัฒนาการและเจริญเติบโตได้เหมาะสมกับวัย
๒. การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีความสมบูรณ์แข็งแรง และทำงานได้อย่างปกติ
๓. บุคคลมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี

ภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต หมายถึงสภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีความปกติในด้านความสัมพันธ์ระหว่างกัน ในทางตรงกันข้ามหากสุขภาพส่วนใดส่วนหนึ่งมีความบกพร่องหรือมีสภาวะที่ผิดปกติ ก็จะทำให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างสุขภาพทั้งสองด้านขึ้น



ที่มา : www.bhumibolhospital.rtaf.mi.th

ใบงานที่ ๙ เรื่อง วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

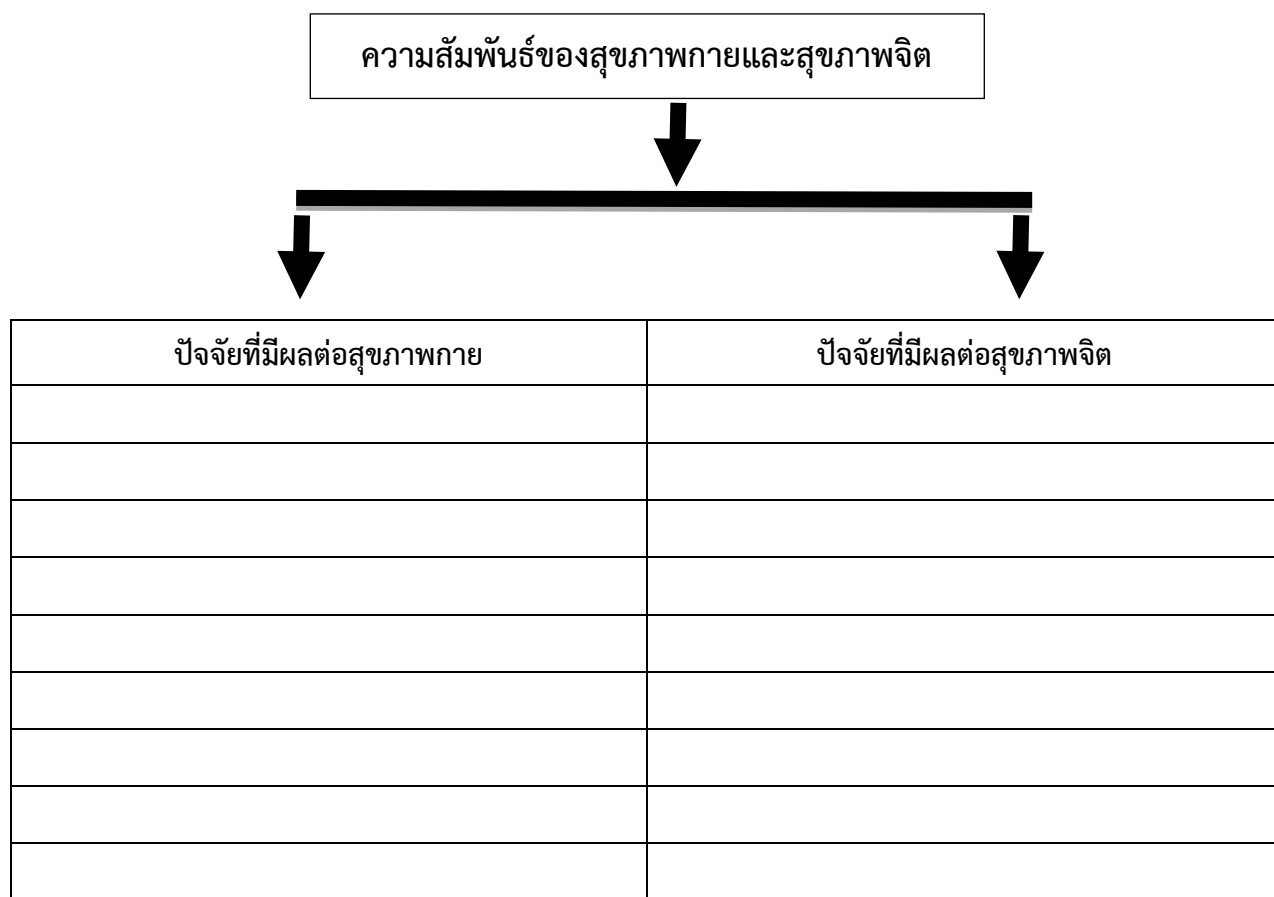
กลุ่มที่.....

สมาชิก ๑.....๒.....

๓.....๔.....

๕.....๖.....

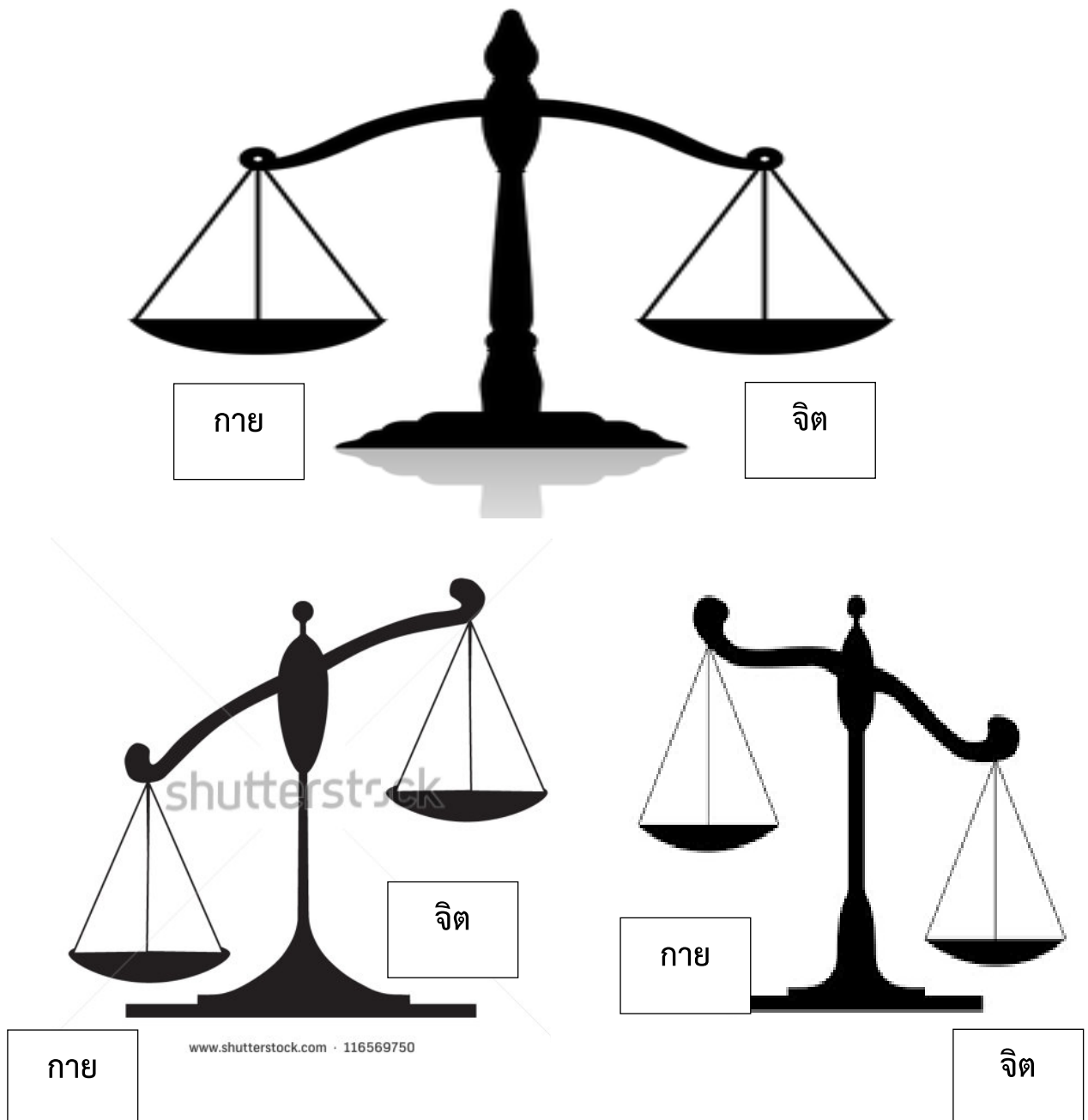
คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมอภิปรายกลุ่ม หาข้อสรุปบันทึกในแผนภาพด้านล่างนี้ เรื่อง ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตแล้วออกแบบนำเสนอในกระดานฟลิปชาร์ต ส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน



ตั้งชื่อภาพนี้.....

ภาพประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาพ ตาชั่งสมดุลกาย-จิต



ภาพประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (นำเข้าสู่บทเรียน)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาพครอบครัวนี้มีความสุข



ที่มา : <http://arisa.142539.wordpress.com>

แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ โดยนำผลไปสู่การปฏิบัติเพื่อสะท้อนความภาคภูมิใจ
ตารางที่ ๑ บันทึกผลการเรียนรู้รายชั่วโมง

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

ตารางที่ ๒ รายงานผลการปฏิบัติ (นำเสนอชั่วโมงถัดไป)

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

ตารางที่ ๓ ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

๑. สิ่งที่ได้รับ.....

๒. สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....

๓. สิ่งที่จะนำไปเพื่อสังคม.....

ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติกิจกรรม.....

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	เวลา ๑ ชั่วโมง	
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	
ขอบเขตเนื้อหา ผู้มีปัญหาสุขภาพจิตจะแสดงออกในลักษณะต่าง ๆ กัน การเรียนรู้ลักษณะเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตจะทำให้มีความเข้าใจสาเหตุ ลักษณะอาการ และมีแนวทางปฏิบัติสู่การมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจรวมถึงสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ๑. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตได้ ด้านทักษะและกระบวนการ ๑. วิเคราะห์ สาเหตุ ลักษณะอาการผู้มีปัญหาสุขภาพจิตได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมารีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) ชั่วโมงที่ผ่านมาเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ของนักเรียนตามประเด็น ๑.๑ สิ่งที่น่าสนใจนำไปปฏิบัติได้และสิ่งที่น่าสนใจไปปฏิบัติไม่ได้ แสดงเหตุผลประกอบ ๑.๒ แนวทางแก้ไขที่ต้องการให้บุคคลอื่นช่วยเหลือ ๒. นักเรียนร่วมกันตอบคำถามจากการดูภาพ “ภาพนี้.....บอกอะไร (แนบท้ายแผน) คุรบันทึก บนกระดานดำ ๓. ครูและนักเรียน จำแนกข้อมูล ลักษณะที่พึงพอใจ (+) และไม่พึงพอใจ (-) ๔. ครูรวมอภิปรายถึงภาวะความไม่สมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต จะส่งผลต่อปัญหาทางจิตซึ่งจะปรากฏพฤติกรรมทางกาย ๕. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๖ เรื่องลักษณะเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ๒. ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง การวิเคราะห์สาเหตุและลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ๓. แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ ๔. คลิปข่าว/ภาพข่าว หนีปัญหาฆ่าตัวตาย, หนีเงินลูกเลี้ยง ๖. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม www.ilchonburi.org/substance/mental_health.htm ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ ๒. ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง การวิเคราะห์สาเหตุและลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ๓. จัดทำแผ่นพับสาเหตุและลักษณะเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตเพื่อนำความรู้สู่เพื่อนผู้ปกครองและชุมชน ๔. แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	เวลา ๑ ชั่วโมง	
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	
๓. แสดงพฤติกรรมที่มีจิตสาธารณะ ๔. แสดงพฤติกรรมที่ตระหนักถึงปัญหาสุขภาพจิตที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต	ขั้นสอน ๑. ครูนำอภิปราย ด้วยประเด็นคำถาม - นักเรียนจะรู้ได้อย่างไรว่าตัวเองมีปัญหาสุขภาพจิตหรือไม่ (พฤติกรรมที่แสดงออก, ลักษณะทางอารมณ์, ลักษณะทางกาย ฯลฯ) ๒. ครูแนะนำ วิธีที่จะทำให้เราทราบ เกี่ยวกับภาวะปัญหาทางจิตได้โดยการทำแบบทดสอบดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ ๕๕ ข้อ ปีพ.ศ.๒๕๕๐ ๓. นักเรียนทำ แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ ๔. นักเรียนแปลผลข้อมูลการทดสอบของตนเองว่ามีประเด็นใดที่นักเรียนเป็นปัญหาและสรุปผลในภาพรวมว่าภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนอยู่ในกลุ่มใดตามผลการทดสอบครูเน้นการแบ่งกลุ่มเพื่อพัฒนา ทุกคนจำเป็นต้องดูแลสุขภาพจิตตนเองอย่างต่อเนื่อง ๕. นักเรียนดูภาพ สะท้อนปัญหาสุขภาพจิตจำนวน ๔ ภาพ แล้วร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในประเด็น		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	สุขภาพกายและจิต	เรื่อง ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
		๕.๑ นักเรียนคิดว่าอะไรเป็นสาเหตุ ๕.๒ นักเรียนคิดว่า ลักษณะ ๔ ภาพนี้จะเกิดขึ้นกับตัวนักเรียน ครอบครัวและคนในชุมชนของนักเรียนหรือไม่เพราะอะไร ๖. นักเรียนร่วมอภิปราย เพื่อสะท้อนความจริงที่สอดคล้องกับสภาพปัจจุบัน (ปัญหาเศรษฐกิจ, ครอบครัว, การบริโภคสื่อและความไม่สมหวัง ฯลฯ) ๗. จัดนักเรียนเป็นกลุ่มๆละ ๔-๖ คน ศึกษาใบความรู้ที่ ๖ เรื่องลักษณะเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต แล้วทำใบงานที่ ๑๐ เรื่องการวิเคราะห์สาเหตุและลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ๘. ขออาสาสมัครนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอ การวิเคราะห์สาเหตุและลักษณะของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ๙. ครูกระตุ้นการคิดของนักเรียนให้เกิดความตระหนักถึงปัญหาสุขภาพจิตต่อการดำเนินชีวิต โดยใช้ข่าวต่างๆ และเหตุการณ์สภาพปัจจุบันอันเป็นผลมาจากปัญหาสุขภาพจิต ในประเด็นคำถาม ดังนี้ ๙.๑ นักเรียนมีพฤติกรรมที่เกิดจากปัญหาสุขภาพจิตหรือไม่ เพราะอะไร	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	สุขภาพกายและจิต	เรื่อง ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	๙.๒ นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมดังกล่าวมีผลกระทบต่อใครบ้าง ๙.๓ นักเรียนสามารถดูแลตนเองอย่างไรบ้าง เพื่อให้ไม่เกิดปัญหาสุขภาพจิต ๙.๔ นักเรียนมีวิธีการแนะนำผู้อื่นเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้อย่างไร ๑๐. นักเรียนออกแบบทำแผ่นพับอย่างสร้างสรรค์ เรื่องสาเหตุและลักษณะเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต เพื่อนำความรู้สู่เพื่อน ผู้ปกครองและชุมชนและนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั่วโมงต่อไป ขั้นสรุป ๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเรื่อง สาเหตุและลักษณะเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ๒. นักเรียน บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) นอกเวลาเรียน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป		

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหাসุภาพจิต	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ถูกต้องร้อยละ ๕๐ ขึ้นไปผ่านเกณฑ์
๒. วิเคราะห์ สาเหตุ ลักษณะอาการผู้มีปัญหาสุภาพจิต	ตรวจชิ้นงาน (ใบงาน, แผ่นพับ)	แบบประเมินชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการณ์วินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมการณ์มีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมที่ตระหนักถึงปัญหาสุภาพจิตที่มีผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....
(.....)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๖ เรื่องลักษณะเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุภาพจิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่องลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญห
รายวิชา สุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ลักษณะของผู้ที่มีสุภาพจิตดี ผู้ที่มีสุภาพจิตดีมีลักษณะดังนี้

๑. เป็นผู้ที่รู้จักและเข้าใจตนเอง ซึ่งจะแสดงออก ดังนี้
 - ยอมรับความผิดหวังได้อย่างกล้าหาญ
 - ใจกว้างพอที่จะยอมรับและเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
 - ประเมินความสามารถของตนเองได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง
 - ยอมรับสภาพความขาดแคลนหรือขีดจำกัดบางอย่างของตนได้ และยอมรับนับถือตนเอง
 - สามารถจัดการกับสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนได้
 - พอใจและชื่นชมยินดีต่อความสุขหรือความสำเร็จของตนในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเล็กน้อยก็ตาม
๒. เป็นผู้ที่รู้จักเข้าใจผู้อื่น ซึ่งแสดงออก ดังนี้
 - ให้ความสนใจและรักคนอื่นเป็นและยอมรับความสนใจและความรักใคร่ที่คนอื่นมีต่อตน
 - เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
 - เป็นได้ทั้งผู้นำและผู้ตามที่ดี
 - เป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ
 - มีความรับผิดชอบต่อหมู่คณะหรือบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง
๓. เป็นผู้ที่สามารถเผชิญกับความจริงในชีวิต ดังนี้
 - แก้ปัญหาและเผชิญกับอุปสรรคได้ด้วยตัวเอง โดยไม่หวาดกลัวมากนัก
 - มีการวางแผนล่วงหน้าในการทำงานหรือการปฏิบัติงานต่าง ๆ
 - ตั้งจุดมุ่งหมายของชีวิตไว้สอดคล้องกับความจริง
 - ตัดสินใจในปัญหาต่างๆ ได้อย่างฉลาด ฉับพลัน ปราศจากการลังเลหรือเสียใจภายหลัง
 - สามารถใช้พลังงานที่มีอยู่ได้อย่างเต็มที่และเกิดประโยชน์มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

๔. ไม่ใช้กลวิธีป้องกันตนเอง แบบใดแบบหนึ่งมากเกินไป แต่จะยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นและพยายามหาวิธีลดความวิตกกังวลลงด้วยวิธีการที่สมเหตุสมผล

๕. เป็นผู้ที่มีอารมณ์ขันบ้าง พยายามมองโลกในแง่ดีด้วยการพิจารณาข้อดีของเหตุการณ์ต่างๆ หรือการกระทำต่างๆ เพราะเหตุการณ์หรือการกระทำบางอย่างนั้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย และการใช้อารมณ์ขันช่วยแก้ไขเหตุการณ์ที่ตึงเครียด จะทำให้มองโลกแง่ดีขึ้น



ลักษณะเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

ผู้มีปัญหาสุขภาพจิตจะมีการที่ตนเองรู้สึกได้เองหรือผู้อื่นสังเกตเห็นแต่ตนเองไม่รู้ว่าเป็นปัญหา ได้แก่

๑. อาการทางกาย ป่วยทางกาย เช่น มีความกังวลทำให้ระบบหายใจผิดปกติ เกิดอาการใจสั่น หอบ ท้องอืด ท้องเฟ้อ รับประทานอาหารไม่ได้หรือทานมากเกินไป นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ท้องผูก ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง ชักเกร็ง ปวดข้อ หรือปวดเมื่อยตามร่างกาย

๒. อาการทางจิต แสดงออกทางทางความรู้สึก หรืออารมณ์

๒.๑ ด้านความรู้สึก ไม่สบายใจ น้อยใจ หลงตัวเอง

๒.๒ ด้านความคิด ฟุ้งซ่าน สับสน หูแว่ว เป๋อชีวิต ชีระแว่นนั้นเป็นคนที่ไม่เคยไว้วางใจใครเลย ใครจะทำอะไรจะคิดอะไรก็นึกคิดไปว่าเรามีความประสงค์ร้ายกับตน คิดว่าใครๆ ไม่รัก ไม่นับถือ ระแวงว่าจะถูกทรยศหักหลัง ถ้าคุณเป็นเจ้านาย คุณก็จะระแวงว่างานที่มอบหมายให้ลูกน้องอาจจะทำไม่สำเร็จ ถ้าคุณมีแฟน ก็ระแวงว่าแฟนจะมีกิ๊กหมกมุ่นอยู่กับความอาฆาตแค้น

๒.๓ ด้านอารมณ์ ซึมเศร้า อ่อนไหว แสดงออกไม่เหมาะสม ความจำเสื่อม ไม่มีสมาธิ

๓. ด้านพฤติกรรม แสดงออกลักษณะที่สังคมไม่ยอมรับ ก้าวร้าว ทำลายทรัพย์สิน ทำร้ายผู้อื่น แยกตัว ดิตยาเสพติด ประพฤติผิดทางเพศ เจาะระเบียบเกินไป ย่ำคิดย่ำทำ ฟุ้งพาผู้อื่น แต่งกายไม่เหมาะสมกับเพศและวัย ลักษณะไม่พูดปด เป็นต้น ปัญหาสุขภาพจิตที่แสดงออกทางพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมทางเพศพวกนี้จะไม่สามารถเก็บกดความรู้สึกได้ เมื่อมีโอกาสเวลาใดจะมีความต้องการอย่างผิดปกติและรุนแรง แสดงออกโดยไม่รู้ตัวได้แก่

- Homosexual รักร่วมเพศ สนใจเพศเดียวกัน
- Incest มีความสัมพันธ์ทางเพศกับสายโลหิตเดียวกัน
- Pedophilia การชอบร่วมเพศกับเด็กเล็ก ๆ
- Bestiality ความรู้สึกรักใคร่ในสัตว์เดรัจฉาน
- Satyriasis ความรู้สึกมักมากในทางกามารมณ์ ชอบมีความรู้สึกแปลก ๆ
- Nymphomania หญิงที่มีความรู้สึกทางอารมณ์จัด
- Exhibitionism ชอบอวดอวัยวะเพศให้เพศตรงข้ามดู
- Sadism เพศชายที่ชอบกระตุ้นโดยการทารุณเพศตรงข้าม
- Masochism เพศหญิงที่ชอบให้ฝ่ายตรงข้ามทำให้เจ็บปวดทรมาน
- Kleptomania พวกที่ชอบขโมยหรือสะสมกางเกงใน เสื้อชั้นในหญิงสาว

๔. การเจ็บป่วยทางจิต มีอาการเจ็บป่วยทางจิต แบ่งออกเป็น ๒ ชนิดคือ

๔.๑ โรคประสาท (Neurosis or Psychoneurosis) เป็นความผิดปกติของจิตใจค่อนข้างรุนแรง มีความวิตกกังวลเป็นอาการหลักร่วมกับอาการทางจิตอื่น ๆ จากสภาพจิตใจที่อ่อนแอไม่สามารถทนต่อความคับแค้นของสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ สามารถปฏิบัติหน้าที่การทำงานได้ตามปกติ อยู่ในกรอบของสังคมได้ ประสิทธิภาพในการทำงานจะลดลง จะมีการนานเกินหนึ่งเดือน สามารถรักษาให้หายหรือทุเลาได้ อาการของโรคแบ่งออกเป็น ๗ ชนิด คือ

- ๑) วิตกกังวลมาก (Anxiety) โดยไม่ทราบสาเหตุ มีอาการทางกายและทางใจร่วมด้วย
- ๒) อาการชักกระตุกหรือเกร็งคล้ายผีเข้า
- ๓) อาการหวาดกลัว (Phobic disorder) เกิดความกลัวฝังแน่นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างรุนแรงโดยไม่มีเหตุผล
- ๔) ย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive Compulsive disorder) ทำซ้ำๆ คิดซ้ำๆ เป็นเวลานานทั้งที่รู้ตัวแต่ควบคุมไม่ได้

๕) เสียใจซึมเศร้าเกินกว่าเหตุ (Neurotic depressive) จดจ่ออยู่กับเรื่องราวที่ได้รับความสะเทือนใจมากกว่าที่ควรจะเป็น

๖) หมกมุ่นอยู่กับความเจ็บป่วยของตนเอง

๗) อ่อนเพลีย เบื่อหน่าย

๔.๒ โรควิต (Psychosis) เป็นความผิดปกติของจิตใจขั้นรุนแรง ไม่สามารถประกอบภารกิจการทำงานได้ ไม่ทราบว่าตนเองมีความผิดปกติ ไม่สามารถช่วยตนเองในการดำรงชีวิตประจำวันได้ ไม่สามารถรับรู้สภาพความเป็นจริงในปัจจุบันได้ ไม่ทราบว่าตนเองเป็นใคร บุคลิกเปลี่ยนไปจากเดิม จำเป็นต้องได้รับการรักษา อาการของโรควิตแบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ ๖ กลุ่ม ดังนี้

๑) คลุ้มคลั่ง เอะอะ อาละวาด เกรี้ยวกราด ดุร้าย

๒) ยึดคนเดียว พูดพึมพำ เดินไปมา

๓) ซึมเฉย แยกตัวเอง ไม่พูดกับใคร

๔) หลงผิด (Delusion) หวาดระแวง กลัวถูกทำร้าย

๕) ประสาทหลอน (Hallucination) ได้ยินเสียงคนมาพูดคุยด้วยโดยไม่มีตัวตน เห็นภาพแปลก ๆ

๖) อาการหลายๆ อย่าง บางครั้งเอะอะ บางครั้งซึมเฉย บางรายมีอาการหลงผิด หวาดกลัวประสาทหลอน

สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต

๑. สาเหตุของร่างกาย

มีการถ่ายทอดทางพันธุกรรมโดยโครโมโซม (Chromosome) เช่นเดียวกับโรคเบาหวาน มะเร็งตับและความพิการของอวัยวะต่างๆ เช่น ในกลุ่มบิดา มารดา พี่น้องที่เคยเป็นโรควิตมีโอกาสที่จะเป็นได้ร้อยละ ๗-๑๖ แต่ในคนทั่วไปจะเป็นโรควิตเพียงร้อยละ ๐.๔ เท่านั้นหรือ คู่แฝดของผู้ป่วยโรควิตจากไข่ใบเดียวกัน มีโอกาสเป็นโรควิตด้วยร้อยละ ๗๐-๙๐ นอกจากนี้ความเจ็บป่วยทางกาย ความพิการ หรือมีโรคเรื้อรังจะทำให้บุคคลนั้นมีอารมณ์แปรปรวน เกิดความวิตกกังวล ท้อแท้ คิดมาก มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ ดังนี้

๑.๑ โรคทางสมอง โรคทางสมองที่พบบ่อย ได้แก่

- ความเสื่อมของสมองตามวัย (Senile dermentia)
- ความเสื่อมจากหลอดเลือดสมองตีบ (Arteriosclerosis dermentia)
- การอักเสบของสมอง (Encephalitis)
- เนื้องอกของสมอง (Intracranial Neoplasm)
- สมองพิการจากซิฟิลิส (Syphilis Meningoencephalitis)

พยาธิสภาพดังกล่าว ทำให้เซลล์ของสมองถูกทำลายและเกิดความเสื่อมของเซลล์สมองอันเป็นสาเหตุทำให้เกิดความผิดปกติของจิต

๑.๒ สารจากต่อมไร้ท่อ สารจากต่อมต่างๆ ในร่างกายมีผลต่อร่างกาย เช่น ต่อมไทรอยด์เป็นพิษ (Hyperthyroidism) มีอาการหงุดหงิดกระวนกระวาย มีความเครียด มีอาการซึมเศร้าและเฉื่อยชา ความจำเสื่อม เมื่ออาการทางจิตเป็นมาก อาจกลายเป็นโรคจิตหรือโรคจิตเภท สำหรับโรคขาดฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ (Hypothyroidism) ผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนเพลีย เฉื่อยชา ความจำเสื่อม อารมณ์เฉยเมย ไม่อยากพูด ประสาทหลอน และมีอาการซึมเศร้า

๑.๓ อุบัติเหตุทางสมอง เมื่อสมองได้รับอุบัติเหตุ เช่น กะโหลกศีรษะได้รับอุบัติเหตุ กะโหลกศีรษะฟาดพื้นหรือของแข็ง และสมองได้รับความกระทบกระเทือนมากจนเกิดพยาธิสภาพของเซลล์สมอง หรืออาจมีเลือดออกภายในเนื้อสมองจนเลือดไปกีดกันเนื้อเยื่อของสมองยอมทำให้เซลล์ของสมองเสื่อมไปตามความรุนแรงของอุบัติเหตุและพยาธิสภาพที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความผิดปกติ และความแปรปรวนของจิตได้

๑.๔ สารพิษต่างๆ ถ้าร่างกายได้รับสารพิษ เช่น ภัยไข้ มอร์ฟีน เฮโรอีน ฝิ่น โคเคอีน ยานอนหลับ แอมเฟตามีน (ยาบ้า) เมื่อใช้สารต่าง ๆ เหล่านี้จนติด หากไม่ได้กินหรือเสพจะทำให้เกิดอาการแปรปรวนของจิตได้ เช่น หงุดหงิด ทุรนทุราย หาวนอน ประสาทหลอน หมดความละอาย ก้าวร้าว ชอบทะเลาะวิวาท คุ่มสติไม่อยู่และมักทำร้ายร่างกายผู้อื่น

๑.๕ โรคพิษสุราเรื้อรัง สุราที่มีสารที่สำคัญ คือแอลกอฮอล์ เมื่อแอลกอฮอล์อยู่ในกระแสเลือดสามารถทำลายเซลล์ของสมองให้เสื่อมลงตามลำดับ ถ้าดื่มสุรามากและดื่มทุกวันสมอง จะเสื่อมมากขึ้น จนเกิดความวิปริตทางจิต หรือเกิดโรคจิตได้หลายอย่าง เช่น มีอาการพลุ่งพล่าน อาละวาด ดุร้ายจนถึงขั้นทำร้ายร่างกายและทำลายชีวิตผู้อื่นได้

๑.๖ การทำงานหนักเกินกำลัง การทำงานหนักเกินกำลังทุกๆ วันจะก่อให้เกิดความเครียด ความกังวล ความหงุดหงิด คิดมาก นอนไม่หลับ อ่อนเพลียจนเกิดความสับสนและตัดสินใจผิดพลาด ทำให้เกิดปฏิกิริยาทางจิตใจ และเป็นเหตุของโรคประสาทได้

๒. สาเหตุทางจิตใจ

เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการด้านจิตใจอยู่เสมอตราบดีที่ยังมีชีวิตอยู่ความต้องการดังกล่าวคือ ความต้องการพื้นฐานที่เป็นแบบแผนเดียวกันกับทฤษฎีของมาสโลว์ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๕ ขั้นดังนี้

ขั้นที่ ๑ ต้องการทางด้านร่างกาย เช่น ต้องการอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เป็นต้น

ขั้นที่ ๒ ต้องการความปลอดภัย ไม่ต้องการให้ชีวิตได้รับอันตราย

ขั้นที่ ๓ ต้องการความรัก เช่น ความรักจากพ่อแม่ เพื่อน เป็นต้น

ขั้นที่ ๔ ต้องการมีชื่อเสียง เช่น อยากให้เป็นที่ยอมรับของสังคม

ขั้นที่ ๕ ต้องการประสบความสำเร็จ เช่น ประสบความสำเร็จด้านการประกอบอาชีพด้านการเรียน เป็นต้น

ในความต้องการพื้นฐานทั้ง ๕ ขั้นดังกล่าว บางคนก็สมปรารถนาทุกขั้น บางคนก็ได้เพียง ๒-๓ ขั้น และบางคนกว่าจะได้ตามความต้องการก็จะพบกับอุปสรรคมากมาย แม้จะต่อสู้ก็ไม่สมกับที่หวังไว้และไม่อาจทำได้ หรือทำให้เกิดความผิดหวังรุนแรง เกิดความทุกข์ความไม่สบายใจเป็นเวลานาน จนอาจเกิดความเจ็บป่วยทางจิต หรือเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้จากสาเหตุต่างๆ ดังนี้

๒.๑ ความผิดหวังรุนแรง คนที่ไม่เคยผิดหวัง เมื่อผิดหวังย่อมทำให้เกิดอารมณ์เศร้าและเสียใจได้มาก เช่น สอบไม่ผ่าน สอบเข้าทำงานไม่ได้หรือออกหัก บางครั้งร้องไห้คนเดียว มีอาการนอนไม่หลับ อ่อนเพลีย กินข้าวไม่ได้ หงุดหงิด

๒.๒ การสูญเสียบุคคลที่รัก การสูญเสียบิดามารดาและบุคคลที่ตนรัก เป็นเหตุให้เกิดความเสียใจอย่างรุนแรง จนมีอาการซึมเศร้า นอนไม่หลับ หดหู่ใจ หงุดหงิดโกรธง่าย รู้สึกท้อแท้และเบื่อชีวิต

๒.๓ การตัดสินใจผิด ทุกคนมีความคิด ต่างก็คิดว่าตนคิดดีและตัดสินใจดีที่สุดแล้ว แต่กลับได้รับความล้มเหลวและความเสียหาย เช่นเดียวกับการสอบไล่ตก จึงทำให้เกิดอารมณ์เศร้าและหมดความสุข มีความเสียใจเศร้าอย่างรุนแรง

๒.๔ การสูญเสียทรัพย์สินเงินทอง ของคนบางคนรุนแรงพอๆ กับการสูญเสียบุคคลที่ตนรัก เพราะจิตใจมุ่งมั่นอยู่แต่เรื่องทรัพย์สินเมื่อสูญเสียครั้งเดียวและเป็นเงินจำนวนมาก ทำให้เสียใจ คิดมาก ทำให้เกิดอาการซึมเศร้านอนไม่หลับ

๓. ปัจจัยภายนอกตัวบุคคลแบ่งออกเป็น ๖ ประการ ได้แก่

๓.๑ สาเหตุจากครอบครัวและสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ ลูก บุคคลที่ไม่ได้รับความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่ อยู่ในครอบครัวที่ไม่มีความสุข ไม่ได้รับประสบการณ์ของสัมพันธภาพที่ดีจากครอบครัว เมื่อโตขึ้นจึงไม่สามารถปรับตัวได้ จิตใจไม่เข้มแข็ง ไม่สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ของชีวิตซึ่งนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต

๓.๒ สาเหตุจากฐานะเศรษฐกิจ เงินเป็นปัจจัยสำคัญ หากครอบครัวใดไม่สามารถแก้ปัญหาเศรษฐกิจให้สมดุลกับรายจ่ายได้ จึงเกิดหนี้สินก็กระทบกับสุขภาพจิตของครอบครัวได้

๓.๓ การขาดการศึกษาอบรม การขาดการศึกษาอบรมสั่งสอนที่ดี ทำให้ชีวิตหมกมุ่นอยู่แต่ในความมีดমন หมดหวังยอมทำให้จิตใจหดหู่เกิดความเสื่อมของสมองเป็นปัญหาสุขภาพจิตได้

๓.๔ สภาพชีวิตสมรสหรือชีวิตโสดที่มีปัญหายุ่งยาก ในชีวิตสมรสมีปัญหาเกิดขึ้นได้เสมอ เช่น ความขัดแย้ง การตั้งครรภ์ การมีบุตร สิ่งเหล่านี้นำปัญหาเข้ามาในชีวิตสมรส ถ้าทางออกไม่ได้ก็จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต สำหรับคนเป็นโสดอาจเกิดปัญหา เช่น ว้าเหวขาดเพื่อน เหงา คิดมาก นอนไม่หลับ เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้เช่นกัน

๓.๕ สาเหตุจากสภาพการณ์แวดล้อมต่าง ๆ เหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงวัยต่าง ๆ ที่คนต้องปรับตัว ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ ถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต นอกจากนั้นการประสพภัยธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม แผ่นดินไหว ไฟไหม้ ซึ่งสถานการณ์เหล่านี้จะมีผลกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

๓.๖ สาเหตุจากวัฒนธรรมและค่านิยมของสังคม ในสังคมปัจจุบันนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม และค่านิยมอย่างรวดเร็ว เด็กและวัยรุ่น มักรับวัฒนธรรมที่เปลี่ยนใหม่ได้ง่ายและรวดเร็ว ซึ่งจะเกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ ทำให้ผู้ใหญ่ไม่พอใจ ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ ๕๕ ข้อ ปีพ.ศ.๒๕๕๐

ชื่อ-สกุล.....ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง: กรุณาเลือกคำตอบในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อ

คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง ๑ เดือนที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน ให้ท่านสำรวจตัวท่านเอง และประเมินเหตุการณ์ อาการหรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่าน ว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี ๔ ตัวเลือก คือ

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วย กับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

ข้อ	รายการ	ไม่ เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
๑	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
๒	ท่านรู้สึกสบายใจ				
๓	ท่านรู้สึกสดชื่นเบิกบานใจ				
๔	ท่านรู้สึกชีวิตของท่านมีความสุขสงบ (ความสงบสุขในจิตใจ)				
๕	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อทั้งการดำเนินชีวิตประจำวัน				
๖	ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง				
๗	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์				
๘	ท่านรู้สึกกังวลใจ				
๙	ท่านรู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุ				
๑๐	ท่านรู้สึกโกรธหงุดหงิดง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุ				
๑๑	ท่านต้องไปรับการรักษายาบาลเสมอๆเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
๑๒	ท่านเป็นโรคเรื้อรัง (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง อัมพาต ลมชัก ฯลฯ ในกรณีถ้ามีให้ระบุว่ามีความรุนแรงของโรคเล็กน้อยหรือมากตามอาการที่มี				
๑๓	ท่านรู้สึกกังวลหรือทุกข์ทรมานใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของท่าน				
๑๔	ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับบุคคลอื่น				
๑๕	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
๑๖	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน (ทำงานร่วมกับคนอื่น)				
๑๗	ท่านคิดว่าท่านมีความเป็นอยู่และฐานะทางสังคม ตามที่ท่านได้คาดหวังไว้				

ข้อ	รายการ	ไม่ เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
๑๘	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต				
๑๙	ท่านรู้สึกพึงพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของท่าน				
๒๐	ท่านเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้				
๒๑	ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
๒๒	ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือ ร้ายแรงเกิดขึ้น				
๒๓	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
๒๔	ท่านแก้ปัญหาที่ขัดแย้งได้				
๒๕	ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง				
๒๖	ท่านหงุดหงิดโมโหง่ายถ้าท่านถูกวิพากษ์วิจารณ์				
๒๗	ท่านรู้สึกหงุดหงิด กังวลใจกับเรื่องเล็กๆน้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				
๒๘	ท่านรู้สึกกังวลใจกับเรื่องทุกเรื่องที่มากระทบตัวท่าน				
๒๙	ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น				
๓๐	ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
๓๑	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
๓๒	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
๓๓	ท่านเสียสละแรงกายหรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวมโดยไม่หวัง ผลตอบแทน				
๓๔	หากมีสถานการณ์คับขันท่านพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น				
๓๕	ท่านพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง				
๓๖	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
๓๗	ท่านรู้สึกว่าคุณค่าต่อครอบครัว				
๓๘	ท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจที่ทำให้จิตใจมั่นคงในการดำเนินชีวิต				
๓๙	ท่านมีความเชื่อมั่นว่าเมื่อเผชิญกับความยุ่งยากท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวใน จิตใจ				
๔๐	ท่านเคยประสบกับความยุ่งยากและสิ่งยึดเหนี่ยวในจิตใจช่วยให้ผ่านพ้นไปได้				
๔๑	ท่านต้องการทำบางสิ่งใหม่ในทางที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เดิม				
๔๒	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
๔๓	ท่านมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในทางที่ดี				
๔๔	ท่านมีเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคมคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ต้องการ				
๔๕	ท่านได้รับความช่วยเหลือตามที่ท่านต้องการจากเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคม				
๔๖	ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
๔๗	หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				

ข้อ	รายการ	ไม่ เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
๔๘	ท่านปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากครอบครัวเสมอเมื่อท่านมีปัญหา				
๔๙	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				
๕๐	ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่มีความปลอดภัยต่อท่าน				
๕๑	ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในทรัพย์สินเมื่ออาศัยอยู่ในชุมชนนี้				
๕๒	มีหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านที่ท่านสามารถไปใช้บริการได้				
๕๓	หน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านสามารถไปให้บริการได้เมื่อท่านต้องการ				
๕๔	เมื่อท่านหรือญาติเจ็บป่วยจะใช้บริการจากหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน				
๕๕	เมื่อท่านเดือดร้อนจะมีหน่วยงานในชุมชน(เช่น มูลนิธิ ชมรม สมาคม วัด สุเหร่า ฯลฯ) มาช่วยเหลือดูแลท่าน				
สรุป					

ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ ๕๕ ข้อ (TMHI – ๕๕) : มีการให้คะแนนแบบประเมิน

โดยแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ ได้แก่ข้อ

๑	๒	๓	๔	๑๔	๑๕	๑๖	๑๗	๑๘	๑๙	๒๐	๒๑	๒๒	๒๓
๒๔	๒๕	๓๐	๓๑	๓๒	๓๓	๓๔	๓๕	๓๖	๓๗	๓๘	๓๙	๔๐	๔๑
๔๒	๔๓	๔๔	๔๕	๔๖	๔๗	๔๘	๔๙	๕๐	๕๑	๕๒	๕๓	๕๔	๕๕

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย	๑	เล็กน้อย	๒	มาก	๓	มากที่สุด	๔
--------	---	----------	---	-----	---	-----------	---

กลุ่มที่ ๒ ได้แก่ข้อ

๕	๖	๗	๘	๙	๑๐	๑๑
๑๒	๑๓	๒๕	๒๖	๒๗	๒๘	

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย	๔	เล็กน้อย	๓	มาก	๒	มากที่สุด	๑
--------	---	----------	---	-----	---	-----------	---

การแปลผลการประเมิน

ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ ๕๕ ข้อ มีคะแนนเต็มทั้งหมด ๒๒๐ คะแนน

เมื่อผู้ตอบได้ประเมินตนเองแล้ว และรวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร สามารถนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

๑๗๙-๒๒๐	คะแนน	หมายถึง มีสุขภาพจิตมากกว่าคนทั่วไป (Good)
๑๕๘-๑๗๘	คะแนน	หมายถึง มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair)
๑๕๗	คะแนนหรือน้อยกว่า	หมายถึง มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (Poor)

ในกรณีที่ท่านมีคะแนนอยู่ในกลุ่มสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ท่านอาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้น โดยขอรับบริการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่านได้

ภาพข่าวเพื่อวิเคราะห์ สาเหตุ ปัจจัย และผลที่เกิดจากปัญหาสุขภาพจิต

ภาพข่าวที่ ๑ ข่าหั่นศพ



รักหั่นศพ !ย้อนคดีสะเทือนขวัญ ลงมือฆ่าสาวสุดที่รัก ข่าหเลสศพสยอง รักหั่นศพ ย้อนคดีสะเทือนขวัญฆ่าคนรักและหั่นศพอำพราง / จากกรณีพบศพ น.ส.ลักขณาหรือเมย์ กำลังแก่ อายุ ๒๔ ปี ชาว จ.ร้อยเอ็ด หญิงสาวผมแดงถูกฆ่าหั่นศพ แยกชิ้นส่วนรวม ๑๔ ชิ้น ยัดใส่กระสอบปุ๋ยโยนทิ้งอยู่ในป่าชอยสามวา เขตคลองสามวา กทม. ซึ่งนายธนกฤตหรืออูฐ ประกอบ อดีตแฟนหนุ่มได้รับสารภาพว่าเป็นคนลงมือฆ่าหั่นศพแฟนตัวเอง เพราะเกิดจากความหึงหวงเกรงว่าผู้เสียชีวิตจะนอกใจ จึงใช้ค้อนตีที่ศีรษะจนเลือดท่วมและเสียชีวิตจากนั้นจึงได้ใช้ผ้าห่มห่อตัวและนอนกอดตลอดทั้งคืน จากนั้นค่อยๆลงมือหั่นศพทีละชิ้น เลาะแบบไม่ติดกระดูก ซึ่งความชำนาญในการแล่ศพนี้ เนื่องจากผู้ก่อเหตุเคยทำงานเป็นเชฟและคนชำแหละไก่ที่โรงฆ่าสัตว์มาก่อนโดย “คดีฆ่าหั่นศพคนรัก” ที่เกิดมาจากความหึงหวง กรณีนี้ไม่ได้เกิดขึ้นครั้งแรก ย้อนกลับไปเมื่อปี ๒๕๔๑ ได้มีคดีที่ ว่าที่นายแพทย์เสริม สาครราษฎร์ นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ ๒ อายุ ๒๑ ปี ได้ลงมือฆ่าหั่นศพ น.ส.เจนจิรา พลอยอรุณศรี นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ ๕ เมื่อวันที่ ๒๖ ม.ค.๒๕๔๑ ซึ่งนายเสริมยอมรับว่าไม่พอใจที่ถูกแฟนสาวบอกเลิก ที่วางแผนฆ่าโดยลงแผนสาวมาตีหนังสือที่คอนโดมิเนียม ก่อนใช้ปืนยิงที่ศีรษะก่อนและลงมือชำแหละศพ นายเสริมได้ทิ้งหัวกะโหลกของ น.ส.เจนจิรา บริเวณแม่น้ำบางปะกง ซึ่งเป็นทางผ่านที่นายเสริมใช้ขับรถกลับบ้านเกิดที่ จ.ชลบุรี

ภาพข่าวเพื่อวิเคราะห์ สาเหตุ ปัจจัย และผลที่เกิดจากปัญหาสุขภาพจิต ใบงานที่ ๑
ภาพข่าวที่ ๒ นายแพทย์ ฆ่าหั่นศพ....ภรรยา



ว่าที่นายแพทย์ เสริม สาครรษฏ์ร นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ ๒ อายุ ๒๑ ปี ได้ลงมือฆ่าหั่นศพ น.ส.เจนจิรา พลอยอ่อนศรี นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ ๕

ที่มา : <http://khlonglan.kamphaengphet.police.go.th>

ภาพข่าวเพื่อวิเคราะห์ สาเหตุ ปัจจัย และผลที่เกิดจากปัญหาสุขภาพจิต ใบงานที่ ๑

ภาพข่าวที่ ๓ นายแพทย์ ฆ่าหั่นศพ....ภรรยา



เกิดขึ้นในปี ๒๕๔๔ คือ คดี นพ.วิสุทธิ บุญเกษมสันติ ผู้เชี่ยวชาญด้านสูตินรีแพทย์ที่เป็นถึงระดับอาจารย์ แพทย์ชื่อดังของประเทศไทย ได้ลงมือฆ่า พญ.ผัสพร บุญเกษมสันติ สูตินรีแพทย์ ซึ่งเป็นภรรยาโดยคดีดังกล่าว นพ.วิสุทธิ ได้เข้าแจ้งความกับตำรวจสน.พญาไท เมื่อวันที่ ๒๑ ก.พ. ๒๕๔๔ ว่า ภรรยาได้หายตัวไป ก่อนจะแจ้งให้ ตำรวจทราบภายหลังว่าเจอตัวแล้ว พบว่าไปนั่งวิปัสสนาที่ จ.ระยอง อีกทั้งยังมีจดหมายลาจากพญ.ผัสพร เป็น เวลา ๑๕ วัน แต่เมื่อครบกำหนด พญ.ผัสพร ไม่ปรากฏตัวทำให้ญาติ พญ.ผัสพร เข้าแจ้งความกับตำรวจ โดยพุ่งเป้าไปที่สามี เพราะกำลังมีปัญหาเรื่องฟ้องหย่ากันอยู่จากนั้นเจ้าหน้าที่ตำรวจ ค้นพบจากกล้องวงจรปิดว่า ก่อนเกิด เหตุ นพ.วิสุทธิ ได้พา พญ.ผัสพร ไปรับประทานอาหารในห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่ง ซึ่งจากลึบนั้น นพ.วิสุทธิ ได้เดิน ประคอง พญ.ผัสพร ที่มีอาการผิดปกติคล้ายคนเหม่อลอย พอเจ้าหน้าที่ตำรวจตามรอยไปถึงห้องพักใน มหาวิทยาลัยชื่อดังได้พบศพบาดเจ็บจำนวนมากและยังพบชิ้นส่วนมนุษย์ที่บ่อเกรอะ ตรวจสอบดีเอ็นเอพบว่าตรงกับ พญ.ผัสพร

ที่มา : <http://khlonglan.kamphaengphet.police.go.th>

ภาพประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่องลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาพที่ ๑ ปัญหาสุขภาพจิตคนไทย



ภาพที่ ๒ ฆ่าตัวตายจากความเครียด



ภาพที่ ๓ เล่นมือถือหลัง ๔ ทุ่มเสียงปัญหาสุขภาพจิต



ภาพที่ ๔ คนไทยเครียด กังวล อึดจริงมัย



ภาพประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
ภาพนี้..... บอกอะไร



นักเรียน.....มีลักษณะตรงกับภาพใด

แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุภาพจิต
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ โดยนำผลไปสู่การปฏิบัติเพื่อสะท้อนความภาคภูมิใจ
ตารางที่ ๑ บันทึกผลการเรียนรู้รายชั่วโมง

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

ตารางที่ ๒ รายงานผลการปฏิบัติ (นำเสนอชั่วโมงถัดไป)

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

ตารางที่ ๓ ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

๑. สิ่งที่ได้รับ.....
๒. สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....
๓. สิ่งที่จะนำไปเพื่อสังคม.....

ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติกิจกรรม

.....

.....

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา วิธีปฏิบัติเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด อย่างถูกต้องเหมาะสมกับภาวะและสถานการณ์ จะช่วยให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่าง มีความสุขและมีสุขภาพจิตดี จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ๑. อธิบายวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด ด้านทักษะและกระบวนการ ๑. เสนอแนะวิธีปฏิบัติเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมารีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. นักเรียนร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่องลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตเพื่อกระตุ้นความสนใจ ในการเรียนรู้ ๑.๑ นักเรียนได้ความรู้อะไร ๑.๒ นักเรียนนำความรู้ที่ได้รับนำไปใช้ได้หรือไม่อย่างไร ๑.๓ นักเรียนต้องการให้เพื่อนและครูช่วยในเรื่องใดบ้าง ๒. ครูเชื่อมโยงภาวะจิตเกี่ยวกับ การแสดงอารมณ์และความเครียด ดังคำว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” และเรื่องสำคัญต่อการพัฒนาการของมนุษย์ให้มีสุขภาพดีและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างมีความสุข ๓. นักเรียนดูภาพใบหน้าแสดงอารมณ์และความเครียด ครูกระตุ้นด้วยคำถาม ดังนี้ - นักเรียนคิดถึงเรื่องอะไรบ้าง (โกรธ เกียติ ทำร้ายร่างกาย ไม่มีเหตุผล ฯลฯ) - ลักษณะใบหน้าที่นักเรียนพึงพอใจ เพราะอะไร - ลักษณะใบหน้าที่นักเรียนคิดว่าไม่อยากเป็นเช่นนั้นเพราะอะไร	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๗ เรื่องอารมณ์และความเครียด ๒. ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง วิเคราะห์และเสนอแนวทางเลือกกิจกรรมเพื่อการจัดการอารมณ์และความเครียด ๓. ใบงานที่ ๑๒ เรื่อง การวางแผนออกแบบโครงการกิจกรรมเพื่อการจัดการอารมณ์และความเครียด ๔. ภาพใบหน้าอารมณ์ต่างๆ ๕. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม http://computer.16928.blogspot.com ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง วิเคราะห์และเสนอแนวทางเลือกกิจกรรมเพื่อการจัดการอารมณ์และความเครียด ๒. ใบงานที่ ๑๒ เรื่อง การวางแผนออกแบบโครงการกิจกรรมเพื่อการจัดการอารมณ์และความเครียด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	๔. ครูสรุปเชื่อมโยงว่า เมื่อไม่มีความเครียด เราจะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและรักตนเอง แต่ถ้าเรามีความทุกข์ จะเครียด ท้อแท้ หม่นหมองทำร้ายตนเอง ชั้นสอน ๑. นักเรียนดู โฆษณาหรือข้อความ รณรงค์การไม่ดื่มสุรา “จน.... เครียด ต้มเหล้า” (ปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ปัจจุบัน) แล้วร่วมแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถาม ดังนี้ ๑.๑ นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับโฆษณาหรือข้อความข้างต้น ๑.๒ ในความเป็นจริงนักเรียน คิดว่าความเครียดเกิดจากสาเหตุใดบ้าง ๑.๓ การปฏิบัติตามโฆษณาหรือข้อความ นักเรียนควรปฏิบัติตามหรือไม่ เพราะอะไร ๒. ครูถามนักเรียนว่า “จะรู้ได้อย่างไรว่า มีความเครียดหรือไม่” (การแสดงด้านอารมณ์ พฤติกรรมทางการ การกระทำ ฯลฯ) แลกเปลี่ยนเรียนรู้คำตอบร่วมกัน ขอเสนอแนะว่า มีเครื่องมือในการวัดความเครียดที่ยอมรับได้คือ แบบวัดความเครียดสวนปรุง	๓. ข้อความสปอร์ตโฆษณา “ลดปัญหาความเครียด”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	๓. ครูให้นักเรียนทำแบบวัดความเครียดสวนปรุง แล้วให้นักเรียนแปลผลเพื่อทราบระดับความเครียดของนักเรียน ให้นักเรียนคนใดมีคะแนนที่เป็นความเสี่ยง ควรให้นักเรียนค้นหาสาเหตุจะได้เสนอแนวทางในการจัดการความเครียดที่จะเกิดขึ้น ๔. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๗ เรื่องอารมณ์และความเครียด ๕. นักเรียนสรุปสาระสำคัญใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง อารมณ์และความเครียด ด้วยผัง Graphic organizer ๖. นักเรียนทำใบงานที่ ๑๑ เรื่องวิเคราะห์และเสนอแนวทางเลือกกิจกรรมเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด ๗. ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยการขออาสาสมัครใบงานที่ ๑๑ เรื่อง วิเคราะห์และเสนอแนวทางเลือกกิจกรรมเพื่อการจัดการอารมณ์และความเครียด ๘. สะท้อนคิดความรู้สึกลองนักเรียนหลังการทำใบงานที่ ๑๑ เรื่อง วิเคราะห์และเสนอแนวทางเลือกกิจกรรมเพื่อการจัดการอารมณ์และความเครียด ๙. จัดนักเรียนเป็นกลุ่มๆละ ๔-๖ คน ทำใบงานที่ ๑๒ เรื่อง วางแผนออกแบบ โครงการกิจกรรมเพื่อการจัดการอารมณ์และความเครียดนอกเวลาเรียน	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘		เวลา ๑ ชั่วโมง	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด	รายวิชา สุขศึกษา		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		
	๑๐. นำเสนอการปฏิบัติ โครงการกิจกรรมเพื่อการจัดการอารมณ์และความเครียดในชั่วโมงเรียนถัดไป		
	ขั้นสรุป		
	นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเรื่องวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียดและบันทึกลงในสมุด ตามประเด็นต่อไปนี้		
	๑. นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง		
	๒. นักเรียนมีความรู้เพิ่มเติมเรื่องใดบ้าง		
	๓. จากการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างไร		
	๔. สิ่งที่นักเรียนพึงพอใจและไม่พึงพอใจจากการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้คืออะไรบ้าง (บอกเหตุผลประกอบ)		
	๕. นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด		

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ (รูปิค)	ถูกต้องร้อยละ ๕๐ขึ้นไป ผ่านเกณฑ์
๒. เสนอแนะวิธีปฏิบัติเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	ตรวจความถูกต้อง	แบบตรวจคำตอบ (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....
(.....)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง อารมณ์และความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ความหมายอารมณ์และความเครียด

อารมณ์ (Emotion) เป็นการแสดงออกของภาวะจิตใจผ่านทางร่างกาย คำพูด และความรู้สึก มีทั้งอารมณ์ด้านบวก ทำให้เกิดความสุข เช่น ดีใจ พอใจ และอารมณ์ในด้านลบ ที่ทำให้เกิดความทุกข์ เช่น เสียใจ เศร้า โกรธ

ความเครียด (Stress) เป็นภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นผลจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือทำให้เกิดความทุกข์และความไม่สบายใจ

สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดมีด้วยกันหลากหลายประการแต่ที่พบได้บ่อยๆมีอยู่เพียง ๓ ประการดังนี้

๑. ความเปลี่ยนแปลง

เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้ง่ายมาก หากร่างกายและจิตใจยังไม่ได้ปรับตัวให้พร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยจะเกิดขึ้นในช่วงก่อนที่จะเปลี่ยนแปลง(มีการรับรู้)และหลังเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ เช่น การย้ายที่อยู่อาศัย ที่เรียน หรือที่ทำงาน หากใครที่ใจไม่ได้เตรียมพร้อมกับเรื่องพวกนี้มักจะมีความกังวลภายในจิตใจเสมอ ทั้งนี้ความเปลี่ยนแปลงทำให้นุ้ษย์เครียดได้มากที่สุด ไม่เว้นแม้แต่สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง ก็สามารถทำให้เกิดความเครียดในใจของเราได้เช่นกัน

๒. ความไม่ได้อย่างใจ

การที่มีเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังของเรา ก็จะทำให้เกิดความเครียดขึ้นมาในจิตใจของเราทันที เป็นอีกสาเหตุสำคัญของความเครียดที่เกิดขึ้นกับทุกคนในทุกวัน การที่เราไม่มีสภาพการจัดการสภาวะทางอารมณ์ที่ต่ำ ความเครียดก็จะเข้ามาสู่จิตใจของเราได้ง่ายกว่าปกติ

๓. ต้องตัดสินใจในเรื่องที่ไม่พร้อม

ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องการงาน เรื่องชีวิต หรือแม้แต่การเลือกตัวเลือกในห้องสอบ โดยที่เราไม่อาจรู้ผลที่จะเกิดขึ้นได้ เป็นสาเหตุที่สำคัญของความเครียดอีกประการหนึ่งเลยทีเดียว โดยความเครียดจะเกิดขึ้นทั้งก่อนและหลังตัดสินใจ จนกว่าผลของการตัดสินใจนั้นจะออกมา และในบางครั้งยังส่งผลกระทบ แม้ว่าผลนั้นจะออกมาแล้วก็ตาม การต้องตัดสินใจในเรื่องที่ไม่มีความพร้อม หรือข้อมูลไม่เพียงพอจึงก่อให้เกิดความเครียดต่อจิตใจเราได้ไม่น้อยไปกว่าความเปลี่ยนแปลงเลยทีเดียว

สาเหตุอื่นๆ ที่ส่งผลให้เกิดความเครียด

๑. การเสพสื่อต่างๆมากเกินไป

รับข้อมูลข่าวสารต่างๆบนโลกออนไลน์ตลอดเวลาที่เป็นสาเหตุของความเครียดได้เช่นกัน

๒. การรับประทานอาหารไม่ครบตามที่ต้องการ

ที่พบบ่อยคืออาการขาดน้ำตาลในกระแสเลือด มักจะเกิดในผู้ที่กำลังควบคุมอาหารหรือลดน้ำหนัก การมีน้ำตาลในเลือดไม่สมดุลส่งผลให้ร่างกายเกิดความเครียดได้เช่นกัน การขาดไขมันชนิดโอเมก้า ๓ เป็นอีก

สาเหตุหนึ่งของความเครียดได้เช่นกัน การรับประทานปลาทะเลอาจช่วยให้ระดับความเครียดของเราลดลง เนื่องจากมีส่วนในการช่วยควบคุมการหลั่งของฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องในเรื่องนี้อย่างเซโรโทนิน

๓. การรับประทานยาบางชนิด

การรับประทานยาบางชนิดส่งผลให้เกิดความเครียดได้ อันดับแรกที่พบบ่อยที่สุดคือยาคุมกำเนิด เนื่องจากมีฤทธิ์ส่งผลต่อฮอร์โมนโดยตรง จึงมีส่วนที่ให้เกิดความเครียด ใครที่เครียดง่ายอยู่แล้วควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาชนิดนี้ ยาที่มีผลต่อฮอร์โมนชนิดอื่น เช่น ยารักษาสิวบางชนิด ก็ส่งผลต่อความเครียดได้เช่นกัน ยาอีกประเภทหนึ่งที่ส่งผลให้เกิดความเครียดได้ง่ายคือยาที่ส่งผลต่อประสาทต่างๆ เช่น ยาแก้ปวดประสาท ยานอนหลับ เป็นต้น

๔. การพักผ่อนไม่เพียงพอ

การนอนน้อยหรือนอนไม่เป็นเวลา นอกจากจะส่งผลโดยตรงต่อร่างกายทำให้อ่อนเพลีย ยังส่งผลต่อสภาพจิตใจอีกด้วย นอกจากจะทำให้เราหงุดหงิดได้ง่าย ยังทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

๕. การสูบบุหรี่

สารนิโคตินในบุหรี่ เป็นสารที่มีฤทธิ์ก่อกระบวนการทำงานของสารที่ส่งผลโดยตรงในเรื่องของความเครียด เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้เลิกบุหรี่มีอาการเครียดอย่างมาก เมื่อสารในสมองถูกรบกวนจึงเป็นสาเหตุของอาการซึมเศร้าหรือหงุดหงิดง่าย

๖. การเจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆและสภาพแวดล้อมต่างๆ

อาการและการแสดงออกของบุคคลที่มีความเครียด

อาการและการแสดงออกของบุคคลที่มีความเครียด แบ่ง เป็น ๓ ลักษณะ ดังตาราง

การแสดงออกทางกาย	การแสดงออกทางจิตใจ	การแสดงออกทางพฤติกรรม
- ปวดกล้ามเนื้อ - มึนงง เวียนศีรษะ - แน่นท้อง ท้องผูก - นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย - ใจเต้นเร็ว - มือ เท้าเย็น อ่อนเพลีย - สมาธิสั้น หลงลืม - ความจำเสื่อม	- โกรธง่าย - ซึมเศร้า - หงุดหงิด โมโหง่าย - มองโลกแง่ร้ายขาดเหตุผล - วิดกกังวล - ลังเล ตัดสินใจไม่ได้ - ขาดความเชื่อมั่น ไม่มีความคิดริเริ่ม - เบื่ออาหาร ทานไม่ลง	- โผงผาง - แยกตัวเอง - ทานเก่ง บ่อย - เปลี่ยนงานบ่อย ขาดความอดทน - ขว้างปาสิ่งของ - ชอบกัดเล็บ ดึงผม ทำร้ายตนเอง - ไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆได้ - ทำอะไรผิดพลาดเสมอ

แบบวัดความเครียดสวนปรุง

ให้คุณอ่านข้อคำถามต่อไปนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ ๖ เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้น ให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้นแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องตามที่คุณประเมิน โดย

ระดับของความเครียด	๑	หมายถึง	ไม่รู้สึกเครียด
	๒	หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
	๓	หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง
	๔	หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก
	๕	หมายถึง	รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	คำถามในระยะ ๖ เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		๑	๒	๓	๔	๕
๑	กลัวทำงานผิดพลาด					
๒	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
๓	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงิน หรือเรื่องงานในบ้าน					
๔	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
๕	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
๖	เงินไม่พอใช้จ่าย					
๗	กลุ้มเนื้อตึงหรือปวด					
๘	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
๙	ปวดหลัง					
๑๐	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
๑๑	ปวดศีรษะข้างเดียว					
๑๒	รู้สึกวิตกกังวล					
๑๓	รู้สึกคับข้องใจ					
๑๔	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
๑๕	รู้สึกเศร้า					
๑๖	ความจำไม่ดี					
๑๗	รู้สึกสับสน					
๑๘	ตั้งสมาธิลำบาก					
๑๙	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
๒๐	เป็นหวัดบ่อยๆ					

การแปลผลแบบวัดความเครียดสวนปรุง
มีคะแนนไม่เกิน ๑๐๐ คะแนน

โดยผลรวมที่ได้ แบ่งเป็น ๔ ระดับ

คะแนน	๐ - ๒๓	มีระดับความเครียดน้อย
คะแนน	๒๔ - ๔๑	มีระดับความเครียดปานกลาง
คะแนน	๔๒ - ๖๑	มีระดับความเครียดสูง
คะแนน	๖๒ ขึ้นไป	มีระดับความเครียดรุนแรง

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด ดังนี้

๑. คะแนน ๐ - ๒๓ คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับน้อย (mild stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

๒. คะแนน ๒๔ - ๔๑ คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับปานกลาง (moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

๓. คะแนน ๔๒ - ๖๑ คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับสูง (high stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ในภายหลังได้

๔. คะแนน ๖๒ คะแนนขึ้นไป ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง (severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้ง่าย

ใบงานที่ ๑๒ เรื่อง การวางแผนออกแบบ โครงการ/กิจกรรมเพื่อการจัดการอารมณ์และความเครียด
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่

สมาชิก ๑.....๒.....

๓.....๔.....

๕.....๖.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม วางแผนการจัดกิจกรรมเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียดตามแบบฟอร์ม และ
 นำเสนอในชั่วโมงถัดไป

ชื่อกิจกรรม/โครงการ.....

หลักการและเหตุผล

.....

.....

.....

.....

.....

.....

วัตถุประสงค์

.....

.....

.....

.....

.....

เป้าหมาย

๑. เจริญปริมาณ

.....

.....

๒. เชิงคุณภาพ

.....

ระยะเวลาในการดำเนินการ

.....

ผู้รับผิดชอบ

สถานที่

ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑. วางแผนการดำเนินงาน (P)

.....

.....

.....

.....

๒. การดำเนินงาน(D)

[illegible]

๓. การประเมินผลการดำเนินงาน (C)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๔. ติดตามและสรุปรายงาน (A)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๕. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

.....

.....

.....

.....

.....

ภาพใบหน้าแสดงอารมณ์และความเครียด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒



ภาพที่ ๑



ภาพที่ ๒



ภาพที่ ๓



ภาพที่ ๔



ภาพที่ ๕



ภาพที่ ๖

แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ โดยนำผลไปสู่การปฏิบัติเพื่อสะท้อนความภาคภูมิใจ
ตารางที่ ๑ บันทึกผลการเรียนรู้รายชั่วโมง

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

ตารางที่ ๒ รายงานผลการปฏิบัติ (นำเสนอชั่วโมงถัดไป)

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

ตารางที่ ๓ ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

๑. สิ่งที่ได้รับ.....
๒. สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....
๓. สิ่งที่จะนำไปเพื่อสังคม.....

ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติกิจกรรม.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด (ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง	สื่อ /แหล่งเรียนรู้ ภาพตัวอย่างการจัดการกิจกรรม วิธีปฏิบัติเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด ภาระงาน/ชิ้นงาน นำเสนอ โครงการกิจกรรมเพื่อการจัดการอารมณ์และความเครียด
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	
ขอบเขตเนื้อหา วิธีปฏิบัติเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด อย่างถูกต้องเหมาะสมกับภาวะและสถานการณ์จะช่วยให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและมีสุขภาพจิตดี จุดประสงค์การเรียนรู้ ๑. อธิบายวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด ด้านทักษะและกระบวนการ ๑. เสนอแนะวิธีปฏิบัติเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เร่ร่อน ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. นักเรียนร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log) เรื่องวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด จากการเรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา ๑.๑ สิ่งที่เรียน นักเรียนนำไปประยุกต์ใช้เพื่อปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียดได้หรือไม่อย่างไร ๑.๒ สิ่งที่ทำให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจจากการเรียนรู้ได้แก่เรื่องใด เพราะอะไร ๒. ครูร่วมสนทนาเกี่ยวกับงานที่ได้มอบหมายเพื่อเชื่อมโยงกิจกรรมการเรียนรู้การนำเสนอโครงการ กิจกรรมเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด ขั้นสอน ๑. นักเรียนแต่ละกลุ่ม เตรียมความพร้อมในการนำเสนอโครงการ กิจกรรมเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด ๒. ครูจัดลำดับการนำเสนอของแต่ละกลุ่ม ๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอโครงการ กิจกรรมเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง วิธีปฏิบัติเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด (ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา		
	๔. อาสาสมัครนักเรียนของแต่ละกลุ่ม ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้, ประเมินผลและสะท้อนความคิดต่อโครงการ กิจกรรมที่แต่ละกลุ่มนำเสนอเพื่อนำไปเป็นแนวทางสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ๕. นักเรียนร่วมกันวิพากษ์กิจกรรมที่นำเสนอ เพื่อเลือกกิจกรรมสร้างสรรค์ นำไปปฏิบัติให้เหมาะสมกับภาวะและสถานการณ์ของแต่ละคน ๖. ครูร่วมเสนอแนะเพิ่มเติม โดยใช้ภาพกิจกรรมการจัดการอารมณ์และความเครียดประกอบการอธิบาย ขั้นสรุป นักเรียนสรุปผลจากการร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ในประเด็น สิ่งที่ได้รับการร่วมกิจกรรม ๑. ความรู้ ๒. ทักษะและกระบวนการ ๓. สิ่งที่นักเรียนนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดี		

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ถูกต้องร้อยละ ๕๐ ขึ้นไปผ่านเกณฑ์
๒. เสนอแนะวิธีปฏิบัติเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด	ประเมินชิ้นงาน	แบบประเมินชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาพตัวอย่างประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง วัฏปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด (ต่อ)
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด (ต่อ)
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ โดยนำผลไปสู่การปฏิบัติเพื่อสะท้อนความภาคภูมิใจ
ตารางที่ ๑ บันทึกผลการเรียนรู้รายชั่วโมง

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

ตารางที่ ๒ รายงานผลการปฏิบัติ (นำเสนอชั่วโมงถัดไป)

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

ตารางที่ ๓ ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

๑. สิ่งที่ได้รับ.....
๒. สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....
๓. สิ่งที่จะนำไปเพื่อสังคม.....

ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติกิจกรรม.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต	เรื่อง ทบพวนสิ่งที่เรียนรู้เรื่อง สุขภาพกายและจิต	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา การเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิตจะทำให้ มีสุขภาพดีอย่างยั่งยืนการดูแลสุขภาพสัมพันธ์ของภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกาย สุขภาพจิต เป็นแนวทางปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียด จะส่งผลต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพไม่เป็นการต่อการดำรงชีวิตของตนเอง ครอบครัว และสังคม จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ๑. อธิบายการพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ ด้านทักษะและกระบวนการ ๑. นำเสนออันตรายต่อการหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิตได้น่าสนใจ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบพวนความรู้จากชั่วโมงที่ผ่านมา ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. ศึกษาเนื้อหาไปความรู้ ตั้งแต่ ๒-๙ ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายเรื่องการนำผลการเรียนรู้แผนจัดการเรียนรู้ที่ ๒-๙ ไปประยุกต์ใช้ได้อย่างไร ๓. นำเสนอแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่มซักถามอธิบายเพิ่มเติม ด้านความพึงพอใจต่อกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ของครู ๔. อาสาสมัครนักเรียนช่วยกันสรุปแล้วครูสรุปเพิ่มเติมเรื่องการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตถึงวิธีการนำความรู้ที่ได้เรียนมาไปปฏิบัติอย่างจริงจังต่อเนื่องเป็นนิสัยหรือเป็นพฤติกรรมตัวอย่างแก่ผู้ที่พบเห็น ๕. ทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ ๑ สุขภาพกายและจิต (เอกสารหมายเลข ๒)	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒-๙ ๒. ใบงานที่ ๑๓ เรื่อง กิจกรรมทบพวนสิ่งที่เรียนรู้ ๓. ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจากแหล่งการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒-๙ ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๑๓ เรื่อง กิจกรรมทบพวนสิ่งที่เรียนรู้ ๒. นำผลการเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต ในรูปแบบการจัดนิทรรศการ สิ่งที่เรียนรู้ ๓. ประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิตใจ	เรื่อง ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้เรื่อง สุขภาพกายและจิตใจ	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมความมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๓. แสดงพฤติกรรมความมีจิตสาธารณะ	ขั้นสรุป ๑. นักเรียนทำกิจกรรมใบงานที่ ๑๓ เรื่อง ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้ ๒. นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) ๓. ประเมินตนเอง หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพกายและจิตใจ	

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายการพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิต	ทดสอบความรู้	แบบทดสอบ	ผ่านร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป
๒. นำเสนอนิทรรศการหน่วยที่ ๑ เรื่อง สุขภาพกายและจิตได้น่าสนใจ	ตรวจผลงาน	แบบประเมินผลงาน (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๑๓ เรื่อง กิจกรรมทบทวนสิ่งที่เรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้เรื่อง สุขภาพกายและจิต
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ-สกุลห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามจากประเด็นคำถาม

๑. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. นักเรียนจะศึกษาในสิ่งที่ไม่เข้าใจเพิ่มเติมได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. นักเรียนจะนำความรู้ ทักษะไปใช้ในการพัฒนาตนเอง ครอบครัวและชุมชนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทบพทวนสิ่งที่เรียนรู้เรื่อง สุขภาพกายและจิต
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ โดยนำผลไปสู่อการปฏิบัติเพื่อสะท้อนความภาคภูมิใจ
ตารางที่ ๑ บันทึกผลการเรียนรู้รายชั่วโมง

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

ตารางที่ ๒ รายงานผลการปฏิบัติ (นำเสนอชั่วโมงถัดไป)

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

ตารางที่ ๓ ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

๑. สิ่งที่ได้รับ.....
๒. สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....
๓. สิ่งที่จะนำไปเพื่อสังคม.....

ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติกิจกรรม.....

แบบประเมินตนเอง
รายงานผลการปฏิบัติของนักเรียนหลังการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

๑. สิ่งที่นักเรียนปฏิบัติได้สำเร็จตามที่กำหนด

.....

.....

.....

.....

ที่ปฏิบัติได้เพราะ

.....

.....

.....

๒. สิ่งที่นักเรียนยังไม่สามารถปฏิบัติได้

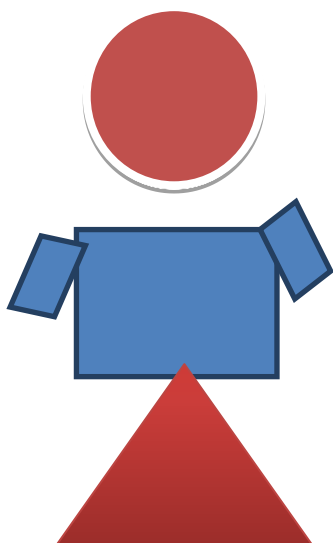
ที่ปฏิบัติไม่ได้เพราะ

.....

.....

.....

๓. สิ่งที่นักเรียนจะบอกครู และเพื่อนว่ารู้สึกอย่างไร



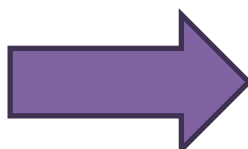
คุณครูที่เคารพ

.....

.....

.....

.....



เพื่อนที่รัก

.....

.....

.....

.....

แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพกายและจิต

คำชี้แจง ๑. แบบทดสอบฉบับนี้ เป็นแบบปรนัย ชนิดเลือกตอบ ๔ ตัวเลือก

๒. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้อง โดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับ อักษร ก ข ค และง ที่มีคำตอบถูกต้อง เพียงคำตอบเดียว ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบใหม่ ให้ทำเครื่องหมาย = ทับคำตอบเดิม แล้วจึงเลือกคำตอบใหม่

๑. การออกกำลังกายเป็นประจำส่งผลต่อร่างกายอย่างไร ก. หายป่วยจากโรคประจำตัว ข. ผิวพรรณเปล่งปลั่งชุ่มชื้น ค. มีรูปร่างสมส่วนบุคลิกภาพดี ง. อวัยวะในร่างกายขยายใหญ่ขึ้น ๒. การปฏิบัติตนในข้อใดช่วยให้มีสมรรถภาพทางกายดี ก. พักผ่อนในที่ที่มีอากาศสบายๆ ข. รับประทานอาหารตามที่ชอบ ค. อ่านหนังสือเรื่องสุขภาพน่ารู้ ง. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ๓. คนที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะมีผลต่อสุขภาพอย่างไร ก. ทำงานเหนื่อยเร็วและหายเหนื่อยเร็ว ข. ทำงานเหนื่อยช้าและหายเหนื่อยเร็ว ค. ทำงานเหนื่อยเร็วและหายเหนื่อยช้า ง. ทำงานเหนื่อยช้าและหายเหนื่อยช้า ๔. แผนการออกกำลังกาย การพักผ่อน การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ขั้นตอนแรกคืออะไร ก. ตั้งเป้าหมาย ข. ศึกษาสภาพปัจจุบัน ค. เลือกประเภทที่เหมาะสม ง. กำหนดตาราง เวลาการปฏิบัติ	๕. ข้อใดไม่ใช่ความหมายของการออกกำลังกาย ก. การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมากกว่าอิริยาบถของร่างกาย ข. เหนือออกเป็นสัญญาณของการออกกำลังกายที่เหมาะสม ค. อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายจะเร็วกว่าปกติ ง. การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอตามอายุ เพศ ๖. กิจกรรมออกกำลังกายกับการเล่นกีฬาต่างกันอย่างไร ก. เป็นการทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวเพื่อความแข็งแรง ข. การเล่นกีฬา มีกฎ ระเบียบ กติกาในการเล่นและแข่งขัน ค. กีฬาฝึกให้สุขภาพจิตมีภาวะที่เข้มแข็งกว่ากิจกรรมออกกำลังกาย ง. กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะกีฬา ๗. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตรงกับข้อใด ก. ออกกำลังกายหลังเลิกเรียนทุกวันๆ ละ ๓๐ นาที ข. ออกกำลังกายอย่างน้อย ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ๆ ละ ๓๐ นาที ค. ออกกำลังกายแบบแอโรบิกทุกวันๆ ละ ๓๐ นาที ง. ออกกำลังกายโดย อบอุ่นร่างกายและคลายอุ่นทุกครั้ง
---	---

๘. การเล่นกีฬาในข้อใดเป็นการฝึกสมาธิ ก. กีฬามวยไทย ข. กีฬาวอลเลย์บอล ค. กีฬาหมากรุกไทย ง. กีฬามวยสากล มวยไทย ๙. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาช่วยพัฒนาด้านสติปัญญา ยกเว้น ข้อใด ก. ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ข. ในการแข่งขันจำเป็นต้องมีการวางแผน ค. ช่วยในการตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ง. ช่วยทำให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ในวงการกีฬา ๑๐. กีฬาประเภทใดที่ควรจัดให้ ผู้สูงอายุ ก. ไทเก๊ก รำกระบี่กระบอง ข. ไทเก๊ก รำไทย โยคะ ค. ว่ายน้ำ ไทเก๊ก แอโรบิก ง. แอโรบิก ไทเก๊ก รำไทย ๑๑. สุขภาพจิตดี หมายถึงข้อใด ก. การอดทนต่อสิ่งแวดล้อม ข. การปรับตัวให้มีความสุขในสังคม ค. การทำงานให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง ง. การรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ๑๒. อารมณ์เป็นปฏิกิริยาของสภาพจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งใด ก. สิ่งที่มากระตุ้น ข. ประสบการณ์ ค. ความผันแปร ง. ความต้องการของตนเอง ๑๓. ข้อใดกล่าวถูกต้อง ตรงกับข้อความ “การเริ่มภาวะของสุขภาพจิต” ก. เมื่อรับรู้และตอบสนองสิ่งเร้า ข. การเรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว ค. เมื่อเข้าใจความหมายของสุขภาพจิต ง. สุขภาพกายและสุขภาพจิตของมารดาขณะตั้งครรภ์	๑๔. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะที่ผิดปกติทางจิต ก. มีอาการหวาดระแวง ข. มีอารมณ์แปรปรวนง่าย ค. ไม่รู้สีกว่าถูกคนอื่นใส่ร้าย ง. ชอบกลั่นแกล้งและทะเลาะกับคนอื่น ๑๕. ข้อใดคือสิ่งสำคัญในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคม ก. ความเข้าใจ ข. ความอดทน ค. ความมั่งคั่ง ง. ความซื่อสัตย์ ๑๖. การกระทำในข้อใดแสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาพจิตดี ก. มานิต ยิ้มแย้มแจ่มใสทุกวัน ข. สุนัน ตื่นเช้าไปโรงเรียนทุกวัน ค. จอมขวัญ ร้องเพลงที่ชื่นชอบได้ทุกเพลง ง. นวลจันทร์ เล่นกีฬาเพราะไม่อยากทำการบ้าน ๑๗. ถ้าต้องการมีสุขภาพดีควรปฏิบัติตามข้อใด ก. ดื่มน้ำผลไม้ใส่น้ำตาลแก้ววัน ข. ดื่มน้ำร้อน เมื่อรู้สึกว่าเป็นไข้หวัด ค. ทานยาแก้ปวดเมื่อรู้สึกปวดเมื่อย ง. ดื่ม เครื่องดื่มเกลือแร่ เมื่อรู้สึกอ่อนเพลีย ๑๘. ข้อใดที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพกายที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี ก. “ดื่มนมวันละนิด จิตไม่แปรปรวน” ข. “ออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส” ค. “จิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” ง. “รับประทานอาหารครบ สุขภาพสมบูรณ์”
--	---

๑๙. ผู้มีสุขภาพจิตดีก่อให้เกิดประโยชน์อย่างไร ก. ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี ข. มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ค. เป็นที่รักใคร่ของเพื่อนพ้องร่วมงาน ง. อารมณ์ดี คุยสนุก เป็นสุขเมื่ออยู่ใกล้ ๒๐. ข้อใดไม่ได้มีผลมาจากความเครียด ก. เบื่ออาหาร ข. นอนไม่หลับ ค. วิดกกังวล ง. ต้องการพักผ่อน	
---	--

แบบเฉลยคำตอบ แบบทดสอบหลังเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพกายและจิต

ข้อ	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐
คำตอบ	ค	ง	ข	ก	ข	ค	ข	ค	ง	ก
ข้อ	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔	๑๕	๑๖	๑๗	๑๘	๑๙	๒๐
คำตอบ	ข	ก	ข	ค	ก	ก	ข	ค	ก	ง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒

ปีการศึกษา ๒๕๖๒ เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค

และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๒/๒ วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ม.๒/๓ วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด

และความรุนแรง

พ ๕.๑ ม.๒/๑ ระบุวิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นุผู้ติดสารเสพติด

พ ๕.๑ ม.๒/๓ ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่นำไปสู่อันตราย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมและสถานการณ์เสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพตนเองและผู้อื่นเนื่องมาจากการนำเทคโนโลยีและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์มาใช้เพื่อสุขภาพที่ดีจึงมีความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ทักษะชีวิต เพื่อป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากอันตรายที่จะเกิดขึ้นในการใช้ชีวิตประจำวันรวมทั้งหลีกเลี่ยงสารเสพติดและสถานการณ์คับขันที่อาจจะเกิดขึ้นได้

๓. สาระการเรียนรู้

ด้านความรู้

๑. ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ

๒. ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ

๓. วิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นุผู้ติดสารเสพติด

๔. การป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่นำไปสู่อันตราย

๕. ปักจี้เสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติดและความรุนแรง

ด้านทักษะและกระบวนการ

๑. การวิเคราะห์

๒. การปฏิบัติ

๓. ทักษะชีวิต

ด้านเจตคติ

๑. ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในชีวิต

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. มีความสามารถในการสื่อสาร
๒. มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์
๓. มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๔. มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

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

๖. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

การจัดนิทรรศการนำเสนอผลการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงานด้านความรู้และทักษะ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
วิเคราะห์ผลของ การใช้เทคโนโลยีที่ มีต่อสุขภาพ	จำแนกและจัดกลุ่มโทษ ของเทคโนโลยี บอก ผลกระทบ เสนอทางเลือกในการ ป้องกัน	จำแนกและจัดกลุ่ม โทษของเทคโนโลยี บอกผลกระทบ ไม่ เสนอทางเลือก	จำแนกและจัดกลุ่ม โทษของเทคโนโลยี	จำแนกไม่ได้
วิเคราะห์ความ เจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์ที่ มีผลต่อสุขภาพ	จำแนก จัดกลุ่มข้อมูล ความ เจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์ และ เชื่อมโยงถึงผลที่มีต่อ สุขภาพได้ถูกต้องและมี เหตุผล	จำแนก จัดกลุ่ม ข้อมูลความ เจริญก้าวหน้าทาง การแพทย์ และ เชื่อมโยงถึงผลที่มีต่อ สุขภาพ	จำแนก จัดกลุ่ม ข้อมูลความ เจริญก้าวหน้าทาง การแพทย์	จำแนกไม่ได้
ระบุวิธีการ บำบัด และแหล่งที่ ช่วยเหลือ พันฟู ผู้ติดสารเสพติด	ข้อมูลถูกต้องสมบูรณ์ ตรงประเด็นครบถ้วน ทั้งหมด	ข้อมูลถูกต้อง ตรง ประเด็น บางส่วน	มีข้อมูลไม่ตรง ประเด็น	ไม่มีข้อมูล

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่นำไปสู่อันตราย	แสดงบทบาทสมมุติการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตัวเองตามสถานการณ์ได้อย่างคล่องแคล่วเป็นธรรมชาติ	แสดงบทบาทสมมุติการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตัวเองตามสถานการณ์	แสดงบทบาทสมมุติการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตัวเองไม่สอดคล้องกับสถานการณ์	แสดงไม่ได้
ทักษะชีวิต	เลือกและปฏิบัติการป้องกันด้วยวิธีการของตนเองที่เกิดผลดีและไม่ส่งผลกระทบในการดำเนินชีวิตประจำวัน	เลือกและปฏิบัติการป้องกันด้วยวิธีการของตนเองที่เกิดผลดีหรือไม่ส่งผลกระทบในการดำเนินชีวิตประจำวัน	เลือกและปฏิบัติการป้องกันตามวิธีการของผู้อื่นเกิดผลดีหรือไม่ส่งผลกระทบในการดำเนินชีวิตประจำวัน	ไม่ปฏิบัติ/ปฏิบัติไม่ได้
สมรรถนะการสื่อสาร	นำเสนอตรงตามวัตถุประสงค์ครบถ้วนภายในเวลาที่กำหนด	นำเสนอตรงตามวัตถุประสงค์ครบถ้วนใช้เวลามากกว่าเวลาที่กำหนด	นำเสนอตรงตามวัตถุประสงค์บางส่วนอย่างต่อเนื่อง	นำเสนอไม่ตรงตามวัตถุประสงค์
การใช้เทคโนโลยี	ใช้เทคโนโลยีในการสืบค้น วางแผน สร้างสื่อการนำเสนอ	ใช้เทคโนโลยีในการสืบค้นวางแผน	ใช้เทคโนโลยีในการสืบค้น	ไม่ใช้เทคโนโลยี
ความปลอดภัยในชีวิต	ปฏิบัติตนให้มีความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอและบอกวิธีการเป็นแบบอย่างได้	ปฏิบัติตนให้มีความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ	ปฏิบัติตนให้มีความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตโดยมีข้อผิดพลาดบ้าง	ปฏิบัติไม่ได้

เกณฑ์การประเมิน

คะแนน ๒๖ – ๓๒

คะแนน หมายถึง

ดีมาก

คะแนน ๑๗ -๒๕

คะแนน หมายถึง

ดี

คะแนน ๘ - ๑๖

คะแนน หมายถึง

พอใช้

คะแนนต่ำกว่า ๘

คะแนน หมายถึง

ปรับปรุง

ผ่าน ระดับ

พอใช้ขึ้นไป

การประเมินผลด้านคุณลักษณะ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ตระหนักถึง ความสำคัญของการ สร้างเสริม สุขภาพและการ ปฏิบัติเพื่อความ ปลอดภัยในชีวิต	การสร้างเสริม สุขภาพและการ ปฏิบัติเพื่อความ ปลอดภัยในชีวิต อย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องด้วยตนเอง/ เป็นตัวอย่างแก่บุคคล อื่น	การสร้างเสริม สุขภาพและการ ปฏิบัติเพื่อความ ปลอดภัยในชีวิต อย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องด้วยตนเอง โดยมีผู้กำกับ ควบคุม	ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ	ไม่ปฏิบัติ
แสดงพฤติกรรม การมีวินัย	ยอมรับปฏิบัติตาม ข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบ ไม่ละเมิด สิทธิของผู้อื่น ด้วยความเต็มใจ	ยอมรับปฏิบัติตาม ข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบ	ไม่ยอมรับปฏิบัติตาม ข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบ ไม่แสดง พฤติกรรม	ไม่ยอมรับปฏิบัติ ตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ แสดงพฤติกรรม ไม่เหมาะสม
แสดงพฤติกรรม การใฝ่เรียนรู้	แสวงหาความรู้ มากกว่า ๒ แหล่ง วิเคราะห์ข้อมูล สรุป เป็นองค์ความรู้เป็น สำนวนภาษาของ ตัวเอง	แสวงหาความรู้ ๒ แหล่ง วิเคราะห์ ข้อมูล สรุปเป็น องค์ความรู้เป็น สำนวนภาษาของ ตัวเอง	แสวงหาความรู้ ๑ แหล่ง และคัดลอก ข้อความโดยไม่สรุป	คัดลอกข้อความ ผู้อื่น
แสดงพฤติกรรม มุ่งมั่น ในการทำงาน	ปฏิบัติหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย สำเร็จมีข้อมูล ปรับปรุงและ พัฒนาการทำงานให้ ดีขึ้นครบถ้วน	ปฏิบัติหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย สำเร็จครบถ้วน	ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับ มอบหมายสำเร็จ บางส่วน	ปฏิบัติหน้าที่ไม่ สำเร็จ
แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ	ปฏิบัติกิจกรรมที่เกิด ประโยชน์ต่อชุมชน โรงเรียน	ปฏิบัติกิจกรรมที่ เกิดประโยชน์ต่อ ครอบครัว เพื่อน	ปฏิบัติกิจกรรมที่เกิด ประโยชน์เฉพาะ ตนเอง	ปฏิบัติกิจกรรมที่ไม่ เกิดประโยชน์

เกณฑ์การประเมิน

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

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง เรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อสุขภาพ		เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
ปัจจุบันเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะด้านสุขภาพซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี เราควรเลือกใช้อย่างมีวิจารณญาณให้เหมาะสมซึ่งส่งผลต่อสุขภาพและความปลอดภัย	ขั้นนำ ๑. ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยการจุดประกายความคิดด้วยคำถาม - ถ้าให้คิดเทคโนโลยีชนิดหนึ่งส่งผลให้สุขภาพดี นักเรียนและเพื่อนๆ จะคิดเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับอะไร เพราะอะไร (แนวคำตอบ เทคโนโลยีสร้างเสริมสุขภาพ, เครื่องมือตรวจหาเชื้อโรค, เครื่องมือฆ่าเชื้อมะเร็ง หรือเทคโนโลยีกำจัดเซลล์มะเร็ง, เทคโนโลยีความงาม ฯลฯ) ๒. ครูและนักเรียน รวบรวมคำตอบ และจำแนกเทคโนโลยี ๓. ครูอธิบายเพิ่มเติมว่า ปัจจุบันมีเทคโนโลยีเกิดขึ้นมากมายควรเลือกบริโภคและอุปโภคอย่างชาญฉลาดเพื่อการมีสุขภาพดี ๔. แจ่งจุดประสงค์การเรียนรู้ ๕. ทดสอบก่อนเรียน เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง (นอกเวลาเรียน)	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง เทคโนโลยีกับสุขภาพ ๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ ๓. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม http://www.tpa.or.th/tpawbs/viewtopic.php?id=622
จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ๑. อธิบายความสำคัญของเทคโนโลยีที่มีต่อการดำเนินชีวิต ด้านทักษะและกระบวนการ ๑. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อสุขภาพ ๒. สืบค้นข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ		ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. สรุปสาระสำคัญ เรื่อง ด้วยผัง Graphic organizer หัวข้อความหมาย ความสำคัญของเทคโนโลยีต่อการดำเนินชีวิต คุณค่า ประเภท ประโยชน์ และโทษของเทคโนโลยีในกระดานพับชาร์ท ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่องวิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ ๒. แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสียหาย เรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ		เวลา ๑ ชั่วโมง	
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		รายวิชา สุขศึกษา	
ด้านคุณลักษณะ	ชั้นสอน		
๑. แสดงพฤติกรรมความมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	๑. นักเรียน ดูภาพการใช้เทคโนโลยีเครื่องมือเกษตรในการเกี่ยวข้าวแทนคน และภาพเทคโนโลยีการปลูกผักไฮโดรโปนิกส์ ๒. ครูใช้ประเด็นคำถามเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนพัฒนาการคิดดังนี้ ๒.๑ นักเรียนดูภาพแล้วได้เรียนรู้อะไรบ้าง (การใช้เทคโนโลยีเพิ่มปริมาณการทำงานระยะเวลาที่น้อยกว่าแรงงานคน, เกี่ยวเกี่ยวได้ทันเสียหายน้อย, ได้ผลผลิตตามเป้าหมายและปลอดภัยจากสารพิษที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ) ๒.๒ นักเรียนคิดว่าได้รับประโยชน์หรือได้รับผลกระทบ ความไม่ปลอดภัยจากเทคโนโลยีในภาพที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพเรื่องใดบ้าง (แนวคำตอบ) ๑) ถ้าใช้เครื่องย่นเกี่ยวข้าวประมาณอาจได้รับอันตราย ๒) ถ้าเร่งเครื่องเร็วเกินไปอาจทำให้การเก็บเกี่ยวเสียหาย ๓) สามารถปลูกผักได้โดยไม่ใช้ดิน สารพิษจากยาฆ่าแมลง และเพิ่มผลผลิตได้ราคาสูง ๓. จัดนักเรียนเป็นกลุ่มๆละ ๔-๖ คน ร่วมกันสำรวจการนำเทคโนโลยีมาใช้ในชีวิตประจำวัน ว่ามีอะไรบ้าง (ศัลยกรรมความงาม, ตรวจวินิจฉัยโรค, เทคโนโลยีที่ใช้ในปัจจุบันเช่น		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง เรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อสุขภาพ	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
รายวิชา สุขศึกษา		
	คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ เกม ฯลฯ) แล้วหาข้อสรุปเกี่ยวกับความจำเป็นของการนำสื่อเทคโนโลยีมาใช้ในชีวิตประจำวัน ๔. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ครูเสนอแนะว่าการนำเทคโนโลยีมาใช้มีทั้งที่เป็นประโยชน์ และเป็นอันตรายต่อสุขภาพ สิ่งแวดล้อมและสังคม ๕. นักเรียนแต่ละกลุ่ม ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่องเทคโนโลยีกับสุขภาพเพื่อให้นักเรียนมีความรู้และเข้าใจ ความหมาย ประเภทของเทคโนโลยีและเทคโนโลยีกับพฤติกรรมสุขภาพ ๖. นักเรียนสรุปสาระสำคัญ ด้วยผัง Graphic organizer หัวข้อความหมาย ความสำคัญของเทคโนโลยีต่อการดำเนินชีวิต คุณค่าประเภท ประโยชน์ และโทษของเทคโนโลยีในกระดานพับชาร์ท ๗. ขออาสาสมัครจากทุกกลุ่มในการนำเสนอหน้าชั้นเรียนและสะท้อนคิดเกี่ยวกับการทำงานกลุ่ม ๘. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่องเทคโนโลยีกับสุขภาพ หัวข้อผลการใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อสุขภาพ แล้วทำใบงานที่ ๑ เรื่องวิเคราะห์ผลการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพตามที่กำหนดดังนี้	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง เรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ	เวลา ๑ ชั่วโมง	
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	กลุ่มที่ ๑ โทรศัพท์ กลุ่มที่ ๒ โทรศัพท์เคลื่อนที่ (มือถือ) กลุ่มที่ ๓ คอมพิวเตอร์ กลุ่มที่ ๔ เครื่องพิมพ์เอกสาร (Printer) กลุ่มที่ ๕ ไมโครเวฟ ๙. แต่ละกลุ่มนำเสนองานที่มอบหมาย ใบงานที่ ๑ เรื่องวิเคราะห์ผลกระทบการใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพตามที่กำหนดให้ ในชั่วโมงต่อไป ๑๐. นักเรียนสืบค้นข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ขั้นสรุป นักเรียนและครูร่วมกันสรุปการปฏิบัติการปฏิบัติกิจกรรม เรื่องเทคโนโลยีที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพแล้วบันทึกการเรียนรู้ (Learning log) นอกเวลาเรียนโดยบอกถึงการทำหน้าที่ขณะที่ได้เรียนรู้ไปทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้อย่างไร	

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายความสำคัญของเทคโนโลยีต่อการดำเนินชีวิต	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. สืบค้นข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ	ตรวจชิ้นงานการสืบค้น	แบบประเมินชิ้นงาน (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. การแสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. การแสดงพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แบบทดสอบก่อนเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง

คำชี้แจง ๑. แบบทดสอบมีจำนวน ๒๐ ข้อ

๒. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง ☐ ที่ตรงกับตัวอักษรที่เลือกคำตอบ

๑. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการนำเทคโนโลยีเพื่อการดูแลสุขภาพ ก. การช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุ ข. การสร้างเสริมสุขภาพร่างกาย ค. การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ง. การฟื้นฟูการเจ็บป่วยและสมรรถภาพร่างกาย ๒. การป้องกันโรคหูด นักเรียนควรปฏิบัติตามข้อใด ก. หลังเล่นน้ำ ควรเช็ดตัวให้แห้งและสะอาดทุกครั้ง ข. ลดการใช้โทรศัพท์พูด คุยกับเพื่อนในเวลานานๆ ค. ดูทีวี จอแบนขนาดใหญ่ที่มีลำโพงขยายเสียง ง. ไม่ตะโกนเสียงดังใส่หูเพื่อนบ่อยๆเมื่ออยู่ในที่แออัด ๓. ถ้านักเรียนเปลี่ยนช่อง ทีวี ด้วย รีโมทบ่อยๆ จะส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร ก. ทำให้สมองของเรารับรู้อย่างหลากหลาย ข. ทำให้เรามีความสามารถในการควบคุมสติ ค. ทำให้เราขาดความอดทนและเบื่อหน่ายง่าย ง. ทำให้ เกิดความสัมพันธ์ระหว่างประสาทตากับการมองเห็น ๔. ข้อใดเป็นผลระยะสั้น จากการใช้โทรศัพท์มือถือ ก. ปวดหู ปวดศีรษะ ข. หูเสื่อม หูตึง หูดับ ค. อาจทำให้เป็นมะเร็งในสมอง ง. ทำให้เกิดโรคความจำเสื่อม	๕. การปฏิบัติในข้อใดไม่ส่งผลกระทบต่อการใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆและอยู่ในท่าไม่ถูกต้อง ก. มือชา กล้ามเนื้ออ่อนแรง ปวดตามข้อ ข. อุณหภูมิในร่างกายสูงเลือดไหลเวียนดี ค. คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม เช่น ตาพร่ามัว ง. ภาวะลิ่มเลือดแข็งตัว ไหลเวียนไม่สะดวก ๖. ผลผลิตในข้อใดที่ไม่ได้เกิดจากความก้าวหน้าทางการแพทย์ ก. ข้าวไรซ์เบอร์รี่ เพิ่มคุณค่าแก้ปัญหาน้ำตาลในเลือด ข. ข้าวทองไทยทำ เพิ่มวิตามินเอ ตาสว่างสดใส ค. น้ำผลไม้ เพิ่มแคลเซียม กระดูกและฟันแข็งแรง ง. การสร้างโปรตีนฆ่าลูน้ายุงราคาถูกลดการเป็นโรคใช้สมองอักเสบ ๗. ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ในข้อใดที่ไม่ใช่เป้าหมายของการฟื้นฟูสุขภาพ ก. การตรวจมะเร็งเต้านมด้วยแมมโมแกรม ข. การผลิตวัคซีน สำหรับโรคหัด คางทูม โปлио ค. การเปลี่ยนข้อเข่าเทียมเพื่อรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม ง. การใช้สะเต็มเซลล์ชะลอความเสื่อมของของสุขภาพ
---	---

๘. การใส่ฟันปลอมให้ผู้สูงอายุ เป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิตเรื่องใด ก. สร้างความมั่นใจ ข. ลดปัญหากลิ่นในช่องปาก ค. สุขภาพดีมีภาวะโภชนาการ ง. ยิ้มได้สดใสสบายใจคนใกล้ชิด ๙. การนำสมุนไพรมาสกัดเป็นแคปซูล จัดเป็นเทคโนโลยีทางสุขภาพโดยมีวัตถุประสงค์ใด ก. เพิ่มคุณค่าทางด้านธุรกิจ ข. เพิ่มคุณค่าด้านการขนส่ง ค. เพิ่มคุณค่าด้านบรรจุน้ำหนัก ง. เพิ่มคุณค่าด้านการบริโภค ๑๐. สถานการณ์ “เอ ชีวชีร์ถจักรยานยนต์ เกิดอุบัติเหตุขาหัก ๒ ข้าง เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล โดยการผ่าตัดใส่เหล็ก มีอาการขาปลายเท้าบวมๆ แม่จึงปรึกษาแพทย์ที่โรงพยาบาลได้รับคำแนะนำว่า ให้ลองรักษาโดยแพทย์ทางเลือกดูบ้าง” คำตอบข้อใดตรงกับข้อความที่ชัดเจนได้ ก. การแพทย์แผนไทย ข. การแพทย์แผนจีน ค. การแพทย์แผนปัจจุบัน ง. การแพทย์แผนไทยประยุกต์ ๑๑. ข้อใดไม่ใช่รูปแบบการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ก. การบำบัดแบบจิตอาสา ข. การบำบัดฟื้นฟูแบบจิตอาสา ค. การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบเข้มข้นทางสายใหม่ ง. การฟื้นฟูแบบผู้ป่วยนอกตามรูปแบบกายจิตสังคมบำบัด	๑๒. ข้อใดกล่าวถึงรูปแบบการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบชุมชนบำบัดได้อย่างถูกต้อง ก. นำครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัดฟื้นฟู ข. ให้ผู้ติดสารเสพติดมารายงานตัวที่สำนักงานคุมประพฤติเป็นประจำ ค. สร้างชุมชนจำลองให้ผู้เลิกสารเสพติดมาอยู่รวมกันเพื่อให้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองได้ ง. ให้ความรู้แก่ผู้ติดสารเสพติดเกี่ยวกับโทษการใช้สารเสพติด ผู้เสพยาจะไม่กลับไปใช้สารเสพติด ๑๓. การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดมีประโยชน์ต่อสังคม ยกเว้นข้อใด ก. ทำให้สังคมทุกชุมชนสงบสุข ข. ทำให้มีผู้ใช้แรงงานเพิ่มมากขึ้น ค. ช่วยลดปัญหาอาชญากรรม ง. ให้โอกาสผู้กระทำความผิดได้กลับสู่สังคม ๑๔. ข้อใดสัมพันธ์กับขั้นตอนสู่การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ก. การฟื้นฟู : การทำกิจกรรมบำบัด ข. การถอนพิษ : ใช้สารเคมีทำให้อาเจียน ค. การสอบสวน : การสอบประวัติและฝากขัง ง. การตรวจพิสูจน์ : การตรวจหาสารในห้องปฏิบัติการ ๑๕. ระบบบำบัดในข้อใดถูกต้อง ก. ระบบสมัครใจ : มานะแสดงความจำนงค์ต่อการบำบัด ข. ระบบต้องโทษ : สถานพินิจสั่ง ไซติ เข้าบำบัด ค. ระบบบังคับ : ศาลสั่งให้ โจ๊ก เข้าสู่กระบวนการฟื้นฟู ง. ระบบผ่อนปรน : สถานพินิจ ให้ ไอ้ต เลือกวิธีบำบัด
---	--

๑๖. ข้อใดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจราจรทางบกมากกว่าข้ออื่น ก. ใช้โทรศัพท์มือถือขณะขับรถ ข. สู้บบุหรี่ ขณะขับรถไปตามถนนหลวง ค. แชนจ์เกียร์ขณะขับรถในถนนหมู่บ้าน ง. ไม่สวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่จักรยานยนต์ ๑๗. สถานการณ์ “ โอ้ ขับรถมอเตอร์ไซด์ เร่งเครื่องด้วยความเร็วเพื่อให้ทันสัญญาณไฟ แต่ไม่ทัน จึงเบรกอย่างแรงทำให้รถที่ขับมาเบรกไม่อยู่เลื้อยไถกลับไปกลับบนถนน โชคดีที่แค่บาดเจ็บเล็กน้อย” จากสถานการณ์ สาเหตุของอุบัติเหตุ คือข้อใด ก. อารมณ์ของผู้ขับขี่ที่ไม่พร้อม ข. การขาดประสบการณ์การขับขี่ ค. ความเร็วของรถและการควบคุม ง. นิสยที่ชอบความเสี่ยงและท้าทาย ๑๘. ปัจจัยเสี่ยงต่อความไม่ปลอดภัยในข้อใดที่เกิดจากสภาพแวดล้อม ก. ฝนตก ถนนลื่น เกิดอุบัติเหตุ ข. ไฟฟ้า บริเวณถนนไม่สว่าง ค. จอดรถ ส่งผู้โดยสารไม่ตรงป้าย ง. บรรทุกน้ำหนักเกินทำให้รับน้ำหนักไม่ไหว	๑๙. เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ยกเว้นข้อใด ก. ทำให้ขาดสติ และความยับยั้ง ข. ทำให้ความจำเสื่อม ตาพร่ามัว ค. ทำให้กระเพาะระคายเคืองมีบาดแผล ง. ทำให้ความดันโลหิตต่ำลงอย่างรวดเร็ว ๒๐. ใครมีทักษะในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตรายได้อย่างเหมาะสม ก. ปุยนุ่น ชอบพูดคุยกับเพื่อนสนิททางอินตราแกรม ข. แสนพัน ชอบเล่นพนันบอลกับเพื่อนในเวลาว่าง ค. วารี ชอบเที่ยวกับเพื่อนที่ศูนย์การค้าหลังเลิกเรียน ง. เมธา นัดกับเพื่อนไปขับขี่จักรยานยนต์ในเวลากลางคืน
--	---

เฉลยแบบทดสอบ ก่อนเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง

ข้อ	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐
คำตอบ	ก	ข	ค	ก	ข	ค	ข	ค	ง	ข
ข้อ	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔	๑๕	๑๖	๑๗	๑๘	๑๙	๒๐
คำตอบ	ก	ค	ข	ค	ง	ก	ค	ก	ง	ก

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง เทคโนโลยีกับสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนในการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ความหมายของเทคโนโลยี

เทคโนโลยี หมายถึง การนำความรู้ทางธรรมชาติวิทยาและต่อเนื่องมาถึงวิทยาศาสตร์ มาเป็นวิธีการปฏิบัติ และประยุกต์ใช้เพื่อช่วยในการทำงานหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ อันก่อให้เกิดวัสดุ อุปกรณ์ ระบบหรือกระบวนการต่างๆ เพื่อให้เกิดการดำรงชีวิตของมนุษย์ง่ายและสะดวกขึ้นเทคโนโลยี มีความสัมพันธ์กับการดำรงชีวิตของมนุษย์ เป็นเวลาที่ยาวนาน มนุษย์ได้ใช้แก้ปัญหาพื้นฐานในการดำรงชีวิต

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ทรงกล่าวถึงความหมายของเทคโนโลยีเป็นภาษาง่ายๆ หมายถึง การรู้จักนำมาทำให้เป็นประโยชน์นั่นเอง (เย็นใจ เลขาหวนิช. ๒๕๓๐ : ๖๗) เทคโนโลยีมี ๔ ระดับ ได้แก่

๑. เทคโนโลยีระดับเบื้องต้นสามารถจัดหาได้ภายในประเทศหรือพัฒนาขึ้นได้ในระยะเวลาอันสั้น เช่น ตู้เย็น โทรศัพท์ เป็นต้น

๒. เทคโนโลยีระดับกลาง มักต้องซื้อจากต่างประเทศ แต่สามารถพัฒนาได้ภายในประเทศ หากมีแผนการพัฒนาที่ต่อเนื่อง เช่น โทรศัพท์ เครื่องเสียง เป็นต้น

๓. เทคโนโลยีระดับสูง ต้องซื้ออุปกรณ์จากต่างประเทศ แต่สามารถใช้งานโดยคนไทย หากพัฒนาในประเทศ จะต้องซื้อเทคโนโลยีแกนจากต่างประเทศ เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์เคลื่อนที่ เป็นต้น

๔. เทคโนโลยีระดับสูงมาก ต้องซื้ออุปกรณ์ และทักษะการใช้งานจากต่างประเทศ เช่น ระบบคมนาคมสื่อสารขนาดใหญ่

ความสำคัญของเทคโนโลยี

ปัจจุบันระบบเทคโนโลยีสารสนเทศเป็นสิ่งสำคัญสำหรับองค์กรที่เข้ามาช่วยอำนวยความสะดวกในการดำเนินงาน ทำให้การเข้าถึงข้อมูลมีความรวดเร็ว การติดต่อสื่อสารมีประสิทธิภาพ และช่วยประหยัดต้นทุนในการดำเนินงานด้านต่างๆ ของหน่วยงานที่เชื่อมต่อในระบบอินเทอร์เน็ต เช่น การรับส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ การมีเว็บไซต์สำหรับเป็นช่องทางในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารต่างๆ การแก้ปัญหาบางประการในการดำรงชีวิต เช่น การใช้เครื่องจักรแทนการเพาะปลูกด้วยแรงคน การแปรรูปวัตถุดิบเป็นเครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น แม้ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศจะมีประโยชน์และสามารถช่วยอำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ แต่ในขณะเดียวกันก็มีความเสี่ยงสูง และอาจก่อให้เกิดภัยอันตรายหรือสร้างความเสียหายต่อการปฏิบัติราชการได้เช่นกัน

คุณค่าของเทคโนโลยีทางสุขภาพ

เทคโนโลยีทางสุขภาพมีคุณค่าต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลในภาพรวม ดังนี้

๑. ด้านคุณภาพชีวิต ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพนั้นช่วยให้บุคคลมีวิถีชีวิตที่สะดวกสบาย

๒. ด้านประสิทธิภาพของงานการนำเทคโนโลยีทางสุขภาพมาใช้ในการดูแลสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันรักษาโรคภัยไข้เจ็บ และการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย

๓. ด้านประสิทธิผลของผลผลิต เทคโนโลยีในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพช่วยให้การศึกษา ค้นคว้า และการวิจัยของนักวิชาการทางสุขภาพในหลากหลายสาขาวิชา สามารถสร้างผลงานหรือผลผลิตที่มีคุณค่า และมีประโยชน์ต่อชีวิตมนุษย์ได้อย่างรวดเร็ว

๔. ด้านความประหยัดการใช้เทคโนโลยีทางสุขภาพ ช่วยประหยัดทั้งแรงงานและเวลาในการทำงาน รวมถึงช่วยให้บุคคลสามารถใช้เวลาในการปฏิบัติงานได้อย่างรวดเร็ว

ประเภทของเทคโนโลยีทางสุขภาพ

๑. เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ เป็นเทคโนโลยีที่นำมาใช้เป็นเครื่องอุปโภคและบริโภคในชีวิตประจำวัน แบ่งออกได้ ๕ ประเภท ดังนี้

- ๑.๑ เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง
- ๑.๒ เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหาร
- ๑.๓ เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ยา
- ๑.๔ เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่เป็นเครื่องมือแพทย์
- ๑.๕ เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่เป็นอุปกรณ์หรือเครื่องมือสุขภาพ

๒. เทคโนโลยีเกี่ยวกับบริการสุขภาพ เป็นเทคโนโลยีเพื่อการให้บริการสุขภาพแบ่งออกเป็น ๖ ประเภท ดังนี้

- ๒.๑ เทคโนโลยีเกี่ยวกับการตรวจและรักษาโรค
- ๒.๒ เทคโนโลยีเกี่ยวกับการป้องกันโรค
- ๒.๓ เทคโนโลยีเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ
- ๒.๔ เทคโนโลยีเกี่ยวกับข่าวสารสุขภาพ
- ๒.๕ เทคโนโลยีการพิมพ์เกี่ยวกับข่าวสารสุขภาพ
- ๒.๖ เทคโนโลยีคมนาคมเกี่ยวกับข่าวสารสุขภาพ

ประโยชน์ของเทคโนโลยี

๑. ลดแรงงานคนในการทำงานต่างๆ เช่น การควบคุมการผลิต และช่วยในการคำนวณ
๒. เพิ่มความสะดวกสบายตั้งแต่ส่วนบุคคล จนถึงกรมคมนาคมและการสื่อสารทั่วโลก
๓. เป็นแหล่งความบันเทิง
๔. ได้ผลผลิตที่มีมาตรฐาน เหมือนกันหมดทุกชิ้น ซึ่งถือได้ว่าเป็นการลดคุณค่าของชิ้นงาน เพราะ handmade งานชิ้นเดียวในโลก
๕. ลดต้นทุนการผลิต ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น
๖. ทำให้การเท่าเทียมสังคมและการกระจายโอกาสทำให้เกิดสื่อการเรียนการสอนต่าง ๆ มากขึ้น
๗. ทำให้เกิดการจัดการทรัพยากรธรรมชาติได้ดียิ่งขึ้น

โทษของเทคโนโลยี

๑. สิ้นเปลืองทรัพยากร เช่น น้ำมัน แก๊ส และถ่านหิน
๒. เปลี่ยนสังคมชาวบ้าน ให้กลายเป็นวัตถุนิยม
๓. ทำให้มนุษย์ขาดการออกกำลังกาย
๔. ทำให้เกิดปัญหาการว่างงาน เพราะใช้แรงงานเครื่องจักรแทนแรงงานคน
๕. ทำให้เสียเวลา ทั้งจากรายการไร้สาระในโทรทัศน์
๖. จะทำให้ผู้ใช้มีโลกเป็นของตัวเองขาดการติดต่อกับผู้อื่น โดยเฉพาะที่เห็นชัดเจนเกิดช่องว่างระหว่างผู้สูงอายุกับเด็ก

ดังนั้นในชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคน จะต้องเกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอยู่ตลอดเวลา เกี่ยวข้องกับวิวัฒนาการทางด้านความรู้ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ ด้าน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้บุคคลในสังคม รู้จักวิธีการคิดอย่างมีเหตุผล มีวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่มีระบบ อันจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาด้านสติปัญญาซึ่งวิธีการคิดนั้นเป็นวิธีเดียวกันกับที่ใช้อยู่ในกระบวนการแสวงหาความรู้ทางวิทยาศาสตร์

อิทธิพลของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ

๑. โทรทัศน์

การดูโทรทัศน์ก็ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็กแล้ว โดยที่ยังไม่ต้องคำนึงถึงเนื้อหาของรายการ รวมทั้งสื่ออิเล็กทรอนิกส์ดิจิทัลสมัยใหม่ต่างๆที่ทำให้เด็กต้องอยู่เนือง ฝ้าดูจ้องมองทั้งหลายด้วย เช่นคอมพิวเตอร์ วีซีดี มีผลงานวิจัยแสดงให้เห็นถึงผลของการดูทีวีต่อการคิด การพูด จินตนาการ สัมผัสรู้ต่างๆ (senses) ร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของเด็ก จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ปกครอง ครู นักการศึกษาต้องตระหนักถึงผลกระทบเหล่านี้



ผลกระทบของการดูโทรทัศน์

๑. เด็กตกอยู่ในสภาวะ “ผิบบวมบึ” การดูโทรทัศน์ทำให้เด็กไม่กระตือรือร้น และจิตตกทวิงค์คล้าย “ผิบบวมบึ” สภาวะเช่นนี้จะต่างไปจากภาวะที่เด็กกรำเรง กระตือรือร้น เมื่อพวกเขาไม่ได้นั่งหน้าจอ

๒. หลังการดูโทรทัศน์เด็กจะสนองต่อการเร้าได้ง่าย เช่น โกรธฉุนเฉียวง่าย “เด็กๆ ชัดเคื่องใจและโกรธง่ายหลังดูทีวี” “หลังดูทีวีหงุดหงิด เบื่อ ชัดอกชัดใจ ก่อนที่จะค่อยๆกลับสู่ภาวะปกติ” คำถามก็คือเด็กมีประสบการณ์แบบไหนกันเล่า ในระหว่างที่พวกเขาดูทีวี

๓. โทรทัศน์และการพูด เด็กเรียนรู้การพูดจากการพูดคุยกับผู้คนจริงๆ ไม่ใช่จากการฟังคำพูดที่ออกมาจากกลไก ไม่เอื้อให้เด็กหัดที่จะพูด โทรทัศน์ส่งเสริมให้เป็นนักรอ่านที่เกียจคร้าน การอ่านนั้นสัมพันธ์กับการมีสมาธิ การรับรู้ที่ถูกต้อง จินตนาการ และความเข้าใจเรื่องราว และความเป็นอิสระของผู้อ่านในการกำหนดจังหวะการเคลื่อนไหว การจ้องมองที่ว่างเปล่า จึงทำให้ไม่กระตือรือร้น

๔. พฤติกรรมต่อต้านสังคมเนื้อหาขงรายการที่แฝงความรุนแรงอาจส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็ก เพราะเด็กเรียนรู้ผ่านการเลียนแบบ อย่างไรก็ตามการดูทีวีโดยตัวของมันเองที่ยังไม่ต้องคำนึงถึงเนื้อหาที่อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมต่อต้านสังคมได้ ผลจากการดูทีวีที่ทำให้เด็กคิดว่าผู้อื่นเป็นวัตถุสิ่งของแทนที่จะเห็นว่า เป็นมนุษย์ก็อาจก่อความรุนแรงขึ้นได้

๕. เป็นโรคอ้วนและคอเลสเตอรอลสูง เนื่องจากนั่งอยู่กับที่ไม่ได้ขยับตัวหรือเคลื่อนไหว และรับประทานอาหารขบเคี้ยว แฉวโน้ม เมื่อเป็นผู้ใหญ่ จะเป็นโรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม ปวดหลัง

ข้อแนะนำการใช้

๑. ควรดูโทรทัศน์ที่มีแสงสว่างเพียงพอ
๒. ไม่ควรดูรายการที่มีภาพเคลื่อนไหวมาก นานกว่าปกติ จะทำให้สายตาเสีย
๓. หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนช่องโทรทัศน์บ่อยเกินไป
๔. ควรรับสารจากสื่ออื่นๆบ้าง

๒. โทรศัพท์เคลื่อนที่

ผลกระทบที่มีต่อสุขภาพ

๑. จากการแผ่รังสี คือ รังสีไมโครเวฟ หากได้รับปริมาณรังสีมากๆ จากการคุยโทรศัพท์นานๆ ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น มีอาการปวดหูปวดศีรษะ ตาพร่ามัวมีนงง ขาดสมาธิ และเกิดความเครียดนอนไม่หลับ อาจทำให้เกิดโรคความจำเสื่อม ผิวหนังเหี่ยวเหี่ยว นอกจากนั้นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า อาจทำให้เกิดการรั่วของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง ซึ่งจะสะสมในระบบหมุนเวียนโลหิต ส่งผลให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง เยื่อหุ้มสมองเสื่อม และเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้ เสี่ยงกับการเนื้องอก เป็นมะเร็งสมอง ไม่ควรพกมือถือที่เอวเพราะ เสี่ยงได้รับผลกระทบต่อไขกระดูกและอวัยวะ

๒. อันตรายจากแบตเตอรี่โทรศัพท์

แบตเตอรี่หรือใส่แบตเตอรี่ที่เสื่อมคุณภาพแล้วจัดเป็นขยะอันตรายที่ก่อให้เกิดโทษกับสุขภาพของสิ่งมีชีวิตทุกชนิดในโลกและสิ่งแวดล้อม เนื่องจากขั้วลบของถ่านชนิดนี้เป็น "แคดเมียม ไฮดรอกไซด์" เมื่อบรรจุไฟแล้วจะกลายเป็นสภาพเป็นแคดเมียม" ซึ่งมีทั้ง สารตะกั่ว ลิเทียม ทองแดง นิเกิล มีผลกระทบต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ระบบหายใจผิดปกติ ไตอักเสบ ไตวาย เกิดอาการหอบหืด หลอดลมอักเสบ ข้อเสื่อม ฤงลมโป่งพอง และทำให้

เกิดมะเร็งในอวัยวะได้หลายชนิด เพราะฉะนั้นเมื่อแบตเตอรี่เสื่อมคุณภาพแล้วไม่ควรเก็บไว้ควรนำไปทิ้งหรือถ้าจะทำลายก็โดยวิธีการฝังดิน

ข้อแนะนำการใช้

๑. ควรใช้โทรศัพท์แต่ละครั้งไม่ควรเกิน ๑๕ นาทีต่อ ๑ ครั้ง
๒. ควรใช้อุปกรณ์หูฟังทุกครั้งที่ใช้ เพื่อให้โทรศัพท์อยู่ห่างจากสมองจะทำให้ได้รับคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าน้อยลง
๓. ขณะที่มียาสีเรียกเข้า ควรกดรับสายให้ห่างจากตัวแล้วเว้นระยะก่อนนำโทรศัพท์มาแนบหู เพราะขณะที่มียาสีเรียกเข้าจะมีคลื่นแม่เหล็กจากโทรศัพท์ ซึ่งเป็นพลังงานมากที่สุด
๔. อย่าติดหรือแขวนโทรศัพท์ติดตัวไว้ตลอดเวลา เพราะคลื่นรังสีจะแผ่มาถูกอวัยวะที่สำคัญ โดยเฉพาะกระดูกซึ่งมีไขกระดูกที่ทำหน้าที่สร้างเม็ดเลือดต่างๆ เช่น กระดูกเชิงกรานและกระดูกที่หน้าอก อาจทำให้มีผลกระทบต่อ การสร้างเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาวได้
๕. หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์ ในเด็กอายุต่ำกว่า ๑๐ ขวบ เพราะคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าจะผ่านกะโหลกศีรษะของเด็กเข้าสู่เยื่อสมองได้ลึกกว่าของผู้ใหญ่
๖. หลีกเลี่ยงการใช้ในขณะขับรถ เพราะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้
๗. หลีกเลี่ยงการใช้ในขณะเติมน้ำมัน, แก๊สรถยนต์ เพราะจะทำให้เกิดอุบัติเหตุไฟไหม้ได้
๘. หลีกเลี่ยงการฟังเพลงจากโทรศัพท์ ขณะนอนหลับเพราะทำให้อวัยวะในหูสัมผัสตลอดเวลาและสมองตื่นตัว

การติดโทรศัพท์มือถือทำลายอะไรบ้าง

- | | | | |
|------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------|
| -ทำลายนาฬิกา | -ทำลายโทรศัพท์ | -ทำลายคอมพิวเตอร์ | -ทำลายเครื่องรับวิทยุ |
| -ทำลายเครื่องบันทึกเทป | -ทำลายกล้องถ่ายรูป | -ทำลายเครื่องเล่นเกมต่างๆ | -ทำลายธุรกิจการพิมพ์ |
| -ทำลายปฏิทิน | -ทำลายเครดิตการ์ดต่างๆ | -ทำลายกระเป๋าตังค์ | ฯลฯ |

สิ่งที่ตามมา.....ยังทำลายอะไรอีก.....?

กำลังทำลาย “ดวงตาสองข้าง”ของท่าน

กำลังทำลาย “กระดูกสันหลัง-ส่วนคอ”ของท่าน

กำลังทำลาย “สุขภาพ”ของท่าน

กำลังทำลาย “ชีวิตครอบครัว”ของท่าน

และ “กำลังทำลายผู้สืบสกุล”ของท่าน

รู้แบบนี้แล้ว จะวาง “โทรศัพท์มือถือ” ได้บ้างหรือยัง

๓. คอมพิวเตอร์

อันตรายจากการใช้คอมพิวเตอร์

๑. ส่งผลต่อดวงตาและระบบประสาทเมื่อเราใช้คอมพิวเตอร์ไปนานๆ หรือเพ่งจอมากๆจะทำให้รู้สึกปวดตา อาจทำให้สายตามีปัญหา เช่น สายตาสั้น ส่วนใหญ่ผู้ที่ทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์เป็นประจำ หรือคนที่เล่นเกมจะปวดตามาก

๒. ส่งผลต่อระบบประสาท โดยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อึดอัดและนอนไม่หลับ อ่อนเพลีย

๓. เสี่ยงต่อการเป็นหมัน เนื่องจากมีอุณหภูมิสูงส่งผลต่อการสร้างสเปิร์มซึ่งมีผลต่อการทำให้ลดจำนวนลง

๔. เกิดอาการปวดข้อพบกับกลุ่มที่ใช้คอมพิวเตอร์นานๆ เกิดโรคปวดข้อ ข้อกระดูกข้อนิ้วมือและอาการชา

ข้อแนะนำการใช้

๑. ใช้ในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ ติดต่อกันนานไม่ควรเกิน ๓ ชั่วโมง

๒. พักสายตาสักพักๆ หรือเปลี่ยนอิริยาบถระหว่างใช้งาน

๓. ติดตั้งหรือวางคอมพิวเตอร์ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

๔. เครื่องถ่ายเอกสาร

อันตรายที่ได้รับจากเครื่องถ่ายเอกสาร

๑. ก๊าซโอโซน เป็นการทำให้เกิดการระคายเคือง และการสัมผัสก๊าซนี้นานๆ จะเป็นอันตรายต่อระบบหายใจและระบบประสาทได้

๒. ฝุ่นผงหมึก เป็นส่วนประกอบของสารเคมีที่เป็นอันตราย รวมถึงสารที่อาจก่อมะเร็ง และสารที่เป็นสาเหตุของภูมิแพ้

๓. แสงเหนือม่วง (UV Light) มักเป็นอันตรายต่อตา การสัมผัสแสงจ้าจากการถ่ายเอกสารเป็นเวลานานจะเป็นสาเหตุของการอาการปวดตาและปวดศีรษะ

๔. การหายใจเอาผงหมึกเข้าไปจะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อระบบหายใจ มีการไอและจาม นอกจากนี้สารไนโตรไพรีนซึ่งพบในผงคาร์บอนดำ และสารไนโตรฟลูออรีน (TNF) ก็เป็นสารก่อมะเร็งและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรมมีผลต่อทารกในครรภ์

ข้อแนะนำการใช้เพื่อความปลอดภัย

๑. ถ่ายเอกสารทุกครั้งควรปิดฝาครอบให้สนิท หากไม่สามารถปิดได้ควรหลีกเลี่ยงการมองที่กระจกต้นฉบับ

๒. ติดตั้งพัดลมดูดอากาศเฉพาะที่ในห้องถ่ายเอกสาร

๓. สวมถุงมือขณะเติมหรือเคลื่อนย้ายผงหมึก ในกรณีจำเป็นควรใส่หน้ากากกันฝุ่นเคมี และขอเอกสารข้อมูลเคมีภัณฑ์ (MSDS) จากผู้ผลิตหรือผู้จำหน่าย

๔. ผงหมึกที่ใช้แล้วนำไปกำจัดลงในภาชนะปิดมิดชิด รวมไปถึงผงหมึกที่หกเลอะเทอะหรือฟุ้งกระจาย ขณะเติมผงหมึกด้วย

๕. เลือกซื้อเครื่องถ่ายเอกสารที่มี

- ระบบเติมผงหมึกที่ปลอดภัยและมีภาชนะบรรจุเศษผงหมึกภายในเครื่อง
- ระบบตัดการทำงานอัตโนมัติเมื่อภาชนะบรรจุเศษผงหมึกเต็มแล้ว

๖. มีการบำรุงรักษาเครื่องเป็นประจำ

๗. ไม่ควรวางเครื่องถ่ายเอกสารในห้องทำงาน ควรจัดแยกไว้ในที่เฉพาะ หรือไว้ในที่มุมห้องไกลจากคนทำงาน และมีการระบายอากาศที่เหมาะสม

๘. ผู้ซ่อมบำรุงเครื่องถ่ายเอกสารควรสวมถุงมือแบบใช้แล้วทิ้ง ขณะทำงานและหลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรงกับลูกกลิ้งด้วย

๙. ไม่ควรมีผู้ใดต้องทำงานถ่ายเอกสารทั้งวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีระบบทางเดินหายใจ

๑๐. ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการถ่ายเอกสาร ควรได้รับการแนะนำบรมวิธีการใช้ การเปลี่ยนถ่านผงหมึก รวมทั้งการกำจัดผงหมึก ฯลฯ

๕. ไมโครเวฟ

อันตรายจากการใช้ไมโครเวฟคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าแรงสูง มีผลทำให้สมองเสื่อม มะเร็งเม็ดเลือดขาวได้ ขอแนะนำการใช้เพื่อความปลอดภัย

๑. ศึกษาวิธีใช้และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
๒. ขณะเตาทำงานไม่ควรเข้าใกล้อาจเป็นอันตรายได้
๓. หมั่นทำความสะอาดเป็นประจำป้องกันเชื้อโรคต่างๆ



ที่มา : <https://health.kapook.com/view117459.html>

ภาพประกอบกิจกรรมการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อสุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาพที่ ๑ การใช้จักรกลเกี่ยวข้าวแทนแรงคน



ภาพที่ ๒ การใช้เทคโนโลยีในการปลูกผัก



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อสุขภาพ

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ โดยนำผลไปสู่การปฏิบัติเพื่อสะท้อนความภาคภูมิใจ

ตารางที่ ๑ บันทึกผลการเรียนรู้รายชั่วโมง

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

ตารางที่ ๒ รายงานผลการปฏิบัติ (นำเสนอชั่วโมงถัดไป)

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

ตารางที่ ๓ ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

๑. สิ่งที่ได้รับ.....

๒. สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....

๓. สิ่งที่จะนำไปเพื่อสังคม.....

ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติกิจกรรม

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตพลอดภัยไร้ความเสียดัง เรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ (ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง	
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	
ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ /แหล่งเรียนรู้
ปัจจุบันเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะด้านสุขภาพซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีเราควรเลือกใช้อย่างวิจารณ์ญาณให้เหมาะสมส่งผลดีต่อสุขภาพและปลอดภัย จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ๑. อธิบายความสำคัญของเทคโนโลยีที่มีต่อตนเองในการดำเนินชีวิต ด้านทักษะและกระบวนการ ๑. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อสุขภาพ ๒. มีความสามารถในการสร้างสรรค์ผลงาน ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมารีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๓. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	ขั้นนำ ๑. นักเรียนทบทวนประสบการณ์เดิมโดยรวมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) เพื่อกระตุ้นและเชื่อมโยงกิจกรรมการเรียนรู้ใหม่ ในประเด็น คำถาม ๑.๑ นักเรียนมีความรู้บ้าง ๑.๒ เรื่องใดที่นักเรียนต้องการศึกษาเพิ่มเติม ๑.๓ นักเรียนมีความเสี่ยงต่อการใช้เทคโนโลยีมากน้อยเพียงใด ๒. ครูรวบรวมคำตอบของนักเรียนและร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ต่อความเสี่ยงที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยีกับพฤติกรรมของมนุษย์ ๓. แจ้งให้นักเรียนเตรียมพร้อมในการนำเสนอผลของการใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อสุขภาพ ขั้นสอน ๑. นักเรียนพิจารณาภาพ ภาพการทำลายของการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ (มือถือ) ปัจจุบัน สู่อนาคต แล้วร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในประเด็นคำถาม	๑. บทความที่ ๒ การสร้างเกมบันไดงู (เรียน..เล่น..รู้) ๒. ใบงานที่ ๒ “เกมสนุก สุขภาพดี ใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย” ๓. ภาพประกอบการจัดกิจกรรมนำสู่... การเรียนรู้ “ภาพการทำลายของการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ (มือถือ) ปัจจุบัน สู่อนาคต” ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ๔. ภาพตัวอย่างเกมบันไดงู ๕. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม ms-my.facebook.com www.google.com ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. นำเสนองานในใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีต่อสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง เรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ (ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
๔. แสดงพฤติกรรมตระหนักถึงความปลอดภัยในชีวิตจากการใช้เทคโนโลยี	๑.๑ ภาพเบื้องนอกอะไรบ้าง ๑.๒ เมื่อนักเรียนรู้แล้วควรปฏิบัติอย่างไร ๒. ครูแจกกระดาษ เอ ๔ ให้นักเรียน ๒ คนต่อ ๑ แผ่น เพื่อแข่งขันหาคำตอบกระตุ้นการคิดคล่อง ถ้าตอบได้มากจะเป็นผู้ชนะ ใช้เวลา ๓ นาที ๓. นักเรียนคู่ที่คิดได้มากที่สุด นำเสนอหน้าชั้นเรียน เพื่อนคนอื่น ๆ ร่วมกันเพิ่มเติม ๔. นักเรียนสะท้อนการคิดหลังการปฏิบัติกิจกรรมโดยสรุปว่าเทคโนโลยีทำให้เราสะดวก สบาย เข้าถึงแต่ควรใช้ให้ถูกต้อง “เป็นผู้ใช้ ไม่ใช่ทาส” (ข้อดี ข้อเสีย การใช้อย่างชาญฉลาด และเกิดประโยชน์สูงสุด) ๕. นักเรียนแต่ละกลุ่ม เตรียมตัวนำเสนองาน ใบงานที่ ๑ วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีต่อสุขภาพ ตามประเภทที่ได้รับมอบหมายไว้ตั้งแต่ชั่วโมงที่ผ่านมา ดังนี้ กลุ่มที่ ๑ โทรทัศน์ กลุ่มที่ ๒ โทรศัพท์เคลื่อนที่ (มือถือ) กลุ่มที่ ๓ คอมพิวเตอร์ กลุ่มที่ ๔ เครื่องพิมพ์เอกสาร (Printer) กลุ่มที่ ๕ ไมโครเวฟ	๒. จัดทำใบงานที่ ๒ “เกมสนุก สุขภาพดี ใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย” (เกมบันไดงู) นำเสนอชั่วโมงต่อไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง	เรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ (ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
		๖. ขออาสาสมัครตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน ครูและนักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นเพื่อตรวจสอบพฤติกรรมตนเองในการใช้เทคโนโลยีและนำไปประยุกต์ใช้อย่างถูกต้องในชีวิตประจำวัน ๗. นักเรียนแต่ละกลุ่ม ศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างเกมบันไดงู (เรียน...รู้...เล่น) เพื่อนำข้อมูลผลกระทบจากการใช้เทคโนโลยี จัดทำใบงานที่ ๒ เรื่อง “เกมสนุก สุขภาพดี ใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย” โดยใช้รูปแบบบันไดงู ในกระดานชาร์ตแข็ง โดยศึกษาจากตัวอย่าง ใบความรู้ที่ ๒ เพื่อให้นักเรียนนำความรู้มาสร้างสรรค์และนำเสนอแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในชั่วโมงต่อไป ขั้นสรุป ๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุป เรื่องผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพอย่างปลอดภัยโดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อการมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน ๒. นักเรียนสรุปความรู้ โดยใช้ ผัง Graphic organizer ๓. นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ (Learning log) นอกเวลาเรียน เพื่อให้มีความรู้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายความสำคัญของเทคโนโลยีต่อการดำเนินชีวิต	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. มีความสามารถในการสร้างสรรค์ผลงาน	ประเมินชิ้นงาน	แบบประเมินชิ้นงาน (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. การแสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. การแสดงพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. การแสดงพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๗. แสดงพฤติกรรมให้เห็นความตระหนักถึงความปลอดภัยในชีวิตจากการใช้เทคโนโลยี	แบบสังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

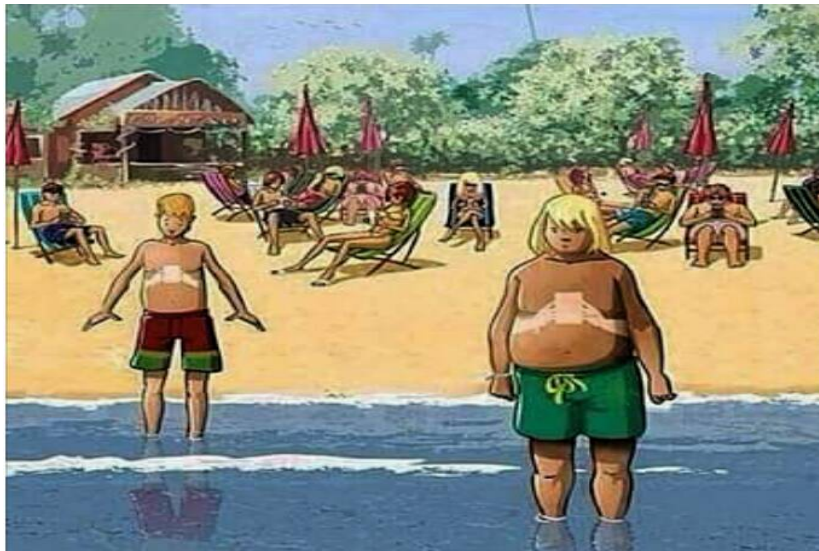
ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาพประกอบการจัดกิจกรรมนำสู่...การเรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ (ต่อ)
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาพการทำลายของการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ (มือถือ) ปัจจุบัน สู้อนาคต



ภาพนี้บอกอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

เมื่อนักเรียนรู้แล้วควรปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างเกมบันไดงู (เรียน..เล่น..รู้)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ (ต่อ)

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒



วิธีสร้างเกมบันไดงู

๑. นักเรียนศึกษารูปแบบเกมบันไดงู จากอินเทอร์เน็ต เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบเกม
๒. ศึกษา เรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ
๓. ระบุหมายเลข ตั้งแต่จุด เริ่มต้น หมายเลข ๑ จนถึงเส้นชัย หาข้อความ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้ในการสร้างเกมบันไดงู
๔. สร้างลูกเต๋า ขนาดตามความต้องการ และเบี้ยเดิน ๒ ตัว

วิธีการเล่น

๑. ผู้เล่น แบ่งเป็น ๒ ทีม รายบุคคลหรือเป็นทีม
๒. เริ่มเล่น หาผู้เริ่มเล่นด้วยการเป่ายางฉุบหรือวิธีอื่นๆ
๓. เริ่มเล่น ผู้เริ่มเล่นทอดลูกเต๋าและเดินเบี้ยตามจำนวนที่ทอดได้ สลับกันไป ผู้เล่นหรือทีมที่ถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ

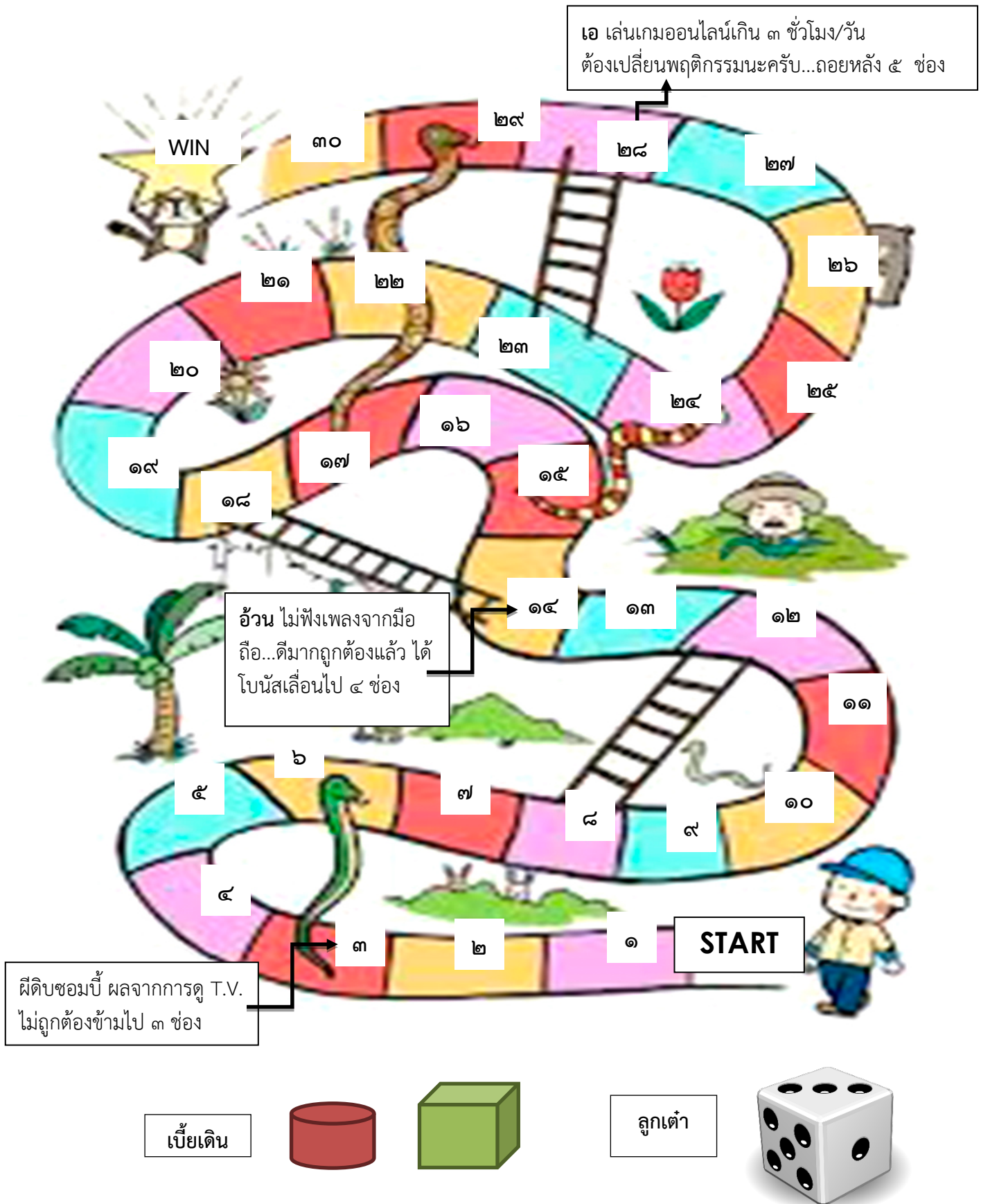
สิ่งที่ได้จากการสร้างและเล่นเกม

๑. ทบทวนความรู้เรื่องที่เรียน
๒. ได้รับความสนุกสนาน
๓. สร้างความสามัคคีในกลุ่ม
๔. ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
๕. นักเรียนได้ศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย

ตัวอย่างข้อความ

๑. เอ เล่นเกมออนไลน์เกิน ๓ ชั่วโมง/วัน
๒. อ้วน ไม่ฟังเพลงจากมือถือด้วยหูฟัง
๓. เปลี่ยนช่อง T.V. ด้วยรีโมทบ่อยๆ
๔. ตาสดใสใช้คอมฯ นานๆ
๕. ให้เด็กดู T.V. จะพัฒนาสมองเร็ว
๖. ผิดียบขอมบี้ ผลจากการดู T.V.

ตัวอย่าง เกมบันไดงูปลอดภัยจากการใช้เทคโนโลยี



ใบงานที่ ๒ เรื่อง “เกมสนุก สุขภาพดี ใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ (ต่อ)
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ๑. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๒ การสร้างเกมบันไดงู (เรียน..เล่น..รู้)

๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสร้างเกมบันไดงู ที่นำผลกระทบจากการใช้เทคโนโลยีมาเป็น
ส่วนประกอบของการเล่นเกม

๓. นักเรียนออกแบบ และสร้างแบบในกระดาษชาร์ตแข็งโดยนำไปสาธิตการเล่นในชั่วโมงต่อไป

๔. นักเรียนจัดทำกติกาการเล่นเพื่ออธิบายให้ผู้เล่นนำไปศึกษาและเล่นเกมเพื่อการเรียนรู้

แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ (ต่อ)
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ โดยนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อสะท้อนความภาคภูมิใจ
ตารางที่ ๑ บันทึกผลการเรียนรู้รายชั่วโมง

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

ตารางที่ ๒ รายงานผลการปฏิบัติ (นำเสนอชั่วโมงถัดไป)

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

ตารางที่ ๓ ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

๑. สิ่งที่ได้รับ.....

๒. สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....

๓. สิ่งที่จะนำไปเพื่อสังคม.....

ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติกิจกรรม

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง	เรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ (ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขภาพและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา ปัจจุบันเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะด้านสุขภาพซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีเราควรเลือกใช้อย่างวิจรรย์ญาณให้เหมาะสมส่งผลดีต่อสุขภาพและปลอดภัย	จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ๑. อธิบายความสำคัญของเทคโนโลยีที่มีต่อการดำเนินชีวิตได้และการนำไปใช้	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. นักเรียนร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) ของชั่วโมงที่ผ่านมา เพื่อกระตุ้นและเชื่อมโยงกิจกรรม ๑.๑ นักเรียนมีความรู้อะไรบ้าง ๑.๒ สิ่งที่ได้เรียนรู้ นักเรียนนำไปใช้กับตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้มากน้อยเพียงใด ๑.๓ นักเรียนมีความเสี่ยงต่อการใช้เทคโนโลยีใดมากที่สุด เพราะอะไร ๒. อาสาสมัครนักเรียนร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ๓. ครูติดตามงานมอบหมายในชั่วโมงที่ผ่านมา การสร้างเกมบันไดงู (เรียน..รู้..เล่น) ให้นักเรียนเตรียมพร้อมในการนำเสนอ	สื่อ /แหล่งเรียนรู้ ๑. ภาพประกอบการจัดการกิจกรรม ๖ วิฤตสุขภาพจากเทคโนโลยี ๒. แหล่งเรียนรู้ค้นคว้าเพิ่มเติม ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ร่วมกิจกรรม เรียนรู้จากแผนภาพ ๒. นำเสนอ“เกมสนุก สุขภาพดี ใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย” (เกมบันไดงู)
ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมามีวินัย		ขั้นสอน ๑. นักเรียนพิจารณาภาพ ๖ วิฤตสุขภาพจากเทคโนโลยี แล้วร่วมตอบคำถามชวนคิด ดังนี้ ๑.๑ นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง ๑.๒ นักเรียนเชื่อข้อความในแผนภาพหรือไม่ เพราะอะไร	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง	เรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ (ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
๒. แสดงพฤติกรรมมีการมีจิตสาธารณะ		๑.๓ ถ้าข้อความดังกล่าวเป็นจริง นักเรียนมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพในเรื่องใดบ้าง ๑.๔ นักเรียนอยากบอกกับเพื่อนๆ เพิ่มเติมจากข้อความที่ปรากฏในแผ่นภาพ เรื่องใด ๒. นักเรียนตัวแทนร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และอภิปรายร่วมกันสะท้อนให้เห็นถึงภัยใกล้ตัวที่ไม่คาดคิด ๓. นักเรียนแต่ละกลุ่ม นำเสนอ เกมบันไดงู โดยสรุปสาระสำคัญที่นักเรียนนำไปใช้ประกอบในแผ่นเกม ๔. นักเรียนกลุ่มอื่น ร่วมพิจารณาความถูกต้องของข้อความและให้ดาว ซึ่งผลงานของแต่ละกลุ่ม ด้วยความซื่อสัตย์ ๕. นักเรียนสะท้อนความคิด หลังการปฏิบัติกิจกรรมในประเด็น ๕.๑ “เกมสนุก สุขภาพดี ใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย” (เกมบันไดงู) ให้อะไรแก่กันเรียนบ้าง ๕.๒ จากการมีส่วนร่วมในการสร้างเกมบันไดงู ทำให้นักเรียน มีแนวคิดทำเกมอื่นๆ เพื่อนำความรู้ไปใช้ สู้สังคมได้หรือไม่ เพราะอะไร	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง	เรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ (ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
		ขั้นสรุป ๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปประเด็นจากการเรียนรู้จาก “เกมสนุก สุขภาพดี ใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย” (เกมบันไดงู) ๒. นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ (Learning log) นอกเวลาเรียน เพื่อนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวัน	

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายความสำคัญของเทคโนโลยีต่อการดำเนินชีวิต	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. การแสดงพฤติกรรมการณ์มีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. ความสามารถในการสื่อสาร	ประเมินการนำเสนองาน	แบบประเมินการนำเสนองาน (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. การแสดงพฤติกรรมการณ์มีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

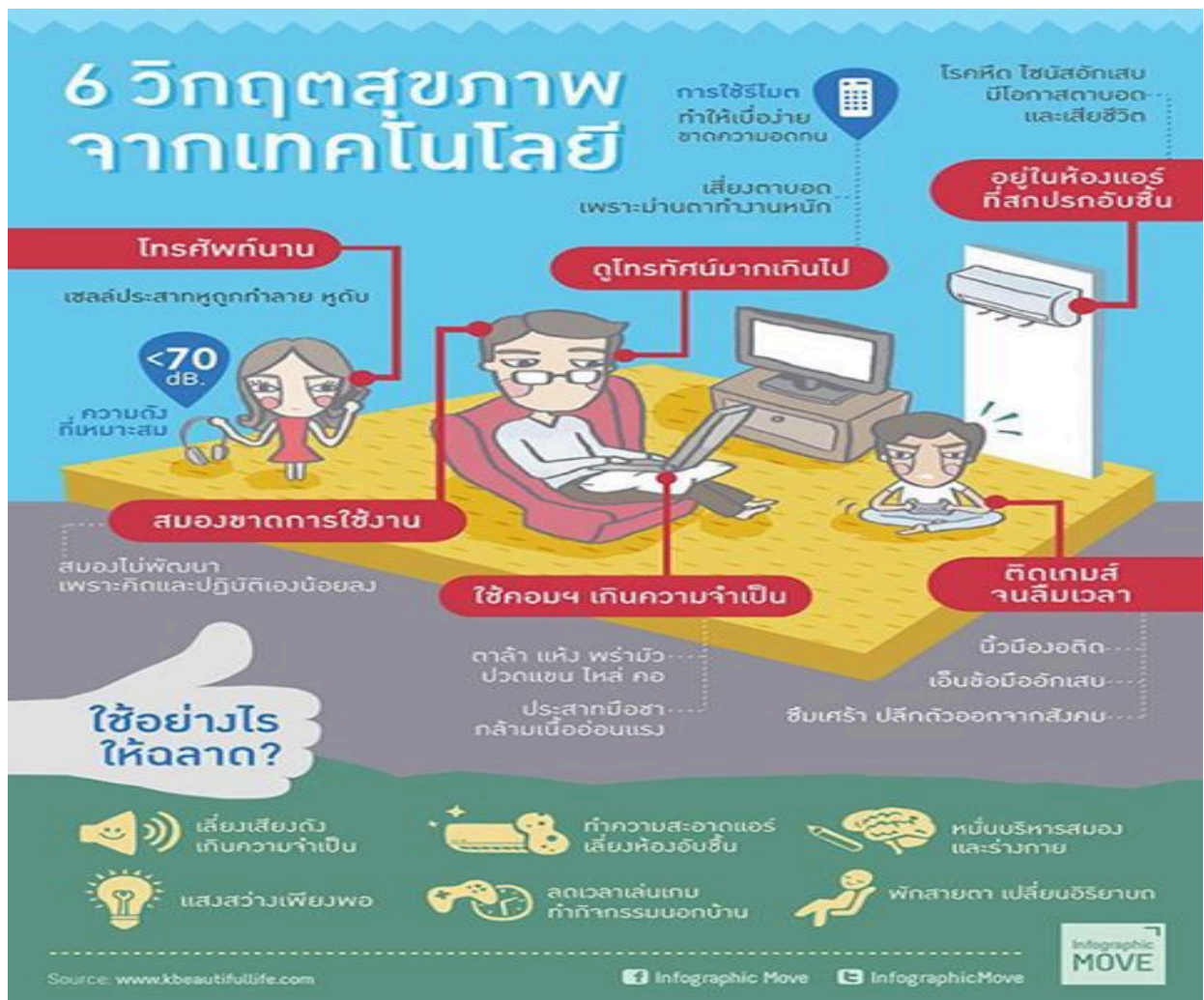
ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาพ ๖ วิกฤตสุขภาพจากเทคโนโลยี
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อสุขภาพ(ต่อ)
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อสุขภาพ (ต่อ)
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ โดยนำผลไปสู่การปฏิบัติเพื่อสะท้อนความภาคภูมิใจ
 ตารางที่ ๑ บันทึกผลการเรียนรู้รายชั่วโมง

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

ตารางที่ ๒ รายงานผลการปฏิบัติ (นำเสนอชั่วโมงถัดไป)

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

ตารางที่ ๓ ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

๑. สิ่งที่ได้รับ.....
๒. สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....
๓. สิ่งที่จะนำไปเพื่อสังคม.....

ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติกิจกรรม

.....

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง เรื่อง ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ		เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
รายวิชา สุขศึกษา		
ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / แหล่งเรียนรู้
การเลือกใช้ข้อมูลข่าวสารที่เกิดจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ จะทำให้มีผลดีต่อสุขภาพและปลอดภัยจากอันตรายที่ไปขัดขวางการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ๑. นำเสนอผลความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์มาใช้เพื่อสุขภาพดี ด้านทักษะและกระบวนการ ๒. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมีความรับผิดชอบ ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เร่ร่อน ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมที่ตระหนักถึงความปลอดภัยในชีวิต	ขั้นนำ ๑. นักเรียนร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) แผนการเรียนรู้ที่ ๑๓ ตารางที่ ๒ รายงานผลการปฏิบัติ ๒. ครูนำเสนอเหตุการณ์การค้นหาคูชีพภูมิ ๑๓ หมู่ป่าอะคาเดมี พลัดหลงติดอยู่ในถ้ำหลวงขุนน้ำนางนอน จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑ ในประเด็นคำถาม - จากเหตุการณ์ดังกล่าวทำให้นักเรียนเรียนรู้เรื่องใดบ้าง - เหตุการณ์ช่วงใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ ๓. ครูนำข้อมูล ที่เกี่ยวข้องกับความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์เชื่อมโยงกิจกรรมการเรียนการสอนต่อไป ขั้นสอน ๑. นักเรียนดูภาพ เครื่องมือทางการแพทย์ เช่น เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องตรวจคลื่นหัวใจ เครื่องเอกซเรย์ อัลตราซาวนด์ การใช้คอนแทคเลนส์ การศัลยกรรมความงามและการ Botox ฯลฯ	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่องความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัย ๒. ใบงานที่ ๓ เรื่อง การวิเคราะห์ข้อมูลหาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัยตามประเด็นที่กำหนดให้ ๓. ภาพหัวข้อข่าว ทีมหมูป่าพลัดหลงติดอยู่ในถ้ำหลวงขุนน้ำนางนอน จังหวัดเชียงราย ๔. ภาพเครื่องมือทางการแพทย์ เช่น เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องตรวจคลื่นหัวใจ เครื่องเอกซเรย์ อัลตราซาวนด์ การใช้คอนแทคเลนส์ การศัลยกรรมความงามและการ Botox ฯลฯ ๕. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม อินเทอร์เน็ต

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง เรื่อง ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	เวลา ๑ ชั่วโมง	
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	๒. ครูและนักเรียน ร่วมพูดคุยเรื่อง การนำความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์มาใช้ในการตรวจ วินิจฉัย และรักษาโรค ๓. ครูเสนอประเด็นสนทนา ๓.๑ นักเรียนมีโอกาสใช้เครื่องมือต่างๆทางการแพทย์หรือไม่ เพราะอะไร ๓.๒ เครื่องมือดังกล่าวมีข้อจำกัด หรือมีผลกระทบอย่างไร - วิธีการใช้ที่ไม่ถูกต้อง - ไม่มีคุณภาพ ๔. จัดนักเรียนเป็นกลุ่มๆละ ๔-๖ คน ศึกษาใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง ความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัยหรือสืบค้นข้อมูลจากแหล่งข้อมูล ๕. นักเรียนแต่ละกลุ่ม ปฏิบัติกิจกรรม ใบงานที่ ๓ เรื่อง การวิเคราะห์ข้อมูลหาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆที่เกี่ยวกับความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัย (วัยทารก, วัยเด็ก, วัยรุ่น, วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ) ตามประเด็นต่อไปนี้	ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๓ เรื่องการวิเคราะห์ข้อมูลหาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัยตามประเด็นที่กำหนดให้ ๑.๑ การสร้างเสริมสุขภาพ ๑.๒ การป้องกันโรค ๑.๓ การรักษาโรค ๑.๔ การฟื้นฟูสุขภาพ ๑.๕ การส่งเสริมและเสริมความงาม ๒. ออกแบบนำเสนอผลงานในกระดานฟลิปชาร์ท หรือ Power point (ดุลพินิจผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง เรื่อง ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	เวลา ๑ ชั่วโมง	
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	๕.๑ การสร้างเสริมสุขภาพ ๕.๒ การป้องกันโรค ๕.๓ การรักษาโรค ๕.๔ การฟื้นฟูสุขภาพ ๕.๕ การศัลยกรรมและเสริมความงาม ๖. การบริหารจัดการให้แต่ละกลุ่มรับผิดชอบวัยต่างๆ ด้วยการจับฉลาก หรือใช้วิธีอื่นๆ ๗. แต่ละกลุ่มร่วมกันออกแบบการนำเสนอผลงานอย่างสร้างสรรค์ในกระดาษฟลิบชาร์ทหรือ Power point ตั้งตัวอย่างแนบท้าย ใบงาน ๘. นำเสนอผลงานในชั่วโมงต่อไป และนำเสนอผลงาน จัดป้ายนิเทศเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ๙. แต่ละกลุ่มสรุปข้อคิดเห็นจากการปฏิบัติการกิจกรรมกลุ่ม ขั้นสรุป ๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุป เรื่องการวิเคราะห์ข้อมูลหาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัย จากประเด็นคำถาม	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง	เรื่อง ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขภาพและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
		๑.๑ นักเรียนได้รับความรู้ เรื่องอะไรบ้างจากการปฏิบัติกิจกรรม ๑.๒ นักเรียนสามารถนำความรู้เรื่องอะไรบ้างไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้ปลอดภัยได้อย่างไร ๑.๓ เพื่อลดปัญหาผลกระทบจากการใช้เครื่องมือแพทย์และการบริการอื่นๆ ที่เกิดจากความก้าวหน้าทางการแพทย์สำหรับตนเอง ครอบครัวและชุมชนได้อย่างไร ๒. นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ (Learning log) นอกเวลาเรียนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั่วโมงถัดไป	

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ถูกต้องร้อยละ ๕๐ ขึ้นไปผ่านเกณฑ์
๒. นำเสนอผลความเจริญก้าวหน้ามาใช้ในการแพทย์เพื่อสุขภาพ	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการณ์มีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. การแสดงพฤติกรรมการณ์ใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมที่ตระหนักถึงความปลอดภัยในชีวิต	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่องความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อ

ปัจจุบันเทคโนโลยีทางการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้ามากยิ่งขึ้นหลายสิ่งหลายอย่าง สามารถนำมาพัฒนาและสร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ๆ เพื่อเอื้อประโยชน์ให้แก่แพทย์และผู้ป่วยได้มากขึ้น

กระแสความก้าวหน้าของวงการแพทย์แผนปัจจุบัน ได้ตอบสนองความต้องการของมนุษย์ในหลายรูปแบบ และที่สำคัญได้ช่วยให้ผู้ทุกข์ยากในหลากหลายพื้นที่บนโลก บรรเทาความเจ็บปวดที่แสนทรมาน แต่กระนั้นกระแสของการท้าทายทฤษฎีการแพทย์ปัจจุบัน ก็มีอยู่ให้เราได้พบเห็นอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการหันกลับมาให้ความสนใจในภูมิปัญญาดั้งเดิม การใช้สมุนไพร การทำโยคะ การฝังเข็ม หรือแม้กระทั่ง การใช้สมาธิบำบัด

ทั้งนี้แม้จะไม่ได้เป็นการปฏิเสธแนวทางแพทย์แผนปัจจุบันโดยสิ้นเชิง แต่ก็เพียงพอที่จะทำให้วงการแพทย์แผนปัจจุบันต้องหันกลับมาทบทวนบทบาทหน้าที่ ตลอดจนองค์ความรู้ที่ได้ก่อตัวและพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ ว่าแท้จริงแล้วได้ตอบสนองความต้องการของมนุษย์และพัฒนามาถูกทิศทางเพียงไรหรือแม้กระทั่ง มีแนวคิดของทฤษฎีใหม่ทางการแพทย์เกิดขึ้นมา

การรวบรวม การจัดเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลทางสุขภาพและทางการแพทย์ หรือแม้แต่ข้อมูลเฉพาะของแต่ละบุคคลเพื่อทราบผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมต่างๆ ของตนเอง เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ อีกทั้งยังช่วยให้เกิดความเท่าเทียมกันในการเข้าถึงบริการด้านการดูแลสุขภาพ เนื่องจากประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลที่สำคัญและเป็นประโยชน์ได้อย่างทั่วถึง ซึ่งการพัฒนาของเทคโนโลยีและนวัตกรรมไม่เพียงช่วยพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพทางกายเท่านั้นแต่ยังหมายรวมถึงสุขภาพทางจิตใจและจิตวิญญาณอีกด้วย เนื่องจากคนในสังคมมีช่องทางในการเข้าถึงเรื่องจิตวิญญาณที่หลากหลายมากขึ้น ไม่เป็นกลุ่มคนผู้มีฐานะอย่างแต่ก่อน

อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันยังมีอีกหลายพื้นที่ที่ตามชนบทที่ขาดแคลนเครื่องมือเครื่องใช้ทางการแพทย์เนื่องจากความห่างไกลและงบประมาณที่มีไม่เพียงพอต่อความต้องการ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ ภาวะปัญหาสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ หากแต่งบประมาณทางการแพทย์ทั้งเครื่องมือ อุปกรณ์ทางการแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ไม่เพียงพอต่อการดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่นี้ โดยเฉพาะด้านประสาทศัลยศาสตร์หรือการผ่าตัดสมอง

หากพิจารณาภาพรวมในคุณค่าของความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์โดยการนำเทคโนโลยีทางสุขภาพที่มีต่อวิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคม พบว่าเทคโนโลยีช่วยให้ ๑. บุคคลมีวิถีชีวิตที่สะดวกสบาย ๒. เพิ่มประสิทธิภาพของงานในการดูแลสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันรักษาโรคภัยไข้เจ็บ และการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย ๓. การศึกษา ค้นคว้า และการวิจัยของนักวิชาการทางสุขภาพในหลากหลายสาขาวิชา สามารถสร้างผลงานหรือผลผลิตที่มีคุณค่า และมีประโยชน์ต่อชีวิตมนุษย์ได้อย่างรวดเร็ว และ ๔. ประหยัดทั้งแรงงานและเวลาในการทำงาน รวมถึงช่วยให้บุคคลสามารถใช้เวลาในการปฏิบัติงานได้อย่างรวดเร็ว

การเลือกใช้บริการทางการแพทย์ ควรยึดหลัก ๔ ประการ ดังนี้

๑. หลักของความน่าเชื่อถือ ๒. หลักของความปลอดภัย
๓. หลักของการมีประสิทธิภาพ ๔. หลักของความคุ้มค่า

ใบงานที่ ๓ เรื่อง วิเคราะห์หาความสัมพันธ์องค์ประกอบต่างๆที่เกี่ยวกับความก้าวหน้าทางการแพทย์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง จัดกลุ่มนักเรียน ๕ กลุ่มตามความสมัครใจ วิเคราะห์ข้อมูลหาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆ
ที่เกี่ยวกับความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัยอย่างสร้างสรรค์โดยแต่ละกลุ่มเลือกกลุ่ม
ละ ๑ วัย (วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่นวัยผู้ใหญ่ และวัยชรา) นำเสนอเป็นแผนผังความคิดในกระดาษฟลิปชาร์ตหรือ
Power point (ตัวอย่าง ดังแนบ) โดยการออกแบบอย่างให้น่าสนใจ ถูกต้อง ในประเด็นต่อไปนี้

๑. การสร้างเสริมสุขภาพ
๒. การป้องกันโรค
๓. การรักษาโรค
๔. การฟื้นฟูสุขภาพ

ตัวอย่างแผนผังความคิด “การวิเคราะห์ความสัมพันธ์”

การสร้างเสริมสุขภาพ

การป้องกันโรค

จุดด้อย

จุดเด่น



การรักษาโรค

การฟื้นฟูสุขภาพ

ภาพประกอบการเรียนการสอน
 ภาพข่าว ทีมหมูป่าอะคาเดมี ๑๓ ชีวิตพลัดหลงในถ้ำหลวงขุนน้ำนางนอน
 เมื่อวันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑



ภาพประกอบการสอน

ภาพที่ ๑ เครื่องมือแพทย์และความก้าวหน้าทางการแพทย์



ภาพที่ ๒ ผลจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ โดยนำผลไปสู่การปฏิบัติเพื่อสะท้อนความภาคภูมิใจ
ตารางที่ ๑ บันทึกผลการเรียนรู้รายชั่วโมง

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



ก่อน



หลัง

ตารางที่ ๒ รายงานผลการปฏิบัติ (นำเสนอชั่วโมงถัดไป)

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

ตารางที่ ๓ ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

๑. สิ่งที่ได้รับ.....
๒. สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....
๓. สิ่งที่จะนำไปเพื่อสังคม.....

ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติกิจกรรม

.....

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง	เรื่อง ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ (ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา การเลือกใช้ข้อมูลข่าวสารที่เกิดจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ จะทำให้มีผลดีต่อสุขภาพปลอดภัยจากอันตรายในอนที่ไปขัดขวางการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา เรื่อง การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการนำความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์มาใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยประเด็นคำถาม ๑.๑ นักเรียนเรียนรู้เรื่องอะไรบ้าง ๑.๒ ความรู้เรื่องใดที่นักเรียนต้องการสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม ๑.๓ นักเรียนจะปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อลดความเสี่ยงจากการใช้เทคโนโลยีจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ ๒. ครูสรุปข้อมูลจากคำตอบของนักเรียนเพื่อการดำเนินกิจกรรมต่อไป ขั้นสอน ๓. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ ขั้นสอน ๑. ครูนำเสนอรายงานที่ได้มอบหมายไว้ในชั่วโมงที่ผ่านมา	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบงานที่ ๔ เรื่องภัยใกล้ตัว ๒. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ทำใบงานที่ ๔ เรื่องภัยใกล้ตัว ๒. นำเสนอผลการทำใบงานที่ ๔ เรื่องภัยใกล้ตัว
จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ๑. การเลือกใช้ข้อมูลข่าวสารความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพไปใช้ ด้านทักษะและกระบวนการ ๒. การปฏิบัติตนในการเลือกใช้ข่าวสารที่เกิดจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมาริวินัย		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง	เรื่อง ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ (ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
๒. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการเรียน ๓. แสดงพฤติกรรมให้เห็นคุณค่าของการเลือกใช้ข้อมูลข่าวสารที่เกิดจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์	๒. นักเรียนแต่ละกลุ่ม วางแผนจัดเตรียมการนำเสนอและนำเสนอผลงานการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัยตามประเด็นที่กำหนดให้ ๒.๑ การสร้างเสริมสุขภาพ ๒.๒ การป้องกันโรค ๒.๓ การรักษาโรค ๒.๔ การฟื้นฟูสุขภาพ ๓. เมื่อนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอเรียบร้อยแล้ว ครูตั้งคำถามเพื่อสะท้อนความคิด ดังนี้ ๓.๑ รู้สึกอย่างไร หลังจากเสร็จสิ้นการนำเสนอ ๓.๒ นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร ๓.๓ นักเรียนมีวิธีการอย่างไรที่จะแนะนำให้ผู้อื่นรับรู้ข้อมูลอย่างปลอดภัยจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง	เรื่อง ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ (ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
		๔. นักเรียนดูภาพ เครื่องมือการแพทย์ แล้วจับคู่ทำใบงานที่ ๔ เรื่องภัยใกล้ตัว ๔.๑ ชื่อวิธีการ อุปกรณ์ที่ใช้กับสุขภาพ ๔.๒ มีประโยชน์อย่างไร ๔.๓ ผลที่เกิดจากการใช้เป็นอย่างไร ๕. ครูและนักเรียน คัดเลือกผลงานที่น่าสนใจ จัดป้ายนิเทศหน้าชั้นเรียน ขั้นสรุป ๑. นักเรียนร่วมกันสรุปเรื่องความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่ส่งผลต่อสุขภาพและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยใช้ แผนผังความคิด (Mind Mapping) ออกแบบด้วยตนเองอย่างสร้างสรรค์ ๒. นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) เพื่อนำไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั่วโมงต่อไป	

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. นำเสนอผลของความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์	ตรวจความถูกต้อง	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการเรียน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมให้เห็นคุณค่าของการเลือกใช้ข้อมูลข่าวสารที่เกิดจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๔ เรื่อง ภัยใกล้ตัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่องความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ (ต่อ)
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชั้น/ห้อง.....

ชื่อ-สกุล ๑.....เลขที่.....

๒.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียน จับคู่ ๒ คน หาภาพ อุปกรณ์การแพทย์หรือวิธีการความก้าวหน้าทางการแพทย์ ๑ ชนิด
(บริหารจัดการไม่ให้ซ้ำกัน) สรุปข้อดีและข้อเสียของการนำความเจริญก้าวหน้ามาใช้ในการแพทย์เพื่อสุขภาพ

๑. ชื่อวิธีการ อุปกรณ์ที่ใช้กับสุขภาพ

๒. มีประโยชน์ (ข้อดี) อย่างไร

๓. ผลกระทบ (ข้อเสีย,ข้อด้อย) ที่เกิดจากการนำมาใช้เป็นอย่างไร

ภาพวิธีการ/เครื่องมือ อุปกรณ์การแพทย์

๑. ชื่อวิธีการ อุปกรณ์ที่ใช้กับสุขภาพ.....

๒. มีประโยชน์ (ข้อดี) อย่างไร

.....
.....

๓. ผลกระทบ (ข้อด้อย) ที่เกิดจากการใช้เป็นอย่างไร

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

แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ โดยนำผลไปสู่การปฏิบัติเพื่อสะท้อนความภาคภูมิใจ
ตารางที่ ๑ บันทึกผลการเรียนรู้รายชั่วโมง

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

ตารางที่ ๒ รายงานผลการปฏิบัติ (นำเสนอชั่วโมงถัดไป)

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

ตารางที่ ๓ ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

๑. สิ่งที่ได้รับ.....
๒. สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....
๓. สิ่งที่จะนำไปเพื่อสังคม.....

ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติกิจกรรม.....
.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒			เวลา ๑ ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง เรื่อง วิธีการ ปักจี้ และแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด			ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา			รายวิชา สุขศึกษา
ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / แหล่งเรียนรู้	
ผู้ติดยาเสพติดต้องได้รับการช่วยเหลือ ฟื้นฟู ในสถานบริการของรัฐหรือเอกชนที่มีวิธีการ และปัจจัยหลากหลาย เพื่อให้มีความปลอดภัยกลับมามีสุขภาพดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมแบบคนปกติทั่วไปได้	ขั้นนำ ๑. ครูนำเสนอภาพประกอบเกี่ยวกับผู้ติดยาเสพติดจากภาพการบำบัดผู้ติดยาเสพติดโดยการซักถามพูดคุยในประเด็นคำถาม ดังนี้ ๑.๑ ภาพนี้นักเรียนได้รู้เรื่องอะไร ๑.๒ นักเรียนคิดว่าวิธีการที่ใช้เพื่ออะไร ๑.๓ ใครมีส่วนเกี่ยวข้องในเรื่องนี้บ้าง ๒. ครูประมวลคำตอบของนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงไปสู่การเรียนรู้วิธีการ ปักจี้ และแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด ๓. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้	๑. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่องวิธีการ ปักจี้และแหล่งช่วยเหลือบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด ๒. ใบงานที่ ๕ เรื่อง วิเคราะห์ วิธีการปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด ๓. ภาพการบำบัดผู้ติดยาเสพติด ๔. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม www.stfx.ac.th/images/Documents/2-2-59.pptx	
ด้านทักษะและกระบวนการ	ขั้นสอน ๑. นักเรียนศึกษา ใบความรู้ที่ ๔ เรื่องวิธีการ ปักจี้และแหล่งช่วยเหลือบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด (สืบค้นจากแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม) ๒. นักเรียนทำใบงานที่ ๕ เรื่อง วิเคราะห์ วิธีการปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด	ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. นำเสนอแผนผังความคิด วิธีการ ปักจี้ และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด ในช่วง ๑๐ นาที ๒. ศึกษาวิธีการ ปักจี้และแหล่งช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติดจากแหล่งสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม	
ด้านคุณลักษณะ	๑. แสดงพฤติกรรมความมีวินัย		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง เรื่อง วิธีการ ปัจจัย และแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด		เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
รายวิชา สุขศึกษา		
๒. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้	๓. นักเรียนให้จับฉลากเลือกเพื่อนมานำเสนอใบงานที่ ๕ เรื่องวิเคราะห์ วิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสะท้อนการทำงาน ๔. นักเรียนสรุปสาระสำคัญ วิธีการ ปัจจัยและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดผัง Graphic organizer ๕. นำเสนอแผนผังความคิด วิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ในช่วงต่อไป	
๓. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ		
ขั้นสรุป		
๑. นักเรียนสรุปการเรียนรู้ร่วมกัน เรื่องวิธีการ ปัจจัยและแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดในประเด็น		
๑.๑ นักเรียนได้เรียนรู้ อะไรบ้าง มีความรู้ใหม่ที่ได้รับความรู้และเรื่องที่น่าสนใจต้องการศึกษาเพิ่มเติม		
๑.๒ จากการเรียนรู้ เรื่องนี้ นักเรียน สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับตนเอง ครอบครัว และผู้อื่นได้อย่างไร		
๑.๓นักเรียน คิดว่า มีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้างที่ทำให้การช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติดไม่บรรลุวัตถุประสงค์		
๒. นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)		
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่องวิธีการ ปัจจัย และแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด		

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. ระบุวิธีการ ปัจจัย และแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. แสดงบทบาทสมมุติการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดที่ได้รับการบำบัดแล้ว	ประเมินการแสดงบทบาทสมมุติ	แบบประเมินการแสดงบทบาทสมมุติ (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. สื่อสารโดยการนำเสนอให้ผู้อื่นเข้าใจตามวัตถุประสงค์	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาพประกอบการสอน การบำบัดผู้เสพติด

ภาพที่ ๑ การบำบัด (หักดิบ)



ภาพที่ ๒ กิจกรรมทางกาย



ภาพที่ ๓ กิจกรรมอาชีพบำบัด



ใบความรู้ที่ ๔ เรื่องวิธีการ ปักจัยและแหล่งช่วยเหลือบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่องวิธีการ ปักจัยและแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การช่วยเหลือบำบัดฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

การบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด หมายถึง การดำเนินงานเพื่อแก้ไขสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ติดสารเสพติด ให้เลิกจากการเสพและสามารถกลับไปดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติในอดีต ประเทศไทยใช้วิธีการบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดอยู่ ๒ ระบบคือ ระบบสมัครใจและระบบต้องโทษ จนได้มีการตราพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕

นโยบายการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพ

ความสำคัญและปัจจัยในการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

นโยบายการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสารเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕ เพื่อให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

๑. ให้โอกาสผู้ติดสารเสพติดได้กลับตัวกลับใจเป็นคนดี
๒. ลดการสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ที่อาจมีศักยภาพช่วยพัฒนาประเทศได้
๓. ช่วยให้ผู้ติดสารเสพติดไม่ต้องมีประวัติต่างพร้อยไม่ถูกตราหน้าว่าเป็นคนชั่ว
๔. ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้ติดสารเสพติด
๕. เมื่อผู้ติดสารเสพติดกลับตัวเป็นคนดี จะช่วยลดปัญหาอาชญากรรม
๖. ช่วยลดปัญหานักโทษล้นเรือนจำ และค่าใช้จ่ายที่ต้องเลี้ยงดูนักโทษ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดจะประสบความสำเร็จได้ ต้องมีปัจจัย ๓ ข้อ คือ

๑. ผู้ติดสารเสพติดจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพ.ร.บ. ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสารเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕ เกี่ยวกับเจตนาคดีให้โอกาส ปรับปรุงตนเองเพื่อจะสามารถกลับไปใช้ชีวิตในสังคมได้
๒. ผู้ติดสารเสพติดต้องให้ความร่วมมือและมีความมุ่งมั่นในการเลิกสารเสพติดโดยไม่กลับไปใช้อีก
๓. ผู้ติดสารเสพติดจะต้องยินยอมที่จะเข้ารับการอบรมในกระบวนการฟื้นฟู เช่น การเข้าค่าย การถูกคุมประพฤติ เป็นต้น

แนวทางในการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดต้องบำบัดรักษาทางกายควบคู่ไปกับทางจิตใจ แบ่งเป็น ๔ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา (pre-admission) เป็นขั้นตอนของการศึกษาประวัติและทำความเข้าใจในตัวของผู้ติดสารเสพติดเองและครอบครัว เพื่อนำมาประเมินวิเคราะห์ถึงปัญหา สาเหตุในการติดสารเสพติดและให้คำแนะนำแก่ครอบครัวผู้ติดสารเสพติดในระยะนี้ใช้เวลาประมาณ ๑-๗ วัน

- สัมภาษณ์ประวัติการติดสารเสพติด
- การตรวจร่างกายและจิตใจ
- ให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยและญาติ

ขั้นตอนที่ ๒ ขั้นตอนการถอนพิษยา (detoxification) ระยะถอนพิษยา เน้นการบำบัดรักษาอาการทางร่างกายที่เกิดจากการใช้สารเสพติดด้วยการใช้ยาอื่นทดแทน เช่น เมทาโดน (Methadone) เพื่อช่วยบรรเทาความอยากหรือความต้องการยา ระยะนี้จะใช้เวลาประมาณ ๑๕-๔๕ วัน

ขั้นตอนที่ ๓ ขั้นตอนฟื้นฟูสมรรถภาพ (rehabilitation) ระยะนี้ใช้เวลาประมาณ ๖-๑๒ เดือน เป็นการบำบัดรักษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม บุคลิกภาพ และลักษณะนิสัย ซึ่งมีวิธีการดังนี้

๑. การให้คำปรึกษาและอบรม จากผู้เชี่ยวชาญในด้าน การบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด เช่น แพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ แก่ผู้เสพทั้งเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มตลอดจนครอบครัวของผู้เสพที่มีส่วนในการดูแลผู้เสพ



ขั้นตอนที่ ๔ ขั้นตอนการติดตามผล (follow-up/after-care) ระยะนี้ใช้เวลา ๑-๕ ปี เป็นขั้นตอนในการติดตามดูแลผู้ที่เลิกเสพยาเสพติดหลังจากที่ได้รับการบำบัดครบทั้ง ๓ ขั้นตอนมาแล้ว โดยใช้วิธีการดังนี้

๑. การติดตามผลทางตรง คือการพบปะพูดคุยกับผู้เสพโดยตรง

๒. การติดตามผลทางอ้อม คือการพูดคุยทางโทรศัพท์ จดหมาย หรือผ่านบุคคลที่สาม

วิธีการบำบัดและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

รูปแบบการบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด	
๑. การบำบัดรักษาทางร่างกาย	๒. การบำบัดรักษาทางจิตใจ
- แบบแผนปัจจุบัน	- จิตบำบัด
- แบบแผนโบราณ	- ศาสนบำบัด
- การรักษาด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า	- อาชีวบำบัด
	- ชุมชนบำบัด

๑. การบำบัดรักษาทางร่างกาย

๑.๑ แบบแผนปัจจุบัน

- การรักษาให้คงสภาพการติดยา คือการให้สารเสพติดแก่ผู้ป่วยภายใต้การควบคุมของแพทย์ เช่น การให้ติดยาเมทาโดนแทนการติดสารเสพติด จนกว่าผู้เสพยาจะเลิกยาเอง ก็จะเริ่มค่อยๆ ลดยาเมทาโดนลง

๑.๒ แบบแผนโบราณ คือการใช้อยาสุมโนไพรในการบำบัดรักษา โดยการนำสุมโนไพรมาให้ผู้ป่วยรับประทานเพื่อล้างพิษทำให้ผู้ป่วยอาเจียนและถ่ายนอกร่างกายนี้ยังใช้วิธีการอบไอน้ำด้วยสุมโนไพรเพื่อขับถ่ายของเสียออกตามรูขุมขน และเกิดความสดชื่นจากไอระเหยของสุมโนไพรและไอน้ำ



๑.๓ การบำบัดรักษาทางร่างกายการรักษาด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าอุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่ เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าสายไฟพร้อมขั้วไฟฟ้าของเครื่องกระตุ้นไฟฟ้า ใช้กระดาสารปะทะกันแล้วตัดเป็นชิ้นเล็กๆ ขนาด ๑.๒ x ๑.๒ ซม. ชุบน้ำให้เปียก และเทปกาวใช้ติดขั้วไฟฟ้ากับผิวหนัง เมื่อเปิดเครื่องกระตุ้นไฟฟ้าจะทำให้คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าเข้าไปกระตุ้นร่างกาย ทำให้ผู้ป่วยงดยาหรือหยุดสารเสพติดได้



๒. การบำบัดรักษาทางจิตใจ

๒.๑ จิตบำบัด

- วิธีการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้ในการฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้ติดสารเสพติดที่นิยมใช้มี ๓ วิธี คือ

- ๑) การให้คำปรึกษารายบุคคล
- ๒) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- ๓) การให้คำปรึกษาครอบครัว

๒.๒ ศาสนบำบัด วิธีการบำบัดทางจิตที่ต้องอาศัยความเลื่อมใสศรัทธาในศาสนาที่ตนเองนับถือ เช่น การใช้หลักศาสนาในการรักษาจิตใจ ร่วมกับการใช้ยาทดแทนทางร่างกาย

๒.๓ อาชีวบำบัด ผู้ป่วยใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เห็นคุณค่าของการทำงาน อาชีวบำบัด คือการฝึกอาชีพ เพื่อให้ผู้รับการบำบัดมีทักษะในการประกอบอาชีพ หลังเสร็จสิ้นการบำบัด เช่น การทำอาหารการทำขนม งานตัดเย็บผ้า ช่างไม้ ช่างโลหะ ช่างเหล็ก ช่างเฟอร์นิเจอร์ เป็นต้น



๒.๔ ชุมชนบำบัดเน้นการแก้ปัญหาทางจิตใจ คือการใช้อิทธิพลกลุ่ม เพื่อเป็นแรงเสริมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่เหมาะสม โดยกลุ่มเพื่อนจะเป็นผู้สร้างความเปลี่ยนแปลงนั้น

วิธีการบำบัดและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

๑. การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบเข้มข้นทางสายใหม่ (FAST Model) T = Therapeutic Community การให้ผู้ติดสารเสพติดมาอยู่ร่วมกันแบบครอบครัวใหญ่เพื่อฝึกการแก้ปัญหา โดยใช้วิธีกลุ่มบำบัด เช่น กลุ่มประชุม กลุ่มชักประวัติกลุ่มจิตบำบัด กลุ่มออกกำลังกาย

๒. การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบจิราสา“จิราสา” แปลว่า การช่วยเหลือกัน การอาสาสมัครอย่างเต็มใจและยั่งยืน“จิราสา” เป็นคำสมาสระหว่างคำว่า จิระ + อาสา

- “จิระ” แปลว่า ยั่งยืน ถาวร

- “อาสา” แปลว่า ช่วยเหลือ

หลักการของ จิราสา คือ การใช้บุคคลหลากหลายเป็นแนวร่วมในการต้านสารเสพติดซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นบุคคลทางการแพทย์ หน่วยงานที่ใช้ระบบฟื้นฟูจิราสามาใช้ ได้แก่ สถานฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดในสังกัดกองทัพอากาศ

๓. การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบโปรแกรมสำนักงานคุมประพฤติปัญหา โดยใช้วิธีกลุ่มบำบัด เช่น กลุ่มประชุมเช้า กลุ่มชักประวัติ กลุ่มจิตบำบัด กลุ่มออกกำลังกาย โดยกำหนดให้ผู้ติดสารเสพติดมารายงานตัวที่สำนักงานควบคุมประพฤติ พร้อมกับกำหนดให้ผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟู เข้าร่วมกิจกรรมที่สามารถช่วยให้เลิกสารเสพติดได้สำเร็จ

แหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

ตาม พ.ร.บ. ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. ๒๕๔๕ มีหน่วยงานหลัก คือ กรมควบคุมประพฤติ ส่วนหน่วยงานอื่นเป็นหน่วยงานสนับสนุน ซึ่งหน่วยงานอื่น จำแนกตามลักษณะงานได้ดังนี้

๑. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการบังคับใช้กฎหมายเช่น การจับกุมตัว เป็นต้น ได้แก่ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ซึ่งมีหน่วยงานที่รับผิดชอบ คือกองบัญชาการตำรวจนครบาลและกองบัญชาการตำรวจภูธรที่มีอยู่ทั่วประเทศ ส่วนการดำเนินการชะลอการฟ้องเป็นหน้าที่ของสำนักงานอัยการ

๒. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตัวระหว่างการตรวจพิสูจน์ได้แก่

- กรมราชทัณฑ์

- กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน มีหน้าที่ควบคุมเด็กผู้กระทำความผิดอายุเกิน ๗ ปี บริบูรณ์ แต่ไม่เกิน ๑๔ ปีบริบูรณ์ และเยาวชน ๑๔ ปี บริบูรณ์ แต่ยังไม่เกิน ๑๘ ปีบริบูรณ์

๓. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสถานที่เพื่อการตรวจพิสูจน์การเสพติด ติดสารเสพติดและการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสารเสพติดได้แก่

๓.๑ สถานบำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแบบเข้มงวด

กรมคุมประพฤติ	กองทัพอากาศ
- ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี	- ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองทัพอากาศทุ่งสีกัน กรุงเทพมหานคร - ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด โรงเรียนการบินจังหวัดนครปฐม

๓.๒ สถานบำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแบบไม่เข้มงวด

กองทัพบก - ศูนย์วิวัฒน์พลเมืองศูนย์ทหารม้าค่ายอดิศร จังหวัดสระบุรี - ศูนย์วิวัฒน์พลเมืองกองพันฝึกรบพิเศษ ศูนย์สงครามพิเศษ ค่ายฝึกการรบพิเศษปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา	กองทัพอากาศ - โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง กองทัพอากาศ ๑ จังหวัดชลบุรี - โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง กองทัพอากาศ ๒ จังหวัดชลบุรี - โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง กองทัพอากาศ ๓ จังหวัดชลบุรี
กรมการปกครอง ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองร้อยอาสา รักษาดินแดน ได้แก่ - จังหวัดบุรีรัมย์ที่ ๑ - จังหวัดกาฬสินธุ์ที่ ๑ - จังหวัดเลยที่ ๒ - จังหวัดพะเยาที่ ๒ - จังหวัดตากที่ ๑ - จังหวัดพิษณุโลกที่ ๒	กรมการแพทย์ - สถาบันธัญญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี - ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด เชียงใหม่ - ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด ขอนแก่น - ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด ศูนย์รัตนารักษ์ จังหวัดลำปาง - ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด แม่ฮ่องสอน - ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด สงขลา - ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด ปัตตานี

ใบงานที่ ๕ เรื่องระบุวิธีการ ปักจ้ยและแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่องวิธีการ ปักจ้ยและแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่

สมาชิก ๑.....๒.....

๓.....๔.....

๕.....๕.....

วิธีการ ปักจ้ยและแหล่งที่ ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	ผลที่เกิดกับผู้เสพติด	ผลที่เกิดกับครอบครัว	ผลที่เกิดกับครอบครัว
๑. วิธีการ			
๒. ปักจ้ยส่งเสริมสนับสนุน			
๓. แหล่งช่วยเหลือ ฟื้นฟู			
๔. สะท้อนการปฏิบัติกิจกรรม			

แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่องวิธีการ ปักจี้และแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ โดยนำผลไปสู่การปฏิบัติเพื่อสะท้อนความภาคภูมิใจ
ตารางที่ ๑ บันทึกผลการเรียนรู้รายชั่วโมง

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

ตารางที่ ๒ รายงานผลการปฏิบัติ (นำเสนอชั่วโมงถัดไป)

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

ตารางที่ ๓ ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

๑. สิ่งที่ได้รับ.....
๒. สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....
๓. สิ่งที่จะนำไปเพื่อสังคม.....
- ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติกิจกรรม.....
-

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง		เรื่องวิธีการ ปจจัยและแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด(ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา ผู้ติดสารเสพติดต้องได้รับการช่วยเหลือ ฟื้นฟูในสถานบริการของรัฐหรือเอกชนที่มีวิธีการและปัจจัยหลากหลาย เพื่อให้มีความปลอดภัยกลับมามีสุขภาพดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมแบบคนปกติทั่วไปได้	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมจากการเรียนในชั่วโมงที่ผ่านมาโดยนักเรียนนำแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) ร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนในประเด็น ๑.๑ นักเรียนมีความรู้เรื่องอะไรบ้าง ๑.๒ ถ้านักเรียนติดสารเสพติดนักเรียนจะทำอย่างไรในการดูแลตัวเอง ๑.๓ ถ้าคนที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนติดสารเสพติดนักเรียนจะทำอย่างไร	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบงานที่ ๖ เรื่อง แสดงบทบาทเพื่อช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดที่ได้รับการบำบัดแล้ว ๒. ภาพการบำบัดและฟื้นฟูของใบิเบ ตัวละครในละคร เรื่อง ช่านสีพันดร ๓. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม www.google.com	
จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ๑. ระบุวิธีการ ปจจัย และแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	ขั้นสอน ๑. นักเรียนดูภาพโป๊ปพระเอกละครเรื่องช่านสีพันดร ที่ติดสารเสพติดแล้วสามารถเลิกได้และได้ช่วยพยาน้องชายของนางเอกในเรื่องที่ติดยาไปบำบัดโดยวิธีชีวบำบัดนักเรียนร่วมตอบคำถามในประเด็น	ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๖ เรื่อง แสดงบทบาทสมมุติเพื่อช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดที่ได้รับการบำบัดแล้ว ๒. แสดงบทบาทสมมุติการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดที่ได้รับการบำบัดแล้ว	
ด้านทักษะและกระบวนการ ๑. แสดงบทบาทสมมุติการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดที่ได้รับการปฏิบัติแล้ว ๒. สื่อสารโดยการนำเสนอให้ผู้สนใจเข้าใจตามวัตถุประสงค์			
ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมกรมการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมมีใฝ่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง	เรื่องวิธีการ ปักจี้และแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด(ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	
	๑.๑ ภาพที่นักเรียนเห็นเกี่ยวข้องกับเรื่องใดบ้าง ๑.๒ นักเรียนคิดว่า การช่วยเหลือฟื้นฟูช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติดที่บำบัดแล้วมีการปฏิบัติอย่างไร ๓. นักเรียนร่วมกันนำเสนอแนวทางการช่วยเหลือบุคคลในครอบครัวหรือเพื่อนที่ติดสารเสพติด ครุ่นทักบนกระดานหน้าชั้นเรียน ๔. เพื่อให้นักเรียนได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ให้อาสาสมัครนักเรียนกลุ่มละ ๖-๘ คน ปฏิบัติกิจกรรมตามใบงานที่ ๖ เรื่องแสดงบทบาทสมมติเพื่อช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดที่ได้รับการบำบัดแล้ว ๕. นักเรียนแต่ละกลุ่ม ฝึกซ้อม และแสดงบทบาทสมมติเพื่อช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดที่ได้รับการบำบัดแล้ว ๖. นักเรียนถ่ายทอดวิธีเพื่อเผยแพร่สู่สังคม ๗. นักเรียนสะท้อนคิดหลังปฏิบัติการ ในใบงานที่ ๖ เรื่องแสดงบทบาทสมมติเพื่อช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดที่ได้รับการบำบัดแล้ว		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง	เรื่องวิธีการ ปัจจัยและแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด(ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	ขั้นสรุป ๑. นักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่องความรู้ ทักษะ และกระบวนการ และเจตคติเรื่องการช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติดที่บำบัดแล้ว แนวทางการสรุปของครู ผู้ติดสารเสพติดถือว่าเป็นผู้ที่เจ็บป่วยจำเป็นต้องได้รับการรักษาดูแลอย่างต่อเนื่องทั้งด้านร่างกายและจิตใจจากคนรอบข้าง ๒. นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ (Learning log) นอกเวลา เรียนนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั่วโมงต่อไป		

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. ระบุวิธีการ ปักจี้ และแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ถูกต้องร้อยละ ๕๐ ขึ้นไปผ่านเกณฑ์
๒. แสดงบทบาทสมมุติการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดที่ได้รับการบำบัดแล้ว	ประเมินการแสดงบทบาทสมมุติ	แบบประเมินการแสดงบทบาทสมมุติ (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. สื่อสารโดยการนำเสนอให้ผู้อื่นเข้าใจตามวัตถุประสงค์	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาพประกอบการเรียนการสอน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง วิธีการ ปักจี้และแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒



ภาพการช่วยเหลือ บำบัดผู้ติดยาเสพติดจากละคร เรื่อง ข้ามสีพันดร



ใบงานที่ ๖ เรื่องแสดงบทบาทเพื่อช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดที่ได้รับการบำบัดแล้ว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่องวิธีการ ปัจจัยและแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทเพื่อช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดที่ได้รับการบำบัดแล้วพร้อมทั้งถ่าย
คลิปวิดีโอขณะแสดงเพื่อเผยแพร่สู่สังคม

กลุ่มที่

สมาชิก ๑.....๒.....

၈.....၉.....

உள்ளே

๑. ชื่อเรื่อง.....

๒. ตัวละคร ประกอบด้วย

৬.৬.....৬.৬.....

၆.၈.....၆.၉.....

6.5.....6.6.....

๒. เนื้อเรื่อง (โดยย่อ)

[illegible]

๓. สะท้อนคิดหลังการปฏิบัติกิจกรรม

๔. ความภาคภูมิใจ

แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗

เรื่อง วิธีการ ปักจี้และแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด (ต่อ)

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ โดยนำผลไปสู่การปฏิบัติเพื่อสะท้อนความภาคภูมิใจ
ตารางที่ ๑ บันทึกผลการเรียนรู้รายชั่วโมง

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

ตารางที่ ๒ รายงานผลการปฏิบัติ (นำเสนอชั่วโมงถัดไป)

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

ตารางที่ ๓ ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

๑. สิ่งที่ได้รับ.....

๒. สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....

๓. สิ่งที่จะนำไปเพื่อสังคม.....

ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติกิจกรรม

.....

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง	เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา สถานการณ์คับขันอาจเกิดขึ้นได้โดยไม่คาดคิดไว้ล่วงหน้าซึ่งไม่สามารถประเมินความเสียหายที่จะเกิดขึ้นได้ จึงมีความจำเป็นที่ต้องเรียนรู้ทักษะชีวิตไว้เพื่อป้องกันตนเอง หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงและอันตรายที่เกิดจากสถานการณ์คับขันถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ก็ต้องรู้จักการปฏิบัติตนเพื่อเอาตัวรอดด้วยการขอความช่วยเหลือได้อย่างปลอดภัย	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิม โดยให้นักเรียนร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log) ๒. นักเรียนดูภาพ “คนร้ายเสพยาบ้าจับเด็กเป็นตัวประกัน” ครูกระตุ้นด้วยคำถาม ๒.๑ ผลที่เกิดขึ้นกับผู้กระทำมีอะไรบ้าง ๒.๒ ผู้กระทำมีปัจจัยสาเหตุมาจากอะไรบ้าง ๒.๓ นักเรียนคิดว่าควรหลีกเลี่ยงในสถานการณ์นี้ได้อย่างไร ๓. นักเรียนร่วมสนทนาและตอบคำถามที่ละประเด็น ๔. ครูรวบรวมคำตอบของนักเรียน เพื่อเชื่อมโยงเรื่องทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน	สื่อ /แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นทักษะชีวิต (Life skill) ใบงานที่ ๗ เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน ๒. ภาพ คนร้ายเสพยาบ้าจับเด็กเป็นตัวประกัน ๓. ภาพโป๊ป ตัวละครเรื่องข้ามสี่พันตรiton ได้รับการช่วยเหลือจากครอบครัว ๔. สื่อบันเทิงการเรียนรู้เพิ่มเติม http://www.nfe.go.th/0405/NFE-note/SkillLife.html	
จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ๑. อธิบายการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	ขั้นสอน ๑. ครูนำบัตรคำ “สถานการณ์เสี่ยง” “พฤติกรรมเสี่ยง” “แหล่งอบายมุข” บนกระดานหน้าชั้นเรียน ๒. ให้นักเรียนเขียนพฤติกรรมเสี่ยง สถานการณ์เสี่ยง และแหล่งอบายมุข ให้ตรงกับบัตรคำ เช่น การทะเลาะวิวาท	ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๗ เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน ๒. นำเสนอการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน	เวลา ๑ ชั่วโมง	
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมที่มีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๓. ตระหนักถึงความปลอดภัยในชีวิต ๔. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	สถานเริงรมย์แก๊งวัยรุ่นซึ่งมอเตอร์ไซค์การแข่งขันรถจักรยานยนต์บนท้องถนน การมั่วสุม การเล่นเกมในร้านซัปรถเร็ว ไม่สวมหมวกนิรภัย ฯลฯ ๓. นักเรียนวิเคราะห์ ผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงเป็นแผนผังความคิด ๔. นักเรียนร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ๕. จัดนักเรียนเป็นกลุ่ม ๕ กลุ่มแต่ละกลุ่มทำใบงานที่ ๗ เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน ที่กำหนดโดยการจับฉลาก ๖. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอการวิเคราะห์อันตรายหรือผลที่เกิดจากความไม่ปลอดภัยที่เกิดจากสถานการณ์และร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ๗. ครูเสนอแนะว่าพฤติกรรมเสี่ยงสถานการณ์เสี่ยงจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ และทรัพย์สิน การป้องกันหรือลดความเสี่ยงจากสถานการณ์ต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับทางเลือกที่ใช้ทักษะชีวิตของแต่ละคน ๘. ให้นักเรียนแต่ละคน ศึกษา ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นทักษะชีวิต (Life skill) แล้วสรุปสาระสำคัญด้วยผัง Graphic organizer นำส่งในชั่วโมงต่อไป	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง	เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
		ขั้นสรุป ๑. นักเรียนสรุป เรื่องการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันด้วยการจัดทำผังความคิด แนวทางการสรุปของครู ทักษะชีวิตเป็นทักษะสำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างปลอดภัยและป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้น เฉพาะหน้า ที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้สติและความรู้ที่ได้รับให้ เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ๒. นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ (Learning log) นอกเวลาเรียน เพื่อนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในชั่วโมงต่อไป	

การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ (รูปิก)	ถูกต้องร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป ผ่านเกณฑ์
๒. วิเคราะห์ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ (รูปิก)	ถูกต้องร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป ผ่านเกณฑ์
๓. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. ตระหนักถึงความปลอดภัยในชีวิต	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาพประกอบการเรียนการสอน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่องทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาพคนเมายาบ้าจับเด็กเป็นตัวประกัน



ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นทักษะชีวิต(Life skill)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

๑. ความหมายของทักษะชีวิต

คำว่า ทักษะ (Skill) หมายถึง ความชัดเจน และความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งบุคคลสามารถสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้ ได้แก่ ทักษะการอาชีพ การกีฬา การทำงานร่วมกับผู้อื่น การอ่าน การสอน การจัดการ ทักษะทางคณิตศาสตร์ ทักษะทางภาษา ทักษะทางการใช้เทคโนโลยี ฯลฯ ซึ่งเป็นทักษะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน จากการกระทำ หรือจากการปฏิบัติ ซึ่งทักษะดังกล่าว นั้นเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะทำให้ผู้ที่มีทักษะเหล่านั้น มีชีวิตที่ดี สามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้ โดยมีโอกาสที่ดีกว่าผู้ไม่มีทักษะดังกล่าว ซึ่งทักษะประเภทนี้เรียกว่า Livelihood skill หรือ Skill for living ซึ่งเป็น คนละอย่างกับทักษะชีวิต ที่เรียกว่า Life skill

ดังนั้น ทักษะชีวิตหรือ Life skill จึงหมายถึง คุณลักษณะ หรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial competence) ที่เป็นทักษะภายในที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลสุขภาพ เอดส์ ยาเสพติด ความปลอดภัย สิ่งแวดล้อม คุณธรรมจริยธรรม ฯลฯ เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข หรือจะกล่าวง่ายๆ ทักษะชีวิต ก็คือ ความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน เพื่อให้อยู่รอดปลอดภัย และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

๒. องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์ประกอบของทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันตามวัฒนธรรมและสถานที่แต่ทักษะชีวิตที่จำเป็นที่สุดที่ทุกคนควรมี ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้สรุปไว้ และถือเป็นหัวใจสำคัญในการดำรงชีวิต ดังนี้

๒.๑ ทักษะการตัดสินใจ (Decision making) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ เช่น ถ้าบุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำของตนเองที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมด้านสุขภาพ หรือความปลอดภัยในชีวิต โดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้องเหมาะสม ก็จะมีผลต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

๒.๒ ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจ จนอาจลุกลามเป็นปัญหาใหญ่โตเกินแก้ไข

๒.๓. ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) เป็นความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจและแก้ไข ปัญหาโดยการคิดสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่าง ๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

๒.๔ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ และประเมินปัญหา หรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัวเราที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

๒.๕ ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรม และสถานการณ์

ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความต้องการ การแสดงความชื่นชม การขอร้อง การเจรจาต่อรอง การดักเตือน การช่วยเหลือ การปฏิเสธ ฯลฯ

๒.๖ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

๒.๗ ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self awareness) เป็นความสามารถในการค้นหารู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เรารู้ตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่าง ๆ และทักษะนี้ยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่น ๆ เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

๒.๘ ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ สติปัญญา อาชีพ ฯลฯ ช่วยให้เราสามารถยอมรับบุคคลอื่นที่ต่างจากเรา เกิดการช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ด้อยกว่าหรือได้รับความเดือดร้อน เช่น ผู้ติดยาเสพติด ผู้ติดเชื่อเฮดส์

๒.๙ ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธ และความเศร้าโศกที่ส่งผลทางลบต่อร่างกาย และจิตใจได้อย่างเหมาะสม

๒.๑๐ ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress) เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

๓. กลวิธีในการสร้างทักษะชีวิต

จากองค์ประกอบของทักษะชีวิต ๑๐ ประการ เมื่อจะนำไปจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตให้กับกลุ่มเป้าหมาย สามารถแบ่งได้เป็น ๒ ส่วน ดังนี้

๓.๑ ทักษะชีวิตทั่วไป คือ ความสามารถพื้นฐานที่ใช้เผชิญปัญหาปกติในชีวิตประจำวันเช่น ความเครียด สุขภาพ การคบเพื่อน การปรับตัว ครอบครัวแตกแยก การบริโภคอาหาร ฯลฯ

๓.๒ ทักษะชีวิตเฉพาะ คือ ความสามารถที่จำเป็นในการเผชิญปัญหาเฉพาะ เช่น ยาเสพติด โรคเอดส์ ไฟไหม้ น้ำท่วม การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ฯลฯ

๔. เนื้อหาที่เป็นจุดเน้นในการพัฒนาทักษะชีวิต

จากองค์ประกอบของทักษะชีวิต ๑๐ ประการ กรมการศึกษานอกโรงเรียนได้กำหนดเนื้อหาที่เป็นจุดเน้นในการพัฒนาทักษะชีวิต ๔ ด้าน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการส่งเสริม การป้องกันและการแก้ไขที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมายในแต่ละพื้นที่ ดังนี้

๔.๑ ด้านสุขภาพอนามัย มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักใน การดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม รู้วิธีป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถแก้ไขปัญหาวุฒิตุกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่จะนำไปสู่โรคภัยไข้เจ็บได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๔.๒ ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักในภัยอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน รู้วิธีป้องกันภัยอันตรายที่จะเกิดขึ้น และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากภัยอันตรายได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๔.๓ ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้มีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักในคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม มีจิตสำนึกในการร่วมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รู้วิธีใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า รู้วิธีป้องกันไม่ให้เกิดสภาพแวดล้อมเป็นพิษ และสามารถแก้ไขปัญหาสภาพแวดล้อมเป็นพิษในชุมชนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๔.๔ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อส่งเสริมให้มีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการมีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่ถูกต้อง และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนในสังคมไทย รู้วิธีป้องกันไม่ให้ตนเอง ครอบครัว ชุมชนเข้าไปเกี่ยวข้องกับอบายมุข สามารถปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีของครอบครัว ชุมชน และสามารถแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

<http://www.nfe.go.th/0405/NFE-note/SkillLife.html>

ใบงานที่ ๗ เรื่องการหลีกเลี่ยงอันตรายที่เกิดจากพฤติกรรมหรือสถานการณ์เสี่ยง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘
เรื่องทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....ชั้น/ห้อง.....

สมาชิก ๑.....๒.....

๓.....๔.....

๕.....๖.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์อันตรายหรือผลที่เกิดจากความไม่ปลอดภัยที่เกิดจากสถานการณ์ ภาพ
ข่าว/สถานการณ์ ที่กำหนดให้และเสนอวิธีหลีกเลี่ยง

กลุ่มที่ ๑ แก๊งวัยรุ่นชิงมอเตอร์ไซด์



อันตรายและความไม่ปลอดภัยต่อชีวิต

.....

.....

.....

.....

การหลีกเลี่ยงได้อย่างไร

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๗ เรื่อง การหลีกเลี่ยงอันตรายที่เกิดจากพฤติกรรมหรือสถานการณ์เสี่ยง
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘
 เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....ชั้น/ห้อง.....

สมาชิก ๑.....๒.....

๓.....๔.....

๕.....๖.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์อันตรายหรือผลที่เกิดจากความไม่ปลอดภัยที่เกิดจากสถานการณ์ ภาพ
 ข่าว/สถานการณ์ ที่กำหนดให้และเสนอวิธีหลีกเลี่ยง

กลุ่มที่ ๒ งานวันเกิด/วันวาเลนไทน์



อันตรายและความไม่ปลอดภัยต่อชีวิต

.....

.....

.....

การป้องกันและหลีกเลี่ยงได้อย่างไร

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๗ เรื่อง การหลีกเลี่ยงอันตรายที่เกิดจากพฤติกรรมหรือสถานการณ์เสี่ยง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘
เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....ชั้น/ห้อง.....

สมาชิก ๑.....๒.....

๓.....๔.....

๕.....๖.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์อันตรายหรือผลที่เกิดจากความไม่ปลอดภัยที่เกิดจากสถานการณ์ ภาพ
ข่าว/สถานการณ์ ที่กำหนดให้และเสนอวิธีหลีกเลี่ยง

กลุ่มที่ ๓ ร้านเกม



อันตรายและความไม่ปลอดภัยต่อชีวิต

.....

.....

.....

การป้องกันและหลีกเลี่ยงได้อย่างไร

.....

.....

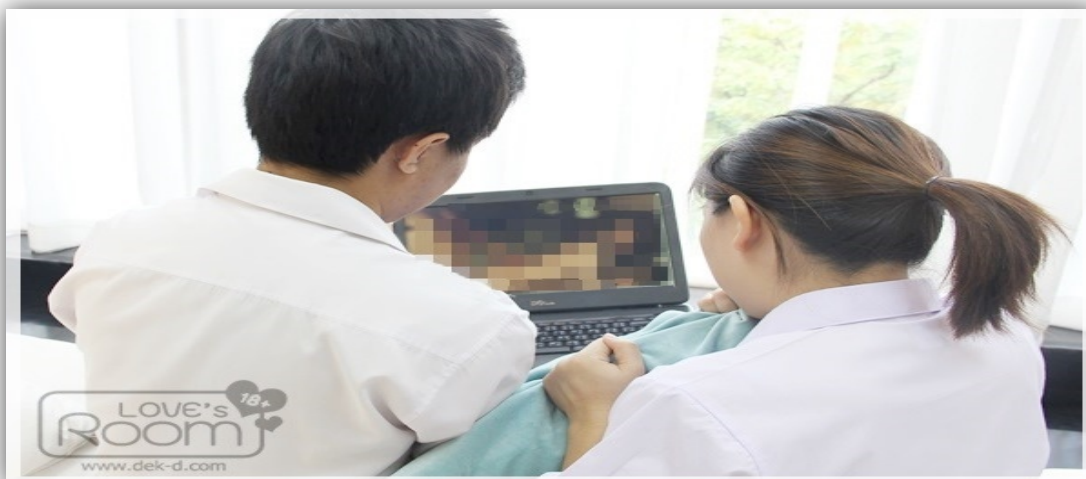
.....

ใบงานที่ ๗ เรื่อง การหลีกเลี่ยงอันตรายที่เกิดจากพฤติกรรมหรือสถานการณ์เสี่ยง
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘
 เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....ชั้น/ห้อง.....
 สมาชิก ๑.....๒.....
 ๓.....๔.....
 ๕.....๖.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์อันตรายหรือผลที่เกิดจากความไม่ปลอดภัยที่เกิดจากสถานการณ์ ภาพ
 ข่าว/สถานการณ์ ที่กำหนดให้และเสนอวิธีหลีกเลี่ยง

กลุ่มที่ ๔ ชายหญิง อยู่กันสองต่อสอง



อันตรายและความไม่ปลอดภัยต่อชีวิต

.....

.....

.....

การป้องกันและหลีกเลี่ยงได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๗ เรื่อง การหลีกเลี่ยงอันตรายที่เกิดจากพฤติกรรมหรือสถานการณ์เสี่ยง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘
เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....ชั้น/ห้อง.....

สมาชิก ๑.....๒.....

๓.....๔.....

๕.....๖.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์อันตรายหรือผลที่เกิดจากความไม่ปลอดภัยที่เกิดจากสถานการณ์ ภาพ
ข่าว/สถานการณ์ ที่กำหนดให้และเสนอวิธีหลีกเลี่ยง

กลุ่มที่ ๕ การเที่ยวกลางคืน



อันตรายและความไม่ปลอดภัยต่อชีวิต

.....

.....

.....

การป้องกันและหลีกเลี่ยงได้อย่างไร

.....

.....

.....

แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘
เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ โดยนำผลไปสู่การปฏิบัติเพื่อสะท้อนความภาคภูมิใจ
 ตารางที่ ๑ บันทึกผลการเรียนรู้รายชั่วโมง

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

ตารางที่ ๒ รายงานผลการปฏิบัติ (นำเสนอชั่วโมงถัดไป)

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

ตารางที่ ๓ ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

๑. สิ่งที่ได้รับ.....
๒. สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....
๓. สิ่งที่จะนำไปเพื่อสังคม.....

ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติกิจกรรม.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน (ต่อ)		เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา สถานการณ์คับขันอาจเกิดขึ้นได้โดยไม่คาดคิดไว้ล่วงหน้าซึ่งไม่สามารถประเมินความเสียหายที่จะเกิดขึ้นได้ จึงมีความจำเป็นที่ต้องเรียนรู้ทักษะชีวิตไว้เพื่อป้องกันตนเอง หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงและอันตรายที่เกิดจากสถานการณ์คับขันถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ก็ต้องรู้จักการปฏิบัติตนเพื่อเอาตัวรอดด้วยความช่วยเหลือได้อย่างปลอดภัย จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ๑. อธิบายถึงความสำคัญของการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย ด้านทักษะและกระบวนการ ๑. แสดงบทบาทการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ ในประเด็น ๑.๑ นักเรียนได้รับความรู้อะไรบ้าง ๑.๒ นักเรียนนำความรู้ไปใช้กับตนเอง ครอบครัวและชุมชนได้อย่างไร ๒. นักเรียน ดูภาพ การตั้งครกกีในวัยเรียน ร่วมกันวิเคราะห์ประเด็น (ช่วยตอบหน่อย) ๒.๑ ความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นกับบุคคลดังกล่าว น่าจะมีสาเหตุ/ปัจจัยมีอะไรบ้าง ๒.๒ นักเรียนคิดว่า บุคคลดังกล่าวขาดทักษะชีวิตเรื่องใด ๒.๓ ถ้าป้องกันไม่ให้อะไรนี้เกิดขึ้น นักเรียนมีแนวทางแนะนำอย่างไรหรือเมื่อเกิดขึ้นแล้ว นักเรียนมีแนวทางการปฏิบัติให้เขาอยู่บนโลกใบนี้อย่างมีความสุขได้อย่างไร ๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอการวิเคราะห์ภาพการตั้งครกกีในวัยเรียน ๔. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ เรื่องการแสดงการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. ภาพการตั้งครกกีในวัยเรียน ๒. ใบงานที่ ๘ เรื่องแสดงการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย ๓. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. แสดงบทบาทสถานการณ์/คลิปวิดีโอการป้องกันและหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์เสี่ยง ๒. ศึกษาสืบค้นข้อมูลความรู้เพิ่มเติม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน (ต่อ)		เวลา ๑ ชั่วโมง	
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		รายวิชา สุขศึกษา	
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒			
ด้านคุณลักษณะ	ขั้นสอน		
๑. แสดงพฤติกรรมมีวินัย	๑. นักเรียนร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยนำเสนอผัง Graphic organizer เรื่อง พฤติกรรมที่เป็นทักษะชีวิต(Life skill)		
๒. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นการทำงาน	๒. นักเรียนร่วมอภิปรายในประเด็น การนำทักษะชีวิตไปใช้ในชีวิตเพื่อหลีกเลี่ยง ความเสี่ยงหรือความไม่ปลอดภัยจากสถานการณ์คับขันได้อย่างไรบ้าง		
๓. ตระหนักถึงความปลอดภัยในชีวิต	๓. ครูร่วมอภิปรายและเสนอแนะว่าในสภาพความเป็นจริง การป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันอยู่กับการตัดสินใจของแต่ละคนเพราะต่างบริบท		
	๔. เพื่อเป็นการสร้างเสริมประสบการณ์ ให้นักเรียนปฏิบัติใบงานที่ ๘ เรื่อง แสดงการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย ดังนี้		
	๔.๑ นักเรียนแต่ละกลุ่ม กำหนดพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์คับขัน ฝึกการใช้การนำทักษะชีวิตมาใช้เพื่อความปลอดภัยโดยแสดงบทบาทสมมุติ		
	๔.๒ แสดงบทบาทสมมุตินำทักษะชีวิตมาใช้ในการหลีกเลี่ยง		
	๔.๓ ร่วมสะท้อนความคิดเห็นหลังการปฏิบัติกิจกรรมเสร็จสิ้น		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน (ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง		
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒	
	ประเด็น ๑) ความเป็นไปได้ต่อการนำไปใช้จริง ๒) ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ๓) สิ่งสำคัญที่สุดในการนำไปปฏิบัติ ๔. อาสาสมัครนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเรื่องการป้องกันตนเองพร้อมหาแนวทางทางการช่วยเหลือสังคมให้น่าอยู่ได้อย่างไร (ถ่ายทอดวิดีโอเพื่อเผยแพร่) ๖. จัดนักเรียนเป็น ๕ กลุ่มแต่ละกลุ่มปฏิบัติ ดังนี้ ๖.๑ คิดรูปแบบการนำเสนอความรู้จากที่เรียนในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑-๑๙ อย่างสร้างสรรค์และน่าสนใจ กลุ่มละ ๑ เรื่อง เรื่องที่ ๑ เรื่อง ผลของการใช้เทคโนโลยีต่อสุขภาพ เรื่องที่ ๒ เรื่อง ความก้าวหน้าทางการแพทย์ต่อสุขภาพ เรื่องที่ ๓ เรื่อง การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด เรื่องที่ ๔ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน เรื่องที่ ๕ เรื่อง ทักษะชีวิตที่ใช้ในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน ๖.๒ จัดนิทรรศการมีชีวิตในช่วงต่อไป (สื่อ/นวัตกรรม, การแสดง, เพลง ฯลฯ)		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙			
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง	เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน (ต่อ)	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	ขั้นสรุป ๑. นักเรียนสรุปเรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันด้วยผัง Graphic organizer ๒. บันทึกการเรียนรู้แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) นอกเวลาเรียนเพื่อนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั่วโมงต่อไป ๓. เตรียมวางแผนการจัดนิทรรศการเรื่องทั้งหมดที่เรียนมาตั้งแต่แผนที่ ๑๑ - ๑๙ ให้นักเรียนเสนอกิจกรรมหลากหลายตามความต้องการ ในชั่วโมงที่ ๒๐ สิ่งที่ต้องนำมาเพื่อการแข่งขันการแข่งขันการทำคลิปบทบาทสมมติเกี่ยวกับการป้องกันตนเองหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่คับขัน และการขอความช่วยเหลือ		

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายถึงความสำคัญของการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ถูกต้องร้อยละ ๕๐ ขึ้นไปผ่านเกณฑ์
๒. แสดงบทบาทการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย	ประเมินการแสดงบทบาท	แบบประเมินการแสดงบทบาท (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. ตระหนักถึงความปลอดภัยในชีวิต	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๘ เรื่อง แสดงการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน (ต่อ)
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียน กำหนดพฤติกรรมเสี่ยงหรือสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย แล้วแสดงบทบาทสมมุติ
การนำทักษะชีวิตมาป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน

กลุ่มที่.....ห้อง.... /

สมาชิก ๑.....๒.....

๓.....๔.....

๕.....๖.....

๗.....๘.....

เรื่องที่กลุ่มรับผิดชอบนำเสนอ.....

การดำเนินเรื่อง/สถานการณ์โดยย่อ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ทักษะชีวิตที่นำมาใช้

.....

.....

.....

โอกาสที่จะเกิดเรื่อง/สถานการณ์นี้มาก/น้อย อย่างไร

.....

.....

ทักษะชีวิตของผู้อื่นที่ควรนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองได้

.....

.....

.....

ฝากข้อคิดการนำทักษะชีวิตไปใช้

.....

.....

จากกิจกรรมนี้กลุ่มของนักเรียนมีความภูมิใจเรื่องใดเพราะอะไร

.....

.....

ภาพประกอบการจัดกิจกรรมแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙
เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน (ต่อ)
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาพการตั้งครรภ์ในวัยเรียน



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙

เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน (ต่อ)

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ โดยนำผลไปสู่อการปฏิบัติเพื่อสะท้อนความภาคภูมิใจ
ตารางที่ ๑ บันทึกผลการเรียนรู้รายชั่วโมง

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

ตารางที่ ๒ รายงานผลการปฏิบัติ (นำเสนอชั่วโมงถัดไป)

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

ตารางที่ ๓ ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

๑. สิ่งที่ได้รับ.....

๒. สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....

๓. สิ่งที่จะนำไปเพื่อสังคม.....

ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติกิจกรรม.....
.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง	เรื่อง ทบพวนสิ่งที่เรียนรู้	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
ขอบเขตเนื้อหา ผลของการใช้เทคโนโลยีต่อสุขภาพ ความก้าวหน้าทางการแพทย์ต่อสุขภาพ การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ๑. นำเสนอความรู้ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง ด้านทักษะและกระบวนการ ๑. จัดนิทรรศการ เรื่องชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยงสู่สังคมด้วยการจัดการนิทรรศการแบบมีชีวิต ๒. จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเอง หลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน การขอความช่วยเหลือ เมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงอันตราย ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมาริมนีย์ ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. นำเข้าสู่บทเรียนโดยให้นักเรียนนำบันทึกการเรียนรู้ (Learning log) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันเพื่อนำข้อมูลเชื่อมโยงกิจกรรมการเรียนรู้ ในประเด็นคำถาม ดังนี้ ๑.๑ นักเรียนได้เรียนรู้ เรื่องใดบ้าง ๑.๒ นักเรียนนำความรู้ไปใช้อย่างไร สามารถใช้ได้จริงหรือไม่เพราะอะไร ๑.๓ นักเรียนมีแนวทางในการแก้ปัญหาหรือขอความช่วยเหลือจากใคร อย่างไร ๒. ครูแจ้งให้นักเรียนถึงการปฏิบัติกิจกรรมวันนี้เป็นการทบทวนบทเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง ซึ่งนักเรียนได้วางแผนการทำงานมาแล้ว ขั้นสอน ๑. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานเรื่องชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยงหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย เตรียมจัดนิทรรศการหรือขึ้นอยู่กับบริหารจัดการ เรื่องที่ ๑ เรื่อง ผลของการใช้เทคโนโลยีต่อสุขภาพ เรื่องที่ ๒ เรื่อง ความก้าวหน้าทางการแพทย์ต่อสุขภาพ	สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ ชั่วโมงที่ ๑๑-๑๙ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตปลอดภัย ไร้ความเสี่ยง ๒. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑-๑๙ ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. วางแผน การนำเสนอด้วยรูปแบบหลากหลาย (นิทรรศการมีชีวิต) เช่น เกม ป้ายนิเทศ หนังสือพิมพ์รายวัน ข่าวสั้นโฆษณา คลิปสั้น...ป้องกันความเสี่ยง เป็นต้นจากเรื่องที่ได้รับมอบหมาย เรื่องที่ ๑ เรื่อง ผลของการใช้เทคโนโลยีต่อสุขภาพ เรื่องที่ ๒ เรื่อง ความก้าวหน้าทางการแพทย์ต่อสุขภาพ เรื่องที่ ๓ เรื่อง การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด เรื่องที่ ๔ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง	เรื่อง ทบพทลสิ่งทีเรยนรู้	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
	เรื่องที่ ๓ เรื่อง การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด เรื่องที่ ๔ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน เรื่องที่ ๕ เรื่อง ทักษะชีวิตที่ใช้ในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน ๒. ร่วมกันวางแผน การนำเสนอด้วยรูปแบบหลากหลาย เช่น เกม ป้ายนิเทศ หนังสือพิมพ์รายวัน ข่าวสั้นโฆษณา คลิปสั้น...ป้องกันความเสี่ยง เป็นต้น ๓. จัดนิทรรศการเผยแพร่ผลงาน โดยให้อาสาสมัครนักเรียน เป็นวิทยากรประจำฐานผลงานที่กลุ่มของนักเรียนได้รับมอบหมาย ๔. ครูและนักเรียนเยี่ยมชม ชักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ อธิบายเพิ่มเติมและประเมินความพึงพอใจ ครูสรุปผลการเรียนทั้งหมดและตั้งคำถาม ดังนี้ ๑. สิ่งทีนักเรียนได้เรยนรู้มีอะไรบ้าง ๒. นักเรียนจะศึกษาในสิ่งทีไม่เข้าใจเพิ่มเติมได้อย่างไร ๓. นักเรียนจะนำความรู้ ทักษะไปใช้ในการพัฒนาตนเอง ครอบครัวและชุมชนอย่างไร ๕. ทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง	เรื่องที่ ๕ เรื่อง ทักษะชีวิตที่ใช้ในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน ๒. จัดแสดงนิทรรศการมีชีวิต

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง	เรื่อง ทบพวนสิ่งทีเรียนรู้ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ขั้นสรุป	
	นักเรียนสรุปความรู้ ทักษะและกระบวนการ และคุณลักษณะร่วมกันหลังจากได้รับประสบการณ์การเรียนรู้จากแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ – ๑๙ เรื่องชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง โดยสรุปด้วยผัง Graphic organizer นำส่งครูผู้สอนนอกเวลาเรียน	

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. นำเสนอความรู้ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง	ตรวจความถูกต้อง	แบบตรวจความถูกต้อง	ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป
๒. จัดนิทรรศการ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยงสู่สังคมด้วยการจัดนิทรรศการแบบมีชีวิตได้	ประเมินผลงาน	แบบการประเมินผลงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. การแสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. การแสดงพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. การแสดงพฤติกรรมการใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. การแสดงพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐ เรื่อง ทบพทวนสิ่งที่เรียนรู้เรื่อง สุขภาพกายและจิต

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ โดยนำผลไปสู่การปฏิบัติเพื่อสะท้อนความภาคภูมิใจ
ตารางที่ ๑ บันทึกผลการเรียนรู้รายชั่วโมง

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

ตารางที่ ๒ รายงานผลการปฏิบัติ (นำเสนอชั่วโมงถัดไป)

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

ตารางที่ ๓ ความคิดเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม

๑. สิ่งที่ได้รับ.....

๒. สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....

๓. สิ่งที่จะนำไปเพื่อสังคม.....

ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติกิจกรรม.....

.....

แบบประเมินตนเอง
รายงานผลการปฏิบัติของนักเรียนหลังการนำความรู้ไปใช้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตปลอดภัย ไร้ความเสี่ยง
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

๑. สิ่งที่นักเรียนปฏิบัติได้สำเร็จตามที่กำหนด

.....

.....

.....

.....

ที่ปฏิบัติได้เพราะ.....

.....

.....

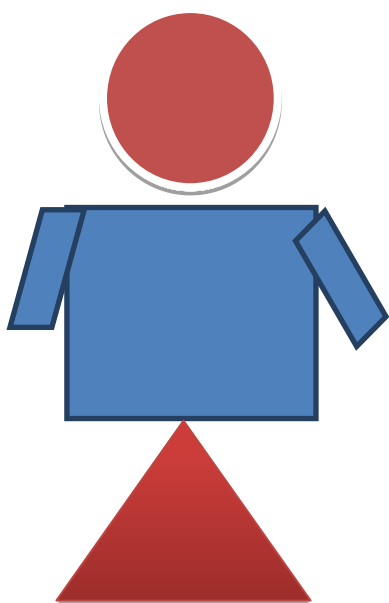
๒. สิ่งที่นักเรียนยังไม่สามารถปฏิบัติได้

ที่ปฏิบัติไม่ได้เพราะ.....

.....

.....

๓. สิ่งที่นักเรียนจะบอกครู และเพื่อนว่ารู้สึกอย่างไร



คุณครูที่เคารพ

.....

.....

.....

.....

เพื่อนรัก

.....

.....

.....

.....

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง

คำชี้แจง ๑. แบบทดสอบมีจำนวน ๒๐ ข้อ

๒. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยเขียนเครื่องหมายกากบาท X ในช่อง ☐ ที่ตรงกับตัวอักษรที่เลือกคำตอบ

๑. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการนำเทคโนโลยีเพื่อการดูแลสุขภาพ ก. การช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุ ข. การสร้างเสริมสุขภาพร่างกาย ค. การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ง. การฟื้นฟูการเจ็บป่วยและสมรรถภาพร่างกาย ๒. การป้องกันโรคหูดับ นักเรียนควรปฏิบัติตามข้อใด ก. หลังเล่นน้ำ ควรเช็ดตัวให้แห้งและสะอาดทุกครั้ง ข. ลดการใช้โทรศัพท์พูดคุยกับเพื่อนในเวลานานๆ ค. ดูทีวี จอแบนขนาดใหญ่ที่มีลำโพงขยายเสียง ง. ไม่ตะโกนเสียงดังใส่หูเพื่อนบ่อยๆเมื่ออยู่ในที่แออัด ๓. ถ้านักเรียนเปลี่ยนช่องทีวี ด้วย รีโมทบ่อยๆ จะส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร ก. ทำให้สมองของเรารับรู้อย่างหลากหลาย ข. ทำให้เรามีความสามารถในการควบคุมสติ ค. ทำให้เราขาดความอดทนและเบื่อหน่ายง่าย ง. ทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างประสาทตากับการมองเห็น ๔. ข้อใดเป็นผลระยะสั้น จากการใช้โทรศัพท์มือถือ ก. ปวดหู ปวดศีรษะ ข. หูเสื่อม หูตึง หูดับ ค. อาจทำให้เป็นมะเร็งในสมอง ง. ทำให้เกิดโรคความจำเสื่อม	๕. การปฏิบัติในข้อใดไม่ส่งผลกระทบต่อการใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆและอยู่ในท่าไม่ถูกต้อง ก. มือชา กล้ามเนื้ออ่อนแรง ปวดตามข้อ ข. อุณหภูมิในร่างกายสูงเลือดไหลเวียนดี ค. คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม เช่น ตาพร่ามัว ง. ภาวะลัมเลือดแข็งตัว ไหลเวียนไม่สะดวก ๖. ผลผลิตในข้อใดที่ไม่ได้เกิดจากความก้าวหน้าทางการแพทย์ ก. ข้าวไรซ์เบอร์รี่เพิ่มคุณค่าแก้ปัญหาน้ำตาลในเลือด ข. ข้าวทองไทยทำเพิ่มวิตามินเอ ตาสว่างสดใส ค. น้ำผลไม้ เพิ่มแคลเซียม กระดูกและฟันแข็งแรง ง. การสร้างโปรตีนฆ่าลูน่ายุงรื้อทำลายลดการเป็นโรคไข้สมองอักเสบ ๗. ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ในข้อใดที่ไม่ใช่เป้าหมายของการฟื้นฟูสุขภาพ ก. การตรวจมะเร็งเต้านมด้วยแมมโมแกรม ข. การผลิตวัคซีนสำหรับโรคหัด คางทูมโปลิโอ ค. การเปลี่ยนข้อเข่าเทียมเพื่อรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม ง. การใช้สະเต็มเซลล์ชะลอความเสื่อมของของสุขภาพ ๘. การใส่ฟันปลอมให้ผู้สูงอายุ เป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิตเรื่องใด ก. สร้างความมั่นใจ ข. ลดปัญหากลิ่นในช่องปาก ค. สุขภาพดีมีภาวะโภชนาการ ง. ยิ้มได้สดใสสบายใจคนใกล้ชิด
--	--

๙. การนำเสนอโปรแกรมสเก็ตเป็นแคปซูล จัดเป็นเทคโนโลยีทางสุขภาพโดยมีวัตถุประสงค์ใด ก. เพิ่มคุณค่าทางด้านธุรกิจ ข. เพิ่มคุณค่าด้านการขนส่ง ค. เพิ่มคุณค่าด้านบรรจุภัณฑ์ ง. เพิ่มคุณค่าด้านการบริโภค ๑๐. สถานการณ์ “เอ ชัยชรีจักรยานยนต์ เกิดอุบัติเหตุขาหัก ๒ ข้าง เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล โดยการผ่าตัดใส่เหล็ก มีอาการชาปลายเท้าบ่อยๆ แม่จึงปรึกษาแพทย์ที่โรงพยาบาลได้รับคำแนะนำว่า ให้ลองรักษาโดยแพทย์ทางเลือกดูบ้าง” คำตอบข้อใดตรงกับข้อความที่ขีดเส้นใต้ ก. การแพทย์แผนไทย ข. การแพทย์แผนจีน ค. การแพทย์แผนปัจจุบัน ง. การแพทย์แผนไทยประยุกต์ ๑๑. ข้อใดไม่ใช่รูปแบบการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ก. การบำบัดแบบจิตอาสา ข. การบำบัดฟื้นฟูแบบจิตอาสา ค. การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบเข้มข้นทางสายใหม่ ง. การฟื้นฟูแบบผู้ป่วยนอกตามรูปแบบกายจิตสังคมบำบัด ๑๒. ข้อใดกล่าวถึงรูปแบบการฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดแบบชุมชนบำบัดได้อย่างถูกต้อง ก. นำครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัดฟื้นฟู ข. ให้ผู้ติดสารเสพติดมารายงานตัวที่สำนักงานคุมประพฤติเป็นประจำ ค. สร้างชุมชนจำลองให้ผู้เลิกสารเสพติดมาอยู่รวมกันเพื่อให้เปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองได้ ง. ให้ความรู้แก่ผู้ติดสารเสพติดเกี่ยวกับโทษการใช้สารเสพติด ผู้เสพยาจะไม่กลับไปใช้สารเสพติด	๑๓. การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดมีประโยชน์ต่อสังคม ยกเว้นข้อใด ก. ทำให้สังคมทุกชุมชนสงบสุข ข. ทำให้มีผู้ใช้แรงงานเพิ่มมากขึ้น ค. ช่วยลดปัญหาอาชญากรรม ง. ให้โอกาสผู้กระทำผิดได้กลับสู่สังคม ๑๔. ข้อใดสัมพันธ์กับขั้นตอนสู่การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ก. การฟื้นฟู : การทำกิจกรรมบำบัด ข. การถอนพิษ : ใช้สารเคมีทำให้อาเจียน ค. การสอบสวน : การสอบประวัติและฝากขัง ง. การตรวจพิสูจน์ : การตรวจหาสารในห้องปฏิบัติการ ๑๕. ระบบบำบัดในข้อใดถูกต้อง ก. ระบบสมัครใจ : มานะแสดงความจำนงค์ต่อการบำบัด ข. ระบบต้องโทษ : สถานพินิจส่ง โขติ เข้าบำบัด ค. ระบบบังคับ : ศาลสั่งให้ โจ๊ก เข้าสู่กระบวนการฟื้นฟู ง. ระบบผ่อนปรน : สถานพินิจ ให้ โธ่ เลือกวิธีบำบัด ๑๖. ข้อใดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจราจรทางบกมากกว่าข้ออื่น ก. ใช้โทรศัพท์มือถือขณะขับรถ ข. สูบบุหรี่ ขณะขับรถไปตามถนนหลวง ค. แชนจ์ด้านซ้ายขณะขับรถในถนนหมู่บ้าน ง. ไม่สวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่จักรยานยนต์
---	--

๑๗. สถานการณ์ “โอ้ ขับรถมอเตอร์ไซด์ เร่งเครื่องด้วยความเร็ว เพื่อให้ทันสัญญาณไฟ แต่ไม่ทัน จึงเบรกอย่างแรงทำให้รถที่ ขับมาเบรกไม่อยู่เลื้อนไถลไปกลับพื้นถนน โชคดีที่แค่บาดเจ็บเล็กน้อย” จากสถานการณ์ สาเหตุของอุบัติเหตุ คือข้อใด ก. อารมณ์ของผู้ขับขี่ที่ไม่พร้อม ข. การขาดประสบการณ์การขับขี่ ค. ความเร็วของรถและการควบคุม ง. นิสยที่ชอบความเสี่ยงและท้าทาย ๑๘. ปัจจัยเสี่ยงต่อความไม่ปลอดภัยในข้อใดที่เกิดจากสภาพแวดล้อม ก. ฝนตก ถนนลื่น เกิดอุบัติเหตุ ข. ไฟฟ้า บริเวณถนนไม่สว่าง ค. จอดรถ ส่งผู้โดยสารไม่ตรงป้าย ง. บรรทุกน้ำหนักเกินทำให้รับน้ำหนักไม่ไหว	๑๙. เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ยกเว้นข้อใด ก. ทำให้ขาดสติ และความยับยั้ง ข. ทำให้ความจำเสื่อม ตาพร่ามัว ค. ทำให้กระเพาะระคายเคืองมีบาดแผล ง. ทำให้ความดันโลหิตต่ำลงอย่างรวดเร็ว ๒๐. ใครมีทักษะในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตรายได้อย่างเหมาะสม ก. ปุยนุ่น ชอบพูดคุยกับเพื่อนสนิททางอินสตาแกรม ข. แสนพัน ชอบเล่นพนันบอลกับเพื่อนในเวลาว่าง ค. วารี ชอบเที่ยวกับเพื่อนที่ศูนย์การค้าหลังเลิกเรียน ง. เมธา นัดกับเพื่อนไปขับขี่จักรยานยนต์ในเวลากลางคืน
---	---

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง

ข้อ	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐
คำตอบ	ก	ข	ค	ก	ข	ค	ข	ค	ง	ข
ข้อ	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔	๑๕	๑๖	๑๗	๑๘	๑๙	๒๐
คำตอบ	ก	ค	ข	ค	ง	ก	ค	ก	ง	ก

บรรณานุกรม

กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.) **คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพในเด็ก ๗-๑๘ ปี.**

กลุ่มพัฒนากระบวนการเรียนรู้, สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (๒๕๕๘). **หลากหลายเทคนิควิธีสอนสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน.** เอกสารประกอบการอบรม.

กลุ่มพัฒนามาตรฐานการศึกษา สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ. (๒๕๕๒). **หนังสืออ่านประกอบความรู้เรื่องความปลอดภัยในการเล่นกีฬา.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.

กัลยา กิจบุญชู. (๒๕๕๖). **แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียน.** กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, สำนักงาน. (๒๕๕๓). **แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิดตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑** กลุ่มสาระการเรียนรู้ **สุขศึกษาและพลศึกษา.** กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, สำนักงาน. (๒๕๕๙). **แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

ธัญญารักษ์, สถาบัน. กรมการแพทย์. กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๕๓). **คู่มือการดูแลตนเองของผู้ป่วยและญาติหลังการบำบัดรักษา.** กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.

บุญสม มาร์ติน, เทพนม เมืองแมน, สร้อยพันธ์ บุญยะสุนทร, พรณี ปัญชรหัตถกิจ, และดารณี เกตุอุไร.

(๒๕๕๕). **สุขศึกษา พ๐๑๑ พ๐๑๒.** กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.

ปรีชา ไวยโกศา. (๒๕๕๗). **สุขศึกษา ม.๒.** กรุงเทพฯ : บริษัท ไทยร่มเกล้า.

พรสุข หุ่นรินทร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สร้อยพันธ์ วรพงศธร, และอนันต์ มลารัตน์. (๒๕๕๗). **สุขศึกษา ม.๒.** กรุงเทพฯ : บริษัท ไทยร่มเกล้า.

รัชนี ขวัญบุญจัน, และคณะ. (๒๕๕๗). **สุขศึกษา ม.๒.** กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

สมบัติ ตาปัญญา. (ม.ป.ป.). **มือคลายเครียด ความรู้เรื่องความเครียด การป้องกันและแก้ไข.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : เจริญบุญการพิมพ์,

๑๐ วิธีใช้ไมโครเวฟแบบผิดๆ [ออนไลน์].ได้จาก:

<https://health.kapook.com/view117459.html> [สืบค้นวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๒].

การคำนวณค่า BMI ดัชนีมวลกาย[ออนไลน์].ได้จาก:

<https://bit.ly/2vYUOk>. [สืบค้นวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๒].

การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬา [ออนไลน์].ได้จาก:

<http://www.thaihealth.or.th> [สืบค้นวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๒].

ความสัมพันธ์ของภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต [ออนไลน์].ได้จาก:

www.bhumibolhospital.rtaf.mi.th [สืบค้นวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๒].

บรรณานุกรม (ต่อ)

เครื่องคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย [ออนไลน์]. ได้จาก:

<http://www.lovefitt.com/> [สืบค้นวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๒].

ตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม ๘๐% [ออนไลน์]. ได้จาก:

<https://bit.ly/2tbpOhD>. [สืบค้นวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๒].

เทคโนโลยีกับสุขภาพ [ออนไลน์]. ได้จาก :

<http://www.tpa.or.th/tpawbs/viewtopic.php?id=622>. [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

พฤติกรรมที่เป็นทักษะชีวิต (Life Skill) [ออนไลน์]. ได้จาก:

<http://www.nfe.go.th/0405/NFE-note/SkillLife.html>

พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น [ออนไลน์]. ได้จาก:

http://www.psychlin.co.th/new_page_78.htm/. [สืบค้นวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๒].

เพลงกราวกีฬา [ออนไลน์]. ได้จาก:

<https://xn-72c9bva0i.meemodel.com> [สืบค้นวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๒].

ภาพข่าว ฆ่าหั่นศพ [ออนไลน์]. ได้จาก:

<https://www.thairath.co.th> [สืบค้นวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๒].

ภาพข่าว นายแพทย์ ฆ่าหั่นศพ..ภรรยา [ออนไลน์]. ได้จาก:

<http://khlnglan.kamphaengphet.police.go.th> [สืบค้นวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๒].

ภาพครอบครัวนี้มีสุข [ออนไลน์]. ได้จาก:

<http://arisa142539.wordpress.com>

ภาพเด็กเล่นเกมคอมพิวเตอร์, คนเล่นเกม, คอมพิวเตอร์, ภาพนักกีฬาโอลิมปิก, วังมารารอน [ออนไลน์]. ได้จาก:

<https://www.google.co.th> [สืบค้นวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๒].

ภาพตาชั่งกายและจิต [ออนไลน์]. ได้จาก:

<https://www.google.co.th> [สืบค้นวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๒].

ภาพฟิตเนส+บอดี้สแลมวิ่ง [ออนไลน์]. ได้จาก:

<https://www.google.co.th/search?q=> [สืบค้นวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๒].

ภาพวิ่งออกกำลังกาย+เดิน [ออนไลน์]. ได้จาก:

<https://www.google.co.th/search?q=> [สืบค้นวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๒].

ลักษณะเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต [ออนไลน์]. ได้จาก:

http://www.ilchonburi.org/substance/mental_health.htm [สืบค้นวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๒].

วิธีการ ปจจัย และแหล่งช่วยเหลือบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด [ออนไลน์]. ได้จาก:

<https://www.surveymonkey.com/> [สืบค้นวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๒].

บรรณานุกรม (ต่อ)

วิธีพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ [ออนไลน์]. ได้จาก:

<https://www.slideshare.net/OhmTarit/fitness-test-718> [สืบค้นวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๒].

สาเหตุการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆของร่างกายจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา [ออนไลน์]. ได้จาก:

<http://www.bangkokhealth.com/health/article-1818> [สืบค้นวันที่ ๒๗เมษายน พ.ศ.๒๕๖๒].

อารมณ์และความเครียด [ออนไลน์]. ได้จาก:

<http://computer16928.blogspot.com> [สืบค้นวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๒].

ภาคผนวก ก.
แบบประเมินรวม

แบบประเมินความรู้รวม
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต

ชื่อ-สกุลชั้น/ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง

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

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔	๓	๒	๑
๑. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต				
๒. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต				
๓. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด (ทักษะชีวิต)				
๔. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์				
๕. การจัดนิทรรศการ/การคิดแก้ปัญหา				
รวม				
ระดับคุณภาพ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับ/เพิ่ม ประเด็นการประเมินทักษะ/สมรรถนะตามภาระงาน/ชิ้นงาน

แบบประเมินคุณลักษณะและเจตคติ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต

ชื่อ-สกุลชั้น/ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง

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

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔	๓	๒	๑
๑. เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการดำรงสุขภาพ เพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ				
๒. แสดงพฤติกรรมการณ์วินัย				
๓. แสดงพฤติกรรมการณ์ใฝ่เรียนรู้				
๔. แสดงพฤติกรรมการณ์มุ่งมั่นในการทำงาน				
๕. แสดงพฤติกรรมการณ์มีจิตสาธารณะ				
รวม				
ระดับคุณภาพ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับ/เพิ่ม ประเด็นการประเมินคุณลักษณะได้ตามบริบทของโรงเรียน

แบบประเมินรวม

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง

ชื่อ-สกุล ชั้น/ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง

๑. แบบประเมินความรู้/ทักษะ/ภาระงาน/ชิ้นงาน รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เพื่อวัดผลการเรียนรู้ระหว่างเรียนหรือจบหน่วยการเรียนรู้

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

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔	๓	๒	๑
๑. ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในชีวิต				
๒. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ				
๓. ระบุวิธีการ ปักจี้และแหล่งที่ช่วยเหลือ พี่นฟูผู้ติดสารเสพติด				
๔. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่นำไปสู่อันตราย				
๕. ทักษะชีวิต				
๖. สมรรถนะการสื่อสาร				
๗. การใช้เทคโนโลยี				
๘. ความปลอดภัยในชีวิต				
รวม				
ระดับคุณภาพ				

ผ่าน ระดับพอใช้ขึ้นไป

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับ/เพิ่ม ประเด็นการประเมินทักษะ/สมรรถนะตามภาระงาน/ชิ้นงาน

แบบประเมินคุณลักษณะและเจตคติ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง

ชื่อ-สกุลชั้น/ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง

๑. แบบประเมินคุณลักษณะและเจตคติ รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เพื่อวัดผลการเรียนรู้ระหว่างเรียนหรือจบหน่วยการเรียนรู้

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

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔	๓	๒	๑
๑. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ				
๒. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย				
๓. แสดงพฤติกรรมกาใ้เรียนรู้				
๔. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน				
๕. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ				
รวม				
ระดับคุณภาพ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับ/เพิ่ม ประเด็นการประเมินคุณลักษณะได้ตามบริบทของโรงเรียน

ภาคผนวก ข.

แผนผังความคิด (Graphic Organizers)



Graphic Organizers

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!

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

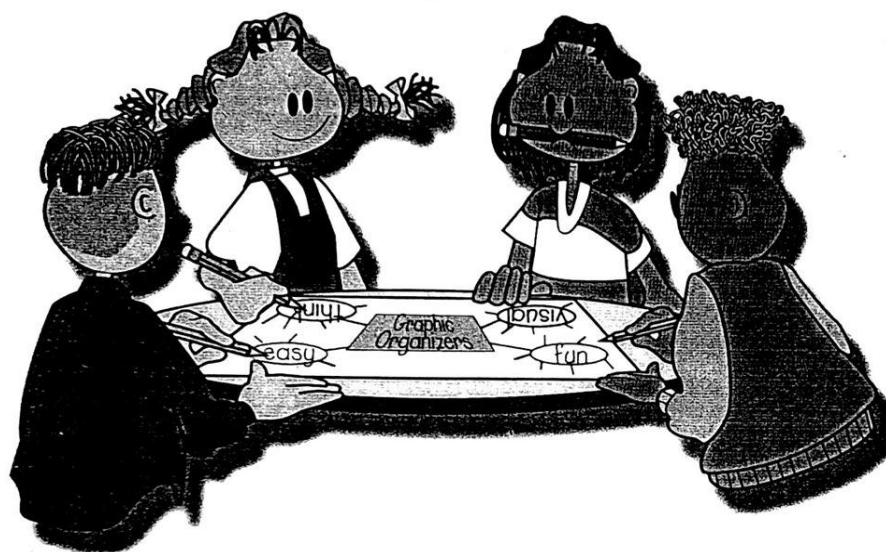
Graphic organizers strongly engage four intelligences simultaneously:

- **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



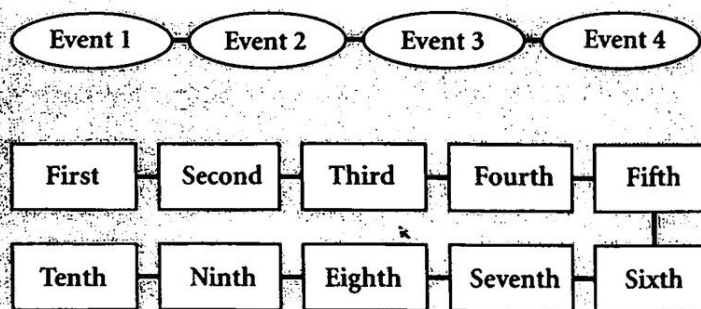
Ideas and Activities for My Class

- **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.

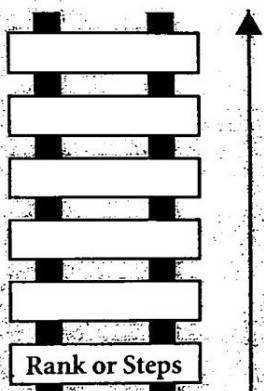
Graphic Organizers! Transform

Sequence Organizers

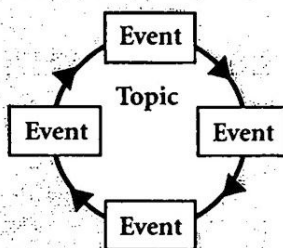
Chains



Ladder



Cycle Graph



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

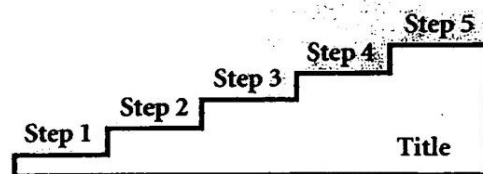


Science

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

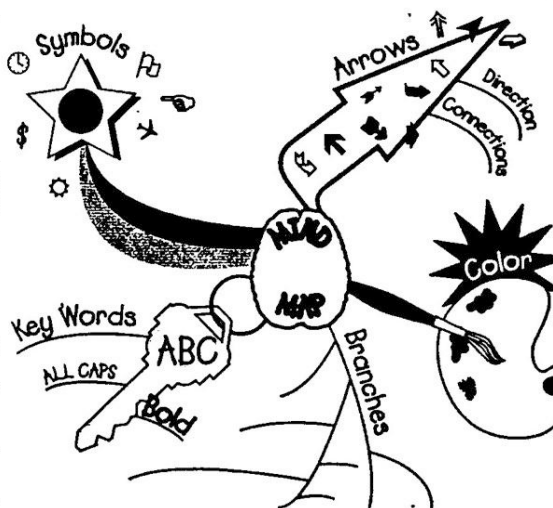


Step Chart



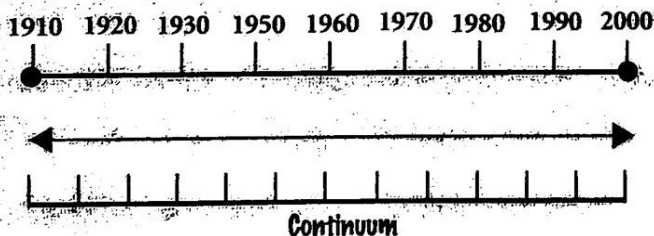
Concept Development

Mind Map



Line Graphs

Time Line & Number Line



Continuum

Cartoon & Picture Strip

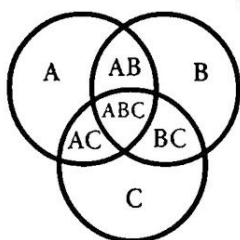
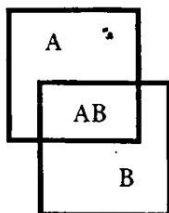
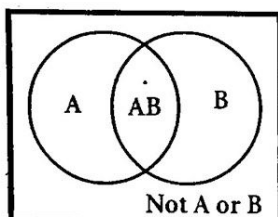
Picture 1	Picture 2	Picture 3	Picture 4	Picture 5

Page 3

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	

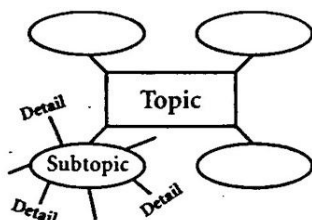
Compare or Contrast Chart

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	

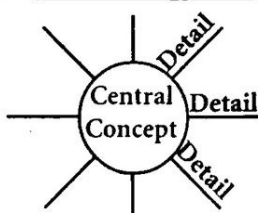
Compare & Contrast Chart

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 Ka



More Great Graphic Organizers!

Evaluation Organizers

Evaluation Charts

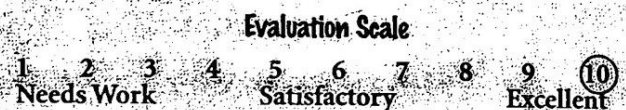
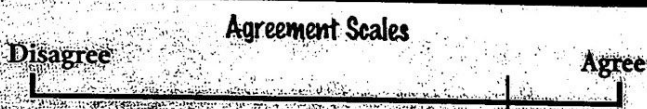
P	M	I
Plus	Minus	Interesting

PMI Chart

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

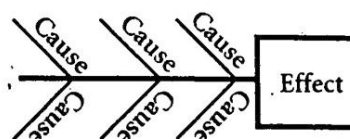
Plus/Minus T-Chart

Scales

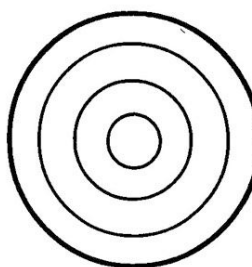


Relational Organizers

Fish Bone

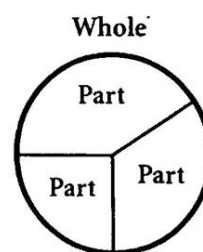


Target



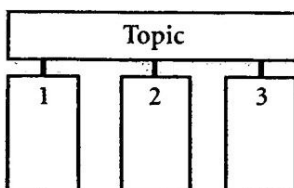
Embedded Concepts
or Objects

Pie Chart

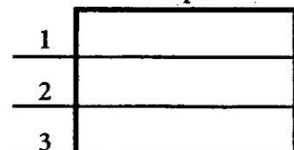


Categorize/Classify Organizers

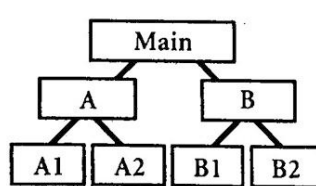
Categories



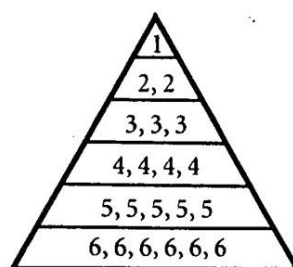
Topic



Tree



Pyramid



Hierarchical

Ideas for Categorize/Classify Organizers

Language Arts

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

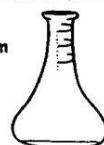


Social Studies

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

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

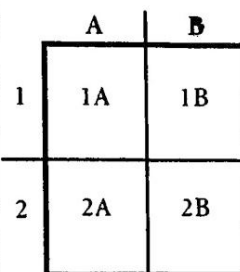


Math

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

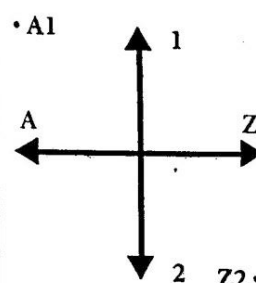


Matrix



2 x 2 Matrix

Plot



แผนผังความคิด (Graphic Organizers)

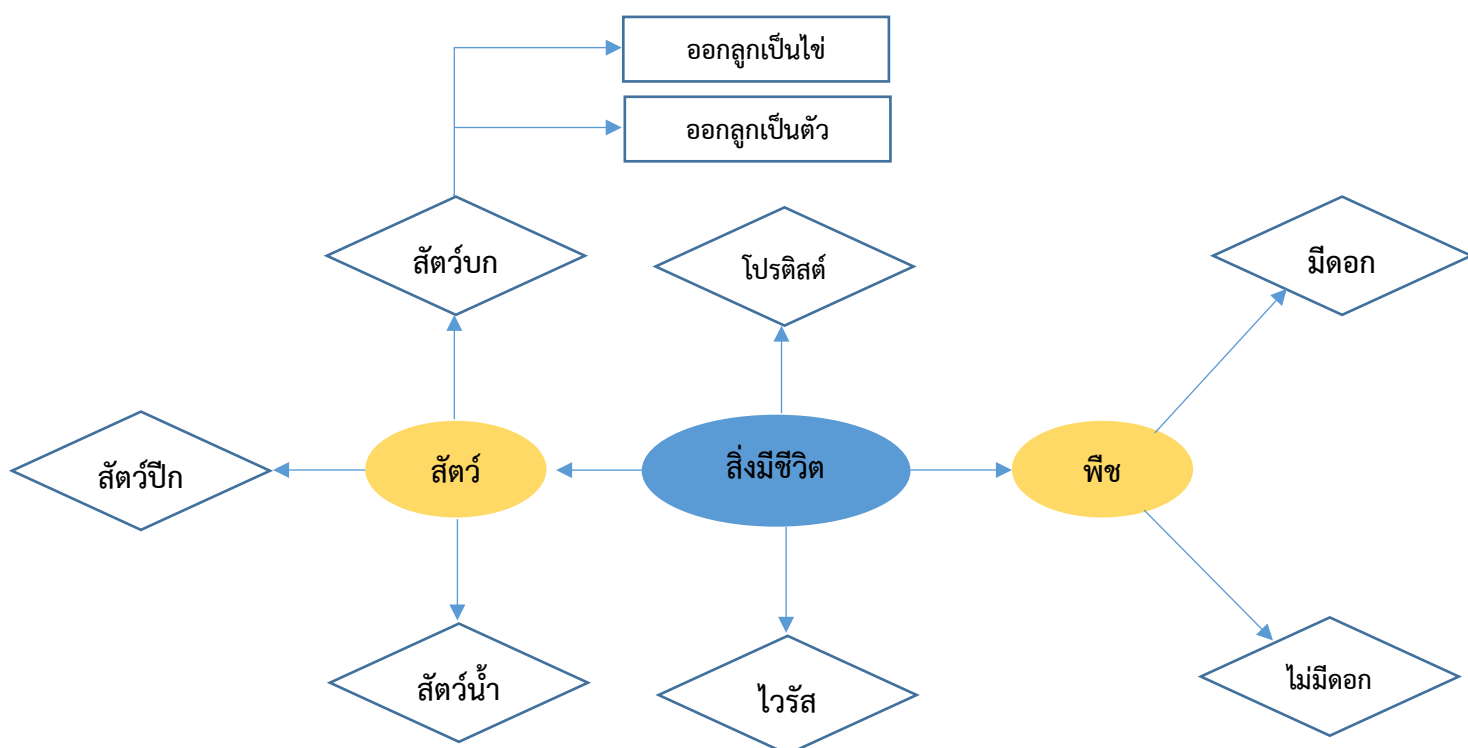


แผนผังความคิด (Graphic Organizers)

แผนผังความคิด เป็นการฝึกให้ผู้เรียนรวบรวมข้อมูลหรือความรู้จากการศึกษาค้นคว้า การอ่าน การฟังคำบรรยาย แล้วนำข้อมูลมาจัดกลุ่ม เขียนเป็นภาพแสดงให้เห็นถึงโครงสร้าง ความคิด กระบวนการคิด และความสัมพันธ์ของกระบวนการคิด โดยใช้รูปภาพ หรือแผนภาพ

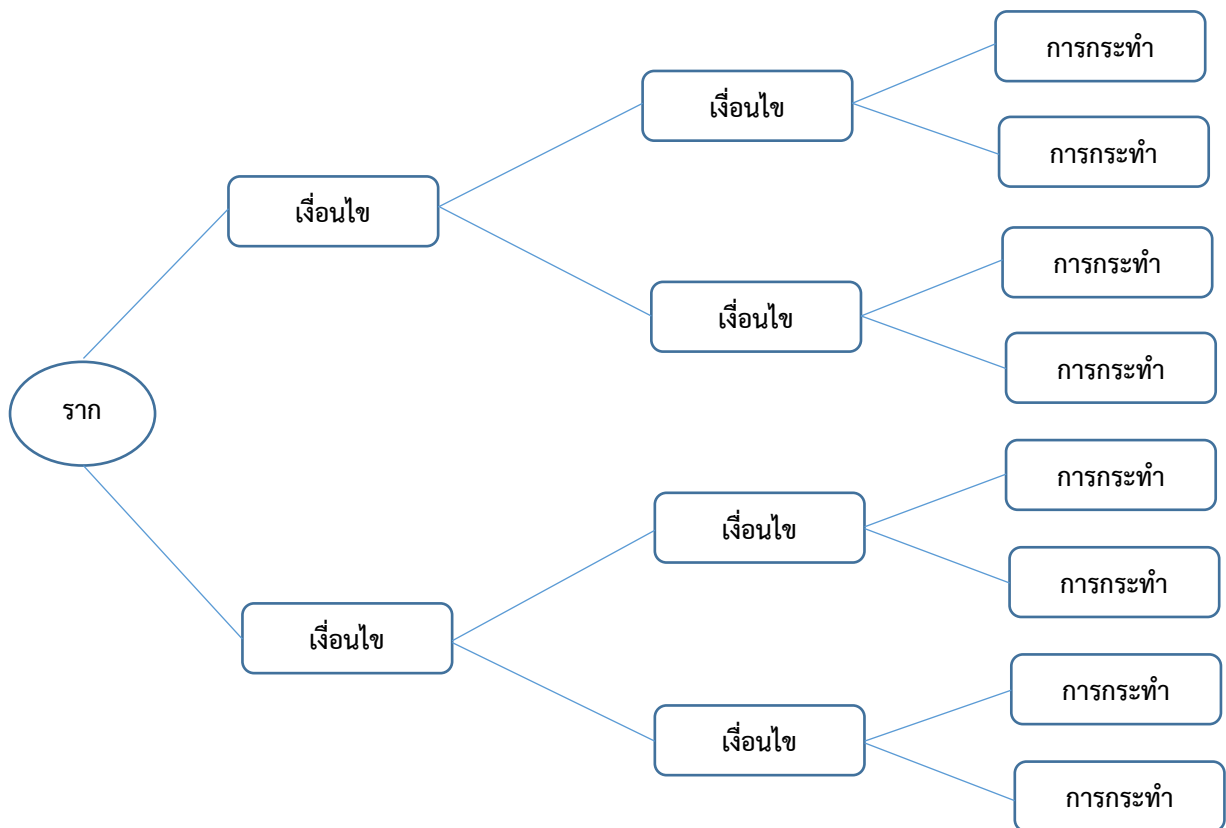
ผังความคิด (Mind Mapping)

เป็นการแสดงโครงสร้างของความสัมพันธ์ของกระบวนการคิด ตั้งแต่ต้นจนจบ ช่วยให้เห็นภาพรวมของความคิดและเค้าโครงของความคิดในเรื่องที่กำลังคิด ทำให้มองเห็นความสัมพันธ์ของความคิดทำได้โดยเขียนความคิดหลักไว้ตรงกลางและโยงเส้นให้สัมพันธ์กับความคิดรองความคิดย่อย และความคิดที่แยกย่อยที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันก็ขยายได้ต่อไปอีก ไม่มีทิศทางที่กำหนดแน่นอนตายตัว ดังตัวอย่างต่อไปนี้



ผังแสดงความสัมพันธ์แบบโครงสร้างต้นไม้ (Tree Structure)

ผังแสดงความสัมพันธ์แบบโครงสร้างต้นไม้ จะใช้ในการแสดงความสัมพันธ์ของเรื่องที่มีความสำคัญลดหลั่นกันเป็นลำดับจากใหญ่ไปหาจุดเล็กๆ รูปร่างของการเขียนจะมีโครงสร้างลักษณะคล้ายต้นไม้ที่มีกิ่งก้านหรืออาจจะมีลักษณะคล้ายแผนภูมิการบริหารองค์กรวิธีการเขียนให้เริ่มต้นหัวข้อเรื่องไว้ข้างบนหรือตรงกลางแล้วลากเส้นให้เชื่อมโยงกับความคิดรวบยอดอื่นๆที่มีความสำคัญรองรองลงไปตามลำดับ



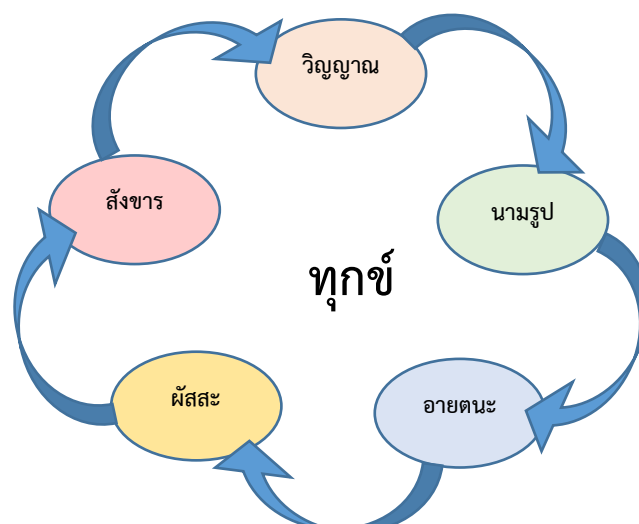
ผังรูปแบบเวนน์ (Venn Diagram)

เป็นการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของสิ่งของหรือแนวคิดตั้งแต่ 2 สิ่งขึ้นไปว่าส่วนใดลักษณะใดที่มีความเหมือนหรือความต่างกัน เป็นการคิดแบบหาตัวร่วมในสิ่งที่เหมือนกัน ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักจำแนกความเหมือนและความต่างของสิ่งของ สถานที่ และบุคคล หรืออื่นๆได้ดี โดยการเขียนเป็นแผนภาพแสดงความสัมพันธ์ ดังตัวอย่างนี้



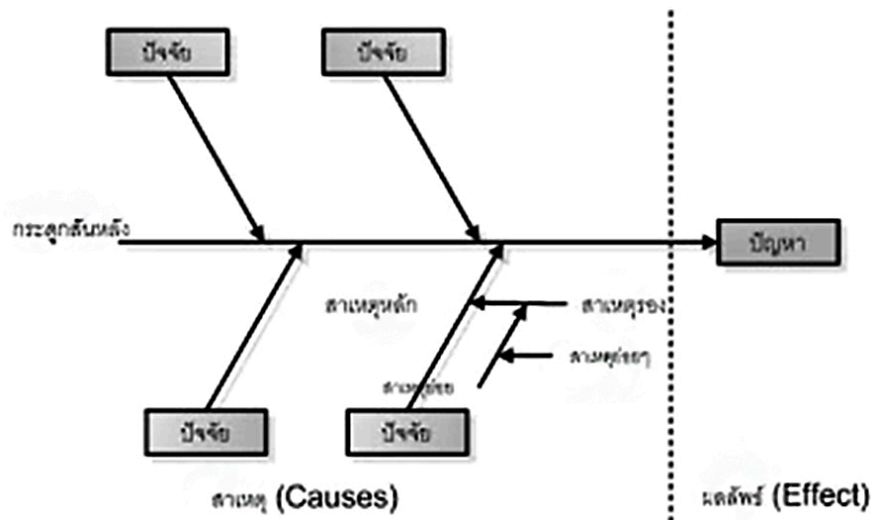
ผังความคิดแบบวงจร (The Circle)

เป็นการคิดแบบเป็นวงจรหรือวงกลม โดยในวงกลมจะไม่มีจุดเริ่มต้นหรือจุดจบเพื่อเสนอขั้นตอนต่าง ๆ ที่สัมพันธ์เรียงลำดับเป็นวงกลม ตัวอย่างเช่น



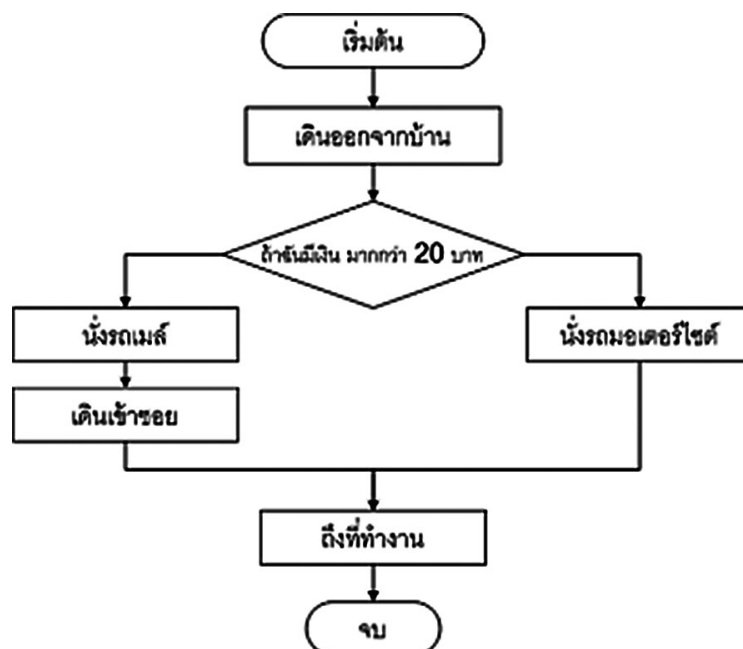
ผังก้างปลา (The Fish Bone)

เป็นการคิดหาสาเหตุของปัญหา เช่น แดงหนีเรียน เพราะสาเหตุใด เป็นต้นการเขียนแผนผังทำได้โดยกำหนดเรื่องแล้ว หาสาเหตุและผลต่างๆในแต่ละด้าน 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 สิ่งที่ได้เคยเรียนมาแล้ว คือ

สอง คำถามที่ฉันยังต้องการคำตอบเพิ่มเติม คือ

สาม สิ่งที่ได้เรียนรู้จากบทเรียนวันนี้ คือ

ชุดที่ ๖

จากบทเรียนวันนี้...

สิ่งที่ดำเนินไปได้ดี คือ

สิ่งที่เราควรปรับให้ดีขึ้นได้ คือ

ปัญหาที่เกิดขึ้น คือ

ชุดที่ ๗ (กิจกรรมกลุ่ม / โครงการ - เด็กเล็ก)

๑. วันนี้ฉันทา/เขียน

๒. ฉันพูดคุยเกี่ยวกับ

๓. ฉันเขียน

๔. ปัญหาอย่างหนึ่งของฉันในวันนี้ คือ

๕. ฉันต่อไปฉันจะ

ชุดที่ ๘ (กิจกรรมกลุ่ม/โครงการ - เด็กโต)

๑. สิ่งที่ฉันและกลุ่มทำได้ในวันนี้คือ

๒. ถ้าได้รับมอบหมายให้ทำงานแบบเดิมอีกครั้ง ฉันจะหาอะไรที่ต่างไปจากเดิมบ้าง

๓. ส่วนที่ฉันยังต้องการความช่วยเหลือในการปรับปรุงงานให้ดีขึ้น

๔. ข้อบันทึกเพิ่มเติม



สามเหลี่ยมการเรียนรู้ของฉัน

ชื่อ-สกุล

วัน เดือน ปี :

๑. สิ่งที่ฉันรู้มาแล้ว

๒. คำถามที่ฉันอยากได้คำตอบ

๓. สิ่งที่ฉันเรียน
และเข้าใจดี
ในบทเรียนวันนี้

บันทึกการย้อนคิดและไตร่ตรองสิ่งที่เรียนรู้

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

คำชี้แจง : นักเรียนเลือกตอบคำถามข้างล่าง 2 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 ภักดี แสง-ชูโต | เลขาธิการ
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๓. นายอนุสรณ์ ฟูเจริญ | ผู้ช่วยเลขาธิการ
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๔. รองศาสตราจารย์ เฉลียวศรี พิบูลชล | กรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๕. นายเชิดศักดิ์ ศรีศักดิ์วิชัย | หัวหน้าสำนักงาน
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๖. นายบุญรักษ์ ยอดเพชร | เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน |
| ๗. นางสาวนิจสุตา อภินันท์ทากรณ์ | ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๘. นางสาวรัตนา แสงบัวเผื่อน | ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาหลักสูตรและมาตรฐานการเรียนรู้
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๙. นางผาณิต ทวีศักดิ์ | ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบการเรียนรู้
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |

**คณะจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา พลศึกษา
ภาคเรียนที่ ๒**

- | | |
|----------------------------|--|
| ๑. นายประสงค์ นารณอุดม | ข้าราชการบำนาญ |
| ๒. นางสาวจรินทร์ ไช้สกุล | ข้าราชการบำนาญ |
| ๓. นางนิรมล โพทะ | ข้าราชการบำนาญ |
| ๔. นางสาวร้อย เสริมพล | ข้าราชการบำนาญ |
| ๕. นางสาวสุคนธ์ แสงสุข | ศึกษานิเทศก์
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต ๒ |
| ๖. นางสาวรสจิเรศ วัดโลก | ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๗. นางสาววนิดา เรืองอยู่ | ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๘. นายณัฐพงศ์ รักหาราชภูร์ | ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๙. นายสมศักดิ์ ทองเงิน | ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |

- | | |
|-----------------------------|--|
| ๑๐. นายสุวิทย์ พุ่มนวล | 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 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๒

- | | | |
|--------------------------|---------------------|----------|
| ๑. นางสาวจรินทร์ ไช้สกุล | ข้าราชการบำนาญ | คณะทำงาน |
| ๒. นางสร้อย เสริมพล | ข้าราชการบำนาญ | คณะทำงาน |
| ๓. นางปริญญรัตน์ พลวิชัย | โรงเรียนวัดนวลนรดิศ | คณะทำงาน |

**คณะกรรมการตรวจบรู๊ฟ/พิมพ์ และจัดทำรูปเล่มคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๒**

๑.	นายอนุสรณ์ พุเจริญ	ผู้ช่วยเลขาธิการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	ประธานกรรมการ
๒.	นางราตรี ศรีไพรวรรณ	ผู้อำนวยการโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	กรรมการ
๓.	นายธีระพล แข่งขวา	รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ มัธยมศึกษา โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	กรรมการ
๔.	นางวิภา ตันกุลพงษ์	รองหัวหน้าสำนักงาน มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	กรรมการ
๕.	นางสาวจรินทร์ ไช้สกุล	ข้าราชการบำนาญ	คณะทำงาน
๖.	นางสร้อย เสริมพล	ข้าราชการบำนาญ	คณะทำงาน
๗.	นางปริญญรัตน์ พลวิชัย	โรงเรียนวัดนวลนรดิศ	คณะทำงาน
๘.	นางสาวศรินทิพย์ บุญเต็ม	โรงเรียนพระยาประเสริฐสุนทราศรัย (กระจ่าง สิงหเสนี)	คณะทำงาน
๙.	นางสาวปวีณา ไคว่จำรัส	โรงเรียนพระยาประเสริฐสุนทราศรัย (กระจ่าง สิงหเสนี)	คณะทำงาน
๑๐.	นางสาวชุตินา จงใจงาม	โรงเรียนพระยาประเสริฐสุนทราศรัย (กระจ่าง สิงหเสนี)	คณะทำงาน
๑๑.	นางสาวณัฐกานต์ ชันทะสิทธิ์	โรงเรียนพระยาประเสริฐสุนทราศรัย (กระจ่าง สิงหเสนี)	คณะทำงาน
๑๒.	นางสาวสาวิตรี ศรีโนนยาง	โรงเรียนวัดอัยยิการาม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต ๒	คณะทำงาน
๑๓.	นางสาวสุนิสา ถาปันแก้ว	โรงเรียนวัดคุณหญิงส้มจีน มิตรภาพที่ ๖๔ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต ๒	คณะทำงาน
๑๔.	นางศิริรัตน์ มูลไชยศรี	นักทรัพยากรบุคคล มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	คณะทำงาน
๑๕.	นางสาวทิพจุฑา ชุนเกษ	นักทรัพยากรบุคคล มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	คณะทำงาน
๑๖.	นางสาววรรณวิษา ภูพานทอง	นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	คณะทำงาน
๑๗.	นางสาวณัฐพร เผือดจันทิก	นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	คณะทำงาน
๑๘.	นางสาวกมลชนก ดวงคำ	นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	เลขานุการ

รายชื่อคณะทำงาน
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.	นายณพพร แสงอาทิตย์	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๘.	นายเอกสิทธิ์ ปิยะแสงทอง	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๙.	นางสาวภัทรา ตำนวิวัฒน์	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๑๐.	นางสาวอริฐาน คงช่วยสถิตย์	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๑๑.	นายอภิศักดิ์ สิทธิเวช	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๑๒.	นางสาวบุญกัญฐพันธ์ วัลย์มาลี	เจ้าพนักงานธุรการ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๑๓.	นางสาวปรมาพร เรืองเจริญ	พนักงานธุรการ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๑๔.	นางสาวอริยารรณ สอดแสงจันทร์	พนักงานธุรการ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๑๕.	นางสาวศินี เขียวเขิน	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 : ครูตู้ DLTV



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