

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และ การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายของความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

- **การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
- **ชีวิตและครอบครัว** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
- **การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล** ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

- **การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

- **ความปลอดภัยในชีวิต** ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทริยภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

- สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยง ต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการวางแผนอย่างเป็นระบบ
- แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
- ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพโดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้อง สม่่าเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน
- แสดงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลักความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองและทีม
- แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่น และการแข่งขัน ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปปฏิบัติในทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี
- วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ ดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้องและเหมาะสม
- ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี

รายวิชาเรียน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ อำเภอสรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

รายวิชาพื้นฐาน

พ31101 สุขศึกษาและพลศึกษา 1	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต
พ31102 สุขศึกษาและพลศึกษา 2	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต
พ32101 สุขศึกษาและพลศึกษา 3	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต
พ32102 สุขศึกษาและพลศึกษา 4	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต
พ33101 สุขศึกษาและพลศึกษา 5	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต
พ33102 สุขศึกษาและพลศึกษา 6	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต

รายวิชาเพิ่มเติม

พ30201 กิจกรรมเข้าจังหวะ	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต
พ30203 ตะกร้อ	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต
พ30205 แบดมินตัน	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต
พ30206 ลีลาศ	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต
พ30207 มวยไทย	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต
พ30208 เปตอง	จำนวน 20 ชั่วโมง	0.5	หน่วยกิต

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น
ม.4–ม.6	1. อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ	กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ - การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของอวัยวะต่าง ๆ (อาหาร การออกกำลังกาย นันทนาการ การตรวจสุขภาพ ฯลฯ)
	2. วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว	การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม.4–ม.6	1. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ และการดำเนินชีวิต
	2. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ	ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่น ๆ
	3. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศ และครอบครัว - ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ปัญหา ฯลฯ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น
	4. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา	ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชน - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น
ม.4–ม.6	1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา	- ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา - การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา
	2. ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม ดำเนินถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	- การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม โดยคำนึงถึง ผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม
	3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด	- กีฬาประเภทบุคคล / คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว
	4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์	- การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์
	5. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม	- การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชม ใน
สุนทรียภาพของการกีฬา

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น
ม. 4-ม.6	1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม	- การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกการบริหารแบบต่างๆ ขี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงาน - การเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม - การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่น โดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม - การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
	2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิ กฎ กติกา กลวิธีต่างๆ ในระหว่างการเล่น การแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	- สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา - กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและแข่งขันกีฬา - การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
	3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดู การเล่นและการแข่งขันกีฬา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา และนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาส จนเป็นบุคลิกภาพที่ดี	- การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา - บุคลิกภาพที่ดี
	4. ร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาอย่างมีความสุข ชื่นชมในคุณค่าและความงามของการกีฬา	- ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา - คุณค่าและความงามของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น
ม.4– ม.6	1. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน	บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
	2. วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค	- อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ - แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย
	3. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค
	4. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	- สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม - แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย
	5. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว
	6. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน	การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน
	7. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก	การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพกลไก

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง/ท้องถิ่น
ม.4-ม.6	1. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม	การจัดกิจกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง
	2. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด	- การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด (ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) - โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด
	3. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน	ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน
	4. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
	5. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	กิจกรรมการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
	6. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง	ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ
	7. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

พ32101 สุขศึกษาและพลศึกษา 3

รายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาบทบาทและหน้าที่ของบุคคลในการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว การเรียนรู้เรื่อง เพศวิถีศึกษา เรียนรู้ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ การคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นนำข้อมูลมาใช้วิเคราะห์อย่างมีเห็นผลจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้แสดงออกเน้นการลงมือปฏิบัติจริงจนเกิดเป็นความรู้ติดตัวผู้เรียน เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

รู้และเข้าใจ เห็นคุณค่า ตามแนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ ในการดูแลรักษาและสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคมในชีวิตประจำวัน

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2

พ 2.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2, ม.4-6/3

พ 4.1 ม.4-6/1, ม.4-6/3

รวม 7 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา 3

รหัสวิชา พ32101

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

จำนวนเวลา 20 ชั่วโมง

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	ร่างกายสมบูรณ์ อยู่อย่างพอเพียง	พ 1.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2	การประยุกต์ใช้ แนวความคิดตามปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงในการ วางแผนดูแลสุขภาพเป็น การกำหนดแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ซึ่งควร ปฏิบัติทั้งต่อตนเองและ บุคคลในครอบครัว เพื่อให้ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้ง ทางด้านร่างกายและจิตใจ	6	16
2	เพิ่มพูนความสุข	พ 2.1 ม.4-6/1, ม.4-6/2 ม.4-6/3	ค่านิยมในเรื่องเพศตาม วัฒนธรรมไทยเป็นสิ่ง ถูกต้องดีงามที่ควรยึดถือ เป็นหลักปฏิบัติในการ ดำเนินชีวิตและเลือกรับ วัฒนธรรมต่างชาติในสิ่งที่ ดีงามมาประยุกต์ใช้ให้ ผสมผสานกลมกลืนกับ วัฒนธรรมไทย จะช่วยให้ เราดำเนินชีวิตในเรื่องเพศ ได้ถูกต้องเหมาะสม	6	18

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย การเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
3	พันธุกรรมโรคภัย	พ 4.1 ม.4-6/2 ม.4-6/3	การบริโภคสินค้าและ ผลิตภัณฑ์ สุขภาพ มี แนวโน้มความเสี่ยงต่อ อันตรายมากขึ้นผู้บริโภค จึงควรเรียนรู้สิทธิพื้นฐาน ของ ผู้บริโภค เพราะหาก ถูกละเมิดสิทธิจะทำการ ร้องเรียนได้ถูกต้อง	6	16
รวมระหว่างภาค				20	50
กลางภาค				1	20
ปลายภาค				1	30
รวม				20	100

แผนการจัดการเรียนรู้ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

 บุญเกิด เพื่อกได้ ครูผู้สอน	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3 พ 32101 ชื่อหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ร่างกายสมบูรณ์อยู่อย่างพอเพียง	ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สอนครั้งที่ 1-2 เวลา 2 ชั่วโมง รวมจำนวน 2 ชั่วโมง
ปีการศึกษา 2560	ภาคเรียนที่ 1	วันที่ เดือน พ.ศ.2560

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ร่างกายสมบูรณ์อยู่อย่างพอเพียง

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.4-6/1 อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ

พ 1.1 ม.4-6/2 วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการณ์เจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การประยุกต์ใช้แนวความคิดตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการวางแผนดูแลสุขภาพเป็นการกำหนดแนวทางปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ซึ่งควรปฏิบัติทั้งต่อตนเองและบุคคลในครอบครัว เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

4. สาระการเรียนรู้

4.1 ประวัติความเป็นมาของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

4.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

1. มีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักในสำคัญของการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

- มีความรู้ ความเข้าใจปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและความเชื่อมโยงกับระบบเศรษฐกิจ
- มีความรู้ ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- เห็นประโยชน์และตระหนักในสำคัญของการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและใช้หลักปรัชญาพัฒนาตนเอง กลุ่ม สังคม

2. มีความรู้และทักษะพื้นฐานในการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

- ในการดำรงชีวิตและพัฒนาอาชีพ เช่น การเกษตร การผลิตและจำหน่ายสินค้า การดำเนินธุรกิจ การใช้จ่ายและการออม
- ใช้และพัฒนาทรัพยากรสิ่งแวดล้อมให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุดและมีความยั่งยืน
- มีทักษะและเห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ไม่เบียดเบียนกันมีความสุข รู้รักสามัคคี
- สืบสาน และพัฒนาศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ดี รักและภูมิใจในความเป็นไทย

3. ปฏิบัติตนและดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

- ปฏิบัติตนให้มีความพอประมาณ รู้จักการประมาณตน รู้จักศักยภาพของตนที่มีอยู่ ยึดทางสายกลางในการปฏิบัติ
- ปฏิบัติตนอย่างมีเหตุผล บนพื้นฐานของสติปัญญา รอบรู้ รอบคอบ
- มีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ทำอะไร ไม่เสี่ยง ไม่ประมาท
- มีความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้อง สามารถคิด วิเคราะห์ ได้อย่างเป็นระบบและปฏิบัติด้วยความรอบคอบ ระมัดระวัง
- ปฏิบัติตนและดำเนินวิถีชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต ขยัน อดทน เพียรพยายาม มีสติปัญญา มีวินัย พึ่งตนเอง แบ่งปัน เอื้ออาทร รับผิดชอบ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.1.2 ทักษะการประเมิน

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการสื่อสาร

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- 6.2 มุ่งมั่นในการทำงาน
- 6.3 อยู่อย่างพอเพียง
- 6.4 ใฝ่เรียนรู้
- 6.5 มีจิตสาธารณะ
- 6.6 รักความเป็นไทย
- 6.7 มีวินัย
- 6.8 ซื่อสัตย์สุจริต

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

หนังสือเล่มเล็ก กับการประยุกต์ใช้แนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- 8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม
- 8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

หนังสือเล่มเล็ก กับการประยุกต์ใช้แนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

9. กิจกรรมการเรียนรู้

คาบที่ 1

ขั้นนำ

1. ครูทักทาย good morning ครูสนทนาพูดคุย นักเรียนนั่งสมาธิ 5 นาที

ขั้นสอน

2. ครูสนทนา ไปความรู้ The knowledge that one
3. ครูและนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์เนื้อหาให้เข้าใจในแนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจะเกิดผลดีแก่ตนเองและครอบครัวที่ได้อย่างไร
4. ให้ความรู้ด้วยการฉายเครื่องวีดิทัศน์ และไปความรู้
5. แบ่งกลุ่ม สืบค้น ศึกษาชิ้นงาน นำเสนองานกลุ่ม
6. ครูและนักเรียนร่วมกันทำหนังสือเล่มเล็ก กับการประยุกต์ใช้แนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจ

พอเพียง

ขั้นสรุป

1. ครู-นักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้
“ Philosophy of Sufficiency Economy ”
2. Good bye

คาบที่ 2

ขั้นนำ

1. ครูทักทาย good morning ครูสนทนาพูดคุย ทบทวนบทเรียน

ขั้นสอน

2. ครูสนทนา ไปความรู้ The knowledge that one
3. ครูและนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์เนื้อหาให้เข้าใจในแนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจะเกิดผลดีแก่ตนเองและครอบครัวที่ได้อย่างไร
4. ครูและนักเรียนร่วมกันทำหนังสือเล่มเล็กกับการประยุกต์ใช้แนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจ

พอเพียง

ขั้นสรุป

1. ครู-นักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้
“ Philosophy of Sufficiency Economy ”
2. Good bye

สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน

1. ใบความรู้หรือใบงานเรื่อง “ Philosophy of Sufficiency Economy ”
2. เครื่องวัดทัศน
3. สื่อคอมพิวเตอร์เพาเวอร์พอย

แหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม

1. เดือนเพ็ญ ชาติกานนท์. 2541. ภายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา. ม.ป.ป.
2. ห้องสมุดโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

7. การวัดประเมินผล

7.1 วัดความรู้ – ความเข้าใจ

- (1) การสังเกตจากการตอบคำถามและแบบสรุปจากแบบบันทึกเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน
- (2) การซักถามนักเรียนในเรื่อง หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- (3) การตอบคำถามในใบกิจกรรมที่ 1-3

7.2 วัดด้านทักษะ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติ

- (1) สังเกตการปฏิบัติเป็นกลุ่ม
- (2) สังเกตการปฏิบัติตนการเข้าร่วมกิจกรรมในการเรียน

7.3 วัดด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม

- (1) การสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติตนเป็นผู้มีระเบียบวินัย ความสามัคคี ความเป็นผู้นำ ผู้ตาม และความรับผิดชอบ
- (2) การสังเกตพฤติกรรมการแต่งกาย การตรงต่อเวลา ความสนใจ ความปลอดภัย

8. การมอบหมายงาน

หนังสือเล่มเล็ก กับการประยุกต์ใช้แนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

9. กิจกรรมเสนอแนะ

ในแต่ละกลุ่มควรมีการเปลี่ยนแปลงหัวหน้ากลุ่มทุกๆ 1-2 เดือน หรือตามมติข้อตกลงภายในกลุ่มของตนเอง

10. ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการเรียนรู้ ของ ครูบุญเกิด เพื่อกได้ แล้วมีความคิดเห็น ดังนี้

10.1 เป็นแผนการสอนที่

- ☐ ดีมาก
- ☐ ดี
- ☐ พอใช้
- ☐ ควรปรับปรุง

10.2 การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- ☐ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ☐ ที่ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

10.3 เป็นแผนการสอนที่

- ☐ นำไปใช้ได้จริง
- ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

10.4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายบุญเกิด เพื่อกได้)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจแผนการเรียนรู้

(นายมนตรี คงเจริญ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้

.....

2. ด้านทักษะกระบวนการ

.....

3. ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

.....

ปัญหาที่ควรแก้ไข/พัฒนา	วิธีดำเนินการแก้ไข/พัฒนา	ผลการแก้ไข/พัฒนา

ลงชื่อ..... ผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้

(นายบุญเกิด เพือกใต้)

ตำแหน่งครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

The knowledge that one

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ร่างกายสมบูรณ์อยู่อย่างพอเพียง
king หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง Philosophy of Sufficiency Economy

ประเด็น 3 Ring	พอประมาณ modest	มีเหตุผล rational	มีภูมิคุ้มกันที่ดี Have a good immune
เนื้อหา	เนื้อหาได้เหมาะสมกับ วัยของนักเรียน	เพื่อให้นักเรียนบรรลุ ตามมาตรฐานตัวชี้วัดของ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้น พื้นฐาน 2551	คำนึงถึงการพัฒนา นักเรียนตามศักยภาพ
เวลา	เหมาะสมกับเนื้อหาและตรง กับปรัชญาพลศึกษาใน การจัดการเรียนรู้	คำนึงถึงถึงถาพนักเรียน/ความ พร้อม/สมรรถภาพผู้เรียน	มีความระมัดระวังในการ จัดกิจกรรมการเรียนรู้
สถานที่	จำนวนนักเรียน บรรยากาศ สิ่งแวดล้อม	ได้จัดกิจกรรมได้ครบถ้วนตาม แผนการจัดการเรียนรู้	มีความตระหนัก รับผิดชอบดูแลความ ปลอดภัยของผู้เรียน
อุปกรณ์เครื่องแต่งกาย	มีความเหมาะสมกับเนื้อหา จำนวนนักเรียน	ทำให้การจัดการเรียนรู้ดำเนิน ไปอย่างราบรื่นมีความปลอดภัย กับผู้เรียน	มีความพร้อมในการจัด กิจกรรมการเรียนรู้
การแบ่งกลุ่ม	แบ่งนักเรียนชายหญิง ตามศักยภาพของ นักเรียน	แบ่งกลุ่มนักเรียน โดยแยกชาย- หญิงทำให้นักเรียนรู้จักการ ทำงานเป็นทีมเรียนอย่างมี ความสุข	ครูเกิดกระบวนการคิด และมีการวางแผน ล่วงหน้าอย่างรอบคอบ
ความรู้ knowledge	รอบรู้ในพระราชบัญญัติการศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551ความรู้ในการออกแบบหน่วยการเรียนรู้ในรายวิชาพลศึกษาตามหลักคิดปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียงที่เหมาะสมกับนักเรียนในการใช้สื่อกิจกรรม วิธีการวัดและประเมินผล		
คุณธรรม moral	จัดการเรียนรู้ที่รอบรู้ ด้วยความรับผิดชอบต่อครูมีอาชีพ สอนนักเรียนด้วยความรักความเอาใจใส่ใช้คุณธรรมนำความรู้ใช้ความยุติธรรม เพื่อสร้างให้นักเรียนมีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์		

นักเรียนเกิดการเรียนรู้จากการเรียนวิชาสุขศึกษา ตามหลักคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

พอประมาณ modest	มีเหตุผล rational	มีภูมิคุ้มกันที่ดี Have a good immune
1.สภาพสมรรถภาพของนักเรียน 2.กับค่าใช้จ่ายและอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย 3.สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย 4.เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย	1.การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ร่างกายแข็งแรง 2.ร่างกายที่แข็งแรงเป็นวิธีการป้องกันโรคที่ดี 3.การเล่นกีฬาเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	1.นักเรียนเล่นกีฬาด้วยความระมัดระวังเพื่อความปลอดภัย 2.การออกกำลังกายในขณะที่ยังไม่พร้อมทำให้เกิดการบาดเจ็บ 3.นักเรียนเกิดความตระหนักนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติจนอยู่ในวิถีชีวิตอย่างยั่งยืน
ความรู้ knowledge	1. มีความรู้ความเข้าใจ เรื่อง กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่างๆ 2. มีความรู้ความเข้าใจ เรื่อง การวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการณ์เจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว	
คุณธรรม moral	1.การมีวินัยในตนเองทำให้การทำกิจกรรมต่างๆมีความสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี 2. การเคารพกฎ กติกาของสังคมเป็นการสร้างอุปนิสัยพอเพียง 3.การตรงเวลา 4.การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี 5.ความซื่อสัตย์	

ความสมดุล 4 มิติ	เศรษฐกิจ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
ด้านทักษะ	นักเรียนการใช้ อุปกรณ์การเรียน อย่างพอเพียงและ เห็นคุณค่าใช้วัสดุ ในท้องถิ่นเป็น อุปกรณ์ในการฝึก ทักษะ	ฝึกการทำงาน ร่วมกัน มีความรับผิดชอบ ต่อสังคมมีทักษะ การทำงานกลุ่ม	มีจิตสำนึกรักษ์ ธรรมชาติ/ สิ่งแวดล้อม นักเรียนการใช้ วัสดุอย่างคุ้มค่า	นำการเล่น พื้นบ้านมาเป็นแบบ ฝึกทักษะ การเป็นผู้นำและผู้ ตามที่ดี
ด้านความรู้	มีความรู้ในการนำ อุปกรณ์มาใช้ใน การฝึกอย่าง เหมาะสม	รู้หลักการทำงาน ร่วมกัน รู้การสร้าง สมรรถภาพทากาย	มีความรู้ในการ อนุรักษ์ สิ่งแวดล้อม ภูมิปัญญาไทย	มีความรู้ในเรื่องเกม และการเล่น พื้นบ้าน การทำงาน ร่วมกัน
ด้านเจตคติ	นำวัสดุในท้องถิ่น มาใช้เป็นอุปกรณ์ ได้ช่วยกันเก็บ รักษาอุปกรณ์	มีความสามัคคี ความรับผิดชอบ การตรงเวลา บทบาทการเป็น ผู้นำและผู้ตามที่ดี	การไม่ทำลาย สิ่งแวดล้อมการ รักษาสนามให้ สะอาด	มีความภูมิใจนำเกม การเล่นพื้นบ้าน เป็นกิจกรรมออก กำลังกายได้สืบสาน วัฒนธรรมไทย
สมรรถภาพ	ใช้วัสดุอย่างคุ้มค่า ในการสร้าง สมรรถภาพ	นักเรียนช่วยกัน ออกมานำท่ากาย บริหารแลกเปลี่ยน การทดสอบ สมรรถภาพ	การออกกำลังกาย ไม่เป็นการทำลาย สิ่งแวดล้อม	การใช้ภูมิปัญญา ท้องถิ่นเป็นท่ากาย บริหาร

 บุญเกิด เพื่อกได้ ครูผู้สอน	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3 พ 32101 ชื่อหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ร่างกายสมบูรณ์อยู่อย่างพอเพียง	ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สอนครั้งที่ 3-6 เวลา 4 ชั่วโมง รวมจำนวน 4 ชั่วโมง
ปีการศึกษา 2560	ภาคเรียนที่ 1	วันที่ เดือน พ.ศ.2560

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง ร่างกายสมบูรณ์อยู่อย่างพอเพียง

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ 1.1 ม.4-6/1 อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน

ของระบบอวัยวะต่างๆ

พ 1.1 ม.4-6/2 วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการณ์เจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเอง

และบุคคลในครอบครัว

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การประยุกต์ใช้แนวความคิดตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการวางแผนดูแลสุขภาพเป็นการกำหนดแนวทางปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ซึ่งควรปฏิบัติทั้งต่อตนเองและบุคคลในครอบครัว เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

4. สาระการเรียนรู้

4.1 ความหมายของการวางแผนดูแลสุขภาพ

4.2 หลักการวางแผนดูแลสุขภาพ

4.3 วิธีการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว

4.4 ประโยชน์ของการวางแผนและดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.1.2 ทักษะการประเมิน

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการสื่อสาร

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 รักษาดี ศาสน์ กษัตริย์

6.2 มุ่งมั่นในการทำงาน

6.3 อยู่อย่างพอเพียง

6.4 ใฝ่เรียนรู้

6.5 มีจิตสาธารณะ

6.6 รักความเป็นไทย

6.7 มีวินัย

6.8 ซื่อสัตย์สุจริต

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

หนังสือเล่มเล็ก กับการประยุกต์ใช้แนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

หนังสือเล่มเล็ก กับการประยุกต์ใช้แนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

9. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 1

1. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้
“สุขภาพดี เริ่มต้นที่บ้าน” นักเรียนเห็นด้วยกับคำกล่าวนี้อหรือไม่ เพราะอะไร
2. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นว่าสมาชิกในครอบครัวของตนเอง มีสุขภาพร่างกายเป็นอย่างไร แข็งแรงหรือไม่ และจะมีปัจจัยใดบ้างที่ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวของตนเองมีสุขภาพดี
3. ให้นักเรียนเขียนเล่าหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองภายในครอบครัวว่ามีหน้าที่ใดบ้าง
4. ให้นักเรียนร่วมกันเสนอแนะหลักในการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวจากนั้นครูเสนอแนะหลักการวางแผนดูแลสุขภาพที่ถูกต้องให้นักเรียนฟัง

กิจกรรมที่ 2 แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ให้ศึกษาเรื่องระบบย่อยอาหาร ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนทำเป็นรายงานและนำเสนอหน้าชั้นเรียน

กิจกรรมที่ 3 ให้นักเรียนช่วยกัน ยกตัวอย่างโรคที่เกิดกับ ระบบย่อยอาหาร ระบบหายใจ และระบบไหลเวียน

กิจกรรมที่ 4 ให้นักเรียนสัมภาษณ์เพื่อน พี่น้อง คนใกล้ชิด หรือคนในชุมชนที่เคยป่วยเป็น โรคระบบย่อยอาหารระบบหายใจ และระบบไหลเวียน เกี่ยวกับสาเหตุ อาการ การป้องกันและรักษา พร้อม กับศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคที่เกิดจากระบบนั้น ๆ ให้ถูกต้องพร้อมกับศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคที่เกิดจากระบบนั้น ๆ ให้ถูกต้องรายงานบุคคลส่งครู

กิจกรรมที่ 5 ให้นักเรียนฝึกจับชีพจรและจดบันทึกชีพจรของตนเองและของเพื่อน

กิจกรรมที่ 6 ให้นักเรียนศึกษาจากใบความรู้เกี่ยวกับการดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบย่อยอาหารระบบหายใจ และระบบไหลเวียน พร้อมทำแบบฝึกทักษะ

กิจกรรมโครงงาน

ให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมสุขภาพของตนเองเป็นเวลา 1 เดือน ในหัวข้อเกี่ยวกับ

1. การรับประทานอาหาร
2. การพักผ่อนนอนหลับ
3. การออกกำลังกาย
4. น้ำหนัก ส่วนสูง
5. การจับชีพจร

จากนั้นให้นักเรียนทำการเปรียบเทียบถึงความเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง

สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน

1. แผนภูมิ และภาพเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด
2. สถิติผู้เสียชีวิต และป่วยด้วยโรคหัวใจ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ
3. ใบความรู้หรือใบงานเรื่องการดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบย่อยอาหาร ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด
4. สื่อคอมพิวเตอร์เพาเวอร์พอย

แหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม

1. เดือนเพ็ญ ชาติกานนท์. 2541. กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา. ม.ป.ป.
2. ห้องสมุดโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

7. การวัดประเมินผล

7.1 วัดความรู้ – ความเข้าใจ

- (4) การสังเกตจากการตอบคำถามและแบบสรุปจากแบบบันทึกเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน
- (5) การซักถามนักเรียนในเรื่อง ระบบต่างๆ ภายในร่างกาย
- (6) การตอบคำถามในใบกิจกรรมที่ 1-3

7.2 วัดด้านทักษะ กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิบัติ

- (1) สังเกตการปฏิบัติเป็นกลุ่ม
- (2) สังเกตการปฏิบัติตนการเข้าร่วมกิจกรรมในการเรียน

7.3 วัดด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม

- (3) การสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติตนเป็นผู้มีระเบียบวินัย ความสามัคคี ความเป็นผู้นำ ผู้ตาม และ ความรับผิดชอบ
- (4) การสังเกตพฤติกรรมการแต่งกาย การตรงต่อเวลา ความสนใจ ความปลอดภัย

8. การมอบหมายงาน

ใบบันทึกกิจกรรมที่ 4 ให้นักเรียนสัมภาษณ์เพื่อน พี่น้อง คนใกล้ชิด หรือคนในชุมชนที่เคยป่วย เป็น โรคระบบย่อยอาหารระบบหายใจ และระบบไหลเวียน เกี่ยวกับสาเหตุ อาการ การป้องกันและรักษา พร้อมกับศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคที่เกิดจากระบบนั้น ๆ ให้ถูกต้องพร้อมกับศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคที่เกิดจากระบบนั้นๆ ให้ถูกต้องรายงานบุคคลส่งครู

9. กิจกรรมเสนอแนะ

ในแต่ละกลุ่มควรมีการเปลี่ยนแปลงหัวหน้ากลุ่มทุกๆระยะ 1-2 เดือน หรือตามมติข้อตกลง ภายในกลุ่มของตนเอง

10. ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการเรียนรู้ของ ครูบุญเกิด เพื่อกได้ แล้วมีความคิดเห็น ดังนี้

10.1 เป็นแผนการสอนที่

- ☐ ดีมาก
- ☐ ดี
- ☐ พอใช้
- ☐ ควรปรับปรุง

10.2 การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- ☐ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ☐ ที่ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

10.3 เป็นแผนการสอนที่

- ☐ นำไปใช้ได้จริง
- ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

10.4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

ลงชื่อ.....

(นายบุญเกิด เพื่อกได้)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจแผนการเรียนรู้

(นายมนตรี คงเจริญ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้

.....

.....

2. ด้านทักษะกระบวนการ

.....

.....

3. ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

.....

.....

ปัญหาที่ควรแก้ไข/พัฒนา	วิธีดำเนินการแก้ไข/พัฒนา	ผลการแก้ไข/พัฒนา

ลงชื่อ..... ผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้

(นายบุญเกิด เพื่อกได้)

ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ 2

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ร่างกายสมบูรณ์อยู่อย่างพอเพียง

ขอบข่ายเนื้อหาในระบบภายในร่างกาย

1. ระบบภายในร่างกาย

1.1 ระบบย่อยอาหาร

- อวัยวะในระบบย่อยอาหาร
- กระบวนการทำงานในระบบย่อยอาหาร
- การดำรงประสิทธิภาพของการทำงาน

1.2 ระบบหายใจ

- อวัยวะในระบบหายใจ
- กระบวนการทำงานของระบบหายใจ
- การดำรงประสิทธิภาพของระบบหายใจ

1.3 ระบบไหลเวียนเลือด

- อวัยวะในระบบไหลเวียนเลือด
- กระบวนการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด
- การดำรงประสิทธิภาพของการทำงาน

ระบบย่อยอาหาร (Digestive System)

ระบบการย่อยอาหาร ประกอบด้วยอวัยวะที่ย่อยอาหารและดูดซึมอาหารเพื่อไปเลี้ยงร่างกาย โดยเริ่มจากปากขบเคี้ยวอาหาร คลุกเคล้ากับน้ำลายซึ่งเป็นน้ำย่อยชนิดหนึ่งลงไปสู่กระเพาะอาหาร เพื่อทำการย่อย และทำให้เหลวก่อนที่จะผ่านไปสู่ลำไส้เล็ก โดยมีน้ำย่อยอาหารจากถุงน้ำดีและตับอ่อนทำหน้าที่ย่อยอาหารให้เล็กลงเข้าสู่กระแสเลือดได้ ผ่านปุ่มเล็ก ๆ คล้ายนิ้วมีบนผนังด้านในของลำไส้ เพื่อดูดซึมไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ส่วนเศษอาหารหรือกากอาหารที่เหลือจะลงสู่ลำไส้ใหญ่และรวมกันเป็นอุจจาระเพื่อขับถ่ายออกทางทวารหนักต่อไป

ส่วนประกอบของระบบย่อยอาหารประกอบเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ

1. อวัยวะที่ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของอาหาร ได้แก่ ปาก ลำคอ หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่

2. อวัยวะที่ช่วยย่อยอาหาร ได้แก่ ต่อม้ำลาย น้ำลาย ต่อมในลำไส้เล็ก ต่อมคูโบตินัล ตับ และตับอ่อน กระบวนการทำงานของระบบย่อยอาหาร โดยการย่อยอาหารในปาก กระเพาะอาหาร ในลำไส้เล็ก และในลำไส้ใหญ่

การดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบย่อยอาหาร

1. รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย คือ รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่
2. รับประทานอาหารให้เป็นเวลา
3. รักษาความสะอาดในช่องปากอย่างสม่ำเสมอ
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
5. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ไม่เครียด หรือวิตกกังวลเกินไป

ระบบหายใจ (Respiratory System)

ระบบการหายใจ คือ ระบบที่ประกอบไปด้วยอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ เป็นการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ โดยการนำออกซิเจนจากอากาศภายนอกเข้าสู่เซลล์ที่ต้องการของร่างกาย และถ่ายเทก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา

กระบวนการทำงานของระบบหายใจ

1. การหายใจ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

- 1.1 หายใจเข้า เป็นการสูดอากาศเข้าไปในถุงลมปอด
- 1.2 หายใจออก เป็นการไล่อากาศก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากปอด

2. การหายใจภายนอก คือ การแลกเปลี่ยนออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งอยู่ในถุงลมของปอดกับเลือดที่อยู่ที่เส้นเลือดฝอยรอบ ๆ ถุงลมของปอด

3. การแลกเปลี่ยนระหว่างออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ ที่อยู่ในเลือดกับเซลล์ของร่างกาย กระทำในเซลล์ของเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกาย

การดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบหายใจ

1. รักษาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงสมบูรณ์อย่างสม่ำเสมอ
2. รักษาอุณหภูมิของร่างกายให้เป็นปกติอยู่เสมอ แต่งกายให้เหมาะสมกับสภาพอากาศเพื่อป้องกันการเป็นหวัด
3. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่เป็นหวัดและโรคทางเดินหายใจ
4. ปิดปากและจมูกเวลาไอหรือจาม ไม่ควรใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะเมื่อป่วยหรือผู้ป่วยที่เป็น โรคทางเดินหายใจ
5. อยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์ ไม่อับชื้น หรือที่แออัด
6. ระวังอุบัติเหตุ โดยเฉพาะการกระแทกหน้าอกเพราะอาจเป็นอันตรายแก่ระบบทางเดินหายใจได้

ระบบไหลเวียนเลือด (Circulatory System)

ระบบไหลเวียนเลือด หมายถึง ระบบสองระบบที่เกี่ยวกับการไหลเวียนของเหลวในร่างกาย ซึ่งประกอบด้วย

1. **ระบบหัวใจและหลอดเลือด** ประกอบด้วย เลือด หลอดเลือด และหัวใจ ซึ่งหัวใจทำหน้าที่บีบเลือดออกไปตามหลอดเลือด เพื่อไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การไหลเวียนของเลือดจะไหลไปในทิศทางเดียวเท่านั้นและเป็นวงจรปิด

2. **ระบบน้ำเหลือง** ประกอบด้วยน้ำเหลือง หลอดน้ำเหลือง และต่อมน้ำเหลือง

หน้าที่ของระบบไหลเวียนเลือด มีหน้าที่หลัก 2 ประการ คือ

1. **ขนส่ง** สารอาหารและเลือดต่าง ๆ ภายในร่างกายดังนี้

- 1.2 ขนส่งคาร์บอนไดออกไซด์จากเซลล์มายังปอด เพื่อขับถ่ายออกจากร่างกาย
- 1.3 ขนส่งสารอาหารต่าง ๆ จากระบบย่อยอาหารไปยังเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย
- 1.4 ขนส่งของเสียจากเซลล์ไปขับถ่ายออกจากร่างกายทางไต ปอด และต่อมเหงื่อ

2. **ควบคุมความสมดุลของร่างกาย**

- 2.1 ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่
- 2.2 ควบคุมความเป็นกรด - ด่าง (PH) ของร่างกาย
- 2.2 ควบคุมความสมดุลของน้ำในร่างกาย
- 2.4 ช่วยในกระบวนการแข็งตัวของเลือด เมื่อร่างกายมีบาดแผลและเสียเลือด
- 2.5 รักษาระดับความดันเลือดในร่างกายให้ปกติ
- 2.6 ป้องกันและทำลายเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย

การดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และพอเพียงแก่ความต้องการของร่างกาย
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
4. ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี
5. ป้องกันการอักเสบจากเชื้อโรค โดยรักษาสุขภาพให้ดียิ่งอยู่เสมอ
6. งดเว้นการสูบบุหรี่ สารจากควันบุหรี่มีผลต่อการทำงานของหัวใจ ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น

ใบบันทึกกิจกรรม ที่ 1

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ชื่อหน่วยการเรียนรู้.....ชื่อเรื่อง.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาและบอกกระบวนการของระบบหายใจ แล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน

[illegible]

[illegible]

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ชื่อหน่วยการเรียนรู้.....ชื่อเรื่อง

คำชี้แจงให้นักเรียนสัมภาษณ์เพื่อน พี่น้อง คนใกล้ชิด หรือคนในชุมชนที่เคยป่วยเป็น โรคระบบย่อยอาหาร ระบบหายใจ และระบบไหลเวียน เกี่ยวกับสาเหตุ อาการ การป้องกันและรักษา พร้อมทั้งศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคที่เกิดจากระบบนั้น ๆ ให้ถูกต้องพร้อมกับศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคที่เกิดจากระบบนั้น ๆ ให้ถูกต้องรายงานบุคคลส่งครู

[illegible]

แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน

1. ระบบย่อยอาหารประกอบด้วยอวัยวะส่วนใด

- ก. กระเพาะอาหาร ตับ กระเพาะปัสสาวะ ลำไส้ใหญ่
- ข. ปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ตับ
- ค. ปาก กระเพาะอาหาร ตับ ลำไส้เล็ก
- ง. ปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่

2. อวัยวะใดไม่มีน้ำย่อย

- ก. ปาก
- ข. หลอดอาหาร
- ค. กระเพาะอาหาร
- ง. ลำไส้เล็ก

3. ข้อใดไม่ใช่วิธีการดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบย่อยอาหาร

- ก. กินอาหารให้ตรงเวลา
- ข. รักษาความสะอาดของช่องปาก
- ค. กินยาละลายท้องทุกครั้งเวลาท้องผูก
- ง. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

4. การหายใจเข้า – ออก ต้องสัมพันธ์กับอวัยวะส่วนใดมากที่สุด

- ก. หัวใจ
- ข. ปอด
- ค. หลอดลม
- ง. กระบังลม

5. ในการหายใจเข้า - ออกอย่างถูกต้อง จะเป็นอย่างไร

- ก. หายใจเข้าช่องอก จะขยายออกพองขึ้น
- ข. หายใจเข้า ช่องอกจะแฟบลง
- ค. หายใจออก ช่องอกจะขยายพองขึ้น
- ง. หายใจออก ช่องอกจะขยายและแฟบสลับกัน

6. นักเรียนคิดว่า การดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบหายใจ ข้อใดดีที่สุด

- ก. ปิดปากและจมูกเวลาไอหรือจาม
- ข. แต่งกายให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ
- ค. รักษาสุขภาพของตนเองให้ดียู่เสมอ
- ง. ปรึกษาแพทย์เพื่อทำการรักษา

7. หน้าที่หลักของระบบไหลเวียนเลือดคือ

- ก. ขนส่งออกซิเจนไปยังปอดและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
- ข. ขนส่งสารอาหารและเลือดไปยังอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
- ค. ควบคุมรักษาระดับความดันเลือดให้เป็นปกติ
- ง. ขนส่งสารอาหารและเลือดกับควบคุมความสมดุลของร่างกาย

8. เม็ดเลือด ประกอบด้วยสิ่งใด

- ก. เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดดำ เม็ดเลือดขาว
- ข. เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว เกล็ดเลือด
- ค. เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว พลาสมา
- ง. เม็ดเลือดแดง เกล็ดเลือด พลาสมา

9. ชีพจรของผู้ใหญ่ปกติตื่นกี่ครั้งต่อนาที

ก. 50 - 60 ครั้ง

ข. 72 - 85 ครั้ง

ค. 90 - 95 ครั้ง

ง. 90 - 110 ครั้ง

10. การออกกำลังกายเพื่อประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือด ควรออกกำลังกายอย่างน้อยกี่ครั้งต่อสัปดาห์ และนานเท่าใดต่อครั้ง

ก. 1 วันต่อสัปดาห์ 30 นาทีต่อครั้ง

ข. 2 วันต่อสัปดาห์ 30 นาทีต่อครั้ง

ค. 3 วันต่อสัปดาห์ 30 นาทีต่อครั้ง

ง. 7 วันต่อสัปดาห์ 2 ชั่วโมงต่อครั้ง

เฉลยแบบทดสอบ
เรื่อง ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย

ข้อที่	เฉลย
1.	ก
2.	ข
3.	ก
4.	ข
5.	ก
6.	ก
7.	ง
8.	ข
9.	ข
10.	ก

 บุญเกิด เพื่อกได้ ครูผู้สอน	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3 รหัส พ 32101 ชื่อหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง เพิ่มพูนความสุข	ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สอนครั้งที่ 7-8 เวลา 2 ชั่วโมง รวมจำนวน 2 ชั่วโมง
ปีการศึกษา 2560	ภาคเรียนที่ 1	วันที่ เดือน พ.ศ.2560

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง เพิ่มพูนความสุข

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด

พ 2.1 ม.4-6/1 วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

พ 2.1 ม.4-6/2 วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ

พ 2.1 ม.4-6/3 เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยเป็นสิ่งที่ถูกต้องดีงามที่ควรยึดถือเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตและเลือกรับวัฒนธรรมต่างชาติในสิ่งที่ดีงามมาประยุกต์ใช้ให้ผสมผสานกลมกลืนกับวัฒนธรรมไทยจะช่วยให้เราดำเนินชีวิตในเรื่องเพศได้ถูกต้องเหมาะสม

4. สาระการเรียนรู้

4.1 วัฒนธรรม ศีลธรรม จรรยา ในเรื่องเพศ

4.2 ค่านิยมในเรื่องเพศ

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการสื่อสาร

5.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

6.2 มุ่งมั่นในการทำงาน

6.3 อยู่อย่างพอเพียง

6.4 ใฝ่เรียนรู้

6.5 มีจิตสาธารณะ

6.6 รักความเป็นไทย

6.7 มีวินัย

6.8 ซื่อสัตย์สุจริต

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

วิเคราะห์คำนิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

การวิเคราะห์คำนิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ

9. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 1

- ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้
- ค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทยมีอะไรบ้าง
- ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้
- นักเรียนคิดว่าค่านิยมในเรื่องเพศหมายถึงอะไร
- นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นปัจจุบันมีค่านิยมในเรื่องเพศเป็นอย่างไร
- ค่านิยมเหล่านั้นเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
- นักเรียนคิดว่ามีค่านิยมใดบ้างที่เป็นค่านิยมเรื่องเพศในสังคมไทย
- นักเรียนคิดว่ามีค่านิยมใดบ้างที่เป็นค่านิยมเรื่องเพศในสังคมอื่นๆ
- นักเรียนคิดว่าค่านิยมในเรื่องเพศในวัฒนธรรมไทยกับวัฒนธรรมอื่นๆ

มีข้อแตกต่างกันอย่างไร

กิจกรรมที่ 2

- ให้นักเรียนศึกษาความรู้ เกี่ยวกับค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมในหัวข้อดังนี้
 1. วัฒนธรรม ศีลธรรม จรรยา ในเรื่องเพศ
 2. ค่านิยมในเรื่องเพศ
 3. ค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย
 4. ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมอื่น

กิจกรรมที่ 3

- นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้
- ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยที่ควรอนุรักษ์ให้มากที่สุด
- ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยที่ไม่มีในสังคมปัจจุบัน
- ความแตกต่างของค่านิยมในเรื่องเพศของผู้รักตามวัฒนธรรมไทยกับวัฒนธรรมอื่นๆ

จากนั้นให้แต่ละกลุ่มสรุปผลการอภิปรายแล้วออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

กิจกรรมที่ 4

- ให้นักเรียนทำชิ้นงานเรื่อง การวิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย

และวัฒนธรรมอื่น ๆ

กิจกรรมโครงงาน

ให้นักเรียนศึกษาเรื่องค่านิยมทางเพศของนักเรียนในโรงเรียน และจัดนิทรรศการเกี่ยวกับสุขภาพครอบครัวโดยมีหัวข้อตามเนื้อหาที่เรียนไปแล้ว

สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

1. แบบฝึกทักษะชีวิต เกี่ยวกับทักษะในการสื่อสาร ทักษะในการต่อรอง ทักษะในการเข้าสังคม และทักษะในการแก้ปัญหา
2. ใบความรู้
3. ใบงาน
4. สื่อคอมพิวเตอร์เพาเวอร์พอย

วิธีการวัดและประเมินผล

1. จากการอภิปรายในชั้นเรียน
2. แบบบันทึกกิจกรรม
3. จากการถาม - ตอบ
4. จากการฝึกทักษะชีวิต
5. จากรายงาน

แหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม

หนังสือ

1. จันทรีวิภา ดิลกสัมพันธ. 2543. เพศศึกษา. กรุงเทพฯ : บุรพาสาสน์ จำกัด.
2. กรมพลศึกษา. 2543. วัยรุ่นกับพฤติกรรมทางเพศ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
3. สุพัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย 2543. สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

10. ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการเรียนรู้ ของ ครูบุญเกิด เพื่อกได้ แล้วมีความคิดเห็น ดังนี้

10.1 เป็นแผนการสอนที่

- ☐ ดีมาก
- ☐ ดี
- ☐ พอใช้
- ☐ ควรปรับปรุง

10.2 การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- ☐ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ☐ ที่ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

10.3 เป็นแผนการสอนที่

- ☐ นำไปใช้ได้จริง
- ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

10.4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายบุญเกิด เพื่อกได้)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจแผนการเรียนรู้

(นายมนตรี คงเจริญ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้

.....

.....

2. ด้านทักษะกระบวนการ

.....

.....

3. ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

.....

.....

ปัญหาที่ควรแก้ไข/พัฒนา	วิธีดำเนินการแก้ไข/พัฒนา	ผลการแก้ไข/พัฒนา

ลงชื่อ..... ผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้

(นายบุญเกิด เพือกใต้)

ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

ใบความรู้ที่ 3

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ร่างกายสมบูรณ์อยู่อย่างพอเพียง

การดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว

ความเจ็บป่วยเกิดได้กับคนทุกคน ถ้าละเลยไม่เอาใจใส่สุขภาพอาจนำความเจ็บป่วยมาสู่ตนเองและครอบครัวได้ และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องมีการวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัวทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต

การดูแลสุขภาพแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การดูแลสุขภาพในภาวะปกติ
2. การดูแลสุขภาพในภาวะเจ็บป่วย

การดูแลสุขภาพในภาวะปกติ คือ การมีพฤติกรรมที่จะรักษาสุขภาพให้แข็งแรงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข โดยปฏิบัติดังนี้คือ

1. **การดูแลสุขภาพส่งเสริมสุขภาพ** โดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าถูกสุขลักษณะ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รักษาอารมณ์ให้แจ่มใสร่าเริง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ขับถ่ายให้เป็นเวลา ระวังอย่าให้ท้องผูกรักษานามัยส่วนบุคคล ไม่เสพยาเสพติด หรือเครื่องดองของเมาทุกชนิด
2. **การป้องกันโรค** โดยมีพฤติกรรมที่จะป้องกันไม่ให้เกิดความเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ

การดูแลสุขภาพในภาวะเจ็บป่วย

1. เมื่อรู้ว่าตนเองเจ็บป่วยต้องรับรักษาให้หายและป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปสู่คนในครอบครัวอื่นหรือผู้อื่น
2. เมื่อมีบุคคลในครอบครัวเจ็บป่วยต้องช่วยเหลือ ดูแล เอาใจใส่ ให้กำลังใจในการรักษาตามอาการของโรค และถ้าเจ็บป่วยมากต้องให้แพทย์เป็นผู้รักษา

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างบุคคล ครอบครัว และสังคม จะทำให้เกิดความเข้าใจกันทำให้สามารถอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล ได้แก่ รู้จักผูกมิตร มีมนุษยสัมพันธ์ มีความจริงใจ ยิ้มแย้มแจ่มใส ช่วยเหลือ แบ่งปัน ให้กำลังใจกันและกัน มองโลกในแง่ดี รู้จักการให้อภัย ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น ฯลฯ

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ได้แก่ ให้ความรัก ความเข้าใจ ความอบอุ่น ปรองดองซึ่งกันและกัน มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เคารพเชื่อฟังพ่อแม่ หรือญาติผู้ใหญ่ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในครอบครัวมีเหตุผล เป็นต้น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในสังคม ได้แก่ ยิ้มแย้มแจ่มใส ปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเอง มีความประพฤติดี นิยดี เข้ากับผู้อื่นได้ มีความกรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจ ไม่เห็นแก่ตัว เห็นประโยชน์ส่วนรวม เป็นสำคัญ มีความรับผิดชอบ เสียสละ

ทักษะที่จำเป็นในการสร้างเสริมสัมพันธภาพ

1. **ทักษะการสื่อสาร** เช่น การแสดงออกถึงความต้องการ และความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดผู้อื่น เช่น คำพูด กิริยาท่าทาง แววตา การเขียน ความชื่นชม การปฏิเสธ

2. **ทักษะการต่อรอง** ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายหรือนำไปสู่ความเสียหาย

3. **ทักษะการเข้าสังคม** ได้แก่ การพูดจาสุภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใส ร่าเริง อ่อนน้อม ถ่อมตน ช่วยเหลือให้ความร่วมมือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ มีน้ำใจ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอารัดเอาเปรียบ มีความยืดหยุ่นในชีวิต ปรับตัวให้ทันต่อเหตุการณ์ และข่าวสาร

วัยรุ่นกับพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเบี่ยงเบนไปจากเพศของตนจะพึงกระทำ เนื่องมาจากสภาพจิตใจที่ผิดปกติ ทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ในสังคมไทย พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศแบ่งได้ 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มที่มีพฤติกรรมทางเพศไม่สอดคล้องกับเพศของตน ได้แก่ พวกร่วมเพศทรานส์เช็กชวล ลีส์มทรานส์เวสตีซึม เฟติสท์ อินเซสท์
2. กลุ่มที่มีความเบี่ยงเบนในการกระทำทางเพศ ได้แก่ นักถ้ำมอง การสำเร็จความใคร่ทางโทรศัพท์ การอวดอวัยวะเพศตามที่สาธารณชน ชาติสมัย มาโซคิสต์

สาเหตุของการมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศของวัยรุ่น

1. การเรียนรู้และประสบการณ์ครั้งแรกในเรื่องของเพศของวัยรุ่นที่ไม่เหมาะสม เช่น การได้เห็นพ่อแม่มีเพศสัมพันธ์กันเพราะนอนร่วมกัน การถูกล่วงโทษอย่างรุนแรงเมื่อสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง การได้รับความเชื่อที่ ผิด ๆ จากผู้ใหญ่หรือสื่อมวลชน
2. สภาพแวดล้อมในครอบครัว เช่น พ่อแม่บางคนยึดค่านิยมเก่า ๆ ในเรื่องเพศอย่างเคร่งครัดโดยไม่ให้ความรู้ในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
3. ค่านิยม ทศนคติ วัฒนธรรม และประเพณีของสังคมที่มีลักษณะให้วัยรุ่นเก็บกดไม่ให้ถาม ไม่ให้พูดไม่ให้เห็นแสดงออกในเรื่องเพศ

4. สิ่งช่วย สถานะเจริญ และสภาพแวดล้อมของวัยรุ่น สื่อลามกต่าง ๆ ที่เป็นการช่วยให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมได้

การป้องกันปัญหาการเบี่ยงเบนทางเพศของวัยรุ่น

1. สร้างพื้นฐานบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ให้แก่วัยรุ่นตั้งแต่เด็ก โดยเฉพาะช่วง ๓ - ๖ ขวบ และไม่สนับสนุน ให้เด็กมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากเพศของเด็ก
2. ให้ความรู้ในเรื่องเพศศึกษาในทุกด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม สติปัญญา และบุคลิกภาพ
3. การเฝ้าระวังเด็กที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ได้แก่ เด็กที่ชอบแต่งกายหรือชอบเล่นกับเพศตรงข้ามและมีลักษณะท่าทางคล้ายเพศตรงข้าม เด็กกำพร้าหรือเด็กพิการ

สถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

1. การแต่งกายที่ไม่เหมาะสม ช่วยให้เกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น ใส่เสื้อผ้ารัดรูป
2. การได้เห็นรูปและสื่อที่เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์จากสิ่งพิมพ์ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ฯลฯ เป็นต้น ทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ
3. การเที่ยวกลางคืนกับเพื่อนหรือเพศตรงข้ามและดื่มของมึนเมา
4. การนัดพบคู่รักตามลำพัง
5. การแต่งตัว สัมผัส ลูบคลำร่างกาย
6. การถูกบังคับให้มีการร่วมเพศ ที่ฝ่ายหญิงอยู่ในภาวะไม่อาจขัดขืนได้ เช่น ถูกมอมเมาฯ เป็นต้น

ค่านิยมที่ถูกต้องในเรื่องเพศ

7. แสดงออกอย่างเหมาะสมตามขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของสังคมไทย
8. หญิงต้องรักษาวลสงวนตัว เพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส ผู้ชายต้องให้เกียรติผู้หญิง
9. ไม่ล่าถอยทางเพศ
10. หญิงและชายควรแต่งงานเมื่อทั้งสองมีความพร้อมทั้งในด้านความรัก ความมั่นคงทางฐานะ เศรษฐกิจ

ใบงานที่ 2 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง สุขภาพครอบครัว

ชื่อ.....
 ชั้น.....เลขที่

คำชี้แจง นักเรียนค้นคว้าในหนังสือและตอบคำถามให้ได้ใจความสมบูรณ์ 10 ข้อ (10 คะแนน)

1. วิธีการดูแลสุขภาพของตนเอง ควรปฏิบัติอย่างไร? บอกมา 4 วิธี
 1).....2).....
 3).....4).....
2. ทักษะที่จำเป็นในการสร้างเสริมสัมพันธภาพคืออะไร? บอกมา 4 ทักษะ
 1).....2).....
 3).....4).....
3. วิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนนักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร? บอกมา 4 วิธี
 1).....2).....
 3).....4).....
4. จงบอกวิธีการสร้างเสริมสุขภาพจิตในครอบครัวที่ดี? บอกมา 4 วิธี
 1).....2).....
 3).....4).....
5. สาเหตุของความผิดปกติในกลุ่มรักร่วมเพศ เพราะเหตุใด

6. ในการคบเพื่อนต่างเพศ นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

7. ปัญหาความสัมพันธ์ทางเพศของวัยรุ่นที่เกินขอบเขตของการยอมรับทางสังคมได้แก่ข้อใด

8. สภาพปัญหาความขัดแย้งเรื่องเพศ เกิดปัญหาใดบ้าง

9. ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ มีอะไรบ้าง

10. สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัวเกิดจากอะไรบ้าง
 1).....2).....
 3).....4).....

 บุญเกิด เพื่อกได้ ครูผู้สอน	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3 รหัส พ 32101 ชื่อหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง เพิ่มพูนความสุข	ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สอนครั้งที่ 9-11 เวลา 3 ชั่วโมง รวมจำนวน 3 ชั่วโมง		
ปีการศึกษา 2560	ภาคเรียนที่ 1	วันที่	เดือน	พ.ศ.2560

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง เพิ่มพูนความสุข

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด

พ 2.1 ม.4-6/1 วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

พ 2.1 ม.4-6/2 วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ

พ 2.1 ม.4-6/3 เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยเป็นสิ่งที่ถูกต้องดีงามที่ควรยึดถือเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตและเลือกรับวัฒนธรรมต่างชาติในสิ่งที่ดีงามมาประยุกต์ใช้ให้ผสมผสานกลมกลืนกับวัฒนธรรมไทยจะช่วยให้เราดำเนินชีวิตในเรื่องเพศได้ถูกต้องเหมาะสม

4. สาระการเรียนรู้

4.1 ค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย

4.2 ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมอื่น

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

5.1 ความสามารถในการคิด

5.1.1 ทักษะการนำความรู้ไปใช้

5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา

5.3 ความสามารถในการสื่อสาร

5.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

6.1 รักษาดี ศาสน์ กษัตริย์

6.2 มุ่งมั่นในการทำงาน

6.3 อยู่อย่างพอเพียง

6.4 ใฝ่เรียนรู้

6.5 มีจิตสาธารณะ

6.6 รักความเป็นไทย

6.7 มีวินัย

6.8 ซื่อสัตย์สุจริต

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

วิเคราะห์คำนิยามในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม

8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

การวิเคราะห์คำนิยามในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ

9. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 5 ให้นักเรียนบันทึกการเจ็บป่วยของคนในครอบครัวเกี่ยวกับสาเหตุ อาการ การรักษา และการช่วยเหลือของคนในครอบครัว

กิจกรรมที่ 6 ให้นักเรียนเขียนบรรยายลักษณะเพื่อนที่ข้าพเจ้าชอบ และอภิปรายในชั้น สรุปลักษณะ เพื่อนหญิงและเพื่อนชายที่ต้องการคบ

กิจกรรมที่ 7 ให้นักเรียนเขียนบรรยายและเล่าให้เพื่อนในชั้นฟัง การวิเคราะห์ตนเองว่ามีสิ่งดี และสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไขอย่างไรบ้างพร้อมกับให้นักเรียนในชั้นช่วยกันเสนอแนะการปรับปรุงเพื่อพัฒนาตนเองของนักเรียนแต่ละคน

กิจกรรมที่ 8 ให้นักเรียนวิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับปัญหา การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน และสัมพันธภาพในครอบครัว พร้อมทั้งระบุวิธีการแก้ไข

กิจกรรมที่ 9 ให้นักเรียนทำรายงานเรื่อง พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ และอภิปรายในชั้นเรียน ถึงผลดีและผลเสียและแนวทางป้องกันแก้ไขของการมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ

กิจกรรมที่ 10 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มอภิปราย วิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากการติดโรคเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์และสถานการณ์เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ

กิจกรรมโครงงาน

ให้นักเรียนศึกษาเรื่องค่านิยมทางเพศของนักเรียนในโรงเรียน และจัดนิทรรศการเกี่ยวกับสุขภาพครอบครัวโดยมีหัวข้อตามเนื้อหาที่เรียนไปแล้ว

สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้การสอน

1. แบบฝึกทักษะชีวิต เกี่ยวกับทักษะในการสื่อสาร ทักษะในการต่อรอง ทักษะในการเข้าสังคม และทักษะในการแก้ปัญหา
2. ใบความรู้
3. ใบงาน
4. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

วิธีการวัดและประเมินผล

1. จากการอภิปรายในชั้นเรียน
2. แบบบันทึกกิจกรรม
3. จากการถาม - ตอบ
4. จากการฝึกทักษะชีวิต
5. จากรายงาน

แหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม

หนังสือ

1. จันทรีวิภา ดิลกสัมพันธ. 2543. เพศศึกษา. กรุงเทพฯ : บุรพาสานน์ จำกัด.
2. กรมพลศึกษา. 2543. วัยรุ่นกับพฤติกรรมทางเพศ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
3. สุพัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย 2543. สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

10. ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการเรียนรู้ ของ ครูบุญเกิด เพื่อกได้ แล้วมีความคิดเห็น ดังนี้

10.1 เป็นแผนการสอนที่

- ☐ ดีมาก
- ☐ ดี
- ☐ พอใช้
- ☐ ควรปรับปรุง

10.2 การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- ☐ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ☐ ที่ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

10.3 เป็นแผนการสอนที่

- ☐ นำไปใช้ได้จริง
- ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

10.4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายบุญเกิด เพื่อกได้)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจแผนการเรียนรู้

(นายมนตรี คงเจริญ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้

.....

2. ด้านทักษะกระบวนการ

.....

3. ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

.....

ปัญหาที่ควรแก้ไข/พัฒนา	วิธีดำเนินการแก้ไข/พัฒนา	ผลการแก้ไข/พัฒนา

ลงชื่อ..... ผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้

(นายบุญเกิด เพือกใต้)

ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน

1. การดูแลสุขภาพของตนเอง ควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. รักษาสุขภาพกาย และสุขภาพจิตดี
 - ข. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
 - ค. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
 - ง. ไม่เครียด รักษาอารมณ์ให้แจ่มใส
2. ทักษะที่จำเป็นในการสร้างเสริมพันธภาพ
 - ก. ทักษะการสื่อสาร
 - ข. ทักษะการต่อรอง
 - ค. ทักษะการเข้าสังคม
 - ง. ทุกข้อทั้ง ก ข และ ค
3. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. มองโลกในแง่ดี
 - ข. เอาใจเขามาใส่ใจเรา
 - ค. ขอมรับและเชื่อฟังความคิดเห็นของเพื่อน
 - ง. มีความเชื่อมั่น และยึดมั่นยึดมั่นความคิดเห็นของตนเอง
4. ข้อใดเป็นการสร้างเสริมสุขภาพจิตในครอบครัว
 - ก. เคารพเชื่อฟังบิดา มารดา
 - ข. ทุกคนในครอบครัวต้องมีระเบียบวินัย
 - ค. ให้ความรัก ความเข้าใจ ขอมรับเหตุผลกัน
 - ง. รู้จักระบายความเครียด ได้เถียงกันบ้าง
5. สาเหตุของความผิดปกติในกลุ่มรักร่วมเพศ เพราะเหตุใด
 - ก. การเลียนแบบขึ้นชอบในเพศเดียวกัน
 - ข. ขาดความรัก ความอบอุ่น ผิดหวังในความรัก
 - ค. ค่านิยม เด็กชายเลียนแบบพ่อ ส่วนเด็กหญิงเลียนแบบแม่
 - ง. การอบรมเลี้ยงดูผิดเพศ สิ่งแวดล้อม และความผิดปกติของฮอร์โมนเพศ
6. ในการคบเพื่อนต่างเพศ นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. ไม่ไปไหนตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศ
 - ข. ทำเหมือนเพศเดียวกันไม่แบ่งแยก
 - ค. ทำตนเป็นอิสระ และเป็นที่พอใจของทั้งสองฝ่าย
 - ง. วางตนปกติ ดำรงกิริยามารยาทเหมาะสมกับวัฒนธรรมประเพณี

กระดาษคำตอบ เอกสารประกอบการเรียน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ชื่อ _____ เลขที่ _____ ชั้น _____

ทดสอบก่อนเรียน				
ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
รวม		คะแนน		

ทดสอบหลังเรียน				
ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
รวม		คะแนน		

ใบความรู้ที่ 3

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ร่างกายสมบูรณ์อยู่อย่างพอเพียง

การดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว

ความเจ็บป่วยเกิดได้กับทุกคน ถ้าละเลยไม่เอาใจใส่สุขภาพอาจนำความเจ็บป่วยมาสู่ตนเองและครอบครัวได้ และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องมีการวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัวทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต

การดูแลสุขภาพแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การดูแลสุขภาพในภาวะปกติ
2. การดูแลสุขภาพในภาวะเจ็บป่วย

การดูแลสุขภาพในภาวะปกติ คือ การมีพฤติกรรมที่จะรักษาสุขภาพให้แข็งแรงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข โดยปฏิบัติดังนี้คือ

1. **การดูแลสุขภาพส่งเสริมสุขภาพ** โดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าถูกสุขลักษณะ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รักษาอารมณ์ให้แจ่มใสร่าเริง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ขับถ่ายให้เป็นเวลา ระวังอย่าให้ท้องผูกรักษานามัยส่วนบุคคล ไม่เสพยาเสพติด หรือเครื่องดองของเมาทุกชนิด
2. **การป้องกันโรค** โดยมีพฤติกรรมที่จะป้องกันไม่ให้เกิดความเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ

การดูแลสุขภาพในภาวะเจ็บป่วย

1. เมื่อรู้ว่าตนเองเจ็บป่วยต้องรับรักษาให้หายและป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปสู่คนในครอบครัวอื่นหรือผู้อื่น
2. เมื่อมีบุคคลในครอบครัวเจ็บป่วยต้องช่วยเหลือ ดูแล เอาใจใส่ ให้กำลังใจในการรักษาตามอาการของโรค และถ้าเจ็บป่วยมากต้องให้แพทย์เป็นผู้รักษา

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างบุคคล ครอบครัว และสังคม จะทำให้เกิดความเข้าใจกันทำให้สามารถอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล ได้แก่ รู้จักผูกมิตร มีมนุษยสัมพันธ์ มีความจริงใจ ยิ้มแย้มแจ่มใส ช่วยเหลือ แบ่งปัน ให้กำลังใจกันและกัน มองโลกในแง่ดี รู้จักการให้อภัย ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น ฯลฯ

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ได้แก่ ให้ความรัก ความเข้าใจ ความอบอุ่น ปรองดองซึ่งกันและกัน มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เคารพเชื่อฟังพ่อแม่ หรือญาติผู้ใหญ่ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในครอบครัวมีเหตุผล ฯลฯ เป็นต้น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในสังคม ได้แก่ ยิ้มแย้มแจ่มใส ปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเอง มีความประพฤติดี นิยดี เข้ากับผู้อื่นได้ มีความกรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจ ไม่เห็นแก่ตัว เห็นประโยชน์ส่วนรวม เป็นสำคัญ มีความรับผิดชอบ เสียสละ

ทักษะที่จำเป็นในการสร้างเสริมสัมพันธภาพ

1. **ทักษะการสื่อสาร** เช่น การแสดงออกถึงความต้องการ และความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดผู้อื่น เช่น คำพูด กิริยาท่าทาง แววตา การเขียน ความชื่นชม การปฏิเสธ

2. **ทักษะการต่อรอง** ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายหรือนำไปสู่ความเสียหาย

3. **ทักษะการเข้าสังคม** ได้แก่ การพูดจาสุภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใส ร่าเริง อ่อนน้อม ถ่อมตน ช่วยเหลือให้ความร่วมมือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ มีน้ำใจ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอารัดเอาเปรียบ มีความยืดหยุ่นในชีวิต ปรับตัวให้ทันต่อเหตุการณ์ และข่าวสาร

วัยรุ่นกับพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเบี่ยงเบนไปจากเพศของตนจะพึงกระทำ เนื่องมาจากสภาพจิตใจที่ผิดปกติ ทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ในสังคมไทย พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศแบ่งได้ 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มที่มีพฤติกรรมทางเพศไม่สอดคล้องกับเพศของตน ได้แก่ พวกร่วมเพศ ทรานเซ็กชวล ลีสมิทรานส์เวสต์ซิม เฟติสท์ อินเซสท์
2. กลุ่มที่มีความเบี่ยงเบนในการกระทำทางเพศ ได้แก่ นักถ่มอง การสำเร็จความใคร่ทางโทรศัพท์ การอวดอวัยวะเพศตามที่สาธารณชน ชาติสมัย มาโซคิสต์

สาเหตุของการมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศของวัยรุ่น

1. การเรียนรู้และประสบการณ์ครั้งแรกในเรื่องของเพศของวัยรุ่นที่ไม่เหมาะสม เช่น การได้เห็นพ่อแม่มีเพศสัมพันธ์กันเพราะนอนร่วมกัน การถูกล่วงโทษอย่างรุนแรงเมื่อสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง การได้รับความเชื่อที่ ผิด ๆ จากผู้ใหญ่หรือสื่อมวลชน
2. สภาพแวดล้อมในครอบครัว เช่น พ่อแม่บางคนยึดค่านิยมเก่า ๆ ในเรื่องเพศอย่างเคร่งครัดโดยไม่ให้ความรู้ในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
3. ค่านิยม ทศนคติ วัฒนธรรม และประเพณีของสังคมที่มีลักษณะให้วัยรุ่นเก็บกดไม่ให้ถาม ไม่ให้พูดไม่ให้เห็นแสดงออกในเรื่องเพศ

4. สิ่งชั่วร้าย สถานะเรณู และสภาพแวดล้อมของวัยรุ่น สื่อลามกต่าง ๆ ที่เป็นการชั่วร้ายให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมได้

การป้องกันปัญหาการเบี่ยงเบนทางเพศของวัยรุ่น

1. สร้างพื้นฐานบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ให้แก่วัยรุ่นตั้งแต่เด็ก โดยเฉพาะช่วง ๓ - ๖ ขวบ และไม่สนับสนุน ให้เด็กมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากเพศของเด็ก
2. ให้ความรู้ในเรื่องเพศศึกษาในทุกด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม สติปัญญา และบุคลิกภาพ
3. การเฝ้าระวังเด็กที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ได้แก่ เด็กที่ชอบแต่งกายหรือชอบเล่นกับเพศตรงข้ามและมีลักษณะท่าทางคล้ายเพศตรงข้าม เด็กกำพร้าหรือเด็กพิการ

สถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

1. การแต่งกายที่ไม่เหมาะสม ชั่วร้ายให้เกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น ใส่เสื้อผ้าน่ารัก
2. การได้เห็นรูปและสื่อที่เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์จากสิ่งพิมพ์ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ฯลฯ เป็นต้น ทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ
3. การเที่ยวกลางคืนกับเพื่อนหรือเพศตรงข้ามและดื่มของมึนเมา
4. การนัดพบคู่รักตามลำพัง
5. การแทะต้อง สัมผัส ลูบคลำร่างกาย
6. การถูกบังคับให้มีการร่วมเพศ ที่ฝ่ายหญิงอยู่ในภาวะไม่อาจขัดขืนได้ เช่น ถูกมอมเมา เป็นต้น

ค่านิยมที่ถูกต้องในเรื่องเพศ

7. แสดงออกอย่างเหมาะสมตามขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของสังคมไทย
8. หญิงต้องรักษาวลสงวนตัว เพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส ผู้ชายต้องให้เกียรติผู้หญิง
9. ไม่สำส่อนทางเพศ
10. หญิงและชายควรแต่งงานเมื่อทั้งสองมีความพร้อมทั้งในด้านความรัก ความมั่นคงทางฐานะ เศรษฐกิจ

ใบงานที่ 3 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เรื่อง สุขภาพครอบครัว

ชื่อ.....
ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง นักเรียนเขียนบรรยายลักษณะเพื่อนที่ข้าพเจ้าชอบสรุปลักษณะเพื่อนหญิงและเพื่อนชายที่ต้องการคบ
เป็นเพื่อนที่ดี (5 คะแนน)

[illegible]

A black and white line drawing of a young girl with a ponytail, wearing a tank top and shorts, jumping to hit a volleyball with her right hand.



 บุญเกิด เพื่อกได้ ครูผู้สอน	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3 รหัส พ 32101 ชื่อหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พันทุข์โรครัก	ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สอนครั้งที่ 13-15 เวลา 3 ชั่วโมง รวมจำนวน 3 ชั่วโมง
ปีการศึกษา 2560	ภาคเรียนที่ 1	วันที่ เดือน พ.ศ.2560

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง พันทุข์โรครัก

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.4-6/2 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค

พ 4.1 ม.4-6/3 ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การบริโภคสินค้าและผลิตภัณฑ์ สุขภาพ มีแนวโน้มความเสี่ยงต่ออันตรายมากขึ้นผู้บริโภคจึงควรเรียนรู้สิทธิพื้นฐานของ ผู้บริโภค เพราะหากถูกละเมิดสิทธิจะได้ทำการร้องเรียนได้ถูกต้อง

4. สาระการเรียนรู้

4.1 สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค

- ความหมายของผู้บริโภค
- สิทธิของผู้บริโภคในมาตรฐานสากล
- สิทธิของผู้บริโภคตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- 5.1 ความสามารถในการคิด
ทักษะการนำความรู้ไปใช้
- 5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา
- 5.3 ความสามารถในการสื่อสาร
- 5.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- 5.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- 6.2 มุ่งมั่นในการทำงาน
- 6.3 อยู่อย่างพอเพียง
- 6.4 ใฝ่เรียนรู้
- 6.5 มีจิตสาธารณะ
- 6.6 รักความเป็นไทย
- 6.7 มีวินัย
- 6.8 ซื่อสัตย์สุจริต

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

หาข่าวเกี่ยวกับการละเมิดสิทธิผู้บริโภค 1 ข่าว สรุปข่าว วิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นและแนวทางป้องกัน
แก้ไขบันทึกลงในแผนภาพความคิด

8. การวัดและประเมินผล

- 8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
 - 8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม
 - 8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์
- 8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

สรุปข่าวเกี่ยวกับการละเมิดสิทธิผู้บริโภค 1 ข่าว โดยการวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นและแนวทาง
ป้องกันแก้ไขบันทึกลงในแผนภาพความคิด

9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถามท้าทาย ดังนี้

- ถ้านักเรียนเป็นผู้บริโภคสินค้าและบริการ แล้วถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้ขายหรือผู้ให้บริการ นักเรียนจะอย่างไร

9.2 ครูนำข่าวเกี่ยวกับการถูกเอารัดเอาเปรียบของผู้บริโภคในปัจจุบันมาร่วมสนทนากับนักเรียนจากนั้นร่วมสนทนาเกี่ยวกับสิทธิของผู้บริโภค

9.3 ครูให้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิของผู้บริโภคในมาตรฐานสากล

10. ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการเรียนรู้ ของ ครูบุญเกิด เพื่อกได้ แล้วมีความคิดเห็น ดังนี้

10.1 เป็นแผนการสอนที่

- ☐ ดีมาก
- ☐ ดี
- ☐ พอใช้
- ☐ ควรปรับปรุง

10.2 การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- ☐ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ☐ ที่ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

10.3 เป็นแผนการสอนที่

- ☐ นำไปใช้ได้จริง
- ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

10.4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายบุญเกิด เพื่อกได้)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจแผนการเรียนรู้

(นายมนตรี กงเจริญ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีตำโรงชนูปถัมภ์

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้

.....

.....

2. ด้านทักษะกระบวนการ

.....

.....

3. ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

.....

.....

ปัญหาที่ควรแก้ไข/พัฒนา	วิธีดำเนินการแก้ไข/พัฒนา	ผลการแก้ไข/พัฒนา

ลงชื่อ..... ผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้

(นายบุญเกิด เพือกใต้)

ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

 บุญเกิด เพื่อกได้ ครูผู้สอน	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา 3 รหัส พ 32101 ชื่อหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พันทุกซ์โรคภัย	ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สอนครั้งที่ 16-18 เวลา 3 ชั่วโมง รวมจำนวน 3 ชั่วโมง		
ปีการศึกษา 2560	ภาคเรียนที่ 1	วันที่	เดือน	พ.ศ.2560

1. หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง พันทุกซ์โรคภัย

2. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.4-6/2 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค

พ 4.1 ม.4-6/3 ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค

3. สาระความสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การบริโภคสินค้าและผลิตภัณฑ์ สุขภาพ มีแนวโน้มความเสี่ยงต่ออันตรายมากขึ้นผู้บริโภคจึงควรเรียนรู้สิทธิพื้นฐานของ ผู้บริโภค เพราะหากถูกละเมิดสิทธิจะได้ทำการร้องเรียนได้ถูกต้อง

4. สาระการเรียนรู้

4.1 กฎหมายที่คุ้มครองผู้บริโภค

- พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค
- การคุ้มครองผู้บริโภค
- บทลงโทษผู้ประกอบการธุรกิจตามกฎหมาย
- การดำเนินคดีผู้ประกอบการธุรกิจ
- การรักษาสิทธิและหน้าที่ของผู้บริโภค
- การรวมพลังของผู้บริโภค

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- 5.1 ความสามารถในการคิด
ทักษะการนำความรู้ไปใช้
- 5.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา
- 5.3 ความสามารถในการสื่อสาร
- 5.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- 5.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- 6.1 รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
- 6.2 มุ่งมั่นในการทำงาน
- 6.3 อยู่อย่างพอเพียง
- 6.4 ใฝ่เรียนรู้
- 6.5 มีจิตสาธารณะ
- 6.6 รักความเป็นไทย
- 6.7 มีวินัย
- 6.8 ซื่อสัตย์สุจริต

7. ชิ้นงาน/ภาระงาน

หาข่าวเกี่ยวกับการละเมิดสิทธิผู้บริโภค 1 ข่าว สรุปข่าว วิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นและแนวทางป้องกัน
แก้ไขบันทึกลงในแผนภาพความคิด

8. การวัดและประเมินผล

8.1 การวัดและประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- 8.1.1 กระบวนการการทำงานกลุ่ม
- 8.1.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์

8.2 การวัดและประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

สรุปข่าวเกี่ยวกับการละเมิดสิทธิผู้บริโภค 1 ข่าว โดยการวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นและแนวทาง
ป้องกันแก้ไขบันทึกลงในแผนภาพความคิด

9. กิจกรรมการเรียนรู้

9.1 ให้นักเรียนศึกษาความรู้เกี่ยวกับสิทธิของผู้บริโภคตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค และกฎหมายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค

9.2 ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์การถูกเอารัดเอาเปรียบในฐานะเป็นผู้บริโภค ทั้งจากประสบการณ์ตรงประสบการณ์ของบุคคลในครอบครัว และจากการพบเห็นตามสื่อต่าง ๆ

9.3 ให้นักเรียนเขียนเหตุการณ์สมมุติในการถูกเอารัดเอาเปรียบของผู้บริโภคจากผู้ขายสินค้าและให้บริการจากนั้นให้เขียนเสนอแนะแนวทางป้องกันและแก้ไข

9.4 ให้นักเรียนหาข่าวเกี่ยวกับการละเมิดสิทธิผู้บริโภค 1 ข่าว สรุปข่าว วิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นและแนวทางป้องกันแก้ไขบันทึกลงในแผนภาพความคิด

10. ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการเรียนรู้ ของ ครูบุญเกิด เพื่อกได้ แล้วมีความคิดเห็น ดังนี้

10.1 เป็นแผนการสอนที่

- ☐ ดีมาก
- ☐ ดี
- ☐ พอใช้
- ☐ ควรปรับปรุง

10.2 การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- ☐ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ☐ ที่ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

10.3 เป็นแผนการสอนที่

- ☐ นำไปใช้ได้จริง
- ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

10.4 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายบุญเกิด เพื่อกได้)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจแผนการเรียนรู้

(นายมนตรี คงเจริญ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

1. ด้านความรู้

.....

.....

2. ด้านทักษะกระบวนการ

.....

.....

3. ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

.....

.....

ปัญหาที่ควรแก้ไข/พัฒนา	วิธีดำเนินการแก้ไข/พัฒนา	ผลการแก้ไข/พัฒนา

ลงชื่อ..... ผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้

(นายบุญเกิด เพื่อกำไต้)

ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน
เรื่อง พันธุกรรมโรคภัย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

คำชี้แจง จงทำเครื่องหมาย × ทับตัวอักษรหน้าข้อที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดกล่าวผิดในเรื่องสิทธิผู้บริโภค
 - ก. วันดีทำสัญญาซื้อขายบ้านตามกฎหมาย
 - ข. สุทัศน์ซื้ออาหารกระป๋องที่มีฉลากและได้มาตรฐาน
 - ค. บุญเกิดถูกบังคับซื้อข้าวสารในราคาสูงกว่าท้องตลาด
 - ง. สมชายได้รับการชดเชยค่าเสียหายจากการซื้อสินค้า
2. ข้อใดเป็นพฤติกรรมผู้บริโภคที่ไม่ดี
 - ก. ซื้อสินค้าตามฤดูกาล
 - ข. ซื้อสินค้าตามความจำเป็น
 - ค. ซื้อสินค้าที่มีการโฆษณาแจกแถม
 - ง. ซื้อสินค้าโดยเปรียบเทียบคุณภาพและราคา
3. การปกป้องสิทธิผู้บริโภคเป็นหน้าที่ของผู้ใด
 - ก. นักเรียน
 - ข. ข้าราชการ
 - ค. บิดา – มารดา
 - ง. ผู้บริโภคทุกคน
4. หน่วยงานใดที่มีอำนาจหน้าที่ดำเนินคดีแทนผู้บริโภคได้
 - ก. กรมการค้าภายใน
 - ข. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
 - ค. สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
 - ง. สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม
5. สมศรีซื้อถุงพลาสติกบรรจุอาหารและระบุไว้ที่หน้าห่อว่าบรรจุ 100 ใบ เมื่อเปิดออกนับพบว่า มีเพียง 65 ใบ กรณีนี้สมศรีถูกละเมิดสิทธิหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - ก. ไม่ เพราะไม่สามารถหาหลักฐานยืนยันได้
 - ข. ถูกละเมิดสิทธิ เพราะสมศรีไม่ได้สินค้าตามความพอใจ
 - ค. ไม่ เพราะอาจเกิดจากความผิดพลาดในการบรรจุหีบห่อ
 - ง. ถูกละเมิดสิทธิ เพราะปริมาณสินค้าไม่ตรงกับจำนวนที่ระบุไว้หน้าที่หีบห่อ

6. สินค้าในข้อใดสามารถเรียกร่องขอค่าชดเชยได้

- ก. สิ่งอาหารมารับประทานไม่อร่อย
- ข. ซื่อรองเท้ามาใช้แล้วสิ้นรองเท้าหลุด
- ค. พัดลมซื้อใหม่ ๆ เสียบปลั๊กแล้วช็อต
- ง. นำอาหารใส่จานเมลามีนอุ่นเตาไมโครเวฟแล้วจานแตก

7. การโฆษณาเครื่องออกกำลังกายซึ่งมีข้อความระบุว่า “สามารถให้รูปร่างกระชับได้สัดส่วน

ภายใน 1 สัปดาห์” น่าจะเข้าข่ายเป็นข้อความประเภใด

- ก. ข้อความที่เป็นเท็จหรือเกินความจริง
- ข. ข้อความที่เสื่อมเสียในวัฒนธรรมของชาติ
- ค. ข้อความที่สนับสนุนให้มีการกระทำผิดศีลธรรม
- ง. ข้อความที่สนับสนุนให้มีการกระทำผิดกฎหมาย

8. ฉลากสินค้า มีความสำคัญอย่างไร

- ก. รู้รายละเอียดของสินค้านั้น
- ข. ทำให้สินค้ามีความสวยงาม
- ค. ให้ผู้อื่นสามารถซื้อสินค้าแทนได้
- ง. เลือกซื้อสินค้าได้ตามยี่ห้อที่ต้องการ

9. เมื่อผู้บริโภคได้รับอันตรายจากการใช้เครื่องสำอาง และต้องการเรียกร่องขอรับการชดเชย

ความเสียหายควรร้องเรียนที่หน่วยงานใด

- ก. สำนักงานกฤษฎีกา
- ข. สำนักงานตำรวจแห่งชาติ
- ค. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
- ง. สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

10. ทำไมเราจึงควรอ่านฉลากก่อนซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ

- ก. เพื่อได้ผลิตภัณฑ์ที่คนนิยมใช้
- ข. เพื่อได้ผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์
- ค. เพื่อได้ผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณมาก
- ง. เพื่อได้ผลิตภัณฑ์ที่มีรสชาติอร่อย

เฉลย 1. ค 2. ค 3. ง 4. ค 5. ง

6. ค 7. ก 8. ก 9. ค 10. ง

กระดาษคำตอบ เอกสารประกอบการเรียน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ชื่อ _____ เลขที่ _____ ชั้น _____

ทดสอบก่อนเรียน				
ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
รวม		คะแนน		

ทดสอบหลังเรียน				
ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
รวม		คะแนน		