

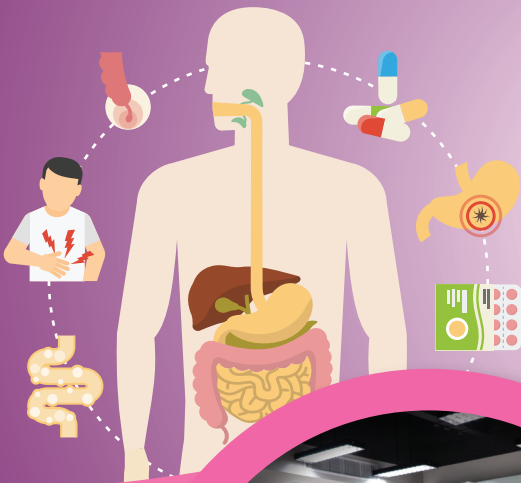


ม.๑

คู่มือครูและแฟนการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ภาคเรียนที่ ๑



มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
โดยความร่วมมือของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

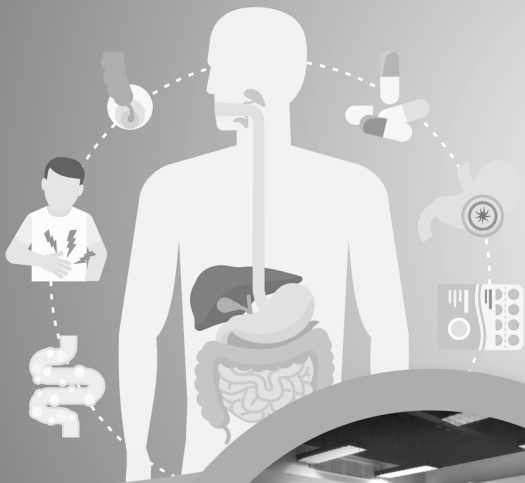


ม.๑

คู่มือครูและแฟนการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ภาคเรียนที่ ๑



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 ไปยังโรงเรียนต่าง ๆ และผู้สนใจทั่วประเทศ เพื่อให้ประเทศไทยเป็นสังคมแห่งปัญญา มีจิตอาสาในการสรรค์สร้างและพัฒนาประเทศให้มั่นคง

การสอนออกอากาศทางไกลผ่านดาวเทียม ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในภาคเรียนที่ ๑ 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 ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ ได้รับความร่วมมือจากคณะทำงาน ประกอบด้วย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้บริหารระดับสูงของกระทรวงศึกษาธิการ คณาจารย์จากมหาวิทยาลัยศึกษานิเทศก์ และครูผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ซึ่งครูปลายทางใช้ในการเตรียมการสอนล่วงหน้า รวมทั้งจัดเตรียมเอกสารเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ ได้แก่ ใบงาน ใบความรู้ แบบฝึกหัด ให้ผู้เรียนเป็นรายบุคคล เกิดประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในห้องเรียน เพื่อการพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาของโรงเรียนขยายโอกาสและโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดเล็กต่อไป

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

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

บทนำ

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

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

การจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.๑ – ๓) เป็นการทำงานร่วมกันของหลายหน่วยงาน มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญแต่ละสาขาวิชา คณาจารย์ จากมหาวิทยาลัย คณะศึกษานิเทศก์ คณะครูผู้สอนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ และผู้มีส่วนร่วมจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ที่ช่วยให้คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีความสมบูรณ์และเหมาะสมต่อการจัดการเรียนการสอนเพื่อเยาวชนไทยทั่วประเทศ

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ หวังว่าคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหาร ศึกษานิเทศก์ คณะครูและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ในการจัดการเรียนการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม ในโรงเรียนขนาดเล็กและขยายโอกาสในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อประสิทธิภาพการจัดการเรียนการสอนให้สูงขึ้นต่อไป

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
บทนำ	ข
สารบัญ	ข
คำชี้แจงการรับชมรายการสอนออกอากาศ	ค - ค
คำชี้แจงรายวิชาสุศึกษา รหัส พ ๒๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑	ฅ - ง
คำอธิบายรายวิชาสุศึกษา รหัส พ ๒๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑	ฉ
มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	ช
โครงสร้างรายวิชาสุศึกษา รหัส พ ๒๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑	ช
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ชื่อหน่วย พัฒนาการสมวัย	๑
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปฐมนิเทศ/ระบบประสาท	๖
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การดูแลระบบประสาท	๑๘
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ระบบต่อมไร้ท่อ	๒๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ	๒๗
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การเจริญเติบโตของตนเอง	๓๒
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	๓๕
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต	๔๐
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโต	๔๘
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง	๕๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้จากการพัฒนาตนเอง	๕๙
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชื่อหน่วย วัยสดใสชีวิตมีสุข	๖๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง นันทนาการ	๖๗
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง ประโยชน์ของนันทนาการ	๗๑
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลง	๗๔
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง พัฒนาการทางเพศ	๘๐
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง การเบี่ยงเบนทางเพศ	๘๕
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศ	๙๒
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง ผลกระทบที่เกิดจากการล่วงละเมิดทางเพศ	๙๙
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยง	๑๐๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ	๑๐๘
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐ เรื่อง การใช้ทักษะการปฏิเสธ	๑๑๒
บรรณานุกรม	๑๑๕
- คณะจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	๑๑๘
เพื่อการเรียนการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม (DLTV)	
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
- คณะจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑	๑๑๘
- คณะปรับปรุงคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑	๑๑๙
- คณะตรวจฉบับร่างและจัดทำรูปเล่มคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้	๑๒๐
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑	

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)	รายการของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
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 : ครูตู้ DLTV



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



คำชี้แจง

ประกอบการใช้แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

แผนจัดการเรียนรู้และสื่อการเรียนการสอนเพื่อการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม (DLTV) ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้จัดทำรายวิชาพื้นฐาน ของระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ เป็นไปตาม หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ กำหนด และการนำไปใช้ของโรงเรียนปลายทาง สิ่งที่ต้องดำเนินการมีดังนี้

๑. ศึกษาทำความเข้าใจคำชี้แจงการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และสื่อการเรียนการสอนของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา แล้วเพิ่มเติมให้สอดคล้องกับบริบท สภาพปัจจุบันปัญหาความต้องการของโรงเรียน ชุมชน ท้องถิ่น โดยจัดกิจกรรมเสริมในเวลาเรียน นอกเวลาเรียน ใช้สื่อแหล่งเรียนรู้ในชุมชน หรือเรียนรู้เพิ่มจากภูมิปัญญาหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๒. ต้องจัดการเรียนการสอนที่ทันสมัย ทันเหตุการณ์ บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นๆ เพิ่มเติมในส่วนของการเชื่อมโยงกับการใช้ชีวิตประจำวันของผู้เรียน สามารถดำเนินการได้จากการนำวันสำคัญต่างๆ ตลอดปีการศึกษาประสบการณ์การเรียนรู้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน แต่ละกลุ่มสาระจะจัดกิจกรรมให้เด็กเกิดการเรียนรู้ และได้ปฏิบัติจริงอะไรบางอย่างที่ลดความซ้ำซ้อนของเด็กและครูในการทำงานและเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีคุณค่าเกิดประโยชน์สูงสุดกับทุกฝ่าย คิดหาวิธีการเรียนรู้ ให้ผู้เรียน ได้ปฏิบัติจริงอย่างหลากหลาย

๓. โรงเรียนสามารถจัดตารางสอนให้ตรงกับเวลาออกอากาศใช้เป็นการสอนปกติหรือจะใช้รูปแบบอื่นๆ ก็ได้ตามความเหมาะสมเพื่อก่อประโยชน์สูงสุดต่อผู้สอนและผู้เรียนในการจัดการเรียนการสอนสุขศึกษาและพลศึกษาให้ครบถ้วนเป็นไปตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑ กำหนด

๔. หลักการสำคัญในการสอนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามธรรมชาติวิชานี้ คือ การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม ทางปัญญา ด้านสุขภาพผู้เรียนต้องเกิด ความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ ค่านิยมที่ถูกต้อง มีคุณธรรม จริยธรรมที่เหมาะสมกับสังคมไทย เชื่อมโยงกับทุกมิติของชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย มีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพที่สามารถนำไปใช้อย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวันเป็นนิสัย ดูแลตัวเอง ครอบครัวยุคนี้อย่างเป็นสุข ส่งผลโดยรวมให้สังคมมีคุณภาพอย่างยั่งยืน

๕. สำหรับกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามหลักการสอนพลศึกษาประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเตรียมอบอุ่นร่างกาย การสาธิต ฝึกปฏิบัติ นำไปใช้ และขั้นสรุป โดยนำมาจัดกลุ่มกิจกรรมการเรียนรู้เป็น ๓ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นนำ ขั้นสอน ขั้นสรุปตามรูปแบบของแผนการจัดการเรียนรู้ DLTV

๖. ให้โรงเรียนศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้จากสถาบัน หน่วยงาน องค์กรที่ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพที่สามารถนำมาใช้อ้างอิง และเชื่อถือได้

ได้แก่

- สสส.
- กรมควบคุมโรค
- กรมอนามัย
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
- กรมพลศึกษา
- กรมสุขภาพจิต
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- กระทรวงสาธารณสุข
- อื่นๆ

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ และอธิบายเกี่ยวกับความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีการดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ วิเคราะห์เปรียบเทียบภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโต ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น ๆ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย โดยใช้กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ อภิปราย และการปฏิบัติ

เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ เข้าใจ และเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต ใฝ่หาความรู้ หมั่นศึกษาเล่าเรียน มุ่งมั่นในการทำงาน มีระเบียบวินัย มีความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต และการใช้เทคโนโลยี

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒, ม.๑/๓, ม.๑/๔

พ ๒.๑ ม.๑/๑, ม.๑/๒

พ ๓.๑ ม.๑/๓

พ ๔.๑ ม.๑/๑

รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑

ปีการศึกษา ๒๕๖๒

รวมเวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ
การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม.๑/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

พ ๑.๑ ม.๑/๓ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ ๑.๑ ม.๑/๔ แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ
พัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

พ ๒.๑ ม.๑/๒ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

ตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๑/๓ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยง
สัมพันธ์กับวิชาอื่น

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและ
การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๑/๑ การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

โครงสร้างรายวิชา
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑
ปีการศึกษา ๒๕๖๒

รวมเวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	พัฒนาการสมวัย	พ ๑.๑ ม.๑/๑ พ ๑.๑ ม.๑/๒ พ ๑.๑ ม.๑/๓ พ ๑.๑ ม.๑/๔ พ ๔.๑ ม.๑/๑	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นมีผลมาจากการทำงานเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ จึงต้องรู้วิธีการ ดูแลรักษาเพื่อให้ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อทำงานปกติรวมถึงปัญหาภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบตอสุขภาพเกิดจากการกินอาหารจึงควรเลือกกินอาหารให้เหมาะสมกับวัย	๑๐	๕๐
๒	วัยสดใสชีวิตมีสุข	พ ๒.๑ ม ๑/๑ พ ๒.๑ ม ๑/๒ พ ๓.๑ ม ๑/๓	การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ตลอดจนการใช้ทักษะการปฏิเสธมีส่วนช่วยป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	๑๐	๕๐
รวมตลอดภาคเรียน				๒๐	๑๐๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการสมวัย

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
 ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ
 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม.๑/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

พ ๑.๑ ม.๑/๓ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ ๑.๑ ม.๑/๔ แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ.๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค
 และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นมีผลมาจากการทำงานเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของระบบประสาท
 และระบบต่อมไร้ท่อ จึงต้องรู้วิธีการดูแลรักษาเพื่อให้ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อทำงานปกติรวมถึงปัญหา
 ภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเกิดจากการกินอาหาร จึงควรเลือกกินอาหารให้เหมาะสมกับวัย

๓. สาระการเรียนรู้

ความรู้

๑. ระบบประสาท และ ระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น
๒. วิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ
๓. ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
๔. แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
๕. การกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

ทักษะ/กระบวนการ

๑. การอธิบาย
๒. การวิเคราะห์
๓. การแสวงหาแนวทางพัฒนาตนเอง

เจตคติ

ตระหนักและเห็นคุณค่าของการดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มีจิตสาธารณะ

๖. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑. แผนผัง แผนภูมิ สรุปความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อรวมทั้งการดูแลรักษา
๒. แผนการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
๓. เขียนตารางรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยใน ๑ สัปดาห์

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ถูกต้อง ๒ ระบบ	อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ถูกต้อง ๑ ระบบ	อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่นไม่ถูกต้อง
อธิบายวิธีดูแลรักษา ระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	อธิบายวิธีดูแลรักษา ระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติถูกต้อง ๔ ระบบ	อธิบายวิธีดูแลรักษา ระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ ถูกต้อง ๓ ระบบ	อธิบายวิธีดูแลรักษา ระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติถูกต้อง ๑ - ๒ ระบบ
วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง กับเกณฑ์มาตรฐาน	จำแนก ปัจจัยที่ส่งผลกับภาวะการเจริญเติบโตของตนเองได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน มากกว่า ๓ ปัจจัย	จำแนกปัจจัยที่ส่งผลกับภาวะการเจริญเติบโตของตนเองได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน มากกว่า ๒ ปัจจัย	จำแนกปัจจัยที่ส่งผลกับภาวะการเจริญเติบโตของตนเองได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน มากกว่า ๑ ปัจจัย
แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเอง ให้เจริญเติบโตสมวัย	สรุปข้อมูลที่สืบค้นเป็นแนวทางพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน	สรุปข้อมูลที่สืบค้นเป็นแนวทางพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย แต่มีเฉพาะภาคทฤษฎี	ไม่สรุปข้อมูล/ไม่สืบค้น
เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	แสดงข้อมูลโภชนาการที่เลือกกินจนเป็นนิสัยในแต่ละวันได้สัดส่วนเหมาะสมกับลักษณะของตนเอง	แสดงข้อมูลโภชนาการที่เลือกกินจนเป็นนิสัยในแต่ละวันได้แต่ไม่เหมาะสมกับลักษณะ ของตนเอง	ไม่แสดงข้อมูลโภชนาการ
การสื่อสาร	นำเสนอให้ผู้อื่นเข้าใจตามวัตถุประสงค์ครบถ้วนทุกจุดประสงค์	นำเสนอให้ผู้อื่นเข้าใจตามวัตถุประสงค์บางจุดประสงค์	นำเสนอ แต่ผู้อื่นไม่เข้าใจ
ความสามารถในการคิด	จำแนกข้อมูล และเชื่อมโยงข้อมูลอย่างมีเหตุผลเป็นระบบใหญ่	จำแนกข้อมูล แต่ไม่เชื่อมโยงข้อมูล	ไม่จำแนกข้อมูล

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
การแก้ปัญหา	นำความรู้ไปปฏิบัติกิจกรรม แก้ปัญหาได้ประสบ ผลสำเร็จ ครบถ้วน	นำความรู้ไปปฏิบัติกิจกรรม แก้ปัญหาได้ประสบผลสำเร็จ บางเรื่อง	แก้ปัญหาไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๑๗ - ๒๔	หมายถึง	ดี
คะแนน	๙ - ๑๖	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	๑ - ๘	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับพอใช้ขึ้นไป

การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
มีวินัย	บันทึกการปฏิบัติงานตามหลักการสุภาพ เช่น การปฏิบัติตนตามหลัก ๕ อ/หลักสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ ทุกครั้ง	บันทึกการปฏิบัติงานตามหลักการสุภาพ เช่น การปฏิบัติตนตามหลัก ๕ อ/หลักสุขบัญญัติ ๑๐ ประการ บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
ใฝ่เรียนรู้	- รวบรวมข้อมูลจาก ๒ แหล่งขึ้นไป หลอมรวมเป็นของตนเอง มีอ้างอิง - มีส่วนร่วมในการอภิปราย/เสนอแนวทาง/แสดงความคิดเห็นต่อการทำงานอย่างต่อเนื่อง ทุกครั้ง	- รวบรวมข้อมูลจาก ๑ แหล่ง หลอมรวมเป็นของตนเอง มีอ้างอิง - มีส่วนร่วมในการอภิปราย/เสนอแนวทาง/แสดงความคิดเห็นต่อการทำงาน บางครั้ง	- คัดลอกข้อมูล ไม่อ้างอิง - ไม่มีส่วนร่วมในการอภิปราย/เสนอแนวทาง/แสดงความคิดเห็นต่อการทำงาน
มุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติงานสำเร็จสมบูรณ์ทุกชิ้น	ปฏิบัติงานสำเร็จสมบูรณ์บางชิ้น	ปฏิบัติไม่สำเร็จ
มีจิตสาธารณะ	- ช่วยกันปฏิบัติกิจกรรมด้านสุภาพในระดับครอบครัว/ชุมชน	- ช่วยกันปฏิบัติกิจกรรมด้านสุภาพในระดับห้องเรียน	- ช่วยกันปฏิบัติกิจกรรมด้านสุภาพเฉพาะตนเอง

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๙ - ๑๒	หมายถึง	ดี
คะแนน	๕ - ๘	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	๑ - ๔	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับพอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปฐมนิเทศ/ระบบประสาท รายวิชา สุขศึกษา			เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ขอบเขตเนื้อหา การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นมีผลมาจากการทำงานเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อจึงต้องรู้วิธีการ ดูแลรักษาเพื่อให้ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อทำงานปกติ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. สำรวจจำนวนนักเรียนรายละเอียดเนื้อหาต่าง ๆ นักเรียนจะได้เรียนตลอด ๑ ภาคเรียน และมีการทดสอบ ๒. ระยะเวลาภาคและปลายภาคเพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ (๑ คาบ/สัปดาห์) ๓. อัตราส่วนคะแนนระหว่างภาค (๘๐ : ๒๐) ขั้นสอน ๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสนใจ กลุ่มละ ๔ - ๖ คน ครูเสนอแนะกระบวนการทำงานกลุ่ม ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง กิจกรรมฝึกสมอง และใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบประสาท ๓. นักเรียนทำใบงานที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาท ๔. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเพิ่มเติม ขั้นสรุป ๑. ครูเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลและพัฒนาระบบประสาท เช่น การฝึกสมาธิ, การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อระบบประสาทและสมอง ๒. นักเรียนคิดว่าจะนำกิจกรรมฝึกสมอง (Brain Gym) ไปใช้ฝึกที่บ้านได้อย่างไรบ้าง	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง กิจกรรมฝึกสมอง (Brain Gym) ๒. www.thaihealth.or.th ๓. http://www.idoctorhouse.com/library/physio-neuro/ ๔. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบประสาท ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาท ๓. สมุดจดบันทึก
จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายถึงความสำคัญของระบบประสาท ด้านทักษะและกระบวนการ ปฏิบัติทำ Brain Gym ได้ ๔ ทำขึ้นไป ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน			

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพและพัฒนาการของวัยรุ่น	ตรวจใบงาน	แบบตรวจผลงาน (มิตินคุณภาพแบบ การให้คะแนน Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. ปฏิบัติท่า Brain Gym	สังเกตการปฏิบัติ	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	มิตินคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง กิจกรรมฝึกสมอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาท
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....
Brain Gym จะแบ่งออกเป็น ๔ กลุ่มท่า ทุกคนสามารถทำตามได้ไม่ยาก คือ



กลุ่มท่าที่ ๑ การเคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross Over Movement)

เป็นการทำงานของสมองทั้งสองซีกโดยถ่ายโยงข้อมูลกันได้ ถ้าให้เด็กทำท่าเหล่านี้บ่อยๆ จะทำให้ทราบว่าเด็กมีปัญหาในด้านประสานการทำงานของตา มือ และเท้า หรือไม่

๑.๑ ยกขาขวาวางให้ตั้งฉากกับพื้นพร้อมกับยื่นแขนทั้งสองออกไปด้านหน้า ค่อยๆ มือลงขนานกับพื้น แกว่งแขนทั้งสองไปด้านข้างลำตัว ตรงข้ามกับขาที่ยกขึ้น แกว่งแขนทั้งสองกลับมาอยู่ที่ยอดหน้า พร้อมกับวางเท้าขวาไว้ที่เดิม แล้วเอามือลง เปลี่ยนขา

๑.๒ ก้าวเท้าขวาวางหน้าเท้าซ้าย พร้อมกับยื่นแขนทั้งสองข้างออกไปด้านหน้า ค่อยๆ มือลงขนานกับพื้น แกว่งแขนทั้งสองไปด้านข้างลำตัว ตรงข้ามกับขาที่ก้าวออกไป แกว่งแขนทั้งสองข้างกลับมาอยู่ด้านหน้า พร้อมกับชักเท้าขวาวางที่เดิม แล้วเอามือลง สลับเท้าทำซ้ำอีกครั้ง

๑.๓ ยกขาขวาวางไปด้านหลัง พร้อมกับยื่นแขนทั้งสองออกไปด้านหน้า ค่อยๆ มือลง แกว่งแขนทั้งสองไปด้านข้างลำตัวตรงข้ามกับขาที่ยกขึ้น ให้มือซ้ายแตะส้นเท้าขวา แกว่งแขนทั้งสองกลับมาอยู่ด้านหน้า พร้อมกับวางเท้าขวาไว้ที่เดิม แล้วเอามือลง แล้วเปลี่ยนขาทำซ้ำอีกครั้ง

๑.๔ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ซ้ำๆ

๑.๕ นั่งชันเข่า มือสองข้างประสานกันที่ท้ายทอย เอียงข้อศอกซ้ายแตะที่หัวเข่าขวา ยกข้อศอกซ้ายกลับไปที่ยอดเดิม เปลี่ยนเป็นเอียงข้อศอกขวา

๑.๖ กำมือซ้ายขวาไขว้กันระดับหน้าอก แกว่งแขนทั้งสองข้างออกห่างกันเป็นวงกลมแล้วเอามือกลับมาไขว้กันเหมือนเดิม

๑.๗ กำมือสองข้าง ยื่นแขนตรงไปข้างหน้า ให้แขนคู่กัน เคลื่อนแขนทั้งสองข้างพร้อมๆ กันหมุนเป็นวงกลมสองวงต่อกันคล้ายเลข ๘ ในแนวนอน

๑.๘ ยืนแขนขวาออกไปข้างหน้า กำมือชูนิ้วโป้งขึ้น ตามองที่นิ้วโป้ง ศีรษะตรงและนิ่ง หมุนแขนเป็นวงกลม ๒ วงต่อกันคล้ายเลข ๘ ในแนวนอน ขณะหมุนแขนตามองที่นิ้วโป้งตลอดเวลา แล้วเปลี่ยนแขนทำซ้ำอีกครั้ง

กลุ่มท่าที่ ๒ การยืดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (Lengthening Movement)

เป็นการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของสมองส่วนหน้า และส่วนหลัง ทำให้มีสมาธิในการเรียนรู้ และการทำงานมากขึ้น



๒.๑ ยืนหันหน้าเข้าผนัง เว้นระยะห่างเล็กน้อย ยกมือสองข้างดันฝ่าผนัง งอขาขวา ขาซ้ายยืดตรงยกส้นเท้าขึ้น เอนตัวไปข้างหน้า เล็กน้อย พร้อมกับหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ วางส้นเท้าลง ตัวตรงหายใจออกช้าๆ งอขาซ้าย ทำเหมือนขาขวา

๒.๒ ยืนไขว้ขาทั้งสองข้าง ยืนทรงตัวให้ดี หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ ก้มตัวลงไขว้แขน หายใจออกช้าๆ ยืดตัวขึ้น แล้วเปลี่ยนขาทำซ้ำอีกครั้ง

๒.๓ นั่งไขว้ห้าง กระดกปลายเท้าขึ้น-ลง พร้อมกับนวดขาช่วงหัวเข่าถึงข้อเท้า เปลี่ยนขาทำซ้ำอีกครั้ง

๒.๔ มือขวาจับไหล่ซ้าย พร้อมกับหายใจเข้าช้าๆ ตามองมือขวา ดึงหัวไหล่เข้าหาตัว พร้อมกับหันหน้าไปทางขวา ทำเสียง “อู” ยาวๆ เปลี่ยนมือทำซ้ำอีกครั้ง

๒.๕ ใช้มือทั้งสองข้างทำท่ารูดซิปลง (สุดแขนด้านล่าง แล้วยกขึ้นเหนือศีรษะ) หายใจเข้าช้าๆ ทำท่ารูดซิปลง หายใจออกช้าๆ

กลุ่มท่าที่ ๓ การเคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้น (Energizing Movement)

เป็นการกระตุ้นการทำงานของกระแสนประสาท ทำให้เกิดการกระตุ้นความรู้สึกทางอารมณ์ และเกิดแรงจูงใจ ในการช่วยให้เรียนรู้ได้ดีขึ้น



๓.๑ ใช้นิ้วชี้นิ้วดวมับเบาๆ ทั้งสองข้างวนเป็นวงกลม

๓.๒ กดจุดตำแหน่งต่างๆ ในร่างกายที่จะกระตุ้นการทำงานของสมอง

- ใช้นิ้วโป้งกับนิ้วชี้วางบริเวณกระดูกคอ ลูบเบาๆ อีกมือวางที่ตำแหน่งสะดือ กวาดตามองจากซ้ายไปขวา และจากพื้น ขึ้นเพดาน เปลี่ยนมือทำเช่นเดียวกัน

- ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางแตะเหนือริมฝีปาก อีกมือวางที่ตำแหน่งกระดูกก้นกบ กวาดตามองจากพื้นขึ้นเพดาน หายใจเข้า-ออกช้าๆ ลึกๆ เปลี่ยนมือทำเช่นเดียวกัน

- ใช้นิ้วหัวแม่มือกระดูกหลังไปหูเบาๆ อีกมือวางที่ตำแหน่งสะดือ ตามองตรงไปข้างหน้าไกลๆ จินตนาการวาดรูปวงกลมด้วยจมูก เปลี่ยนมือ ทำเช่นเดียวกัน

- ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางวางที่ใต้คาง อีกมืออยู่ที่ตำแหน่งสะดือ หายใจเข้า-ออก ช้าๆ ลึกๆ สายตามองจากไกลเข้ามาใกล้ เปลี่ยนมือทำเช่นเดียวกัน

๓.๓ นวดไปหูด้านนอกเบาๆ ทั้งสองข้าง แล้วใช้มือปิดหูเบาๆ ทำซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง

๓.๔ ใช้มือทั้งสองเคาะที่ตำแหน่งกระดูกหน้าอก โดยสลับมือกันเคาะ แต่ต้องเคาะเบาๆ

กลุ่มท่าที่ ๔ ทำบริหารร่างกายง่าย ๆ (Useful)

เป็นการช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในด้านต่างๆ ของสมอง เช่น การจดจำ การมองเห็น การได้ยิน และช่วยลดความเครียดลงได้



๔.๑ นั้งบนเก้าอี้ ยกเท้าขวาขึ้นพาดบนขาซ้าย มือกุมฝ่าเท้าขวา หายใจเข้า ออกช้าๆ ลึกๆ ๑ นาที แล้ววางเท้าลงบนพื้นเหมือนเดิม ให้เท้า ทั้งสองข้างแตะพื้น กำมือเข้าด้วยกัน แล้วใช้ปลายลิ้นกดที่ฐานพนักล่างประมาณ ๑ นาที จะเป็นท่าที่มีประสิทธิภาพสูงมาก ช่วยลด ความเครียด ความอึดอัด และความคับข้องใจ เปลี่ยนมาทำซ้ำอีกครั้ง

๔.๒ กำมือทั้งสองข้าง ยกขึ้นไขว้กันระดับตา ตามองมือที่อยู่ด้านนอก

๔.๓ วางมือซ้อนกันที่ด้านหน้า หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ คอว่ามือลง หายใจออกช้าๆ แล้ววาดมือออกเป็นวงกลม แล้ววางมือไว้ที่เดิม

๔.๔ ใช้มือทั้งสองปิดตาที่ลืมอยู่เบาๆ ให้สนิท จนมองเห็นเป็นสีดำมืดสนิทสักพัก แล้วค่อยๆ เอามือออก เริ่มปิดตาใหม่

๔.๕ ใช้นิ้วมือทั้งสองข้างเคาะเบาๆ ทั่วศีรษะ จากกลางศีรษะออกมา ด้านขวาและซ้ายพร้อมๆ กัน นอกจากการบริหารสมองแล้วยังมีเทคนิคง่ายๆ จาก สสส. ที่อยากให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดี และส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายมากขึ้น โดยได้แนะนำว่า แกว่งแขนวันละประมาณ ๓๐ นาที ต่อวัน หรือเดินเร็วอย่างน้อย ๑๐ นาทีต่อวัน เพื่อเลี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และอ้วนลงพุงได้ จะเห็นว่า สมองมีความสำคัญกับร่างกายเราจริงๆ ถ้าเราบริหารสมองควบคู่กับการออกกำลังกายเป็นประจำ เราก็จะช่วยให้สามารถทำทุกอย่างในแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบประสาท
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาท
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

ระบบประสาท

ระบบประสาทเกี่ยวข้องกับการควบคุม และประสานงานของการทำงานของส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อจัดเตรียมร่างกายให้มีปฏิกิริยาต่อสิ่งแวดล้อมภายนอก ในขณะเดียวกันก็ควบคุมอวัยวะต่างๆ ภายในให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมภายใน ซึ่งจำเป็นสำหรับการยังมีชีวิตอยู่ คนเราเหนือกว่าสัตว์ต่างๆ ก็โดยที่ระบบประสาท โดยเฉพาะสมองเจริญดีกว่าสัตว์ทั้งปวง

ระบบประสาท แบ่งออกได้เป็น

๑. ระบบประสาทกลาง (central nervous system) ได้แก่ สมอง และไขสันหลัง (spinal cord) ซึ่งเป็นศูนย์กลางควบคุม และประสานงานของการทำงานของร่างกายทั้งหมด

๒. ระบบประสาทนอก (peripheral nervous system) ซึ่งยัง แบ่งต่อไปอีกเป็น

๒.๑ เส้นประสาทสมอง มี ๑๒ คู่ ออกจากสมองผ่านรูต่าง ๆ ของกะโหลกศีรษะ ส่วนใหญ่กระจายไปบริเวณศีรษะ

๒.๒ เส้นประสาทไขสันหลัง มี ๓๑ คู่ ออกจากไขสันหลังเป็นช่วง ๆ ผ่านรูระหว่างกระดูกสันหลังไปสู่ร่างกายและแขนขา

๒.๓ ประสาทระบบอัตโนมัติ ควบคุมการทำงานของอวัยวะที่อยู่นอก อำนาจจิตใจและโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว เช่น การเต้นของหัวใจ การเคลื่อนไหว ของอวัยวะภายใน ผ่น้ำของหลอดเลือดและต่อมต่าง ๆ ระบบอัตโนมัติยังแบ่งต่อไปอีก คือ

๒.๓.๑ ระบบซิมพาเทติก (sympathetic) มีเซลล์กำเนิดอยู่ในไขสันหลัง

๒.๓.๒ ระบบพาราซิมพาเทติก (parasympathetic) มีเซลล์กำเนิดอยู่ในสมองเป็นส่วนใหญ่

ระบบประสาทกลาง

๑. สมอง

เป็นส่วนของระบบประสาทที่เจริญอยู่ในโพรงกะโหลกศีรษะ มีส่วนที่เจริญอยู่ในโพรงกะโหลกศีรษะ มีส่วนที่เจริญเติบโตมากอยู่ ๓ แห่ง ติดต่อกันและกัน คือ สมองส่วนหลัง สมองส่วนกลาง และสมองส่วนหน้า

สมองส่วนหลัง ประกอบด้วย สมองน้อย (cerebellum) พอนส์ (pons) และเมดูลลาออบลองกาตา (medulla oblongata) ซึ่งติดต่อกับ ไขสันหลัง

สมองส่วนหน้า ประกอบด้วย ซีรีบรัม (cerebrum) เป็นส่วนใหญ่โตที่สุดของสมอง

สมองส่วนกลาง เป็นส่วนแคบระหว่างสมองส่วนหน้า และสมองส่วนหลัง

สมองมีเยื่อหุ้ม ๓ ชั้น คือ

ชั้นนอกสุด เรียกว่า เยื่อดูรา (dura mater) หนาและเหนียว อยู่ชิดกับด้านในของกะโหลกศีรษะ ในที่บางแห่งเยื่อดูรายื่นแทรกเข้าไปในรอยแยกของสมอง เพื่อพยุ่งและป้องกันการกระทบกระเทือนต่อสมอง ชั้นกลาง เรียกว่า เยื่ออะแรคนอยด์ (arachnoid mater) เป็นชั้นบาง อยู่แนบชิดกับด้านในของเยื่อดูรา

ชั้นใน เรียกว่า เยื่อเปีย (pia mater) เป็นชั้นบางๆ อยู่ แนบสนิทกับผิวของสมอง แต่แยกห่างจาก เยื่ออะแร็คนอยด์ซึ่งเป็นช่องว่างขึ้น เรียกว่า ช่องใต้อะแร็คนอยด์ (subarachnoid space) ซึ่งจะมีน้ำอยู่ เรียกว่า น้ำหล่อสมอง และไขสันหลัง (cerebro-spinal fluid)

๒. ไขสันหลัง

อยู่ภายในช่องสันหลัง มีขนาดเล็กกว่านิ้วมียาวประมาณ ๔๕ เซนติเมตร ทารกในครรภ์ ไขสันหลัง ยาวไปถึงก้นกบ แต่ในการเจริญเติบโตต่อมากระดูกสันหลังเจริญเร็วกว่าและมากกว่าไขสันหลัง ไขสันหลังจึง เลื่อนขึ้นบนกระทั่งไปอยู่ที่ระดับกระดูกสันหลังส่วนเอวอันที่ ๓ ในเด็กเกิดใหม่ และไปอยู่ที่ระดับส่วนบนของ กระดูกสันหลังส่วนเอวอันที่ ๒ ในผู้ใหญ่ ปลายล่างของไขสันหลังมีเส้นเป็นเงา แข็งแรง ต่ลงไปที่ด้านหลัง ของกระดูกก้นกบ

ไขสันหลังมีเส้นประสาทสันหลังออกไป ๓๑ คู่ผ่านรูระหว่างกระดูกสันหลัง

ไขสันหลังมีเยื่อหุ้ม ๓ ชั้น เช่นเดียวกับสมอง แต่ชั้นนอกสุดไม่ติดกับกระดูกสันหลัง ชั้นกลาง แยกจากชั้นใน และมีน้ำหล่อไขสันหลังบรรจุอยู่

ระบบประสาทนอก

๑. ประสาทสมอง

มี ๑๒ คู่ เลี้ยงบริเวณศีรษะและคอเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้นคู่ที่ ๑๐ ไปเลี้ยงอวัยวะภายในช่องอก และ ช่องท้อง

คู่ที่ ๑ ประสาทโอล์แฟคตอรี (olfactory nerve) เป็นประสาทรับความรู้สึกจากเยื่อเมือกของจมูกมี หน้าที่ได้รับกลิ่น

คู่ที่ ๒ ประสาทออปติก (optic nerve) เป็นประสาทรับความรู้สึกจากเรตินา (retina) ของตา มี หน้าที่ได้รับความรู้สึกเกี่ยวกับแสงสีและภาพ

คู่ที่ ๓ ประสาทออกคิวโลมอเตอร์ (oculomotor nerve) เป็นประสาทยนต์ เลี้ยงกล้ามเนื้อที่ เคลื่อนไหวลูกตา และกล้ามเนื้อดึงหนังตาบนขึ้น (ลืมตา) มีหน้าที่ทำให้ลูกตาเคลื่อนไหวอย่างสัมพันธ์กัน นอกจากนั้นประสาทสมองคู่ที่ ๓ ยังนำประสาทพวกวาราริมพาเซติก ซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวกับการมองเห็นชัด และควบคุมขนาดของรูม่านตาให้เหมาะสมกับแสงสว่างอีกด้วย

คู่ที่ ๔ ประสาททรอคเคิลียร์ (trochlear nerve) เป็นประสาทยนต์ เลี้ยงกล้ามเนื้อเคลื่อนไหวลูกตา๑ มัด

คู่ที่ ๕ ประสาทไตรเจมินัล (trigeminal nerve) เป็นประสาทที่มีทั้งประสาทยนต์ และประสาท รับความรู้สึก ส่วนที่เป็นประสาทยนต์จะไปเลี้ยงกล้ามเนื้อที่เคลื่อนไหวกระดูกขากรรไกรล่างเกี่ยวกับการเคี้ยว กล้ามเนื้อที่เคลื่อนไหวเพดานอ่อน และกล้ามเนื้อที่ทำให้เยื่อหูตึงขึ้น เพื่อการฟังชัด ส่วนที่เป็นประสาทรับ ความรู้สึก จะรับความรู้สึกจากผิวหนังของหน้าหนังศีรษะ ส่วนครึ่งหน้า เยื่อบุของปาก เหงือก และลิ้น

คู่ที่ ๖ ประสาทแอบดูเซนต์ (abducent nerve) เป็นประสาทยนต์ เลี้ยงกล้ามเนื้อเคลื่อนไหวลูกตา อีกมัดหนึ่ง

คู่มือที่ ๗ ประสาทแฟเชียล (facial nerve) เป็นประสาทยนต์เลี้ยง กล้ามเนื้อของใบหน้า เพื่อป้องกันอันตรายต่าง ๆ นอกจากนี้ ยังนำประสาทพาราซิมพาเทติก ไปเลี้ยงต่อมของช่องจมูก เพดาน ต่อมน้ำตา และต่อมน้ำลายใต้คาง และไตลันและยังรับรสจากลิ้นส่วนหน้า ๒ ใน ๓ ส่วน

คู่มือที่ ๘ ประสาทเวสติบูล-โคเคลียร์ (vestibulo-coclear nerve) เป็นประสาทรับความรู้สึกเกี่ยวกับการได้ยิน และการทรงตัว

คู่มือที่ ๙ ประสาทกลอสโซ-ฟาริงเจียล (glosso-pharyngeal nerve) มีทั้งประสาทยนต์ และประสาทรับความรู้สึก ประสาทยนต์ไปควบคุมกล้ามเนื้อของคอหอย ประสาทรับความรู้สึกรับความรู้สึกจากคอหอยส่วนหลังของลิ้น ช่องหูส่วนกลาง นอกจากนี้ยังนำประสาทพาราซิมพาเทติกไปเลี้ยงต่อมน้ำลายพาโรติด และยังรับรสจากส่วนหลังของลิ้นด้วย

คู่มือที่ ๑๐ ประสาทเวกัส (vagus nerve) ส่วนใหญ่เป็นประสาทพาราซิมพาเทติก มีประสาทยนต์เลี้ยง กล้ามเนื้อเรียบของหลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้ จนถึงส่วนทอดขวางของลำไส้ใหญ่ ตับอ่อน หัวใจ ปอด รวมทั้ง ต่อมน้ำต่าง ๆ ของทางเดินลำไส้ใหญ่ด้วย และมีประสาทรับความรู้สึก รับความรู้สึกจากอวัยวะต่าง ๆ เหล่านี้ด้วย

คู่มือที่ ๑๑ ประสาทแอกเซสเซอร์รี่ (accessory nerve) มีประสาทยนต์ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อที่เคลื่อนไหวและใหญ่ กล้ามเนื้อยกเพดานอ่อน กล้ามเนื้อเกี่ยวกับการกลืน กล้ามเนื้อควบคุมการหายใจ และการเปล่งเสียง

คู่มือที่ ๑๒ ประสาทไฮโปกลอสซัล (hypoglossal nerve) ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อของลิ้น ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว

ประสาทไขสันหลัง มี ๓๑ คู่ แบ่งเป็น ประสาทสมอง ส่วนคอ ๘ คู่ ส่วนอก ๑๒ คู่ ส่วนเอว ๕ คู่ ส่วนก้น ๕ คู่ และส่วนก้นกบ ๑ คู่ แต่ละเส้นประกอบด้วยประสาทยนต์ และประสาทรับความรู้สึกไปสู่กล้ามเนื้อ และผิวหนังส่วนคอ แขน ส่วนอก ส่วนเอว ส่วนก้น และขาตามลำดับ

ประสาทระบบอัตโนมัติ

ประสาทซิมพาเทติก มีเซลล์กำเนิดอยู่ในไขสันหลังระดับส่วนอกทั้งหมด และส่วนเอวช่วงบน และเส้นใยประสาทฝกไปกับประสาทไขสันหลัง

ประสาทพาราซิมพาเทติก มีเซลล์กำเนิดอยู่ในไขสมอง แล้วส่งเส้นใยประสาทฝกไปกับเส้นประสาทสมองคู่มือที่ ๓ คู่มือที่ ๗ คู่มือที่ ๙ และคู่มือที่ ๑๐ ดัง กล่าวมาแล้ว นอกจากนี้ยังมีเซลล์กำเนิดอยู่ในไขสันหลังส่วนล่างด้วย

ทั้งประสาทซิมพาเทติก และพาราซิมพาเทติก กระจายไปเลี้ยงอวัยวะเดียวกันเป็นส่วนใหญ่ ยกเว้นต่อมเหงื่อ ต่อมไขมัน และหลอดเลือด ผิวหนังของแขนและขา มีแต่ซิมพาเทติกอย่างเดียว เช่น ซิมพาเทติกไปเลี้ยงหัวใจ ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น แต่พาราซิมพาเทติกทำให้หัวใจเต้นช้าลง ซิมพาเทติกทำให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหวช้าลง แต่พาราซิมพาเทติกทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวเร็วขึ้น ซิมพาเทติกทำให้รูม่านตากว้างขึ้น แต่พาราซิมพาเทติกทำให้รูม่านตาเล็กลง

ส่วนประกอบของระบบประสาท

- สมอง
 - ควบคุมการทำงานของส่วนต่างๆในร่างกาย
 - รักษาคุณภาพและการทรงตัวของร่างกาย
 - เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ เช่น ความจำ การตัดสินใจ
- ไขสันหลัง
 - เป็นศูนย์กลางการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นทันทีทันใด
 - เป็นทางผ่านของกระแสความรู้สึกไปยังสมอง
- เซลล์ประสาท
 - นำกระแสความรู้สึกเข้าสู่สมอง และนำคำสั่งจากสมองไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย
- เส้นประสาทสมอง -รับกระแสความรู้สึกเข้าสู่สมอง และนำคำสั่งจากสมองไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย
- เส้นประสาทไขสันหลัง -รับกระแสความรู้สึกเข้าสู่ไขสันหลัง และนำคำสั่งจากไขสันหลังไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย

การดูแลระบบประสาท

๑. หลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นโทษ และทานอาหารที่มีประโยชน์

อาหารที่มีไขมันสูง และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ล้วนเป็นภัยร้ายต่อระบบประสาท เพราะไขมันอาจไปอุดตันผนังหลอดเลือดสมอง ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ และเสี่ยงต่อภาวะเส้นเลือดในสมองแตก ส่วนแอลกอฮอล์และสารพิษอื่นๆ ก็อาจทำลายเส้นประสาทได้ ในขณะที่ยาที่ช่วยบำรุงระบบประสาท ได้แก่ ผักใบเขียว ข้าวซ้อมมือ และธัญพืช ซึ่งอุดมด้วยวิตามิน บี1

๒. พักผ่อนให้เพียงพอ

ความเครียดและการนอนไม่พอ จะทำให้ระบบประสาทเร้าตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา และอาจส่งผลให้การหลั่งสารสื่อประสาทผิดปกติ ดังนั้น การหาเวลาพักผ่อนและผ่อนคลายความเครียดอย่างเหมาะสม จะช่วยป้องกันความผิดปกติของระบบประสาทได้

๓. ระวังอุบัติเหตุที่เกี่ยวข้อง

การใช้สายตามากเกินไป การก้มๆ เงยๆ และการยกของหนัก ล้วนเป็นพฤติกรรมที่ทำลายอวัยวะในระบบประสาททั้งสิ้น รวมถึงการไม่ระมัดระวังจนเกิดอุบัติเหตุที่กระทบกระเทือนสมองและไขสันหลังด้วย ดังนั้น เราควรระวังอุบัติเหตุที่เกี่ยวข้องโดยการใช้งานอย่างเหมาะสม

๔. หากมีความผิดปกติ ให้รีบไปหาหมอ

อาการที่บ่งบอกความผิดปกติของระบบประสาท ได้แก่ วิงเวียน ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ตาพร่า การมองเห็นหรือการได้ยินลดลง ชาตามมือและเท้า ซึ่งหากพบว่ามีอาการเหล่านี้บ่อยๆ หรือเป็นแล้วไม่หาย ควรรีบพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุโดยด่วน

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : <http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=8&chap=2&page=t8-2-infodetail12.html>

https://sites.google.com/site/systembody302/nervous_system

<https://www.honestdocs.co/how-does-the-nervous-system-work>

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาท
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาท
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ชื่อ – นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนสรุปความรู้ เรื่อง ระบบประสาท หลังจากได้ศึกษาใบความรู้ที่ ๒ โดยการเขียนในรูปแบบต่างๆ ตามที่นักเรียนสนใจและถนัด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ขอบเขตเนื้อหา การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นมีผลมาจากการทำงานเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อจึงต้องรู้วิธีการ ดูแลรักษาเพื่อให้ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อทำงานปกติ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายวิธีดูแลระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ ด้านทักษะและกระบวนการ ปฏิบัติตนในการดูแลระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมีการมีจิตสาธารณะ	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การดูแลระบบประสาท รายวิชา สุขศึกษา กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิม ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. นักเรียนศึกษาองค์ประกอบและการดูแลของระบบประสาทจากใบความรู้ที่ ๒ เรื่องการทำงานของระบบประสาท จากเวปไซต์ที่เกี่ยวข้อง เช่น http://www.idoctorhouse.com/ library/physio-neuro/ และ www.thaihealth.or.th รวมทั้งสื่อการเรียนรู้ออนไลน์ต่างๆ ๒. นักเรียนทำใบงานที่ ๒ เรื่อง การดูแลระบบประสาท โดยการจำแนกองค์ประกอบของการดูแลของระบบประสาท ๓. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายความสัมพันธ์ของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ขั้นสรุป ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป จากคำถาม “เราจะมีวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทในอนาคตให้กับตนเองได้อย่างไร” ๒. องค์ความรู้ที่ได้เป็นแผนผังความคิด/แผนภูมิ ๓. ครูเสนอแนะแนวทางการปฏิบัติตนในการดูแลระบบประสาทของนักเรียนเพิ่มเติม พร้อมทั้งให้นักเรียนเสนอแนะผู้อื่นให้ปฏิบัติอย่างต่อเนืองได้ด้วย	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. http://www.idoctorhouse.com/library/physio-neuro/ ๒. www.thaihealth.or.th ๓. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การทำงานของระบบประสาท ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ๒. ใบงานที่ ๒ เรื่อง การดูแลระบบประสาท ๓. สมุดจดบันทึก
---	---	---

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายวิธีการดูแลระบบ ประสาทให้ทำงานตามปกติ	ตรวจใบงาน	แบบตรวจผลงาน (มิตินคุณภาพแบบ การให้คะแนน Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. ปฏิบัติตนในการดูแล ระบบประสาท	สังเกตการนำเสนอ	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการมี วินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่ เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	มิตินคุณภาพการประเมิน ชั้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การทำงานของระบบประสาท
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การดูแลระบบประสาท
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

การทำงานของระบบประสาท

การทำงานของระบบประสาทของคนเรานั้นเป็นการทำงานประสานกันระหว่างสมอง ไขสันหลัง และ เซลล์ประสาท

การทำงานของเซลล์ประสาท

จากการที่เซลล์ประสาทตั้งแต่สองตัวขึ้นไปมีการติดต่อถึงกันเป็นวงจรประสาท (neuronal circuit) ซึ่งมีเครือข่าย อยู่มากมายในร่างกาย ลักษณะการทำงานอยู่ในรูปของการส่งสัญญาณประสาท หรือ กระแสประสาท (nerve impulse) ไปตามเซลล์ประสาท โดยมีสมองหรือไขสันหลังเป็นศูนย์ควบคุมการทำงาน กระแสประสาทเกิดจากที่เซลล์ประสาทมีคุณสมบัติพิเศษ เพื่อสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้ดี เมื่อสิ่งเร้ามากระตุ้นจะทำให้เกิดความต่างศักย์ไฟฟ้าที่เยื่อเซลล์เปลี่ยนไปจากเดิมจนกระทั่งถึงจุดที่เกิดการนำกระแสประสาท กระแสประสาทสามารถส่งผ่านจากเซลล์ประสาทหนึ่งไปยังอีกเซลล์หนึ่งได้ ปลายแอกซอนของเซลล์ประสาทมีการสร้างและหลั่งสารสื่อประสาท (neurotransmitter) เพื่อช่วยส่งกระแสประสาทที่บริเวณจุดประสาน ส่วนเดนไดรต์จะทำหน้าที่รับสัญญาณประสาทเข้ามาโดยการตอบสนองต่อสารสื่อประสาทที่บริเวณจุดประสาน หรือทำหน้าที่เปลี่ยนพลังงานรูปต่างๆ ให้เป็นสัญญาณประสาท เดนไดรต์และตัวเซลล์ประสาทจะรับสัญญาณประสาทและส่งสัญญาณประสาทออกไปตามแอกซอน แอกซอนอาจไปประสานกับเซลล์ประสาทตัวอื่นหรือเซลล์เป้าหมายอื่นๆ ได้แก่ เซลล์กล้ามเนื้อและต่อมต่างๆ

ตัวอย่างการทำงานของระบบประสาท

สถานการณ์ ปลายนิ้วถูกน้ำร้อนการทำงานของระบบประสาท เป็นดังนี้

๑. ความร้อนจะกระตุ้นหน่วยรับความร้อนใต้ผิวหนังบริเวณปลายนิ้ว
๒. กระแสความรู้สึกร้อนจะถูกส่งขึ้นไปตามเซลล์ประสาทรับความรู้สึกผ่านไขสันหลังไปสู่ศูนย์ประสาทรับความรู้สึกร้อนในสมอง
๓. สมองรับรู้ว่ามีความร้อนสัมผัสที่ปลายนิ้วมือ
๔. ศูนย์ประสาทในสมองจะสั่งการลงมาตามเซลล์ประสาทสั่งการผ่านไขสันหลัง ไปยังหน่วยปฏิบัติงานคือกล้ามเนื้อที่โคนแขน
๕. กล้ามเนื้อรับคำสั่งจะหดตัวทำให้แขนพื้งอ ทำให้ปลายนิ้วหลุดจากน้ำร้อน

ดังนั้นการทำงานของระบบประสาทก็คือการตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นจากสถานการณ์

ความร้อน คือ สิ่งเร้า การพื้งของแขนเพื่อหนีจากน้ำร้อน คือ การตอบสนองต่อสิ่งเร้า

ที่มา : http://www.thaigoodview.com/library/sema/sukhothai/lamphu_s/

bodysystem/sec06p04.htm

: http://www.pharm.chula.ac.th/physiopharm/2542_sem2/g12/NSWORK.HTM

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การดูแลระบบประสาท
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การดูแลระบบประสาท
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

ชื่อ – นามสกุลชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง

ให้นักเรียนตอบคำถามโดยการอธิบายให้ครอบคลุมความรู้ ความเข้าใจ และการนำไปใช้

๑. ระบบประสาทมีความสำคัญอย่างไรต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น”

๒. ให้นักเรียนเสนอแนะแนวทางปฏิบัติการดูแลรักษาระบบประสาท ของตนเอง มาอย่างละเอียด และชัดเจน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ระบบต่อมไร้ท่อ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ขอบเขตเนื้อหา การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นมีผลมาจากการทำงานเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อจึงต้องรู้วิธีการดูแลรักษาเพื่อให้ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่ทำงานปกติ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพและพัฒนาการของวัยรุ่น ด้านทักษะและกระบวนการ สืบค้นความสำคัญของต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อการดำรงชีวิตประจำวันได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เร่ร่อน ๓. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิม ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ ๓. ครูขออาสาสมัครนักเรียน ๑ คน อธิบายความหมายของฮอร์โมนแล้วถามนักเรียนว่าฮอร์โมนเกิดขึ้นได้อย่างไร ขั้นสอน ๑. ครูอธิบายเพิ่มเติมจากนักเรียนอาสาสมัครว่าต่อมไร้ท่อจะขับสารคัดหลั่งซึ่งเป็นสารเคมีที่เรียกว่าฮอร์โมนออกมา แล้วซึมเข้าสู่ระบบกระแสเลือดไปยังอวัยวะภายในร่างกายเพื่อให้สามารถทำงานได้ตามปกติ ๒. ครูติดตามพัฒนาการที่แสดงที่ต่อมไร้ท่อ ภายในร่างกายให้นักเรียนดูและอธิบายประกอบเพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ ๓. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๔ – ๖ คน ทำใบงานที่ ๓ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ จากการศึกษาหาคำตอบจากสื่อออนไลน์ เช่น www.honestdocs.co/hormones/endocrine-system ๔. ครูและนักเรียนร่วมกันตรวจสอบความถูกต้องและเสนอแนะเพิ่มเติมถึงความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพและพัฒนาการของวัยรุ่น ขั้นสรุป ๑. หลังจากศึกษาโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อแล้วนักเรียนตระหนักในความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีต่อผลต่อสุขภาพและพัฒนาการของตัวนักเรียนเองอย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด ๒. นักเรียนจะวางแผนดูแลรักษา ระบบต่อมไร้ท่อในร่างกายตนเองอย่างไรบ้าง ที่สำคัญต้องปฏิบัติให้ถูกต้องอย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนาการของตนเอง	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องระบบต่อมไร้ท่อจากสื่อออนไลน์ เช่น www.honestdocs.co/hormones/endocrine-system ๒. แผนภาพแสดงที่ตั้งของต่อมไร้ท่อ ๓. www.youtube.com ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๓ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ ๒. สมุดจดบันทึก

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายถึงความสำคัญ ของโครงสร้างและหน้าที่ ของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผล ต่อสุขภาพและพัฒนาการ	ตรวจใบงาน	แบบตรวจผลงาน (มิตินคุณภาพแบบ การให้คะแนน Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. สืบค้นข้อมูลได้หลายวิธี และหลากหลาย	สังเกตการนำเสนอ	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการณ์ วินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่ เรียนรู้	ตรวจสอบ ความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๓ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ระบบต่อมไร้ท่อ
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

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

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกชื่อและหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ในระบบต่อมไร้ท่อ

ชื่อ

หน้าที่

.....

.....

.....

.....

ชื่อ

หน้าที่

.....

.....

.....

.....

ชื่อ

หน้าที่

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ

หน้าที่

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ

หน้าที่

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ

หน้าที่

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ

หน้าที่

.....

.....

.....

.....

ชื่อ

หน้าที่

.....

.....

.....

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ขอบเขตเนื้อหา การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น มีผลมาจากการทำงานเชื่อมโยงสัมพันธ์ กันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ ท่อ จึงต้องรู้วิธีการ ดูแลรักษาเพื่อให้ ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ ทำงานปกติ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิม ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ ๓. ครูนำภาพเด็กแคระมาให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ร่วมกันสังเกตและวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เด็กคนนี้มีความผิดปกติ ร่วมกันเรียนรู้ร่วมกันอภิปรายเพิ่มเติมจากข้อ ๓ ในประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ขั้นสอน ๑. นักเรียนนำข้อมูลจากการอภิปรายกลุ่มเดิมมารวบรวมกันวางแผน เพื่อศึกษาความรู้ของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ๒. นักเรียนแสวงหาความรู้จากสื่อออนไลน์เกี่ยวกับระบบต่อมไร้ ท่อ เรื่องการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ จาก www.honestdocs.co/hormones/endocrine-system www.bangkokhealth.com/index.php/health/health-system/diabetes/ ๓. นักเรียนแต่ละกลุ่ม นำความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาเป็น แนวทางในการทำใบงานที่ ๔ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องระบบต่อมไร้ท่อ จากสื่อออนไลน์ เช่น www.honestdocs.co/hormones/endocrine-system www.bangkokhealth.com/index.php/health/health-system/diabetes/ ๒. ภาพเด็กแคระ ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๔ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ ๒. สมุดจดบันทึก
จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายวิธีดูแลระบบต่อมไร้ท่อให้ ทำงานตามปกติ ด้านทักษะและกระบวนการ ปฏิบัติตนในการดูแลระบบต่อมไร้ท่อให้ ทำงานตามปกติ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมกรมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เร่ร่อน		

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ขั้นสรุป ๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นและการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ ๒. ครูฝากคำถามให้กลับไปคิดและนำไปใช้ “นักเรียนสามารถนำความรู้ดังกล่าวไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างไร และสามารถ ต่อยอดความรู้นี้ได้หรือไม่อย่างไร”	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายวิธีดูและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	ตรวจใบงาน	แบบตรวจผลงาน (มิติคุณภาพแบบ การให้คะแนน Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. ปฏิบัติตนในการดูแลระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	สังเกตการนำเสนอ	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. ปฏิบัติตามข้อตกลงที่ได้รับมอบหมาย	สังเกตการทำงาน	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมการณ์วินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบ ความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๔ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ระบบต่อมไร้ท่อ
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

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

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามโดยการอธิบายให้ครอบคลุมความรู้ ความเข้าใจ และการนำไปใช้

๑. ระบบต่อมไร้ท่อมีความสำคัญต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น อย่างไรบ้าง

๒. อธิบายแนวทางปฏิบัติในการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ มาอย่างน้อย ๕ ข้อ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การเจริญเติบโตของตนเอง รายวิชา สุขศึกษา		
ขอบเขตเนื้อหา การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นมีผลมาจากการทำงานเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อจึงต้องรู้วิธีการ ดูแลรักษาเพื่อให้ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อทำงานปกติ ปัญหาภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อดูสุขภาพเกิดจากการกินอาหารจึงควรเลือกกินอาหารให้เหมาะสมกับวัย	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิม ๒. แจ่งจุดประสงค์การเรียนรู้ ขั้นสอน ๑. ศึกษาข้อมูล น้ำหนัก ส่วนสูงของตนเอง ๒. เปรียบเทียบ น้ำหนัก ส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐานเด็กไทยของตนเองจาก http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/AW-WeightHeight.PDF ๓. วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองแล้วบันทึกลงสมุดบันทึกสุขภาพ ๔. นักเรียนร่วมกันอภิปรายแนวทางการพัฒนาน้ำหนักและส่วนสูงของตนเอง ด้วยการวางแผนการพัฒนารูปร่าง ขั้นสรุป ๑. หลังจากพบว่า น้ำหนักและส่วนสูงของตนเอง ไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานเด็กไทย นักเรียนรู้สึกอย่างไร และจะวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองอย่างไรต่อไป ๒. ครูเน้นย้ำให้นักเรียนตระหนักในความสำคัญของน้ำหนักและส่วนสูงของตัวเองว่า มีผลต่อสุขภาพในระยะยาวอย่างไร นักเรียนจะนำสิ่งที่ได้รู้จากการเรียนรู้ในชั่วโมงนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้างเพื่อการมีสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. สมุดบันทึกสุขภาพ ๒. น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐานเด็กไทย จาก http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/AW-WeightHeight.PDF ภาระงาน/ชิ้นงาน สมุดบันทึกสุขภาพ บันทึกน้ำหนักและส่วนสูงของตนเอง (จัดทำกราฟแสดงภาวะการเจริญเติบโตของตนเองต้นภาคเรียน และปลายภาคเรียน)	จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ เปรียบเทียบน้ำหนัก ส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐานเด็กไทย ด้านทักษะและกระบวนการ ๑. วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเอง ๒. จัดทำกราฟแสดงภาวะการเจริญเติบโตของตนเอง ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมกรมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เผลอเรอ ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. เปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน	ตรวจใบงาน	แบบตรวจผลงาน (มิตีคุณภาพแบบการให้คะแนน Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. จัดทำกราฟแสดงภาวะการเจริญเติบโตของตนเอง	ตรวจบันทึกสุขภาพ	แบบตรวจบันทึก	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการณ์มีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง รายวิชา สุขศึกษา			เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ขอบเขตเนื้อหา การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นมีผลมาจากการทำงานเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อจึงต้องรู้วิธีการ ดูแลรักษาเพื่อให้ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อทำงานปกติ ปัญหาภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเกิดจากการกินอาหารจึงควรเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิม ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ ๓. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับน้ำหนักและส่วนสูงของ ตัวนักเรียนว่ามีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ การเจริญเติบโตของเด็กไทยหรือไม่ อย่างไร พร้อมทั้งบันทึกความคิดเห็น ขั้นสอน ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันว่าส่งผลต่อภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่นอย่างไรบ้าง ๒. นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ ๔ คน แล้วให้สมาชิกในกลุ่มจับคู่กันภายในกลุ่มเป็น ๒ คู่ ให้แต่ละคู่ร่วมกันศึกษาความรู้ เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น ดังนี้ - คนที่ ๑ ศึกษาความรู้เรื่องปัจจัยภายใน - คนที่ ๒ ศึกษาความรู้เรื่องปัจจัยภายนอก ๓. สมาชิกแต่ละกลุ่มนำความรู้ที่ได้จากการศึกษา มาอธิบายร่วมกันและร่วมกันวิเคราะห์เพื่อตอบคำถามตามประเด็น ที่ครูกำหนด แล้วจดคำตอบลงในสมุด ๔. ครูสุ่มนักเรียน ๕-๖ กลุ่มนำเสนอคำตอบแล้วให้เพื่อนกลุ่มอื่นช่วยแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตจากสื่อออนไลน์ เช่น http://kanchanapisek.or.th/kp๒/ ๒. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๕ เรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น ๒. แบบประเมินการค้นคว้าแหล่งข้อมูล ๔. สมุดจดบันทึก

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
	๕. นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันทำใบงานที่ ๕ เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น ขั้นสรุป ๑. นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันวิพากษ์และสรุปความรู้เกี่ยวกับภาวะการเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น ๒. ครูฝากข้อคิดให้นักเรียนทุกคนกลับไปดูแลและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัยอย่างต่อเนื่องและจริงจัง รวมทั้งร่วมคิดวางแผนพัฒนาการเจริญเติบโตของพี่น้องในครอบครัวด้วย

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. บอกความสำคัญของการเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	ตรวจใบงาน	แบบตรวจผลงาน (มิตีคุณภาพแบบการให้คะแนน Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของวัยรุ่น	สังเกตการนำเสนอ	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการณ์วินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๕ เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของตนเอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การเจริญเติบโตของตนเอง
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

ชื่อ – นามสกุล..... ชั้น.....เลขที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด แสดงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของตนเอง

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของตนเอง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต รายวิชา สุขศึกษา			เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ขอบเขตเนื้อหา การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นมีผลมาจากการทำงานเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อจึงต้องรู้วิธีการ ดูแลรักษาเพื่อให้ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อทำงานปกติ ปัญหาภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเกิดจากการกินอาหารจึงควรเลือกกินอาหารให้เหมาะสมกับวัย	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิม ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ ๓. ครูขออาสาสมัครนักเรียน ๒ คน ยืนหน้าชั้นเรียน แล้วให้เพื่อนช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าในช่วงอายุของนักเรียนควรมีการเจริญเติบโตแบบเพื่อนคนใด เพราะอะไร ขั้นสอน ๑. นักเรียนกลุ่มเดิมร่วมกันศึกษาความรู้ เรื่อง การเจริญเติบโตของวัยรุ่นกับเกณฑ์มาตรฐาน จากใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ค่าดัชนีมวลกาย และเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กจากคู่มือแนวทาง การใช้เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง เพื่อประเมินภาวะโภชนาการ – กระทรวงสาธารณสุข โดยค้นหา ได้จากสื่อออนไลน์ เช่น www.nutrition.anamai.moph.go.th ๒. นักเรียนช่วยกันอภิปรายความรู้เรื่องค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ๓. นักเรียนคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย BMI และวิเคราะห์เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปจากเว็บไซต์ต่างๆ เช่น www.honestdocs.co/bmi-body-mass-index-calculator	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. www.nutrition.anamai.moph.go.th ๒. www.honestdocs.com ๓. https://www.honestdocs.co/bmi-body-mass-index-calculator ๓. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่องค่าดัชนีมวลกาย ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๖ เรื่อง การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย ๒. สมุดจดบันทึก

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
	๔. แต่ละกลุ่มนำความรู้ที่ได้ มาอภิปรายร่วมกันภายในกลุ่ม และช่วยกันวิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกายเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ขั้นสรุป ๑. ครูเสนอแนะนักเรียนที่มีค่าดัชนีมวลกาย BMI สูงและต่ำกว่าเกณฑ์ ให้กลับไปวางแผนการดูแลน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อการเจริญเติบโตสมวัย ๒. นอกเหนือจากการดูแลตนเองให้เจริญเติบโตตามวัย มีน้ำหนักส่วนสูงตามเกณฑ์แล้ว นักเรียนจะวางแผนดูแลตัวเองในครอบครัวให้เจริญเติบโตตามเกณฑ์ได้อย่างไรบ้าง

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. บอกเกณฑ์มาตรฐาน การเจริญเติบโตของวัยรุ่น	ตรวจใบงาน	แบบตรวจผลงาน (มิตินคุณภาพแบบ การให้คะแนน Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์และเปรียบเทียบ การเจริญเติบโตของวัยรุ่นกับ เกณฑ์มาตรฐาน	ตรวจการวิเคราะห์	แบบตรวจการวิเคราะห์	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. คำนวณ BMI ของตนเอง และคนอื่นได้	ตรวจการคำนวณ	แบบตรวจการคำนวณ	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมที่มีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบ ความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการ ประเมินชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ในการทำงาน	ตรวจสอบ ความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการ ประเมินชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๗. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

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

Body Mass Index (BMI) มีสูตรการคำนวณ = น้ำหนักตัว[Kg] / (ส่วนสูง[m] ยกกำลังสอง) สูตรคำนวณเหมาะสำหรับใช้ประเมินผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๒๐ ปีขึ้นไป ประโยชน์ของการวัดค่า BMI เพื่อดูอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ตรวจสอบภาวะไขมันและความอ้วน ดังนั้นการทำให้ร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งกับผู้ที่ต้องการรักษาสุขภาพในระยะยาว

ค่าที่ได้

= N/A

อ้วนมาก (๓๐.๐ ขึ้นไป)

ค่อนข้างอันตราย เพราะเข้าเกณฑ์อ้วนมาก เสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยแรงที่แฝงมากับความอ้วน หากค่า BMI อยู่ในระดับนี้ จะต้องระวังการรับประทานไขมัน และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และหากเลขยิ่งสูงกว่า ๔๐.๐ ยิ่งแสดงถึงความอ้วนที่มากขึ้น

อ้วน (๒๕.๐ - ๒๙.๙)

คุณอ้วนในระดับหนึ่ง ถึงแม้จะไม่ถึงเกณฑ์ที่ถือว่าอ้วนมาก ๆ แต่ก็ยังมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่มาด้วยความอ้วนได้เช่นกัน ทั้งโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

น้ำหนักเกิน (๒๓.๐ - ๒๔.๙)

พยายามอีกนิดเพื่อลดน้ำหนักให้เข้าสู่ค่ามาตรฐาน เพราะค่า BMI ในช่วงนี้ยังถือว่าเป็นกลุ่มผู้ที่มีความอ้วนอยู่บ้าง แม้จะไม่ถือว่าอ้วน แต่หากประวัติคนในครอบครัวเคยเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ก็ถือว่ายังมีความเสี่ยงมากกว่าคนปกติ

น้ำหนักปกติ เหมาะสม (๑๘.๕ - ๒๒.๙)

น้ำหนักที่เหมาะสมสำหรับคนไทยคือค่า BMI ระหว่าง ๑๘.๕ - ๒๒.๙ จัดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ห่างไกลโรคที่เกิดจากความอ้วน และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ น้อยที่สุด ควรพยายามรักษาระดับค่า BMI ให้อยู่ในระดับนี้ให้นานที่สุด

ผอมเกินไป (น้อยกว่า ๑๘.๕)

น้ำหนักน้อยกว่าปกติก็ไม่ค่อยดี หากคุณสูงมากแต่น้ำหนักน้อยเกินไป อาจเสี่ยงต่อการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรือได้รับพลังงานไม่เพียงพอ ส่งผลให้ร่างกายอ่อนเพลียง่าย การรับประทานอาหารให้เพียงพอและ การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อสามารถช่วยเพิ่มค่า BMI ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้

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

วิธีและสูตรคำนวณ BMI

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

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

วิธีคิด: $68 / (1.65)^2 = 24.98$

BMI (ค่าดัชนีมวลกาย) คืออะไร

ดัชนีมวลกาย หรือตัวย่อว่า BMI มาจากคำเต็มว่า Body Mass Index เป็นค่าสากลที่ใช้เพื่อคำนวณเพื่อหาน้ำหนักตัวที่ควรจะเป็น และประมาณระดับไขมันในร่างกายโดยใช้น้ำหนักและส่วนสูง การคำนวณดัชนีมวลกายไม่ใช่การวัดโดยตรงแต่ก็เป็นตัวชี้วัดไขมันในร่างกายที่ค่อนข้างเชื่อถือได้สำหรับคนส่วนใหญ่

ค่า BMI สามารถใช้บ่งบอกความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือด ระบบหัวใจ รวมไปถึงมะเร็งบางชนิด ในปัจจุบันการวัดค่า BMI โดยรวมของประชาชนในประเทศเป็นตัวบ่งบอกสุขภาพทางโภชนาการที่ประชาชนได้รับตั้งแต่เด็กจนถึงโต

อย่างไรก็ตาม ค่า BMI ไม่สามารถบอกน้ำหนักตัวตามเกณฑ์หรือปริมาณไขมันหรือได้อย่างแม่นยำ เนื่องจากคุณจำเป็นต้องนำปัจจัยอื่น ๆ มาประกอบด้วย ทั้งเรื่องของพันธุกรรม พฤติกรรมการกิน การใช้ชีวิต การออกกำลังกาย และอื่น ๆ แต่งานวิจัยพบว่าการหาดัชนีมวลกายนี้มีความสัมพันธ์อย่างมากกับวิธีการวัดปริมาณไขมันในร่างกายโดยตรงวิธีอื่นที่ซับซ้อนกว่า เช่น การหาน้ำหนักใต้น้ำ (underwater weighing) เนื่องจากดัชนีมวลกายมีวิธีคำนวณที่ง่าย ทำให้ใคร ๆ ก็สามารถประเมินความเสี่ยงจากการมีปริมาณไขมันในร่างกายเกินได้

วิธีการเพิ่มหรือลดค่า BMI

ค่า BMI จะแปรผันตามน้ำหนักตัว หากน้ำหนักตัวเพิ่มก็จะทำให้ค่า BMI เพิ่มขึ้น ถ้าน้ำหนักตัวลดก็จะทำให้ค่า BMI ลดลงเช่นเดียวกัน

หากได้ค่า BMI น้อยกว่า ๑๘.๕ นั้นหมายถึงมีน้ำหนักน้อยจนเกินไป ต้องเพิ่มน้ำหนักด้วยการรับประทานอาหารให้มากขึ้น โดยเน้นให้มีสารอาหารและปริมาณให้มากเกินพอ รวมทั้งรับประทานอาหารประเภทไขมันและน้ำตาลให้มากขึ้น

หากได้ค่า BMI มากกว่า ๓๕ ขึ้นไป นั้นหมายถึงมีน้ำหนักมากเกินไปสำหรับส่วนสูง การลดน้ำหนักสำหรับคนอ้วน คือต้องออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมันอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งต้องจำกัดอาหารให้มีแคลอรีต่ำควบคู่กันไปด้วย

ค่า BMI เป็นเพียงเครื่องมือวัดแบบคร่าว ๆ เบื้องต้นเท่านั้น

การวัดค่าแบบ BMI เราอาจต้องดูปัจจัยเรื่องอายุ เพศ เชื้อชาติ และพันธุกรรมควบคู่ไปพร้อม ๆ กับการปรึกษาแพทย์ด้วย ทั้งนี้ทั้งนั้น อย่าลืมว่า BMI เป็นค่าวัดที่ช่วยบ่งชี้ว่าร่างกายและน้ำหนักของคุณอยู่ในเกณฑ์ไหน

สิ่งสำคัญคือ คุณควรเรียนรู้ที่จะควบคุมวินัยการรับประทานอาหารและพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคุณ ลองหันมาดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง ควบคุมปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม จำกัดอาหารหวานและปริมาณแป้งที่บริโภคเข้าไป และจงอย่าหลงผิดหาทางลัดในการลดน้ำหนักโดยใช้สารเคมีหรือกินยา เนื่องจากอาจส่งผลเสียในระยะยาวได้

BMI คนไทย

คนไทยมากกว่า ๓๐% น้ำหนักเกินมาตรฐาน และมีจำนวนมากถึง ๑๐% ที่ค่า BMI ระบุว่าอ้วน ที่น่ากังวลคือแนวโน้มว่ามีเด็กอนุบาลและเด็กปฐมวัยที่มีภาวะอ้วนมากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องมาจากการรับประทานอาหารที่ไม่ดี น้ำหวานและไขมันที่มากเกินไป ดังนั้นหากจะทำให้คนไทยมีค่า BMI ในเกณฑ์มาตรฐาน จึงต้องใช้ความร่วมมือจากหลายฝ่าย

การคำนวณค่าดัชนีมวลกายในเด็ก

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

หลังจากคิดค่า BMI ของเด็กแล้ว จะเปรียบเทียบควบคู่ไปกับตารางการเจริญเติบโต (growth chart) ซึ่งเป็นกราฟที่รวบรวมค่า BMI ของเด็กในแต่ละปีตามอายุและเพศ

- หากลูกของคุณน้ำหนักมากกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๙๕ หรือมากกว่าแปลว่าลูกของคุณอยู่ในภาวะอ้วน
- หากลูกของคุณน้ำหนักอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๘๕ และ ๙๕ แปลว่าน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์
- หากลูกของคุณน้ำหนักอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๕ และ ๘๕ แปลว่าน้ำหนักที่เหมาะสม
- หากลูกของคุณน้ำหนักน้อยกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๕ หรือมากกว่าแปลว่าน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์

ทำไมการวัดค่า BMI ในเด็กจึงต่างกับผู้ใหญ่?

๑. เด็กยังอยู่ในช่วงที่มีการเจริญเติบโต ซึ่งเด็กชายและเด็กหญิงมีอัตราการเจริญเติบโตที่แตกต่างกัน
๒. เด็กมีการเปลี่ยนแปลงปริมาณของไขมันในร่างกายตามช่วงอายุ ดังนั้นช่วงน้ำหนักที่เหมาะสมจึงมีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละเดือน ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงเมื่อมีความสูงเพิ่มขึ้น แต่ผู้ใหญ่จะไม่ได้มีความสูงเพิ่มขึ้น ฉะนั้นหากน้ำหนักของเด็กเข้าข่ายมากกว่าเกณฑ์ แต่ปีต่อมาสูงขึ้นมากและมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย ค่าดัชนีมวลกายก็อาจอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักปกติได้

ศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคและวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยแนะนำให้ใช้ค่าดัชนีมวลกายในการคัดกรองภาวะน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์และอ้วนในเด็กและวัยรุ่นอายุตั้งแต่ ๒-๒๐ ปี ซึ่งจะช่วยให้พ่อแม่ติดตามความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักและให้คำแนะนำในเรื่องการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายตามต้องการได้

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

ใบงานที่ ๖ เรื่อง การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ชื่อ – นามสกุลชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ของตนเอง และเพื่อนในกลุ่ม จำนวน ๔ – ๖ คน พร้อมประเมินผลการเจริญเติบโต โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์เปรียบเทียบ พร้อมทั้งเสนอแนะวิธีการดูแลตนเอง (ตัวนักเรียนเอง) หากพบว่าค่าดัชนีมวลกายไม่ได้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เกณฑ์เปรียบเทียบ

สูตรการคำนวณ

$$BMI = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$$

ค่าที่ได้	น้อยกว่า ๑๘.๕๐	แสดงว่า	ผอม
	ระหว่าง ๑๘.๕๐ - ๒๒.๙๙	แสดงว่า	ปกติ
	ระหว่าง ๒๓.๐๐ - ๒๔.๙๙	แสดงว่า	น้ำหนักเกิน
	ระหว่าง ๒๕.๐๐ - ๒๙.๙๙	แสดงว่า	อ้วน
	มากกว่า ๓๐.๐๐	แสดงว่า	อ้วนมากหรือ อ้วนอันตราย

ลำดับ ที่	ข้อความ	BMI	ผลการเจริญเติบโต
๑	เพื่อนคนที่ ๑ มีส่วนสูง เซนติเมตร น้ำหนัก กิโลกรัม		
๒	เพื่อนคนที่ ๒ มีส่วนสูง เซนติเมตร น้ำหนัก กิโลกรัม		
๓	เพื่อนคนที่ ๓ มีส่วนสูง เซนติเมตร น้ำหนัก กิโลกรัม		
๔	เพื่อนคนที่ ๔ มีส่วนสูง เซนติเมตร น้ำหนัก กิโลกรัม		
๕	เพื่อนคนที่ ๕ มีส่วนสูง เซนติเมตร น้ำหนัก กิโลกรัม		
๖	เพื่อนคนที่ ๖ มีส่วนสูง เซนติเมตร น้ำหนัก กิโลกรัม		

วิธีการดูแลตนเอง (กรณีที่ค่าดัชนีมวลกายไม่อยู่ในเกณฑ์ปกติ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโต รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ขอบเขตเนื้อหา การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นมีผลมาจากการทำงานเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อจึงต้องรู้วิธีการ ดูแลรักษาเพื่อให้ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อทำงานปกติ ปัญหาภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเกิดจากการกินอาหารจึงควรเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายความหมายรวมถึงเนื้อหาของสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการได้ ด้านทักษะและกระบวนการ ปฏิบัติตนในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมกรรมมามีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เร่ร่อน ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีการมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนเกณฑ์มาตรฐาน เรื่อง ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) จาก www.honestdocs.com ๒. นักเรียนนำเสนอแนวทางในการดูแลและควบคุมน้ำหนักของตนเอง เพื่อให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ๓. ครูอธิบายเชื่อมโยงให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการส่งเสริมและการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย ขั้นสอน ๑. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๒ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและอภิปรายความรู้เรื่องการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย จากสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ จาก http://www.sukabanyad.com/ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย ๒. หลังจากให้นักเรียนทำใบงานที่ ๗ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. สุขบัญญัติแห่งชาติ : กระทรวงสาธารณสุข http://www.sukabanyad.com/ ๒. www.honestdocs.com ๓. ห้องสมุด ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ๒. ใบงานที่ ๗ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ ๓. สมุดจดบันทึก

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโต รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
	ขั้นสรุป ๑. นักเรียนมีความรู้สึกลอยๆไรต่อการปฏิบัติตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ ทำให้จิตใจดีขึ้น ๒. การดำเนินชีวิตของนักเรียนที่ผ่านมา มีการปฏิบัติตาม หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ มากน้อยเพียงใด และคิดว่า จะยึดหลักๆ นี้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องหรือไม่ อย่างไร ๓. จะนำหลักการนี้ไปเผยแพร่ให้ครอบครัวและชุมชนของตนเอง หรือไม่ และจะปฏิบัติอย่างไรให้สังคมตระหนักในความสำคัญของการ ปฏิบัติตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. ด้านความรู้ความเข้าใจ ของหลักสูตรขบัญญัติ แห่งชาติ ๑๐ ประการ	ตรวจใบงาน	แบบตรวจผลงาน (มิตินคุณภาพแบบ การให้คะแนน Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. ปฏิบัติตนในการ พัฒนาตนเองให้ เจริญเติบโตสมวัย	สังเกตการปฏิบัติ	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการณ์ วินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่ เรียนรู้	ตรวจสอบ ความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ในการทำงาน	ตรวจสอบ ความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๗ เรื่อง หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโต
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

ชื่อ – นามสกุลชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายผลการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

ที่	พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ผลการปฏิบัติตน
๑		
๒		
๓		
๔		
๕		
๖		
๗		
๘		
๙		
๑๐		

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ขอบเขตเนื้อหา การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นมีผลมาจากการทำงานเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อจึงต้องรู้วิธีการ ดูแลรักษาเพื่อให้ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อทำงานปกติ ปัญหาภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเกิดจากการกินอาหารจึงควรเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายความสัมพันธ์ของอาหารหลัก ๕ หมู่ ด้านทักษะและกระบวนการ กำหนดเป้าหมายในการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เร่ร่อน	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิม ๒. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ ๓. ครูสอบถามนักเรียนว่าวันนี้รับประทานอาหารเช้าหรือไม่ รับประทานอะไรมาบ้าง หลังจากนั้นก็ให้นักเรียนรับชมวิดีโอ www.youtube.com/watch?v=pT2CrXkNlFA ขั้นสอน ๑. ครูเปิดเพลงอาหารหลัก ๕ หมู่ จาก www.youtube.com/watch?v=1xdKBgs6NDA แล้วให้นักเรียนเขียนรายการอาหาร ๓ หมู่ ของเมื่อวาน ว่ารับประทานอะไรไปบ้าง ในรูปแบบผังความคิด ๒. จากแผนผังความคิดในข้อ ๑ ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๘ เรื่องอาหารหลัก ๕ หมู่ ๓. ครูเสนอแนะแนวทางการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียนเอง	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ 1. www.medthai.com 2. http://www.thaifoodworld.com/ 3. www.honestdocs.co/5-food-group-and-its-benefit 4. www.youtube.com/watch?v=pT2CrXkNlFA 5. www.youtube.com/watch?v=1xdKBgs6NDA ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. บันทึกผลการเรียนรู้ ๒. สมุดจดบันทึก ๓. ใบงานที่ ๘ เรื่องอาหารหลัก ๕ หมู่

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
	ขั้นสรุป ๑. นักเรียนรู้สึกละอายใจหลังจากการวิเคราะห์การ รับประทานอาหารของตนเอง ๓ มื้อใน ๑ วันที่ผ่านมา เมื่อพบว่าตนเองรับประทานอาหารไม่ครบ ๕ หมู่ ๒. นักเรียนจะกำหนดแนวทางการเลือกกินอาหาร ที่เหมาะสมกับวัยของตนเองอย่างไรใน ๑ วันจึงจะครบ ๕ หมู่	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายความสำคัญของอาหารหลัก ๕ หมู่	ตรวจใบงาน	แบบตรวจผลงาน (มิตินคุณภาพแบบการให้คะแนน Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. กำหนดเป้าหมายในการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง	ตรวจการนำเสนอ	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. ปฏิบัติตามข้อตกลงที่ได้รับมอบหมาย	สังเกตการทำงาน	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๘ เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

ชื่อ - สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง นักเรียนบันทึกรายการอาหารที่รับประทานใน ๑ วัน พร้อมบอกชื่อสารอาหารที่มีในอาหารหลัก ๕ หมู่

อาหารมื้อเช้า	อาหารมื้อกลางวัน	อาหารมื้อเย็น
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
อาหารมื้อเช้า ประกอบด้วย อาหารหมู่ที่.....	อาหารมื้อกลางวัน ประกอบด้วย อาหารหมู่ที่.....	อาหารมื้อเย็น ประกอบด้วย อาหารหมู่ที่.....
.....		
.....		
.....		
.....		

หมู่ที่ ๑..... ให้สารอาหาร.....

หมู่ที่ ๒..... ให้สารอาหาร.....

หมู่ที่ ๓..... ให้สารอาหาร.....

หมู่ที่ ๔..... ให้สารอาหาร.....

หมู่ที่ ๕..... ให้สารอาหาร.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการสมวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทบพทสิ่งที่เรารู้จากการพัฒนาตนเอง รายวิชา สุขศึกษา	
ขอบเขตเนื้อหา การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นมีผลมาจากการทำงานเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อจึงต้องรู้วิธีการ ดูแลรักษาเพื่อให้ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อทำงานปกติ ปัญหาภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเกิดจากการกินอาหารจึงควรเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ รายงานการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการ ด้านทักษะและกระบวนการ สรุปผลการพัฒนาตนเองสำหรับนำไปใช้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมความมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เร่ร่อน ๓. แสดงพฤติกรรมความมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบพทความรู้เดิม ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ ขั้นสอน ๑. นักเรียนนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่มีผลต่อการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย (เขียนตารางรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยใน ๑ สัปดาห์ โดยใช้แบบบันทึกใบงานที่ ๘ เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่ ๒. นำผลการวิเคราะห์มาสรุปในสมุดบันทึกสุขภาพของตนเอง พร้อมทั้งนำเสนอกราฟแสดงพัฒนาการของตนเอง ๓. อธิบายความสัมพันธ์ของการดูแลระบบประสาทและต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติโดยเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมกับความรู้ใหม่ที่ได้รับ โดยนำเสนอผลการอธิบายในรูปแบบแผนผังความคิด ขั้นสรุป ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ในหน่วยที่ ๑ ๒. ครูเน้นย้ำให้นักเรียนนำสิ่งที่เรารู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันให้เป็นลักษณะนิสัยที่ยั่งยืน รวมทั้งสามารถแนะนำและเสนอแนะแนวทางการปฏิบัติตนให้บุคคลอื่นสามารถปฏิบัติตนให้เจริญเติบโตสมวัยและมีสุขภาพดีได้อย่างยั่งยืน	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ สื่อออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับการนำเสนอผลงาน ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๘ เรื่อง บันทึกผลการเรียนรู้ และรายงานการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมให้เกิดพัฒนาการเจริญเติบโต ๒. เขียนตารางรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยใน ๑ สัปดาห์ ๓. สมุดจดบันทึก

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. รายงานการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการ	สังเกตการนำเสนอ	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. สรุปผลการพัฒนาตนเอง	ตรวจสอบสรุปผลการพัฒนาตนเอง	แบบตรวจสอบสรุปผลการพัฒนา (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. ปฏิบัติตามข้อตกลงที่ได้รับมอบหมาย	สังเกตการทำงาน	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิติคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๙ เรื่อง บันทึกผลการเรียนรู้
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้จากการพัฒนาตนเอง
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

ชื่อ – สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทบทวนความรู้ที่เรียนมาจากหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ จากรายการบันทึกผลการเรียนรู้ในตาราง พร้อมทั้งแนบใบงานเพิ่มเติมตามรายการที่กำหนด

ที่	รายการ	บันทึกผลการเรียนรู้	หมายเหตุ
๑	นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่มีผลต่อการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	ใบงานที่ ๘ เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่ โดย การบันทึกครบ ๗ วัน (๑ สัปดาห์) พร้อมทั้งสรุปผลการเรียนรู้ที่ได้รับ จากการบันทึก	
๒	วิเคราะห์การเจริญเติบโต	๑. บันทึกข้อมูลสุขภาพของตนเอง ลงในสมุดบันทึกสุขภาพ ๒. นำเสนอกราฟแสดงการพัฒนาตนเอง	๑. ผลการชั่งน้ำหนัก วัด ส่วนสูงเป็นรายเดือน ๒. คำนวณค่าBMI ของ ตนเอง
๓	แผนการพัฒนาตนเอง ให้เจริญเติบโตสมวัย	อธิบายความสัมพันธ์ของการดูแลระบบ ประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้สามารถ ทำงานได้ตามปกติ โดยการเขียนแผนผัง ความคิด	

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒
ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วิทยาศาสตร์ชีวิตมีสุข
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ **รายวิชา** สุขศึกษา **กลุ่มสาระการเรียนรู้** สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
 ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
 อย่างเหมาะสม

พ ๒.๑ ม.๑/๒ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา
 ตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ม.๑/๓ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยง
 สัมพันธ์กับวิชาอื่นๆ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ตลอดจนการใช้ทักษะ
 การปฏิเสธป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิด
 ประโยชน์ต่อตนเอง และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่นๆ

๓. สาระการเรียนรู้

ความรู้

๑. การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
๒. การเบี่ยงเบนทางเพศลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
๓. ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
๔. นำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ทักษะ/กระบวนการ

๑. การอธิบาย
๒. การวิเคราะห์
๓. การแสวงหาแนวทางพัฒนาตนเอง

เจตคติ

๑. ยอมรับต่อการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ
๒. ยอมรับและเข้าใจด้านพฤติกรรมของการเบี่ยงเบนทางเพศ
๓. เห็นความสำคัญของทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
๔. เห็นความสำคัญการร่วมกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

๔. สมรรถภาพของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

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

๖. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑. บันทึกการปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น
๒. รายงานประกอบด้วย
 - วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศ
๓. แสดงบทบาทสมมติการใช้ทักษะปฏิเสธในสถานการณ์ต่างๆ

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการ ทางเพศอย่างเหมาะสม	อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม ครอบคลุม - ร่างกาย - การยอมรับและปรับตัว - การเบี่ยงเบนทางเพศ มีเหตุผลครบถ้วน	อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม มีเหตุผล บางประการ	อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม ไม่มีเหตุผล
แสดงทักษะการปฏิเสธ เพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	แสดงทักษะปฏิเสธ เพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ได้เหมาะสมกับเหตุการณ์ ๒ แบบ ขึ้นไป	แสดงทักษะปฏิเสธ เพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ได้เหมาะสมกับเหตุการณ์ ๑ แบบ	แสดงทักษะปฏิเสธไม่ได้
ร่วมกิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย ๑ กิจกรรมและ นำหลักความรู้ที่ได้ไป เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น	เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และอธิบายผลที่เกิดจากการเข้าร่วมเชื่อมโยงกับ เรื่องสุขภาพได้	เข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ แต่ ไม่สามารถอธิบายผลที่เกิดจากการเข้าร่วมได้	ไม่เข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ
การสื่อสาร	นำเสนอให้ผู้อื่นเข้าใจ ตามวัตถุประสงค์ครบถ้วน ทุกจุดประสงค์	นำเสนอให้ผู้อื่นเข้าใจ ตามวัตถุประสงค์ บางจุดประสงค์	นำเสนอ แต่ผู้อื่นไม่เข้าใจ
การแก้ปัญหา	นำความรู้ไปปฏิบัติกิจกรรม แก้ปัญหาได้ประสบ ผลสำเร็จ ครบถ้วน	นำความรู้ไปปฏิบัติ กิจกรรมแก้ปัญหาได้ ประสบผลสำเร็จ บางเรื่อง	แก้ปัญหาไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๑๑ - ๑๕	หมายถึง	ดี
คะแนน	๗ - ๑๐	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	๕ - ๖	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับพอใช้ขึ้นไป

การประเมินคุณลักษณะ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
มีวินัย	บันทึกการปฏิบัติงาน ตามหลักการสุภาพ ทุกครั้ง	บันทึกการปฏิบัติงาน ตามหลักการสุภาพบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
ใฝ่เรียนรู้	รวบรวมข้อมูล จาก ๒ แหล่ง ขึ้นไป หลอมรวมเป็นของตนเอง มีอ้างอิง	รวบรวมข้อมูลจาก ๑ แหล่ง หลอมรวมเป็นของตนเอง มีอ้างอิง	คัดลอกข้อมูล ไม่อ้างอิง แหล่งที่มาของข้อมูล
มุ่งมั่นในการ ทำงาน	ปฏิบัติงานสำเร็จสมบูรณ์ ทุกชิ้น	ปฏิบัติงานสำเร็จสมบูรณ์ บางชิ้น	ปฏิบัติไม่สำเร็จ
มีจิตสาธารณะ	ช่วยกันปฏิบัติกิจกรรม ด้านสุขภาพในระดับ ครอบครัว/ชุมชน	ช่วยกันปฏิบัติกิจกรรม ด้านสุขภาพในระดับห้องเรียน	ช่วยกันปฏิบัติกิจกรรม ด้านสุขภาพเฉพาะตนเอง

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๙ - ๑๒	หมายถึง	ดี
คะแนน	๕ - ๘	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	๑ - ๔	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับพอใช้ขึ้นไป

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัสดุในชีวิตประจำวัน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง นันทนาการ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ขอบเขตเนื้อหา ร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่นอีกด้วย จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ ด้านทักษะและกระบวนการ เลือกกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองสนใจได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมการไม่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจ ๒. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ๓. ครูร้องเพลงง่ายๆ สนุกๆ สั้นๆ เป็นเพลงที่กระตือรือร้นและเร้าใจให้นักเรียนปรบมือกำกับจังหวะ ขั้นสอน ๑. ครูสอบถามความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง กิจกรรมนันทนาการ นักเรียนร่วมกันอภิปรายในความหมาย และประเภทของกิจกรรมนันทนาการ ๒. นักเรียนศึกษาความรู้ เรื่องนันทนาการเพิ่มเติมจาก https://www.dpe.go.th/manual-files-392891791935 ๓. สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลการศึกษาค้นคว้าหัวข้อ “ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ” โดยการบันทึกความรู้ของตนเองและของเพื่อนเป็นข้อๆ ลงสมุดจดบันทึก ขั้นสรุป ๑. ครูถามนักเรียนว่า “ทำไมกิจกรรมลูกเสือ – เนตรนารี กิจกรรมค่ายต่างๆ ต้องมีกิจกรรมนันทนาการเป็นช่วงๆ” และมีความรู้สึกอย่างไรต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการ	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ห้องสมุด ๒. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องนันทนาการจากสื่อออนไลน์ เช่น https://www.dpe.go.th/manual-files-392891791935 ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. สมุดจดบันทึก

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัสดุในชีวิตมีสุข กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง นันทนาการ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
	๒. ถ้าได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ดำเนินหนทางการของกิจกรรมค่ายวิชาการ นักเรียนจะเตรียมตัวและเตรียมกิจกรรมอย่างไรบ้าง ให้มีความเหมาะสมกับกิจกรรมค่ายฯและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๓. กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของทุกคน นักเรียนจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายความสำคัญของกิจกรรมสหนาการ	ตรวจใบงาน	แบบตรวจผลงาน (มิตินคุณภาพแบบการให้คะแนน Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. เลือกกิจกรรมสหนาการที่ตนเองสนใจ	สังเกตการนำเสนอ	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. ปฏิบัติตามข้อตกลงที่ได้รับมอบหมาย	สังเกตการทำงาน	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัยสดใสชีวิตมีสุข กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง ประโยชน์ของนันทนาการ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ขอบเขตเนื้อหา ร่วมกิจกรรมนันทนาการเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่นอีกด้วย จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ นำเสนอความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ด้านทักษะและกระบวนการ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้อย่างน้อย ๑ กิจกรรม ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมารยาท ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เร่ร่อน ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีการมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิม ๒. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. ครูทบทวนความรู้เรื่องกิจกรรมนันทนาการ โดยการร่วมอภิปรายกับนักเรียน เรื่องประโยชน์ และจุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการ ๒. นักเรียนแต่ละคนบันทึกข้อมูลกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองสนใจลงในสมุดจดบันทึก โดยการค้นคว้าจาก https://www.dpe.go.th/manual-files-392891791935 ๓. ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มคิดกิจกรรมนันทนาการกลุ่มละ ๑ กิจกรรม ที่มีความเกี่ยวข้องและสอดคล้องกับวิชาอื่นๆ โดยให้สมาชิกกลุ่มอื่นเป็นผู้ช่วยกิจกรรม ขั้นสรุป ๑. ครูเน้นย้ำการนำกิจกรรมนันทนาการไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการพัฒนาสุขภาพที่ดี และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ห้องสมุด ๒. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องนันทนาการจากสื่อออนไลน์ เช่น https://www.dpe.go.th/manual-files-392891791935 ภาระงาน/ชิ้นงาน สมุดจดบันทึก

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของนันทนาการ	ตรวจการนำเสนอ	แบบตรวจการนำเสนอ (มิตินคุณภาพแบบการให้คะแนน Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	สังเกตการเข้าร่วม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. ปฏิบัติตามข้อตกลงที่ได้รับมอบหมาย	สังเกตการทำงาน	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๗. แสดงพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัสดุชีวมิติสุข กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง วิทยุกับการเปลี่ยนแปลง รายวิชา สุขศึกษา		เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ขอบเขตเนื้อหา การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ ทางเพศตลอดจนการใช้ทักษะการปฏิเสธ มีส่วนช่วยป้องกันตนเองจากการถูกล่วง ละเมิดทางเพศ ร่วมกิจกรรมนั้นหนาหนาการ เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อ ตนเองและนำหลักความรู้ที่ได้ไป เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่นอีกด้วย	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิม ๒. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ๓. ครูนำวีดิทัศน์สถานการณ์ข่าวที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น จาก www.youtube.com มาให้นักเรียนชมและซักถาม ขั้นสอน ๑. ครูร่วมอภิปราย แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับนักเรียน เกี่ยวกับพฤติกรรม การแสดงออกของวัยรุ่นในยุค ๔.๐ หลังจากชมวีดิทัศน์ จาก www.youtube.com ๒. แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น ชายและวัยรุ่นหญิง และพัฒนาการทางเพศ แล้วสรุปความรู้ลงในใบ งานที่ ๑ ๓. ศึกษา “ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) จาก https://www.dmh.go.th/ebook/dl.asp?id=10 พร้อมทั้งทำแบบประเมินฉบับนี้ และบันทึกผลลงใบงานที่ ๑ หากพบผลการ ประเมินไม่ปกติ ให้นักเรียนติดต่อครูผู้สอนในเวลาว่างเพื่อพูดคุย และ หาแนวทางในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของตนเอง ๔.ศึกษาวิเคราะห์ “สภาพจิตใจของวัยรุ่น” จากแหล่งเรียนรู้ https://med.mahidol.ac.th/ramamantal/generaldoctor/ แล้วสรุป ความรู้ ลงในใบงานที่ ๑	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ห้องสมุด ๒. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นจากสื่อ ออนไลน์ เช่น https://www.thairath.co.th/tags/วัยรุ่น https://scholar.google.co.th/scholar?q=ข่าวการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น เป็นต้น ๓. https://www.dmh.go.th/ebook/dl.asp?id=10 ๔. https://med.mahidol.ac.th/ramamantal/generaldoctor/ ๕. www.youtube.com	ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น ๒. สมุดจดบันทึก	

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วิสัชนาชีวิตมีสุข กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง วิถีกับการเปลี่ยนแปลง รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เร่ร่อน ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	ขั้นสรุป ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ และเน้นย้ำข้อคิดในการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของตนเองเพื่อให้นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีคุณภาพ ๒. การพบเจอสถานการณ์ความขัดแย้ง ที่อาจนำไปให้เกิดการทะเลาะวิวาท ขอให้นักเรียนปรับตัวให้ทัน โดยการตระหนักถึงคุณค่าของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของวัยรุ่น ให้นักเรียนยอมรับและควบคุมอารมณ์ของตนเองให้จงได้ ถ้าสถานการณ์นั้นกำลังจะเกิดขึ้นเพื่อนเรา ถ้าประเมินสถานการณ์แล้วคิดว่าเราไม่สามารถจัดการกับปัญหานี้ได้ ต้องรีบรายงานครูหรือผู้ปกครองให้ทราบโดยทันที		

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. ความรู้ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ของวัยรุ่น	ตรวจใบงาน	แบบตรวจผลงาน (มิตินคุณภาพแบบ การให้คะแนน Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. แสดงการยอมรับและปรับตัว ต่อการเปลี่ยนแปลง	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. ปฏิบัติตามข้อตกลงที่ ได้รับมอบหมาย	สังเกตการทำงาน	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมการณ์มีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ใน การทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๑

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และการพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลง
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

ชื่อ – นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนสรุปความรู้ตามการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แล้วบันทึก
 ลงใบงานที่ ๑

๑. ให้นักเรียนสรุปความรู้จากกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง

วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง
การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย	การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
การผื่นเปื่อยก	การมีประจำเดือน
การเจริญเติบโตด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และการพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชายแตกต่างจากวัยรุ่นหญิงอย่างไร	

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัสดุเสถียรวิเศษ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง พัฒนาการทางเพศ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ขอบเขตเนื้อหา การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ตลอดจนการใช้ทักษะการปฏิเสธให้มีส่วนช่วยป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ๑. อธิบายวิธีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศได้อย่างเหมาะสม ๒. อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศได้ ด้านทักษะและกระบวนการ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เร่ร่อน ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิม ๒. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ๓. ครูนำข่าวการตั้งครรภ์ในวัยเรียน (ท้องไม่พร้อม) มาเล่าให้ฟัง และตั้งคำถามให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย ขั้นสอน ๑. ผลจากการร่วมกันอภิปราย ให้นักเรียนแสวงหาความรู้เพิ่มเติม เรื่อง พัฒนาการทางเพศ ของวัยรุ่นจากสื่อออนไลน์ เช่น http://rhold.anamai.moph.go.th/all_file/brochure/cd14.pdf http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/th/images/documents/3.pdf แล้วใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกันอภิปรายสรุปลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น โดยการบันทึกลงใบงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการทางเพศ ๒. ช่วยกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ โดยใช้ประสบการณ์เดิมเพิ่มเติมความรู้ใหม่ร่วมกันแสวงหาความรู้จากสื่อออนไลน์	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ห้องสมุด ๒. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง พัฒนาการทางเพศจากสื่อออนไลน์ เช่น http://rhold.anamai.moph.go.th/all_file/brochure/cd14.pdf http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/th/images/documents/3.pdf ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. สมุดจดบันทึก ๒. ใบงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการทางเพศ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัสดุโพลิเมอร์ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง พัฒนาการทางเพศ รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
	ความคิดเห็นที่เกิดจากวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของตนเอง จากนั้นให้บันทึกลงในงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการทางเพศ ขั้นสรุป ๑. ครูถามนักเรียนว่าได้รับความรู้ส่วนใดเพิ่มเติมบ้าง และ นักเรียนจะแสดงเองอย่างไร ในการดำรงตนให้เป็นลูก ที่ดีของพ่อแม่หลานที่ดีของผู้ปกครอง นักเรียนที่ดีของครู เยาวชนที่ดีของประชาชาติ ที่ไม่มีปัญหาเรื่องเพศในวัยเรียน ๒. คำถามสะท้อนคิด “พฤติกรรมอย่างไรที่เรียกว่ารักนวลสงวนตัว” “พฤติกรรมอย่างไรที่เรียกว่าไม่รักนวล สงวนตัว” โดยนักเรียนร่วมกันระดมความคิด “พฤติกรรมที่ผู้หญิงและผู้ชายต้องปฏิบัติ และพฤติกรรมที่ต้องไม่ปฏิบัติ” “ปฏิบัติ” สร้างข้อตกลงร่วมกันในการดูแลตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ และวัย เพื่อป้องกันตนเองและแก้ไขปัญหาดังๆ ที่เกิดขึ้น ๓. ฝากให้นักเรียนแต่ละคนระบุพฤติกรรมที่ต้องปฏิบัติ และพฤติกรรมที่ต้องไม่ปฏิบัติ เพื่อวางแผนการพัฒนาตนเอง ต่อไป

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. ความรู้ ความเข้าใจ - การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการ ทางเพศของวัยรุ่น - การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศ	ตรวจใบงาน	แบบตรวจผลงาน (มิตินคุณภาพแบบ การให้คะแนน Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. สืบค้นข้อมูลได้หลายวิธีและ หลากหลาย	สังเกตการนำเสนอ	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. ปฏิบัติตามข้อตกลงที่ได้รับ มอบหมาย	สังเกตการทำงาน	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ใน การทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๗. แสดงพฤติกรรมการมีจิต สาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการทางเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง ต่อมเพศและการดูแลรักษา
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

กลุ่ม.....ชั้น.....เลขที่.....

พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น	ชาย	หญิง
๑. วัยรุ่นตอนต้น อายุ ๑๐ – ๑๓ ปี	สรุปรูปการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ วิธีการปรับตัว	สรุปรูปการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ วิธีการปรับตัว
๒. วัยรุ่นตอนกลาง อายุ ๑๔ – ๑๖ ปี	สรุปรูปการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ วิธีการปรับตัว	สรุปรูปการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ วิธีการปรับตัว
๓. วัยรุ่นตอนปลาย อายุ ๑๗ – ๑๙ ปี	สรุปรูปการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ วิธีการปรับตัว	สรุปรูปการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ วิธีการปรับตัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัยสดใสชีวิตมีสุข กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต : การป้องกันตนเองทางเพศ รายวิชา สุขศึกษา		เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ขอบเขตเนื้อหา การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศตลอดจนการใช้ทักษะ การปฏิเสธมีส่วนช่วยป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิม ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ๓. ครูนำวีดิทัศน์ จาก www.youtube.com “การป้องกันตนเองทางเพศ” ของวัยรุ่นมาให้นักเรียนชม ขั้นสอน ๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจกลุ่มละ ๔ - ๖ คน เพื่อวิเคราะห์และร่วมกันอภิปรายในประเด็น “ข้อปฏิบัติที่เหมาะสมต่อบุคคลที่มีการป้องกันตนเองทางเพศ” จากการรับชมวีดิทัศน์ ๒. สุ่มตัวแทนกลุ่ม ๒ - ๓ กลุ่ม ออกมานำเสนอผลการวิเคราะห์และ อภิปรายในกลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนกลุ่มอื่นที่มีความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ๓. ครูร่วมอภิปรายเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดการป้องกันตนเองทางเพศ ๔. ครูตั้งคำถาม “นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไรต่อเพื่อนที่มี พฤติกรรมป้องกันตนเองทางเพศ” และเพื่อนที่มีพฤติกรรมป้องกันตนเองทางเพศ จะดำเนินชีวิตอย่างไร เพื่อมิให้ตนเองตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยการทำใบงานที่ ๓ เรื่อง การป้องกันตนเองทางเพศ			สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ห้องสมุด ๒. https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=852 ๓. www.youtube.com
จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ บอกปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศและ ข้อปฏิบัติที่เหมาะสมต่อบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเพศ ด้านทักษะและกระบวนการ ปรับตัวและปฏิบัติตนต่อบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเพศ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เผลอเรอ ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. สมุดจดบันทึก ๒. ใบงานที่ ๓ เรื่อง การป้องกันตนเองทางเพศ			

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัสดุในชีวิตมีสุข กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต : การแบ่งเบนทางเพศ รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	
	ขั้นสรุป ๑. หลังจากที่นักเรียนได้รับชมวิดีโอ ได้รับร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง การแบ่งเบนทางเพศแล้วนักเรียนมีความเข้าใจ และเจตคติที่ดีต่อผู้ที่มีพฤติกรรมแบ่งเบนทางเพศมากยิ่งขึ้นหรือไม่ และยังมีข้อสงสัยอยู่อีกหรือไม่ ๒. นักเรียนสามารถดำเนินชีวิตประจำวันร่วมกับเพื่อนที่แบ่งเบนทางเพศได้อย่างราบรื่น ไม่มีความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนหรือไม่ ๓. หากนักเรียนรู้ว่าตัวเองแบ่งเบนทางเพศ นักเรียนมีวิธีการปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขโดยไม่มีความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน หรือไม่อย่างไร	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. บอกปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเบี่ยงเบนทางเพศ	ตรวจใบงาน	แบบตรวจผลงาน (มิตีคุณภาพแบบการให้คะแนน Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. ปรับตัวและปฏิบัติตนต่อบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลง	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง การเบี่ยงเบนทางเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง การเบี่ยงเบนทางเพศ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

บทความโดย ศาสตราจารย์แพทย์หญิง นงพงา ลิ้มสุวรรณ
 แหล่งที่มาของข้อมูล : หนังสือ “เลี้ยงลูกถูกวิธี ชีวิตเป็นสุข”

ความเป็นหญิงหรือชาย

ก่อนจะพูดถึงความเป็นเพศหญิงและเพศชายนั้นพัฒนาขึ้นมาในคนเราได้อย่างไร และเราจะเลี้ยงลูกอย่างไรไม่ให้ผิดเพศ คงต้องมาทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเป็นเพศหญิงเพศชายว่าเป็นอย่างไรเสียก่อน ความเป็นหญิงหรือชายไม่ใช่ประกอบไปด้วยลักษณะการแต่งกาย การพูด หรือพฤติกรรมที่แสดงออกเท่านั้น ยังประกอบไปด้วยแก่นแท้ของความรู้สึกที่อยู่ภายในของคนๆ นั้น อีกด้วยความเป็นหญิงชายไม่ได้อยู่เพียงอวัยวะเพศภายนอกที่มองเห็นได้ตั้งแต่แรกเกิดอย่างเดียว

พัฒนาการเรื่องเพศ

การที่เด็กเกิดมาแล้วจะพัฒนาไปเป็นหญิงหรือชายขึ้นกับปัจจัยต่างๆ หลายอย่างมาก แต่พอจะสรุปย่อๆ ได้ว่าปัจจัยใหญ่ๆ ที่เกี่ยวข้อง คือ

๑. ปัจจัยทางชีวภาพ หมายถึง สิ่งที่เกิดตัวเด็กมาตามธรรมชาติหรือสภาพทางกายที่เกิดขึ้นมา เช่น เด็กบางคนขณะอยู่ในครรภ์มารดานั้น เกิดมีภาวะผิดปกติของระดับฮอร์โมนที่ควบคุมความเป็นหญิงหรือชาย เด็กคนนั้นเกิดมาก็จะมีความผิดปกติทางเพศ เช่น มีอวัยวะเพศก้ำกึ่งระหว่างหญิงชาย หรือมีพฤติกรรมของเพศตรงข้ามด้วย เช่น เป็นหญิง แต่มีลักษณะท่าทางพฤติกรรมของเด็กชายที่มักเรียกกันว่าทอมบอย ทั้งนี้จากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศที่ได้รับระหว่างอยู่ในท้องแม่

๒. ปัจจัยทางจิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ภาวะแวดล้อมหลังคลอดแล้วมีความสำคัญและมีอิทธิพลอย่างมากต่อเด็กที่จะพัฒนาเพศของตนไปเป็นหญิงหรือชาย ปัจจัยเหล่านี้ประกอบด้วย

- การอบรมเลี้ยงดู การอบรมเลี้ยงดูจะเป็นปัจจัยที่กำหนดเพศ (sex designation) ของเด็ก ตามปกติแล้วพ่อแม่ และผู้ใหญ่จะปฏิบัติต่อเด็กหญิงและเด็กชายต่างกันตั้งแต่แรกเกิด เช่น คำพูดที่พูดด้วยความอ่อนโยน การจับต้องตัวเด็ก เสื้อผ้าของใช้ต่างๆ อาจมีลักษณะต่างกัน สีก็อาจจะใช้ต่างกัน เช่น สีชมพูสำหรับเด็กหญิง สีฟ้าสำหรับเด็กชาย ของเล่นที่ซื้อให้ก็ต่างกัน เช่น ตุ๊กตาสำหรับเด็กหญิง ปืน รถ หุ่นยนต์สำหรับเด็กชาย เป็นต้น นอกจากนั้นการอบรมด้วยคำพูด ก็มีส่วนในการแยกเพศให้เด็ก เช่น พ่อแม่จะพูดกับเด็กว่า “เป็นเด็กผู้หญิงต้องเรียบร้อยหน่อยจ๊ะลูก” หรือ “ผู้ชายเขาไม่พูด ลากเสียงแบบนี้ละ ต้องพูดจาให้เข้มแข็งสิลูก” การชมเชยของผู้ใหญ่ก็มีส่วนกล่อมเกลาคำพูดให้มีพฤติกรรมตรงกับเพศของตนได้ เช่น “ลูกเก่งมากที่เป็นสุภาพบุรุษแบบนี้”

- การเป็นแบบอย่างที่ดีของพ่อแม่ ทารกที่เกิดขึ้นนั้นไร้เดียงสา ต้องมาเรียนรู้ในโลกเกือบทุกอย่าง บทบาททางเพศก็เช่นเดียวกัน เด็กต้องมาเรียนรู้ภายหลังจากที่สังคมกำหนดว่าเพศใดมีบทบาทอย่างไร โดยการเอาอย่าง

ผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด โดยเฉพาะพ่อแม่ซึ่งเป็นบุคคลที่เด็กรักและนับถือมาก พ่อแม่จึงเป็นแบบอย่างให้เด็กได้ทำตามโดยเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูก ตามธรรมชาติเด็กหญิงจะเอาแบบอย่างแม่ เด็กชายจะเอาแบบอย่างพ่อ พ่อแม่คูไหนที่มีปัญหาอาจจะทำให้ลูกมีปัญหาตามไปด้วย เช่น พ่อกับแม่มีความสัมพันธ์ไม่ดี ไม่อบอุ่น พ่อหายไปจากบ้านเสมอ แม่จะโกรธและไม่พอใจพ่อมาก ๆ ดังนั้นลูกชายนอกจากจะไม่มีโอกาสใกล้ชิดเอาแบบอย่างพ่อแล้ว โดยแม่อาจพูดจาติเตียนหรือพูดถึงพ่อในแง่ลบต่าง ๆ ให้ลูกฟัง ลูกชายก็เลยไม่ต้องการเอาแบบอย่างพ่อที่ไม่ดีแบบนั้น จากหลายการศึกษาพบว่าลูกชายที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อจะไม่เติบโตมาเป็นรักร่วมเพศ

- สภาพแวดล้อมที่เด็กเติบโต เด็กผู้หญิงบางคนไปเติบโตท่ามกลางเด็กผู้ชายทั้งหมด เด็กผู้ชายบางคนไปเติบโตในสถานบริการทางเพศเพราะแม่เป็นแม่เล้า เด็กผู้ชายบางคนมีพี่น้อง ญาติ เด็ก เป็นผู้หญิงหมดอาจทำให้ทำที่พฤติกรรมคล้ายผู้หญิงบ้าง เช่น ชอบเล่นตุ๊กตา เล่นขายของ วิตว้าย กลัวเสียงดัง แต่เด็กผู้ชายคนนี้อาจมีจิตใจเป็นชายได้ ปัจจุบันยังไม่แน่ใจว่าสภาพแวดล้อมเพียงปัจจัยเดียวสามารถทำให้เกิดพฤติกรรมผิดเพศได้หรือไม่

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=852>

อ้างอิง นงพงา ลิ้มสุวรรณ (๒๕๔๒). การเลี้ยงลูกไม่ให้ผิดเพศ. เลี้ยงลูกถูกวิธี ชีวิตเป็นสุข พิมพ์ครั้งที่ ๙, กรุงเทพฯ : พรินท์ติ้งเพรส.

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

.....
 กลุ่ม.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเบี่ยงเบนทางเพศ มีอะไรบ้าง จงอธิบาย

.....

๒. นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะเหมาะสมต่อบุคคลที่มีการเบี่ยงเบนทางเพศ

.....

๓. นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไรต่อเพื่อนที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ

.....

๔. นักเรียนคิดว่าเพื่อนที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ จะดำเนินชีวิตอย่างไร เพื่อมิให้ตนเองตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัยสตรีวิถีชีวิตมีสุข กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต : การล่วงละเมิดทางเพศ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ขอบเขตเนื้อหา การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศตลอดจนการใช้ทักษะการปฏิเสธมีส่วนช่วยป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ๑. บอกสาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ ๒. บอกผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ ด้านทักษะและกระบวนการ สรุปการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมความมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เรื้อรัง ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิม ๒. แฉ่งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ๓. ครูนำวิดีโอที่สนับสนุนการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศจาก www.youtube.com มาให้นักเรียนชม ขั้นสอน ๑. นักเรียนกลุ่มเดิม กลุ่มละ ๔ - ๖ คนร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายหลังจากการชมวิดีโอ ในประเด็นการล่วงละเมิดทางเพศโดยเจตนาและไม่เจตนากระทำ ๒. ครูตั้งคำถามเพิ่มเติมว่า หากนักเรียนเป็นบุคคลที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศตามสถานการณ์ข่าว นักเรียนจะมีแนวทางการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงอย่างไร ให้ตอบคำถามโดยการบันทึกลงสมุดจดบันทึก ๓. นักเรียนศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติม เรื่อง สาเหตุและผลกระทบที่เกิดจากการล่วงละเมิดทางเพศ จากสื่อไลน์ต่างๆ ไลน์ต่าง ๆ เช่น https://www.honestdocs.co/what-is-sexual-bullying-and-why-do-kids-engage-in-it แล้วทำใบงานที่ ๔ เรื่อง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ห้องสมุด ๒. www.youtube.com ๓. สื่อความรู้เกี่ยวกับเรื่องการล่วงละเมิดทางเพศจากสื่อออนไลน์ เช่น https://www.honestdocs.co/what-is-sexual-bullying-and-why-do-kids-engage-in-it http://www.thaichildrights.org/articles/article-defence ๔. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศ ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. สมุดจดบันทึก ๒. ใบงานที่ ๔ เรื่อง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัสดุในชีวิตมีสุข กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต : การลงละเมียดทางเพศ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
	ขั้นสรุป ๑. หลังจากนี้นักเรียนได้รับชมวีดิทัศน์ ได้ร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง การเปี่ยงเบนทางเพศแล้ว นักเรียนมีความเข้าใจ และเจตคติที่ดีต่อผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศมากยิ่งขึ้น ใช่หรือไม่ และยังมีข้อสงสัยอยู่อีกหรือไม่ ๒. นักเรียนสามารถดำเนินชีวิตประจำวันร่วมกับเพื่อนที่เบี่ยงเบนทางเพศได้อย่างราบรื่น ไม่มีความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนใช่หรือไม่ ๓. หากนักเรียนรู้ว่าตัวเองเบี่ยงเบนทางเพศ นักเรียนมีวิธีการปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยไม่มีความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัว และกลุ่มเพื่อนใช่หรือไม่ อย่างไร	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. บอกสาเหตุและผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ตรวจใบงาน	แบบตรวจผลงาน (มิตีคุณภาพแบบการให้คะแนน Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. สรุปการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ตรวจการบันทึก	แบบตรวจการบันทึก	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการณ์มีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมผู้มีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๒
เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

การล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Bullying)

เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศ

อัปเดตล่าสุดเมื่อวันที่ ม.ค. ๒๓, ๒๐๑๙

อะไรคือการล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Bullying)

การล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Bullying) เป็นรูปแบบหนึ่งของการล่วงละเมิดบุคคลและเกิดขึ้นบ่อยในหมู่วัยรุ่น (อายุ ๑๐-๒๐ ปี) พฤติกรรมนี้เกิดจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคลกระทำการคุกคามคนอื่น ๆ ผ่านการแสดงความคิดเห็นและการกระทำในแนวลามก การล่วงละเมิดทางเพศสามารถกระทำการผ่านทางออนไลน์หรือเจาะจงรายบุคคล เมื่อวัยรุ่นถูกล่วงละเมิดทางเพศไปแล้ว จะมีแนวโน้มที่จะโดนรังแกด้านอื่น ๆ อีก เช่น โดนขู่ข่มขืนโดนดูถูก กลั่นแกล้งทางโลกออนไลน์ เย็นชา ไม่ยอมรับ ทำให้อับอาย หรือข่มขู่

การล่วงละเมิดทางเพศจะแตกต่างจากการล่วงละเมิดทางร่างกายทั่วไป เพราะมันไม่สามารถเห็นร่องรอยชัดเจนที่มองเห็นได้ การล่วงละเมิดทางเพศมักจะเกิดขึ้นเมื่อไม่มีผู้ใหญ่อยู่รอบ ๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่พ่อแม่ต้องพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศและพัฒนาการทางเพศที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ หากบุตรหลานของคุณอาจจะเป็นเหยื่อของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ควรเปิดโอกาสให้ลูก ๆ กล่าวที่จะพูดคุยกับคุณเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ตัวอย่างของการล่วงละเมิดทางเพศ

ภาพถ่ายเปลือยหรือภาพเกี่ยวกับการร่วมเพศ ตลกลามก ภาษาและความเห็นที่ไม่เหมาะสม สื่อลามกและการกระทำที่ให้ผู้ตกเป็นเหยื่อ อึดอัด อับอาย หรือกลัว จัดเป็นการคุกคามทางเพศหรือการล่วงละเมิดทางเพศรวมถึงการกระทำหรือการแสดงความคิดเห็นอื่น ๆ ต่อไปนี้

- การพูดเรื่องตลกทางเพศหรือแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคนอื่นไปในแนวลามก ทำท่าทางร่วมเพศกับคนอื่น

- แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสนใจเรื่องเพศหรือกิจกรรมทางเพศของคนอื่น เรียกชื่อผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ด้วยอย่างชัดเจนและทำให้เสื่อมเสีย อับอาย

- จับต้องร่างกายผู้อื่นแบบลามกและโดยจงใจ เปิดกระโปรงหรือเสื้อผ้าคนอื่นเพื่อเจตนาลามก
- กระจายข่าวลือเรื่องการร่วมเพศหรือนินทาคนอื่นด้วยข้อความหรือสื่อออนไลน์
- การโพสต์แสดงความคิดเห็นทางเพศ ภาพ หรือวิดีโอลามกบนสื่อสังคมออนไลน์ เช่น Facebook
- ส่งข้อความและภาพลามกผ่านข้อความ ที่รู้จักกันว่า ข้อความลามก หรือ Sexting
- กดดันให้คนอื่นมีส่วนร่วมในการส่งข้อความลามกเพื่อให้เห็นว่ารักมาก
- ส่งต่อข้อความและภาพลามกผ่านข้อความหรืออีเมล

- เขียนความคิดเห็นที่เกี่ยวกับคนอื่นในทางลามกบนผนังห้องน้ำหรือในสถานที่สาธารณะอื่นๆ
- แบ่งปันวิดีโอหรือรูปภาพลามก
- แอบอ้างเป็นคนอื่นบนสื่อออนไลน์ โดยแสดงความคิดเห็นลามกหรือเสนอการร่วมเพศ แทนคนอื่น
- มีส่วนร่วมในการทำให้คนอื่นรู้สึกผิดหากไม่ร่วมเพศด้วย

ทำไมเด็กถึงล่วงละเมิดทางเพศผู้อื่น

มีเหตุผลมากมายว่าทำไมเด็กจึงมีส่วนร่วมในการล่วงละเมิดทางเพศ แต่เหตุผลสำคัญที่สุดจะเกี่ยวข้องกับการต้องการสถานะทางสังคมในโรงเรียน ความอิจฉา ความหึงหวง การเรียกร้องความสนใจ และความกลัว เรื่องการพัฒนาความสัมพันธ์ทางเพศของพวกเขา เป็นเหตุผลสำคัญ ปัจจัยที่สร้างแรงจูงใจสำหรับการล่วงละเมิดทางเพศมีดังนี้

การล่วงละเมิดทางเพศอาจเป็นการกระทำเพื่อแสดงอำนาจ เมื่อรู้สึกอ่อนแอหรือสูญเสียอำนาจ เด็กหลายคนกระทำการล่วงละเมิดทางเพศ เพราะเคยถูกคุกคามหรือถูกล่วงละเมิดทางเพศ เพื่อเพิ่มความสามารถในการควบคุม เด็กเหล่านี้จะเลือกเด็กที่อ่อนแอกว่า เพื่อสามารถแสดงถึงอำนาจและการควบคุมชีวิตคนอื่น เด็กหลายคนมีอคติต่อเพศใดเพศหนึ่งหรือวิถีชีวิตของคนอื่น จึงมีพฤติกรรมพาลต่อคนอื่น ๆ ขึ้นอยู่กับความเชื่อเหล่านั้น การแสดงถึงวุฒิภาวะทางเพศ เมื่อเด็กถึงช่วงวัยรุ่น พวกเขาจะให้ความสำคัญเกี่ยวกับวิธีที่พวกเขาถูกมองและสิ่งที่เพื่อนของเขาคิดเกี่ยวกับเขา เด็กเหล่านี้ต้องการถูกมองว่าเป็นผู้ใหญ่และได้รับการยอมรับ เป็นผลให้พวกเขามักจะกดดันเรื่องการยอมรับจากคนในกลุ่ม บ่อยครั้งที่เด็กผู้ชายจะล่วงละเมิดทางเพศเด็กผู้หญิง เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้างหรือเพื่อแสดงลักษณะว่าเป็นผู้มีประสบการณ์ทางเพศ เด็กผู้หญิงก็จะมุ่งเน้นไปที่การข่มขู่ผู้หญิงคนอื่น ๆ โดยการเรียกชื่อที่ลามกหรือสื่อสัญลักษณ์ทางเพศชัดเจนในความพยายามที่จะลดสถานะทางสังคมของเด็กผู้หญิงคนอื่น

เพื่อเป็นการสร้างความตื่นตัว ผู้นิยมนการล่วงละเมิดทางเพศบางคนผลิตเฟลนในการเล่าเรื่องราวไม่ดีแพร่กระจายข่าวลือ หรือการแบ่งปันข่าวเชิงลบเกี่ยวกับผู้อื่น โดยเฉพาะผู้หญิงจะทำการล่วงละเมิดทางเพศผู้หญิงอื่นโดยกระจายข่าวลือและนินทา เล่าความลับ หรือดึงความสนใจของคนอื่น โดยเล่าสิ่งที่คนอื่น ๆ ไม่รู้ พวกเขาเติบโตขึ้นบนความทุกข์ยากของคนอื่น ๆ เพื่อลดความไม่มั่นคงในชีวิต การล่วงละเมิดทางเพศเหมือนเป็น สิ่งปกป้องความรู้สึกด้านความไม่เพียงพอและความนับถือตนเองต่ำ ตัวอย่างเช่น บางคนอาจรู้สึกมีปมด้อยในพัฒนาการของร่างกายรวมถึงพัฒนาการทางเพศ จึงเลือกกระทำรุนแรงคนอื่นก่อนที่คนอื่นจะโจมตีเขาเพื่อลดการแข่งขัน เด็กผู้หญิงบางคนกระทำการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กผู้หญิงคนอื่นเพราะความอิจฉา อาจรู้สึกว่าเป็นเพื่อนของเธอสวยงามอย่างชาญฉลาดหรือเป็นที่นิยมมากในหมู่ผู้ชาย ไม่ว่าด้วยเหตุผลใด เด็กผู้หญิงมักกำหนดเป้าหมายผู้หญิงด้วยกันเพื่อทำให้เพื่อนได้รับความพอใจจากคนอื่นลดลง ความสัมพันธ์ที่รุกรานนี้จะรวมถึงสิ่งที่แบ่งปันเกี่ยวกับความลับทางเพศหรือกระจายข่าวโกหกและข่าวลือเกี่ยวกับกิจกรรมทางเพศของบุคคลเป้าหมายเพื่อเลียนแบบ บางครั้งเด็กจะมีส่วนร่วมในการล่วงละเมิดทางเพศจากสิ่งที่เห็นคนอื่นทำเพื่อเลียนแบบคนอื่น ๆ อิทธิพลเช่นนี้รวมถึงการกระทำทุกอย่างจากผู้ใหญ่ในชีวิตจริง รายการเรียลิตี้ทางโทรทัศน์ ภาพยนตร์ และเพลง ญาติพี่น้องที่โตกว่า เพื่อน พ่อแม่ หรือแม้กระทั่งกลุ่มเพื่อนบ้าน เด็กมักจะจำลองและเลียนแบบพฤติกรรมของพวกเขาจากสิ่งที่อยู่ข้างหน้า

ใบงานที่ ๔

เรื่อง การล้วงละเมิดทางเพศ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การล้วงละเมิดทางเพศ

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

กลุ่ม.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. การใช้สื่อออนไลน์อย่างไรก็ดี อาจส่งผลให้นักเรียนถูกล้วงละเมิดทางเพศอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

๒. นักเรียนคิดว่าสาเหตุของการล้วงละเมิดทางเพศในวัยรุ่น เกิดจากสาเหตุใดบ้าง จงอธิบายเป็นข้อ ๆ

.....

.....

.....

.....

๓. ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการใช้สื่อออนไลน์ประจานเรื่องเพศ พฤติกรรมลามกอนาจาร จะส่งผลต่อใครบ้าง เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

๔. หากมีใครส่งข้อความลามกอนาจารมาให้ นักเรียนจะอย่างไร เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

๕. หากนักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง เผชิญหน้ากับผู้ที่ต้องการล้วงละเมิดทางเพศ นักเรียนจะอย่างไร

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต : ผลกระทบที่เกิดจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วิยสดีเสชีวิตมีสุข กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ขอบเขตเนื้อหา การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศตลอดจนการใช้ทักษะการปฏิเสธ มีส่วนช่วยป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ๑. บอกผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ ด้านทักษะและกระบวนการ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมีความรับผิดชอบ ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เริ่ญรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีความรับผิดชอบ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิม ๒. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ๓. ครูนำตัวอย่างสถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ จาก www.youtube.com มาให้นักเรียนชม ขั้นสอน ๑. ครูวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้น จากตัวอย่างสถานการณ์ที่รับชมวิดีโอที่ต้นข้างต้น ให้นักเรียนรับฟังเพื่อเป็นตัวอย่างการวิเคราะห์ จากนั้นให้นักเรียนร่วมวิเคราะห์และอภิปรายเพิ่มเติม ๒. นักเรียนจับคู่กับเพื่อนแล้วศึกษาสถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศ จาก www.youtube.com อย่างน้อยคู่ละ ๔ สถานการณ์ จากนั้นช่วยกันวิเคราะห์ว่าสถานการณ์ตัวอย่างที่รับชมดังกล่าวจะเกิดผลกระทบกับใครอย่างไรบ้าง แล้วบันทึกผลการวิเคราะห์ลงสมุด จดบันทึก ๓. ครูขออาสาสมัครนักเรียนอย่างน้อย ๓ คน ที่วิเคราะห์สถานการณ์ไม่ซ้ำกัน มานำเสนอให้เพื่อนฟังหน้าชั้น และเพื่อนในชั้นที่มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมก็ช่วยกันแสดงความคิดเห็น โดยการนำเสนอผลการวิเคราะห์ของตนเองเพิ่มเติมได้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ห้องสมุด ๒. www.youtube.com ตัวอย่างสถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. สมุดจดบันทึก

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. บอกผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ตรวจใบงาน	แบบตรวจผลงาน (มิตีคุณภาพแบบการให้คะแนน Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ตรวจการบันทึก	แบบตรวจการบันทึก	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการณ์มีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมผู้มีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

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

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

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

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัสดุในชีวิตมีสุข กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต : การป้องกันและหลีกเลี่ยง รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ขอบเขตเนื้อหา การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศตลอดจนการใช้ทักษะการปฏิบัติ มีส่วนช่วยป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายวิธีการแสดงทักษะปฏิเสธในการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ ด้านทักษะและกระบวนการ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมีความรับผิดชอบ ๒. แสดงพฤติกรรมมีใฝ่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีความรับผิดชอบ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิม ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ๓. ครูนำวิดีโอที่แสดงสถานการณ์ การถูกล่วงละเมิดทางเพศจาก www.youtube.com ให้นักเรียนรับชม ขั้นสอน ๑. นักเรียนจับกลุ่มตามสมัครใจกลุ่มละ ๔-๖ คน เพื่อร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายในประเด็น “ถ้าเราเป็นผู้ถูกละเมิดทางเพศ” ดังสถานการณ์ข้างต้น เราจะทำอย่างไร โดยให้แต่ละคนเสนอความคิดเห็น แล้วบันทึกทุกความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่มลงในสมุดจดบันทึกของตนเอง ๒. ครูสุ่มถามตัวแทนกลุ่มอย่างน้อย ๒ กลุ่ม ให้นำเสนอผลการวิเคราะห์และอภิปรายของกลุ่ม จากนั้นครูอธิบายเพิ่มเติมจากที่ครูตั้งคำถามทิ้งท้ายไว้เมื่อชั่วโมงที่แล้ว ๓. ครูเปิดวิดีโอที่ www.youtube.com ตัวอย่างการแสดงทักษะการปฏิเสธ เพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ให้นักเรียนชม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ห้องสมุด ๒. www.youtube.com - วิดิทัศน์แสดงสถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศ - วิดิทัศน์แสดงทักษะปฏิเสธ ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. สมุดจดบันทึก ๒. ใบงานที่ ๖ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัสดุชีววิเศษ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต : การป้องกันและหลีกเลี่ยง รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
	๔. จากนั้นครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนสถานการณ์ข้างต้น และชวนนักเรียนอาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติใช้ทักษะการปฏิเสธ เพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิด ๕. นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดทำใบงานที่ ๕ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยง โดยการคิดสถานการณ์เสี่ยงที่หลีกเลี่ยงหลายตัวไปกับการแสดงทักษะปฏิเสธ เพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ขั้นสรุป ๑. นักเรียนมีความรู้สึกร้อยแรงต่อสถานการณ์เสี่ยงต่างๆที่อยู่รอบตัวเรา ซึ่งเราอาจถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ตลอดเวลาหากเราไม่มีทักษะในการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธ ๒. นอกเหนือจากการถูกล่วงละเมิด เรามีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไรที่จะไม่เป่ล่งละเมิดทางเพศผู้อื่น ซึ่งปัจจุบันการสื่อสารบนโลกออนไลน์ ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่อาจนำเราไปสู่การเป็นผู้ถูกล่วงละเมิด และเป็นผู้ล่งละเมิดทางเพศได้ตลอดเวลา ๓. นักเรียนต้องมีและเลือกใช้ทักษะการปฏิเสธได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อการดำรงชีวิตด้วยความปลอดภัยและมีความสุขในสังคมปัจจุบัน และอนาคต	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายวิธีแสดงทักษะในการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. แสดงทักษะในการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	สังเกต	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการณ์มีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมผู้มีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๖
เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยง
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

.....

กลุ่ม.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนคิดสถานการณ์เสี่ยงที่หลากหลาย และเกิดขึ้นจริงในสังคมปัจจุบัน และเลือกใช้ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สถานการณ์เสี่ยง	ทักษะการปฏิเสธ
๑.	
๒.	
๓.	
๔.	
๕.	
๖.	
๗.	
๘.	
๙.	

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัยสดใสชีวิตมีสุข กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต : หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ขอบเขตเนื้อหา การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศตลอดจนการใช้ทักษะการปฏิสัมพันธ์ส่วนช่วยป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ระบุชื่อและที่ตั้งหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ด้านทักษะและกระบวนการ แสดงบทบาทสมมติการติดต่อหน่วยงานที่ให้ ความช่วยเหลือแก่ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมความมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมไม่เร่ร่อน ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีความรับผิดชอบ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิม ๒. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. ครูอธิบายความรู้ข้อกฎหมายและสิทธิของเด็กที่พึงได้รับความคุ้มครองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ พร้อมทั้งนำเสนอตัวอย่างสื่อออนไลน์ เรื่อง พรบ.คุ้มครอง พ.ศ.๒๕๔๖ เด็ก ให้นักเรียนเข้าไปศึกษาค้นคว้า และสรุปเป็นความรู้ที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนและครอบครัว แล้วบันทึกลงสมุดจดบันทึก ๒. นักเรียนร่วมกันอภิปรายชื่อที่ตั้ง บทบาทหน้าที่ของหน่วยงานในพื้นที่ ส่วนภูมิภาค และส่วนกลางที่ให้ความช่วยเหลือผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ (หน่วยงาน ราชการและหน่วยงานเอกชน) โดยการสืบค้นได้จากสื่อออนไลน์ แล้วบันทึกลงสมุดจด บันทึกของตนเอง ๓. จากข้อ ๒ ให้นักเรียนจับกลุ่มตามความสนใจ กลุ่มละ ๔ – ๖ คน แสดงบทบาทสมมติในการดำเนินการติดต่อหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ถูกล่วง ละเมิดทางเพศ ว่าเป็นบุคคลใดบ้าง มีขั้นตอนการติดต่อกับใคร ที่ไหน อย่างไร โดยมี สมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มเป็นผู้บันทึกขั้นตอนและวิธีการลงในสมุดจดบันทึก ๔. ครูสุ่มกลุ่มอาสาสมัครจำนวน ๑ กลุ่มออกมาสาธิตการแสดงบทบาทสมมติ ให้เพื่อนชมหน้าชั้น หลังจากนี้ครูและเพื่อนร่วมชั้นร่วมกันอภิปรายและเสนอแนะเพิ่มเติม	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ห้องสมุด ๒. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง พรบ.คุ้มครองเด็ก พ.ศ.๒๕๔๖ จากสื่อออนไลน์ เช่น https://www.dcy.go.th/webnew/upload/laws/law_th_20171906155718_1.pdf http://www.thaihealth.or.th/node/18151 ๓. สื่อความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง หน่วยงานต่างๆที่ให้ ความช่วยเหลือการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เช่น https://dinutvei.no/th/thai-subjected/625-smiso http://gg.gg/d2tcr http://gg.gg/d2td7 ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. สมุดจดบันทึก

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัสดุในชีวิตมีสุข กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต : หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ รายวิชา สุขศึกษา ชั้นสรุป ๑. ครูสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อ พรบ.คุ้มครองเด็ก พ.ศ. ๒๕๔๖ ว่าส่งผลต่อตัวนักเรียน และครอบครัวในด้านใด อย่างไรบ้าง ๒. ครูเน้นย้ำความรู้ของนักเรียนในเรื่องกฎหมายและสิทธิเด็ก เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการดำเนินการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและครอบครัว กรณีมีปัญหาเกิดขึ้น ๓. นักเรียนควรตระหนัก และให้ความสำคัญพร้อมจดจำข้อมูลของหน่วยงานที่ให้การช่วยเหลือ กรณีพบปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศขึ้นอย่างไรบ้าง การติดต่อประสานงาน ควรเป็นหน้าที่ของใคร มีขั้นตอนต่างๆ อย่างไรบ้าง ๔. สิ่งที่นักเรียนรู้มาในเรื่องการถูกล่วงละเมิด ทางเพศ นักเรียนต้องสามารถนำไปใช้ได้เป็นทักษะชีวิต	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
--	---	---

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. ระบุชื่อและที่ตั้งหน่วยงาน ที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ถูก ล่วงละเมิดทางเพศ	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจผลงาน (มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. แสดงบทบาทสมมติการ ติดต่อหน่วยงานที่ให้ความ ช่วยเหลือแก่ผู้ถูกล่วงละเมิด ทางเพศ	สังเกตการนำเสนอ	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการณ์มีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วิสัยทัศน์ชีวิตมีสุข กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐ เรื่อง เรียนรู้ทักษะชีวิต : การใช้ทักษะการปฏิเสธ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
ขอบเขตเนื้อหา การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศตลอดจนการใช้ทักษะการปฏิเสธมีส่วนช่วยป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ รายงานการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมให้เกิดวิถีชีวิตมีสุข ด้านทักษะและกระบวนการ สรุปผลการพัฒนาตนเองนำไปใช้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมีใฝ่เรียนรู้ ๒. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๓. แสดงพฤติกรรมมีการมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิม ๒. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. นักเรียนนำผลการศึกษาค้นคว้าและการทำกิจกรรมจากการเรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิถีชีวิตมีสุข มานำเสนอซึ่งประกอบด้วย - บันทึกการปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ ของวัยรุ่น - นำผลการวิเคราะห์รายงานวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสมของตนเอง - อธิบายความสำคัญและแสดงบทบาทสมมติการใช้ทักษะปฏิเสธในสถานการณ์ต่างๆ ๒. นักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลงานของเพื่อนๆ ขั้นสรุป ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันประเมินผลงาน และครูกล่าวชื่นชมการนำเสนอของนักเรียน ๒. ครูฝากนักเรียนให้นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเรียนรู้ไปใช้ในการดูแลตนเอง เพื่อนและครอบครัวให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ห้องสมุด ๒. สื่อความรู้ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ การใช้ทักษะปฏิเสธ และการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จากสื่อออนไลน์ ตามที่ปรากฏในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ - ๑๙ ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. แสดงผลงานรวบยอดท้ายหน่วย

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. รายงานการปฏิบัติตนที่ส่งเสริมให้เกิดวิถีสดใสชีวิตมีสุข	ตรวจรายงาน	แบบตรวจผลงาน (มิติคุณภาพแบบ การให้คะแนน Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. สรุปผลการพัฒนาตนเอง	สังเกตการนำเสนอ	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. ปฏิบัติตามข้อตกลงที่ได้รับมอบหมาย	สังเกตการทำงาน	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ในการทำงาน	ตรวจสอบความสำเร็จ ของชิ้นงาน	มิติคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
๗. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต (Rubric)	ระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บรรณานุกรม

พรสุข หุ่นรินทร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ ,สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร, อนันต์ มลารัตน์ (๒๕๕๓)

สุขศึกษา กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์.

กลุ่มพัฒนากระบวนการเรียนรู้,สำนักงานวิชาการ และมาตรฐานการศึกษา, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(๒๕๕๘) หลากหลายเทคนิควิธีสอนสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน,เอกสารประกอบการอบรม
กิตติ ปรมัตผล ,ปรีชา ไวยโกคา ,กำไลทิพย์ ระน้อย,ศิริรัตน์ สีเหลือง,วิชาญ มะวิญชร,ประภาพร บุญมา
(๒๕๕๓) สุขศึกษา ม.๑ นนทบุรี :เอมพันธ์

สมหมาย แต่งสกุล,เชาวลิต ภูมิภาค และวิชดา คงสุทธิ (๒๕๕๑) คู่มือการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา ม.๑ ,
กรุงเทพมหานคร:วัฒนาพานิช

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงาน.(๒๕๕๓).แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิด ตาม
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพล
ศึกษา. กรุงเทพมหานคร:ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, กระทรวงศึกษาธิการ,
ตัวชี้วัดและกระบวนการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กรุงเทพ, ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๒

๒๖ ทำ พัฒนาสมอง ด้วย Brain Gym<https://bit.ly/2ggmMB5> [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

การทำงานของสมองและระบบประสาท <http://www.idoctorhouse.com/library/physio-neuro/>
[สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

ระบบประสาทhttps://sites.google.com/site/systembody302/nervous_system
[สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

ระบบประสาททำงานอย่างไร<https://www.honestdocs.co/how-does-the-nervous-system-work>
www.thaihealth.or.th [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

การทำงานของระบบประสาท
http://www.thaigoodview.com/library/sema/sukhothai/lamphu_s/bodyssystem/sec06p04.htm
[สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

ระบบต่อมไร้ท่อwww.honestdocs.co/hormones/endocrine-system [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

ระบบต่อมไร้ท่อwww.bangkokhealth.com/index.php/health/health-system/diabetes/
[สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

รู้เท่าทันน้ำหนัก-ส่วนสูง แนวทางการประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ จากโครงการพัฒนาแหล่งน้ำ:ด้านโภชนาการ
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
<http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/AW-WeightHeight.PDF>
[สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
<http://kanchanapisek.or.th/kp6/>

ค่าดัชนีมวลกาย <https://www.honestdocs.co/bmi-body-mass-index-calculator>
[สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

สุขภาพผู้ดีแห่งชาติ <http://www.sukabanyad.com/> [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

คู่มือ ผู้นำนันทนาการ สถาบันพัฒนาบุคลากรการพลศึกษาและการกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ๒๕๕๗ สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

<https://www.dpe.go.th/manual-files-392891791935> [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

วัยรุ่น <https://www.thairath.co.th/tags/www.youtube.com> [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

ข่าวการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น <https://scholar.google.co.th/scholar?qwww.youtube.com> [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข <https://www.dmh.go.th/ebook/dl.asp?id=10> [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

<https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generaldoctor/> [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

บทความสุขภาพ http://rhold.anamai.moph.go.th/all_file/brochure/cd14.pdf [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

นพ.สุริยเดว ทรีปาตี พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น .บทความ

<http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/th/images/documents/3.pdf> [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

อะไรคือการล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Bullying) และทำไมเด็กถึงมีส่วนร่วมในการกระทำนี้ .บทความ

<https://www.honestdocs.co/what-is-sexual-bullying-and-why-do-kids-engage-in-it> [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก [ออนไลน์].ได้จาก <http://www.thaichildrights.org/articles/article-defence> [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

กรมกิจการเด็กและเยาวชน[ออนไลน์].ได้จาก

https://www.dcy.go.th/webnew/upload/laws/law_th_20171906155718_1.pdf [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์

กฎหมายสิทธิเด็ก [ออนไลน์].ได้จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/18151> [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

เมื่อรู้ว่างเด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศ ควรทำอะไร ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก[ออนไลน์].ได้จาก <http://gg.gg/d2tdZ> [สืบค้นวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ ,สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร, อนันต์ มลารัตน์ (๒๕๕๓) สุขศึกษา กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์.

กลุ่มพัฒนากระบวนการเรียนรู้,สำนักงานวิชาการ และมาตรฐานการศึกษา, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(๒๕๕๘) หลากหลายเทคนิควิธีสอนสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน,เอกสารประกอบการอบรม กิตติ ประมัตถผล ,ปริชา ไวยโกศา ,กำไลทิพย์ ระน้อย,ศิริรัตน์ สีเหลือง,วิชาญ มะวิญธร,ประภาพร บุญมา (๒๕๕๗) สุขศึกษา ม.๑ นนทบุรี :เอมพันธ์

สมหมาย แต่งสกุล,เชาวลิต ภูมิภาค และวิชุดา คงสุทธิ (๒๕๕๑) คู่มือการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา ม.๑ , กรุงเทพมหานคร:วัฒนาพานิช

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงาน.(๒๕๕๓).แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิด
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.

กรุงเทพมหานคร:ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, กระทรวงศึกษาธิการ,

ตัวชี้วัดและกระบวนการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กรุงเทพ, ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๒

<http://www.thaihealth.or>

คณะกรรมการคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
เพื่อการเรียนการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม (DLTV)
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ที่ปรึกษา

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

คณะกรรมการคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑

- | | |
|----------------------------|---|
| ๑. นางสาวนิรมล โพธิ์ | ข้าราชการบำนาญ |
| ๒. นายประสงค์ นารถอุดม | ข้าราชการบำนาญ |
| ๓. นางสาวจรินทร์ ไช้สกุล | ศึกษานิเทศก์ สพม. เขต ๑ |
| ๔. นางงามตา นิลเกตุ | ครูโรงเรียนโพธิ์ตากพิทยาคม สพม. เขต ๒๑ |
| ๕. นายสุวิทย์ พุ่มนวล | ครูโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๖. นายสมศักดิ์ ทองเงิน | ครูโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๗. นางสาวรสจิเรศ วัฒโลก | ครูโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๘. นายณัฐพงศ์ รักหาราชภูริ | ครูโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๙. นายสาธิต ปานนุ่น | ครูโรงเรียนป้อมนาคราชสวาทยานนท์ |

- | | |
|--------------------------------|---|
| ๑๐. ส.อ.จเร สิงห์น้อย | ครูโรงเรียนนครสวรรค์ สพม. เขต ๔๒ |
| ๑๑. นายพัชรศักดิ์ พรหมมาศ | ครูโรงเรียนนครสวรรค์ สพม. เขต ๔๒ |
| ๑๒. นายกำชัย บุตรจะมี | ครูโรงเรียนเลยพิทยาคม สพม. เขต ๑๙ |
| ๑๓. นางสาวนภาพร ปทุมพงษ์ | ครูโรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย สพม. เขต ๓๕ |
| ๑๔. นายจักรพงษ์ ศรีจันทน์ | ครูโรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย สพม. เขต ๒๗ |
| ๑๕. นางสาวดา ทองแก้ว | ครูโรงเรียนสระแก้ว สพม. เขต ๗ |
| ๑๖. นางสาวสุพรรณกัลยา คุปตินทร | ครูโรงเรียนวัดนวลนรดิศ สพม. เขต ๑ |
| ๑๗. นางปริญญรัตน์ พลวิชัย | ครูโรงเรียนวัดนวลนรดิศ สพม. เขต ๑ |
| ๑๘. นางสาวดาวัล ศิริคติพจน์ | ครูโรงเรียนชลบุรีราชดาภิเชก สพม. เขต ๑๗ |
| ๑๙. นายกำชัย บุตรจะมี | ครูโรงเรียนเลยพิทยาคม สพม. เขต ๑๙ |
| ๒๐. น.ส.นภาพร ปทุมพงษ์ | ครูโรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย สพม. เขต ๓๕ |

คณะปรับปรุงคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑

- | | |
|----------------------------|---|
| ๑. นางนิรมล โพธิ์ | ข้าราชการบำนาญ |
| ๒. นายประสงค์ นารณอดม | ข้าราชการบำนาญ |
| ๓. นางสาวจรินทร์ ไช้สกุล | ข้าราชการบำนาญ |
| ๔. นางสาวร้อย เสริมพล | ข้าราชการบำนาญ |
| ๕. นางสาวสุคนธ์ แสงสุข | ศึกษานิเทศก์ สพป.สุพรรณบุรี เขต ๒ |
| ๖. นางสาวรศจิเรศ วัดโลก | ครูโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๗. นายณัฐพงศ์ รักษารามูร์ | ครูโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๘. นายสมศักดิ์ ทองเงิน | ครูโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๙. นายสุวิทย์ พุ่มนวล | ครูโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๑๐. นางปริญญรัตน์ พลวิชัย | ครูโรงเรียนวัดนวลนรดิศ สพม. เขต ๑ |
| ๑๑. นางสาวพรรณพิศ ทวาเรศ | ครูโรงเรียนเบญจมานุสรณ์ สพม. เขต ๑๗ |
| ๑๒. นายจักรพงษ์ ศรีจันทน์ | ครูโรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย สพม. เขต ๒๗ |
| ๑๓. นายกำชัย บุตรจะมี | ครูโรงเรียนเลยพิทยาคม สพม. เขต ๑๙ |
| ๑๔. นางสาวนภาพร ประทุมพงษ์ | ครูโรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย สพม. เขต ๓๕ |

คณะกรรมการปฏิรูป/พิมพ์ และจัดทำรูปเล่มคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑

๑.	นายอนุสรณ์ พูเจริญ	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 โฮ่สกุล	ข้าราชการบำนาญ	คณะทำงาน
๖.	นางสร้อย เสริมพล	ข้าราชการบำนาญ	คณะทำงาน
๗.	นางปริญญารัตน์ พลชัย	ครูโรงเรียนวัดนวลนรดิฐ	คณะทำงาน
๘.	นางสาวสวิตรี ศรีโนนยาง	ครูโรงเรียนวัดอัยยการาม	คณะทำงาน
๑๐.	นางสาวสุนิสา ถาปิ่นแก้ว	ครูโรงเรียนวัดคุณหญิงส้มจีน มิตรภาพที่ ๖๔	คณะทำงาน
๑๑.	นางสาวกมลวรรณ คล้ายมาก	นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	เลขานุการ
๑๒.	นางสาววรรณวิษา ภูพานทอง	นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	ผู้ช่วยเลขานุการ
๑๓.	นางสาวกมลชนก ดวงคำ	นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	ผู้ช่วยเลขานุการ
๑๔.	นางสาวณัฐพร เผือดจันทิก	นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	ผู้ช่วยเลขานุการ



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 : ครูตู้ DLTV



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

