

รายวิชาพื้นฐาน

รายวิชา สุขศึกษา พ21103

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๐

1. จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์
จำนวน 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

2. ผู้เขียนคู่มือ

ชื่อ

นายสุวิทย์ พumnวล

ตำแหน่ง

ครูผู้สอน

โทรศัพท์

032-522345

โทรสาร

032-520478, 032-522345

สถานที่ทำงาน

โรงเรียนวังไกลกังวล (ฝ่ายมัธยม)

ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110



มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

รายวิชา **สุขศึกษา**
รหัสวิชา พ21103

จำนวน 0.5 หน่วยกิต รวมเวลา 20 ชั่วโมง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ 1.1 ม. 1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ 4.1 ม. 1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

พ 4.1 ม. 1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

พ 4.1 ม. 1/3 ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

พ 4.1 ม. 1/4 การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

พ 5.1 ม. 1/1 แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

พ 5.1 ม. 1/2 อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด

พ 5.1 ม. 1/3 อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

พ 5.1 ม. 1/4 แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด โดยใช้ทักษะต่างๆ

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ21103 รายวิชา **สุขศึกษา**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

ศึกษา วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ วิธีแก้ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่ขาดสารอาหาร ภาวะโภชนาการเกิน วิธีควบคุมน้ำหนักของตนเอง และเลือกกินอาหารให้เหมาะสมกับวัย ตลอดจนการแสวงหาแนวทางนำไปสู่การปฏิบัติได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน โดยศึกษาเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย และนำมาสร้างเสริมปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลทดสอบ แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัยจากการเป็นลม มีบาดแผล ไฟไหม้ กระจกหัก น้ำร้อนลวก ฯลฯ อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อเสียด และป้องกันการติดเชื้อเสียด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสียดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลดละเลิกสารเสียด โดยใช้ทักษะต่างๆ เป็นทักษะในการคิด วิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ การสื่อสาร การตัดสินใจ การแก้ปัญหา รวมถึงเจตคติและคุณลักษณะต่างๆ เช่น ความซื่อสัตย์ การมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ ตลอดจนการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม. 1/4

พ 4.1 ม. 1/1, ม. 1/2, ม. 1/3, ม. 1/4

พ 5.1 ม. 1/1, ม. 1/2, ม. 1/3, ม. 1/4

รวมทั้งหมด 9 ตัวชี้วัด



โครงสร้าง รายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21103

จำนวน 0.5 หน่วยกิต รวมเวลา 20 ชั่วโมง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด และสาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และการป้องกันโรค พ 1.1 ม. 1/4 พ 4.1 ม. 1/1 พ 4.1 ม. 1/2 พ 4.1 ม. 1/3 พ 4.1 ม. 1/4	1. เลือกกินอาหารที่เหมาะสม กับวัย 2. นำเสนอผลงานให้ผู้อื่น เข้าใจตามวัตถุประสงค์ 3. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจาก ภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบ ต่อสุขภาพ 4. ควบคุมน้ำหนักของตนเอง ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน 5. สร้างเสริมและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายตาม ผลการทดสอบ 6. ปฏิบัติตามกฎกติกา ที่ได้รับมอบหมาย 7. นำความรู้ไปปรับใช้ ในชีวิตประจำวัน 8. แสวงหาความรู้จาก แหล่งเรียนรู้ได้ 9. มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และผู้อื่น	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด วิเคราะห์ปัญหา เป็นทักษะ จำเป็นที่ส่งผลให้การเลือก รับประทานอาหารที่เหมาะสม กับวัย และปฏิบัติตามแนวทาง ที่แสวงหาในการพัฒนาตนเอง จะทำให้สุขภาพแข็งแรง และ มีความเจริญเติบโตตามเกณฑ์ มาตรฐาน สาระการเรียนรู้แกนกลาง - การรับประทานอาหาร ที่เหมาะสมกับวัย - ปัญหาที่เกิดจากภาวะ โภชนาการที่มีผลกระทบ ต่อสุขภาพ - การควบคุมน้ำหนักของตนเอง ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน - การสร้างเสริมและปรับปรุง สมรรถภาพตามผลการทดสอบ	9	30
สอบกลางภาค				1	20

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด และสาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
2	ความปลอดภัยในชีวิต พ 5.1 ม. 1/1 พ 5.1 ม. 1/2 พ 5.1 ม. 1/3 พ 5.1 ม. 1/4	1. แสดงวิธีปฐมพยาบาล และเคลื่อนย้ายผู้ป่วย อย่างปลอดภัย 2. อธิบายลักษณะอาการ ผู้ติดเชื้อสารเสพติดและ การป้องกันการติดเชื้อสารเสพติด 3. อธิบายความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติดกับการเกิด โรคและอุบัติเหตุ 4. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ ลด ละ เลิกสารเสพติดโดยใช้ ทักษะต่างๆ 5. แก้ปัญหาในการทำงานได้ 6. นำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน 7. สรุปเรียบเรียงข้อมูลจาก การค้นคว้า 8. มีส่วนร่วมและ แสดงความคิดเห็น ในการทำงานกลุ่ม	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด การช่วยเหลือผู้ป่วยและการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกวิธีจะ ช่วยให้ผู้ป่วยปลอดภัยและรอด ชีวิตกับการป้องกันตนเองในการ ลดอุบัติเหตุ และชักชวนผู้อื่นให้ ลด ละ เลิกสารเสพติด สาระการเรียนรู้แกนกลาง - วิธีปฐมพยาบาลและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - ลักษณะของผู้ติดเชื้อสารเสพติด และการป้องกันการติดเชื้อสารเสพติด - ความสัมพันธ์ของการใช้ สารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ - วิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ	9	30
สอบปลายภาค				1	20
รวมตลอดภาคเรียน				20	100

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา W21103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต



คู่มือครูพระราชทานสอนทางไกลผ่านดาวเทียมสำหรับโรงเรียนปลายทาง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	กิจกรรมสำคัญ	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/ สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
1	2 พ.ย. 60 12.30 - 13.30 น.	1	- วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะอารมณ์ - โภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ - แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ได้	สภาพแวดล้อมและปัจจัย ของชุมชนที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมการเลือก รับประทานอาหาร ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับภาวะ โภชนาการที่ทันสมัย	การวิเคราะห์สภาพแวดล้อม และปัจจัยของชุมชนที่เกี่ยวข้อง กับพฤติกรรมการเลือกรับ ประทานอาหาร แสวงหาความรู้และสรุปความรู้ อย่างชัดสัตย์	- หนังสือแบบเรียน สาระสุขศึกษา และสมุดบันทึก - ใบงาน, ใบความรู้ - ใบความรู้ที่ 1 - ใบงานที่ 1
2	9 พ.ย. 60 12.30 - 13.30 น.	1	- นำเสนอผลงานให้ผู้อื่นเข้าใจ วัตถุประสงค์ - มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น	การจัดอาหารในวัยต่างๆ	การสังเคราะห์ความรู้และ นำไปใช้อย่างสร้างสรรค์	- การวัดผลประเมินผล - ใบความรู้ที่ 2 - ใบงานที่ 2
3	16 พ.ย. 60 12.30 - 13.30 น.	1	- เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย - ปฏิบัติตามกฎหมายที่ได้รับมอบหมาย - นำวิธีการไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน	ภาวะโภชนาการที่มี ผลกระทบต่อสุขภาพที่ ทันสมัยสอดคล้องกับท้องถิ่น	วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะ โภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ	- ใบความรู้ที่ 3 - ใบงานที่ 3
4	23 พ.ย. 60 12.30 - 13.30 น.	1	- วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะอารมณ์ - โภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ - แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ได้ - มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น	การแลกเปลี่ยนข้อมูล ภาวะโภชนาการ	การแลกเปลี่ยนเรียนรู้อภิปราย	- ใบความรู้ที่ 4 - ใบงานที่ 4 - การวัดผลประเมินผล
5	30 พ.ย. 60 12.30 - 13.30 น.	1	- นำเสนอผลงานให้ผู้อื่นเข้าใจ ตามวัตถุประสงค์ - มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น			

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา W21103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	กิจกรรมสำคัญ	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/ สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
6	7 ธ.ค. 60 12.30 - 13.30 น.	1	- ปฏิบัติตามกฎหมายที่กำหนดยุทธศาสตร์ - นำเสนอผลงานให้ผู้สอนเข้าใจวัตถุประสงค์	การเลือกบริโภคใน การดำรงชีวิตประจำวัน	ร่วมมือกันวิเคราะห์เลือกบริโภค ในการดำรงชีวิตประจำวัน	- ใบความรู้ที่ 5 - กิจกรรมกลุ่ม
7	14 ธ.ค. 60 12.30 - 13.30 น.	1	- ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ ในเกณฑ์มาตรฐาน - นวัตกรรมไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน - แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ได้	เกณฑ์มาตรฐาน การเจริญเติบโตวัยรุ่น กับการลดน้ำหนัก	สังเกตเปรียบเทียบตามเกณฑ์ มาตรฐานที่กำหนดกับตัวเอง	- ใบงานที่ 5 - แบบฝึกหัด
8	21 ธ.ค. 60 12.30 - 13.30 น.	1	- สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางร่างกายตามผลการทดสอบ - นวัตกรรมไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน - มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น	การเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกายและการควบคุม อาหาร	อภิปรายการส่งเสริมการ ออกกำลังกายตามแผนที่กำหนด	- ใบความรู้ที่ 6 - ใบงานที่ 5 (ต่อ) - ใบงานที่ 6 - แบบฝึกหัด
9	28 ธ.ค. 60 12.30 - 13.30 น.	1	- สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพ ทางร่างกายตามผลการทดสอบ - นวัตกรรมไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน - แสดงวิธีปฏิบัติพยาบาลและเคลื่อนย้าย ผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	ระบุงการเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย	ระบุงการเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกาย	- ใบงานที่ 7 - แบบฝึกหัด
10	4 ม.ค. 61 12.30 - 13.30 น.	1		การปฐมพยาบาล หลัก และวิธีการปฐมพยาบาล	ร่วมกันอภิปราย หลักการปฐมพยาบาล	- ใบความรู้ที่ 7, 8 - ใบงานที่ 8 - แบบทดสอบ

วันพฤหัสบดีที่ 11 มกราคม 2561 สอบกลางภาค

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา W21103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต



คู่มือครูพระราชทานสอนทางไกลผ่านดาวเทียมสำหรับโรงเรียนปลายทาง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	กิจกรรมสำคัญ	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/ สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
11	18 ม.ค. 61 12.30 - 13.30 น.	1	- อธิบายการปฐมพยาบาลและห้ามเลือด ผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	บาดแผลและ การห้ามเลือด	แบ่งกลุ่มสาธิตการปฐมพยาบาล การห้ามเลือด	- ใบความรู้ที่ 7, 8 - ใบงานที่ 8 - แบบฝึกหัด
12	25 ม.ค. 61 12.30 - 13.30 น.	1	- อธิบายการปฐมพยาบาลเมื่อถูกสัตว์พิษ อย่างปลอดภัย	การปฐมพยาบาล เมื่อถูกสัตว์พิษ	แบ่งกลุ่มสาธิตการปฐมพยาบาล เมื่อถูกสัตว์พิษ	- ใบความรู้ที่ 8 - ใบงานที่ 8 (ต่อ) - แบบฝึกหัดการวัดผล และประเมินผล
13	1 ก.พ. 61 12.30 - 13.30 น.	1	- อธิบายการปฐมพยาบาล เมื่อเลือดกำเดาไหลและเป็นลมอย่าง ปลอดภัย	การปฐมพยาบาล เลือดกำเดาไหล การปฐมพยาบาล เมื่อเป็นลม	แบ่งกลุ่มสาธิตการปฐมพยาบาล เมื่อเป็นลม	- ใบความรู้ที่ 8 - แบบทดสอบ - กิจกรรมกลุ่ม
14	8 ก.พ. 61 12.30 - 13.30 น.	1	- อธิบายการปฐมพยาบาลเมื่อถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวกอย่างปลอดภัย	การปฐมพยาบาล เมื่อถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก	แบ่งกลุ่มสาธิตการปฐมพยาบาล เมื่อถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก	- ใบความรู้ที่ 9 - ใบงานที่ 9

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา W21103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	กิจกรรมสำคัญ	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/ สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
15	15 ก.พ. 61 12.30 - 13.30 น.	1	- อธิบายการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก อย่างปลอดภัย - อธิบายพยาบาลเคลื่อนย้ายผู้ป่วย อย่างปลอดภัย	- การปฐมพยาบาล เมื่อกระดูกหัก - การปฐมพยาบาล เมื่อกระดูกหักและ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย	- แบ่งกลุ่มสาธิตการปฐมพยาบาล เมื่อกระดูกหัก - แบ่งกลุ่มสาธิตการปฐมพยาบาล เมื่อกระดูกหักและการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วย	- ใบความรู้ที่ 10 - ใบงานที่ 10 - แบบทดสอบ - ใบความรู้ที่ 11 - ใบงานที่ 11 - แบบฝึกหัด
16	22 ก.พ. 61 12.30 - 13.30 น.	1	- อธิบายลักษณะอาการผู้ติดสารเสพติด และการป้องกันการใช้สารเสพติด - อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้ สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	- ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ ยาเสพติด - ประเภทของยาเสพติด	ร่วมมือกันวิเคราะห์ลักษณะ อาการผู้ติดยาเสพติด และ การป้องกันการติดสารเสพติด	- ใบความรู้ที่ 12 - ใบงานที่ 12

หมายเหตุ : กรณีชั่วโมงการเรียนการสอนไม่ครบตามโครงสร้างหลักสูตร ให้โรงเรียนปลายทางพิจารณาเสนอความเหมาะสมให้ครบตามโครงสร้างหลักสูตร



แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21103

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพ

สมรรถภาพทางกาย และการป้องกันโรค

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลา 9 ชั่วโมง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ 1.1 ม. 1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ 4.1 ม. 1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

พ 4.1 ม. 1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

พ 4.1 ม. 1/3 ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

พ 4.1 ม. 1/4 การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย
2. นำเสนอผลงานสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจตามวัตถุประสงค์
3. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
4. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
5. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ
6. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาที่ได้รับมอบหมาย
7. แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ในเรื่องภาวะโภชนาการได้
8. นำวิธีการไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
9. มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น

3. สารสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย และปฏิบัติตามแนวทางที่แสวงหาในการพัฒนาตนเอง ซึ่งทำให้มีสุขภาพแข็งแรงและมีความมีส่วนร่วมตามเกณฑ์มาตรฐานซึ่งต้องวิเคราะห์เพื่อนำไปแสวงหาแนวทางในการพัฒนาที่เหมาะสม

4. สารการเรียนรู้

ความรู้

1. หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย
2. ปัญหาจากการโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
3. การควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
4. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย
5. แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

ทักษะ/กระบวนการ

1. การอธิบาย
2. การวิเคราะห์
3. การแสวงหาแนวทางพัฒนาตนเอง

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ทักษะชีวิต

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่รู้

7. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

1. จัดชุดอาหารนำเสนอการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัยแต่ละวัย กับการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น



2. พิจารณาความคิด วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
3. วางแผนการควบคุมน้ำหนักและความสูงของตนเอง
4. นำเสนอ บันทึกวิธีการสร้างเสริมและแสดงผลการปรับปรุงสมรรถภาพตามผลการทดสอบ

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
การจัดชุดอาหาร การเลือก รับประทานอาหาร	จัดชุดอาหารการเลือกรับประทาน อาหารครบถ้วน 5 หมู่ อย่างมี เหตุผลประกอบการแสดงถึงการ เกิดผลดีต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัย	จัดอาหารการรับประทาน อาหารครบถ้วน 5 หมู่ มีเหตุผลประกอบบ้าง	จัดอาหารการรับประทาน อาหารครบถ้วน 5 หมู่ ไม่มีเหตุผลประกอบ
การวิเคราะห์ ปัญหาโภชนาการ	จำแนกปัญหาโภชนาการ 4 ด้าน ขึ้นไปและแสดงผลกระทบที่เกิด ในแต่ละด้าน	จำแนกปัญหาโภชนาการ 2 - 3 ด้าน	จำแนกปัญหาโภชนาการ 1 ด้าน แต่ไม่มีผลกระทบ
ทักษะชีวิต	นักเรียนตอบความรู้สึกการปฏิบัติ ของตนเองก่อนเรียน ระหว่างเรียน และหลังการเรียนรู้ได้อย่างมี เหตุผลตามหลักวิชาการ และการปฏิบัติมีการเปลี่ยนแปลง ในทิศทางที่ดีขึ้น	นักเรียนจะตอบความรู้สึก การปฏิบัติของตนเอง ก่อนเรียน ระหว่างเรียน ตามหลักวิชาการครบแต่ไม่มี แนวทางการเปลี่ยนแปลง ที่ดีขึ้น	นักเรียนตอบคำถามไม่ได้
นำกิจกรรม ไปประยุกต์ใช้ วางแผนสร้างเสริม สุขภาพ	วางแผนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ไปใช้สัปดาห์ละ 5 วันและมี บันทึกแสดงผลการปฏิบัติที่ดีขึ้น	วางแผนกิจกรรมไปใช้สัปดาห์ ละ 5 วัน มีบันทึกแสดงผล การปฏิบัติ	วางแผนกิจกรรมไปใช้ สัปดาห์ละ 5 วัน ไม่แสดงผล การปฏิบัติ
สมรรถนะ การสื่อสาร	ใช้ทักษะการพูด เขียนนำเสนอ ให้ผู้อื่นเข้าใจและได้ผล ตามวัตถุประสงค์	ใช้ทักษะการพูด เขียนนำเสนอ ให้ผู้อื่นเข้าใจและได้ผล ตามวัตถุประสงค์ได้บางส่วน	ใช้ทักษะการพูด เขียนนำเสนอ ให้ผู้อื่นเข้าใจและไม่ได้ ตามวัตถุประสงค์ได้บางครั้ง

การประเมินด้านคุณลักษณะ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
ซื่อสัตย์สุจริต	ผลงานเป็นของตนเอง แสดงผล อ้างอิงแหล่งที่มาจากการสืบค้น ครบถ้วน	ผลงานเป็นของตนเอง แต่ไม่แสดงผลอ้างอิง	ลอกผลงานจากเพื่อน
ใฝ่เรียนรู้	ศึกษาข้อมูลในใบความรู้ และสืบค้นความรู้เพิ่มเติม และเรียบเรียงเป็นของตนเอง	ศึกษาข้อมูลเฉพาะใบความรู้ ไม่สืบค้นเพิ่ม/ ไม่เรียบเรียงเป็นของตนเอง	ไม่ศึกษาทั้ง 2 ประเภท
มีวินัย	บันทึก ปฏิบัติตามข้อตกลง ที่ได้รับมอบหมายทุกครั้ง	บันทึก ปฏิบัติตามข้อตกลง ที่ได้รับมอบหมายบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ

8. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1 - 3 เรื่อง โภชนาการ การเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เลือกกินอาหารได้เหมาะสมกับวัย
2. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
3. นำเสนอผลงานให้ผู้อื่นเข้าใจตามวัตถุประสงค์
4. นำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
5. แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ได้
6. ปฏิบัติตามข้อตกลงที่ได้รับมอบหมาย

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนดูภาพคนที่เป็นโรคไตหรือภาพวิดีโอและถามนักเรียนรู้สึกอย่างไรกับภาพนี้
2. นักเรียนแสดงความคิดเห็น และครูซักถาม เพราะสาเหตุอะไร
3. ครูเชื่อมโยงเหตุผลที่นักเรียนตอบเกี่ยวข้องกับความต้องการจำเป็นของร่างกายเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่



ขั้นสอน

ชั่วโมงที่ 1

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจ กลุ่มละ 5 - 6 คน เลือกประธานกลุ่ม
2. นักเรียนศึกษาใบความรู้และใบกิจกรรมรายบุคคล เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ สารอาหาร 6 ประเภท
3. ครูตั้งคำถามให้แต่ละกลุ่มร่วมคิด ร่วมมือวิเคราะห์คำตอบจากประสบการณ์เดิมของตนเอง เกี่ยวกับ ความสำคัญ ความจำเป็นของอาหารหลักและสารอาหารที่เหมาะสมแต่ละวัย
4. แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้ วิเคราะห์สภาพปัจจัย เช่น เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมที่ใกล้ตัว โรงเรียน ท้องถิ่น เพื่อนำไปกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยตนเอง วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ
5. ครูมอบหมายภาระงานให้นักเรียนแสวงหา ค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมในเรื่องที่เกี่ยวข้องและทันสมัยจากแหล่งต่างๆ

ชั่วโมงที่ 2

6. นักเรียนแต่ละกลุ่ม วิเคราะห์ความรู้ที่ได้จากการสืบค้นเพิ่มเติมมาผสมผสานกับความรู้เดิมหรือประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม
7. ครูตั้งคำถามให้นักเรียนวิเคราะห์ และสร้างชิ้นงานนำเสนอการเลือกรับประทานอาหารกับวัยต่างๆ อย่างน้อยกลุ่มละ 1 วัย
8. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอ พร้อมกับแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากชิ้นงานต่างกลุ่ม
9. ครูสรุปผลงานนักเรียนแต่ละกลุ่มที่มีความแตกต่างกันในด้านลักษณะ และคุณค่าของโภชนาการแต่ละช่วงวัย และมอบหมายให้นักเรียนเตรียมข้อมูลในการจัดอาหารทุกวันให้ได้รับคุณค่าสารอาหาร และอาหารที่เหมาะสม

ชั่วโมงที่ 3

10. นักเรียนและครูร่วมกันทบทวนความรู้เดิมของอาหารและสารอาหาร พลังกายที่ร่างกายในแต่ละวัยที่ต้องการในชีวิตประจำวัน
11. ครูเชื่อมโยงกับภาระงานที่ให้นักเรียนสืบค้น และให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดชุดอาหารให้เหมาะสมกับทุกวัย
12. ทุกกลุ่มแสดงผลงานการจัดชุดอาหารและมีการแลกเปลี่ยนความรู้จากกลุ่มอื่นๆ

ขั้นสรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุป ความสำคัญของหลักโภชนาการมีความสัมพันธ์กับการเจริญเติบโต และผลกระทบอื่นๆ ที่อาจจะก่อให้เกิดโรคภัย นักเรียนจะนำไปใช้กับตนเอง และสมาชิกในครอบครัวอย่างไร

- ก่อนเรียนเรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย นักเรียนเลือกรับประทานอาหารอย่างไร
- ในขณะที่จัดกิจกรรม นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการปฏิบัติเลือกรับประทานอาหารของนักเรียน
- หลังจากนั้นนักเรียนจะเลือกรับประทานอาหารอย่างไร

แหล่งการเรียนรู้/สื่อ

1. อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดโรงเรียน
2. ภาพระบบสารอาหาร 5 หมู่ และธงโภชนาการ
3. ใบความรู้ เรื่อง โภชนาการ เกณฑ์การเจริญเติบโต และแนวทางการพัฒนาตนให้สมวัย
4. วีดิทัศน์
5. ใบงาน ใบความรู้

การวัดผลและการประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. จัดชุดอาหารนำเสนอ การเลือกกินอาหารที่เหมาะสม กับวัย	ตรวจผลงาน	แบบตรวจผลงาน (มีคุณภาพแบบการ ให้คะแนน)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
2. นำเสนอสื่อสารการสร้าง ชุดอาหาร การเลือกรับประทาน อาหารกับวัยต่างๆ อย่างน้อย กลุ่มละ 1 วัย	สังเกตการนำเสนอ ตรวจผลงาน	แบบสังเกต (มีคุณภาพ)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
3. ทักษะชีวิต (การนำความรู้ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน)	สังเกตคำตอบของนักเรียน	แบบสังเกต	ระดับพอใช้ขึ้นไป
4. สืบค้นข้อมูลได้หลายวิธี และหลายแหล่ง	ตรวจแหล่งสืบค้น	แบบตรวจผลงานบันทึก คุณภาพ	ระดับพอใช้ขึ้นไป
5. ระบุแหล่งที่มาของข้อมูล ที่นำมาใช้ในการจัดชุดอาหาร	การตรวจอ้างอิงแหล่งที่มา	แบบตรวจผลงาน (มีคุณภาพแบบ การให้คะแนน)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
6. ปฏิบัติตามข้อตกลงที่ได้รับ มอบหมาย	สังเกตการทำงาน	แบบสังเกต	ระดับพอใช้ขึ้นไป



ชั่วโมงที่ 4 - 6 เรื่อง ภาวะโภชนาการ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
2. นำเสนอผลวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพได้ตามวัตถุประสงค์
3. สืบค้นข้อมูลได้หลายวิธีและหลายแหล่ง
4. ระบุแหล่งที่มาของข้อมูลที่น่ามาใช้วิเคราะห์ปัญหาได้
5. ปฏิบัติตามข้อตกลงที่ได้รับมอบหมาย

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. สันทนาทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น
2. ดูคลิปวิดีโอ รูปภาพของคนที่มีสุขภาพบกพร่องทางร่างกาย และกระตุ้นให้นักเรียนคิดค้นหาสาเหตุ
3. สุ่มถามนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้
4. ครูชี้แจงการเรียนรู้โดยให้นักเรียนสืบค้นข้อมูลจากเว็บไซต์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิดิทัศน์ แสดงความคิดเห็น โดยใช้หลักประชาธิปไตย

ขั้นสอน

ชั่วโมงที่ 4

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มแต่ละกลุ่มตามความสมัครใจ กลุ่มละ 5 - 6 คน เลือกประธานกลุ่ม
2. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง ภาวะโภชนาการ และอภิปรายความรู้ที่ได้รับด้านพฤติกรรมโภชนาการ โดยได้คำนึงถึงชุมชนของตนเอง
3. นักเรียนแต่ละกลุ่ม วิเคราะห์ความรู้ที่ได้จากภาวะโภชนาการที่ทันสมัยที่มีผลต่อสุขภาพต่อตนเองและชุมชน
4. ครูมอบหมายให้นักเรียนหาข้อมูลการสืบค้นเพิ่มเติมจากเว็บไซต์ต่างๆ มาพสมผสานกับความรู้เดิมหรือประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม และปรับปรุงการวิเคราะห์

ชั่วโมงที่ 5

5. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์ โดยเพื่อนต่างกลุ่มแลกเปลี่ยนข้อมูลแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
6. ครูสนับสนุน อธิบายเพิ่มเติมในรายละเอียด หรือซักถามให้นักเรียนคิดหาคำตอบความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
7. นักเรียนแต่ละกลุ่มหาความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น สิ่งแวดล้อม อุปนิสัยการรับประทานอาหาร พันธุกรรม การใช้อาหารเสริม ฯลฯ

ชั่วโมงที่ 6

8. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานการวิเคราะห์ในส่วนที่เพิ่มเติมเชื่อมโยงให้เข้ากับสภาพความสัมพันธ์ถึงผลกระทบในภาวะโภชนาการ เช่น เกิดโรคอ้วน ความผอม หรือโรคอื่นๆ

9. ครูช่วยเติมความสมบูรณ์ของผลงานแต่ละกลุ่ม
10. แต่ละกลุ่มทำผังความคิด วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการโดยแสดงความเชื่อมโยงและการนำไปใช้
11. นักเรียนทุกคนบันทึกผลการเรียนรู้

ขั้นสรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุป ความสำคัญของภาวะโภชนาการมีความเกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ซึ่งทุกคนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาตนเองและผู้อื่น

แหล่งการเรียนรู้/สื่อ

1. อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดโรงเรียน
2. ภาพระบบสารอาหาร 5 หมู่ และธงโภชนาการ
3. ใบความรู้ เรื่อง โภชนาการ เกณฑ์การเจริญเติบโต และแนวทางการพัฒนาดินให้สมวัย
4. วีดิทัศน์
5. ใบงาน ใบความรู้

การวัดผลและการประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. จัดทำผังการคิดวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	การตรวจผลงาน	แบบตรวจผลงาน (มิตินคุณภาพ แบบการให้คะแนน)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
2. นำเสนอผลวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพได้ตามวัตถุประสงค์	สังเกตการนำเสนอ	แบบสังเกต (มิตินคุณภาพ)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
3. สืบค้นข้อมูลได้หลายวิธีและหลายแหล่ง	ตรวจแหล่งอ้างอิง	แบบตรวจผลงานบันทึก คุณภาพ	ระดับพอใช้ขึ้นไป
4. ระบแหล่งที่มาของข้อมูลที่น่าเชื่อถือวิเคราะห์ปัญหาได้	การตรวจอ้างอิง แหล่งที่มา	แบบตรวจผลงาน (มิตินคุณภาพ แบบการให้คะแนน)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
5. ปฏิบัติตามข้อตกลงที่ได้รับมอบหมาย	สังเกตการทำงาน	แบบสังเกต	ระดับพอใช้ขึ้นไป



ชั่วโมงที่ 7 - 9 เรื่อง การควบคุมน้ำหนักและการสร้างเสริมสุขภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ออกแบบวิธีการสร้างเสริมสุขภาพ และควบคุมน้ำหนัก
2. วางแผนควบคุมน้ำหนักและการสร้างเสริมสุขภาพ
3. นำเสนอวิธีการสร้างเสริม และแสดงผลการปรับปรุงสมรรถภาพทางร่างกาย
4. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกา ภาระงานที่ได้รับมอบหมาย
5. บันทึกการนำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำ

1. สนทนาทบทวนความรู้เดิม สนทนาผลจากที่นักเรียนได้ร่วมคิดวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ ทำให้เกิดผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น
2. ซักถามความเกี่ยวข้องของนักเรียนและเปิดคลิปกิจกรรมการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ภาพคนอ้วน ภาพคนผอมที่ไม่ได้สัดส่วน วิดีทัศน์ แสดงความคิดเห็นโดยใช้หลักประชาธิปไตย

ขั้นสอน

ชั่วโมงที่ 7

1. นักเรียนนำข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงของตัวเองที่เป็นปัจจุบันมาคิดเปรียบเทียบกับสัดส่วนที่ได้ตามมาตรฐาน โดยครูอธิบายวิธีคิด
2. ครูทบทวนโภชนาการแต่ละช่วงวัยที่ส่งผลถึงน้ำหนักเกินหรือน้อยกว่าเกณฑ์ โดยให้นักเรียนร่วมอภิปราย
3. จัดกลุ่มนักเรียนแสวงหาและคิดแนวทาง วิธีควบคุมน้ำหนัก จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เพื่อฝึกออกแบบวางแผนควบคุมน้ำหนักตนเองและสมาชิกในครอบครัว

ชั่วโมงที่ 8

4. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้และใบงาน เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย การเจริญเติบโต และการควบคุมน้ำหนักตนเองเพิ่มเติมโดยใช้การออกกำลังกาย
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มปรับปรุงแผนควบคุมน้ำหนัก (ด้านโภชนาการ กิจกรรมกีฬา กิจกรรมการออกกำลังกาย)
6. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอแผนการคำนวณน้ำหนักและส่งเสริมสุขภาพ
7. แต่ละกลุ่มนำเสนอแผนการควบคุมน้ำหนักและส่งเสริมสุขภาพโดยการนำไปติดที่วางในห้องเรียน และแลกเปลี่ยนความรู้

ชั่วโมงที่ 9

8. นักเรียนศึกษาผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ใช้ข้อมูลร่วมกับกิจกรรมพลศึกษา)
9. ครูทบทวนกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย และให้นักเรียนสาธิตวิธีการทดสอบ
10. ครูสอบถามให้นักเรียนคิดทบทวนสมรรถภาพทางกายของตนเองเชื่อมโยงกับแผนการควบคุมน้ำหนักที่เรียนมาแล้วอย่างไร
11. ครูช่วยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างสมรรถภาพทางกายกับแผนการควบคุมน้ำหนัก
12. นักเรียนทุกคนปรับปรุงแผนการควบคุมน้ำหนักและนำไปสู่แผนปฏิบัติสมรรถภาพทางกายระยะเวลา 4 สัปดาห์ การเสริมสร้างโดยการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง ผลการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายก่อนและหลัง
13. นักเรียนทุกคนบันทึกผลการปฏิบัติตามแบบการสร้างเสริมสุขภาพทางกาย และเผยแพร่ผลงานผ่านอินเทอร์เน็ตในรูปแบบต่างๆ

ขั้นสรุป

นักเรียนและครูช่วยกันสรุป การนำความรู้ เรื่อง การโภชนาการ ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ การควบคุม น้ำหนัก และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเป็นเรื่องที่นักเรียนต้องนำไปปฏิบัติจริง จึงจะเกิดผลดีแก่ตนเอง และนำไปเผยแพร่แก่ผู้อื่น

แหล่งการเรียนรู้/สื่อ

1. อินเทอร์เน็ต ห้องสมุดโรงเรียน
2. ภาพระบบสารอาหาร 5 หมู่ และธงโภชนาการ
3. ใบความรู้ เรื่อง โภชนาการ เกณฑ์การเจริญเติบโต และแนวทางการพัฒนาตนให้สมวัย
4. วีดิทัศน์
5. ใบงาน ใบความรู้



การวัดผลและการประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. ออกแบบวิธีการสร้างเสริมสุขภาพ และควบคุมน้ำหนัก	ตรวจการออกแบบ	แบบตรวจการออกแบบ (มิติคุณภาพ เรื่องแนวทางการให้คะแนน)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
2. วางแผนควบคุมน้ำหนัก	ตรวจการวางแผน	แบบตรวจการวางแผน (มิติคุณภาพ เรื่องแนวทางการให้คะแนน)	ระดับพอใช้ขึ้นไป
3. นำเสนอวิธีการสร้างเสริมและแสดงผลการปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย	สังเกตการนำเสนอ	แบบสังเกต	ระดับพอใช้ขึ้นไป
4. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาภาระงานที่มอบหมาย	สังเกตการปฏิบัติ การบันทึก	แบบตรวจ แบบสังเกต	ระดับพอใช้ขึ้นไป
5. นำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	ตรวจการบันทึก ผลการใช้	แบบบันทึกกิจกรรม	ระดับพอใช้ขึ้นไป

9. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

10. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.



แบบประเมินการทำงานกลุ่มของนักเรียน

โรงเรียน อำเภอ จังหวัด
 รหัสวิชา รายวิชา ชั้น / กลุ่ม
 กิจกรรมที่ เรื่อง
 วันที่ เดือน พ.ศ. ชื่อผู้ประเมิน

คำชี้แจง ให้พิจารณาการปฏิบัติงานของสมาชิก โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคุณภาพ

ที่	รายการประเมิน	คะแนน			
		3 (ดีมาก)	2 (ดี)	1 (น้อย)	0 (ไม่มีเลย)
1	การวางแผนการทำงาน				
2	ความร่วมมือของสมาชิกที่แบ่งงานกันทำ				
3	ความละเอียดรอบคอบในการทำงาน				
4	การเป็นผู้นำและผู้ตามในโอกาสอันสมควร				
5	การรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย				
6	สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น				
7	การนำเสนอข้อมูล				
8	ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อของสมาชิก				
9	ทำงานเสร็จตามเวลาที่กำหนด				
10	ความพึงพอใจในกระบวนการทำงานและผลงาน				
รวม					

เกณฑ์การตัดสินให้ระดับคุณภาพคะแนนของนักเรียนคิดเป็นรายคน แล้วพิจารณาผลการประเมินเป็นระดับคุณภาพ ดังนี้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนนรวม	25 - 30	คะแนน	หมายถึง ดีมาก
คะแนนรวม	16 - 24	คะแนน	หมายถึง ดี
คะแนนรวม	0 - 15	คะแนน	หมายถึง ควรปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ระดับดีขึ้นไป

สรุปคะแนนที่ได้

หมายเหตุ แผนประเมินนี้สามารถปรับใช้ได้ทั้งให้นักเรียนประเมินเพื่อน และครูประเมินนักเรียน



แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21103

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลา 9 ชั่วโมง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

- ตัวชี้วัด พ 5.1 ม. 1/1 แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
- พ 5.1 ม. 1/2 อธิบายลักษณะอาการผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด
- พ 5.1 ม. 1/3 อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ
- พ 5.1 ม. 1/4 แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ ลด ละ เลิกสารเสพติดโดยใช้ทักษะต่างๆ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
2. อธิบายลักษณะอาการผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด
3. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ
4. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ ลด ละ เลิกสารเสพติดโดยใช้ทักษะต่างๆ
5. แก้ปัญหาในการทำงานได้
6. นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
7. สรุปเรียบเรียงข้อมูลจากการค้นคว้า
8. มีส่วนร่วมและแสดงความคิดเห็นในการทำงานกลุ่ม

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเกิดอุบัติเหตุต่างๆ อาจจะมีมากหรือน้อยแล้วแต่กรณี หากเราพบเหตุการณ์นั้นๆ ก็ควรจะให้ช่วยเหลือปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกวิธี ทั้งนี้เพื่อบรรเทาอาการของผู้ป่วยให้ทุเลาลงและง่ายต่อการรักษาพยาบาลเมื่อไปพบแพทย์

สารเสพติดเป็นภัยอันตรายร้ายแรง ทำให้เกิดปัญหาต่อบุคคล ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ โดยมีความสัมพันธ์ในการเกิดโรคและอุบัติเหตุซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ ตลอดจนความปลอดภัยของผู้เสพ สร้างปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น

4. การการเรียนรู้

ความรู้

- วิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
- ลักษณะอาการผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด
- ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ
- วิธีการชักชวนผู้อื่นให้ ลด ละ เลิกสารเสพติดโดยใช้ทักษะต่างๆ

ทักษะ/กระบวนการ

1. กระบวนการกลุ่ม
2. อธิบาย
3. วิเคราะห์

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการใช้ความคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. ใฝ่เรียนรู้
2. มุ่งมั่นในการทำงาน
3. จิตสาธารณะ

7. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

1. ข้อมูลการปฐมพยาบาล
2. มหันตภัยของสารเสพติด
3. การป้องกันภัยจากสารเสพติด



การวัดผลและการประเมินผล

1. วิธีการทดสอบ
2. เครื่องมือวัดผลประเมินผล

เกณฑ์การประเมินผล

- 4 ดีเยี่ยม 3 ดี 2 พอใช้ 1 ปรับปรุง

8. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

วิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

1. ลักษณะอาการผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด
2. ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ
3. วิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดโดยใช้ทักษะต่างๆ
4. แบบทดสอบก่อนเรียน

ขั้นสอน

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจ กลุ่มละ 5 - 6 คน เลือกประธานกลุ่ม
2. นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง ระบบประสาท แล้วร่วมกันวิเคราะห์
3. ส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน พร้อมให้เพื่อนตั้งคำถาม
4. นักเรียนทำใบงาน

ขั้นสรุปและนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง

1. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปหลักการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย
2. ภัยจากสารเสพติด

แหล่งการเรียนรู้/สื่อ

1. ภาพเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิง
2. ใบความรู้ เรื่อง สรุปหลักการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยภัยจากสารเสพติด
3. ใบความรู้
4. ใบงาน

การวัดผลและการประเมินผล

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
1. การเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศ ของวัยรุ่น	ตอบคำถามและอธิบาย ได้ชัดเจนถูกต้องสมบูรณ์ มีเหตุผลทุกข้อ	อธิบายได้ถูกต้อง บางข้อ	ตอบคำถาม และอธิบายได้ แต่ไม่มีเหตุผล ประกอบ	ตอบคำถาม และอธิบายได้บ้าง เล็กน้อย
2. ทักษะ ความสามารถใน การคิด วิเคราะห์ ทักษะความสามารถ ในการทำงานกลุ่ม ทักษะปฏิเสธ เพื่อป้องกันการ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ	แสดงความคิดเห็น ได้ถูกต้องสมบูรณ์มีเหตุผล สมาชิกทุกคนมีความ กระตือรือร้นร่วมกัน ทำงานสำเร็จถูกต้อง ตามกำหนดเวลา สามารถสืบค้นและ บันทึกข้อมูลได้อย่าง เป็นระบบและถูกต้อง สมบูรณ์	แสดงความคิดเห็น ได้ถูกต้องสมบูรณ์ สมาชิกทุกคนมีความ กระตือรือร้นร่วมกัน ทำงานสำเร็จถูกต้อง ตามกำหนดเวลา สามารถสืบค้นข้อมูล ได้ถูกต้องและบันทึก ข้อมูลได้	แสดงความคิดเห็น ได้พอสมควร สมาชิกบางคนมีความ กระตือรือร้นร่วมกัน ทำงานสำเร็จแต่ ไม่ถูกต้อง สามารถสืบค้น และบันทึกข้อมูล ได้พอสมควร	แสดงความคิดเห็น ไม่ถูกต้อง สมาชิกส่วนใหญ่ ขาดความกระตือรือร้น ต่อการทำงาน งานไม่เสร็จ ตามกำหนดเวลา สามารถสืบค้น และบันทึกข้อมูล ได้เล็กน้อย
3. คุณลักษณะฯ มีวินัย	ส่งงานครบทุกชิ้น ก่อนเวลา ทุกครั้ง	ส่งงานครบทุกชิ้น ตามเวลา	ส่งงานช้าเป็นบางครั้ง	ส่งงานช้าเป็นประจำ



ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
ใฝ่เรียนรู้	ตั้งใจเรียน มีความพยายาม ในการค้นคว้าหาความรู้ จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ	ตั้งใจเรียน มีความพยายาม ในการเรียนรู้ ในห้องเรียน	ตั้งใจเรียน แต่ขาดความพยายาม	ไม่ค่อยตั้งใจเรียน
มุ่งมั่นในการทำงาน	เอาใจใส่และรับผิดชอบ ต่อการปฏิบัติหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย เป็นอย่างดีทุกครั้ง	เอาใจใส่และรับผิดชอบ ต่อการปฏิบัติหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย	เอาใจใส่และรับผิดชอบ ต่อการปฏิบัติหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย เป็นบางครั้ง	ทำงานตามสบาย
มีจิตสาธารณะ	อาสาทำงานให้ผู้อื่น ด้วยความเต็มใจ	ทำงานให้ผู้อื่นด้วย ความเต็มใจ	ทำงานให้ผู้อื่น ตามหน้าที่	ทำงานให้ผู้อื่น เพราะความจำเป็น

9. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

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

10. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

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



ใบงานที่ 1

อาหารและภาวะโภชนาการ

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

1. อาหารที่มีประโยชน์ให้คุณค่าต่อสุขภาพของเราอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. ภาวะโภชนาการที่ดี มีลักษณะอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ภาวะโภชนาการเกินเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคใด เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

4. คนป่วยที่มีภาวะโลหิตจางเกิดจากสาเหตุใด และควรเลือกรับประทานอาหารอย่างไร

.....

.....

.....

.....

5. ถ้าต้องการลดน้ำหนักควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผลไม้ชนิดใด และควรเลือกรับประทานผลไม้ชนิดใด

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 2

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

1. การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด มีประโยชน์อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. การรับประทานอาหารตามธงโภชนาการ มีหลักในการรับประทานอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) มีประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

4. การบริโภคอาหารอย่างฉลาด จะต้องปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....



ใบงานที่ 3

อาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

1. สารอาหารที่วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับมีกี่ประเภท อะไรบ้าง

.....

.....

2. วัยรุ่นต้องได้รับคาร์โบไฮเดรตวันละเท่าใด เพราะเหตุใด

.....

.....

3. โปรตีนมีความจำเป็นอย่างไรต่อวัยรุ่น

.....

.....

4. วิตามินประเภทใดบ้างที่วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับในแต่ละวัน

.....

.....

5. เพราะเหตุใด เกลือแร่จึงเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อวัยรุ่น

.....

.....

6. เพราะเหตุใด วัยรุ่นจึงควรรับประทานไขมันที่ได้จากพืชมากกว่าไขมันที่ได้จากสัตว์

.....

.....

7. ถ้าวัยรุ่นขาดน้ำจะเป็นอย่างไร

.....

.....

8. จงยกตัวอย่างอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

.....

.....

ใบงานที่ 4

ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อความให้ครบถ้วนสมบูรณ์

แอล-คาร์นิทีน 500 มก.
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เครื่องหมายการค้าเจเอสพี

ส่วนประกอบที่สำคัญ
ใน 1 แคปซูล ประกอบด้วย
แอล-คาร์นิทีน แอล-ทาร์เทรต 735.3 มก.(80.10 %)
ไขมัน แอล-คาร์นิทีน 500.0 มก.
ขนาดรับประทาน : วันละ 1 แคปซูล
ควรกินอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่
ในสัดส่วนที่เหมาะสมเป็นประจำ

☐ ค่าเตือน เด็กและสตรีมีครรภ์ไม่ควรรับประทาน
☐ ไม่มีผลในการป้องกัน หรือรักษาโรค

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย :
บริษัท โรงงานเภสัชอุตสาหกรรม เจเอสพี (ประเทศไทย) จำกัด
1014/3-4 ถนนสาธุประดิษฐ์ ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 0-2284-1134

L - Carnitine 500 mg.
Dietary Supplement Product (JSP™)

Each Capsule Contains:
L - Carnitine L-Tartrate 735.3 mg. (80.10 %)
Equivalent to L - Carnitine 500.0 mg.
Direction : Take 1 capsule daily.
Keep out of light and reach of children.
Store in cool dry place.

Net weight : 27.54 grams (30 Capsules)
L/C
วันที่ผลิต 706/2008
23/08/09
23/08/12
ควรบริโภคก่อน

☐ 10-1-01949-1-0028 ☐ มีของวัตถุกันเสีย

ชื่ออาหาร ชื่อหรือเครื่องหมายการค้า

ส่วนประกอบที่สำคัญ ได้แก่

เลขสารบบอาหาร คือ น้ำหนักสุทธิ

วัน เดือน ปีที่ผลิต วัน เดือน ปีที่หมดอายุ

คำแนะนำในการเก็บรักษา

ชื่อที่อยู่ผู้ผลิต

.....

คุณค่าทางโภชนาการ

.....

ขนาดรับประทาน



ใบงานที่ 5

การปฐมพยาบาลอย่างถูกวิธี

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

1. เพราะเหตุใด จึงต้องมีการปฐมพยาบาลอย่างถูกวิธีก่อนนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล

.....

.....

.....

2. การเข้าไปช่วยเหลือผู้ป่วยในสถานที่เกิดเหตุ จะต้องปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

3. การวางแผนช่วยเหลือหรือปฐมพยาบาลผู้ป่วย จะต้องปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

4. การช่วยเหลือผู้ป่วยจะต้องเลือกปฐมพยาบาลหรือเลือกเคลื่อนย้ายผู้ป่วยก่อน เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

5. เพราะเหตุใด การปฐมพยาบาลจึงต้องคำนึงถึงสภาพจิตใจของผู้ป่วย

.....

.....

.....

ใบความรู้

กรณีตัวอย่าง การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุต่างๆ

- อุบัติเหตุจากการพลัดตกหกล้ม

อุบัติเหตุจากการพลัดตกหกล้ม มักเกิดขึ้นกับเด็กเล็กและผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการบาดเจ็บ มีบาดแผล ข้อเคล็ด กระดูกหัก หรือแตกได้ หากศีรษะถูกกระแทกที่พื้นสมองอาจได้รับความกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง ทำให้เสียชีวิตได้

- อุบัติเหตุจากการพลัดตกจากที่สูง

การตกจากที่สูงสามารถทำให้เกิดอันตรายได้รุนแรงมากน้อยต่างกันไป เช่น ตกจากที่สูงมากอาจทำให้เสียชีวิต อาจทำให้กระดูกสันหลังหักกดไขสันหลังทำให้เป็นอัมพาต อาจเกิดกระดูกส่วนต่างๆ หัก ในรายที่รุนแรงอาจเป็นกระดูกซี่โครงหักทำให้เกิดเลือดออกในช่องปอด หรืออาจทำให้อวัยวะภายในช่องท้องที่สำคัญแตกหักอันตรายถึงชีวิตได้ เช่น ตับหรือม้ามแตก

- อุบัติเหตุจากการถูกน้ำร้อนลวก

บาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก โดยมากมักจะมีสาเหตุจากอุบัติเหตุ ความประมาท ขาดความระมัดระวัง ซึ่งกลไกการบาดเจ็บจะมีความรุนแรงมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น ระยะเวลาที่ผิวหนังสัมผัสกับความร้อน อวัยวะที่ได้รับบาดเจ็บ ดัชนีความลึกของบาดแผล และขนาดความกว้างพื้นที่ของบาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกล้วนๆ



ใบงานที่ 6

การออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทของสารเสพติด

คำชี้แจง ให้นักเรียนยกตัวอย่างสารเสพติดที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทตามประเภทที่กำหนด พร้อมกับบอกลักษณะอาการที่มีผลต่อร่างกาย

ประเภทของ การออกฤทธิ์	ตัวอย่างสารเสพติด / ลักษณะอาการ	
	ตัวอย่างสารเสพติด	ลักษณะอาการ
ประเภทกดประสาท		
ประเภทกระตุ้นประสาท		
ประเภทหลอนประสาท		
ประเภทออกฤทธิ์ ผสมผสาน		

บรรณานุกรม

กิตติ ประมัตถผล, ปรีชา ไวยโกศา, กำไลทิพย์ ระน้อย, ศิริรัตน์ สีเหลือง, วิชาญ มะวิญธร, และประภาพร บุญมา (2557).

สุขศึกษา ม.1. นนทบุรี : เอมพันธ์.

กลุ่มพัฒนากระบวนการเรียนรู้, สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา

ขั้นพื้นฐาน. (2558). **หลากหลายเทคนิควิธีสอนสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน.** เอกสารประกอบการอบรม.

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, สำนักงาน. (2553). **แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิด**

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.

กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สรียพันธ์ วรพงศ, และอนันต์ มลารัตน์. (2557). **สุขศึกษา ม. 3.**

กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไทยร่มเกล้า.

สมหมาย แดงสกุล, เขาวลิต ภูมิภาค และวิชุดา คงสุทธิ (2551). **คู่มือการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1.**

กรุงเทพมหานคร : วัฒนาพานิช.