

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ23101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้สอน

ครูสมศักดิ์ ทองเงิน

เรื่อง

การปฐมนิเทศ  
ชี้แจงเนื้อหา วิธีการเรียน  
และข้อตกลงการเรียน

เรื่อง

การปฐมนิเทศ ชี้แจงเนื้อหา  
วิธีการเรียน และข้อตกลงการเรียน

# เรื่อง การปฐมนิเทศ ชี้แจงเนื้อหา วิธีการเรียน และข้อตกลงการเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการเรียนรู้ที่ ๑

## จุดประสงค์การเรียนรู้

### ด้านความรู้

บอกวิธีการปฏิบัติตนในการเรียนรู้ได้

### ด้านทักษะและกระบวนการ

ตรวจสอบและเปรียบเทียบกับเกณฑ์

มาตรฐานกรมอนามัยได้

### ด้านคุณลักษณะ

แสดงพฤติกรรมการมีวินัย



การเก็บคะแนนและการสอบ  
รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

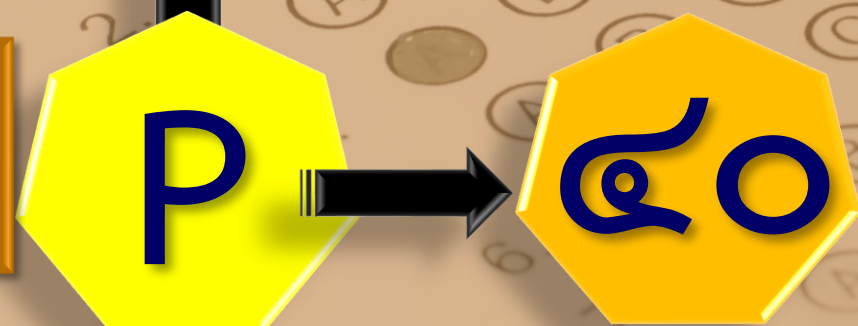
การสอบและการเก็บคะแนน

ความรู้



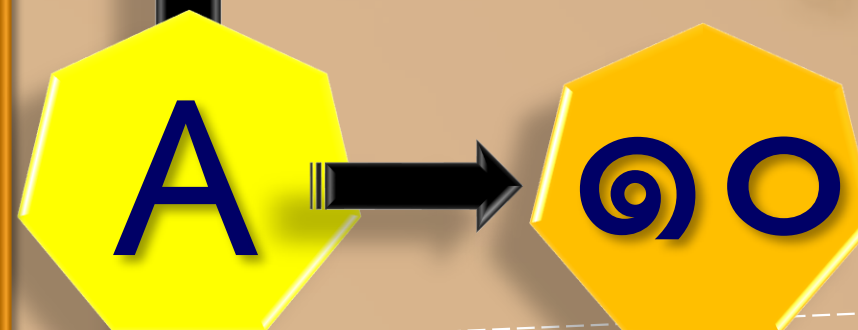
$$= ๑๐ + ๒๐ + ๒๐$$

กระบวนการ



$$= ๑๐ + ๒๐ + ๑๐$$

คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม  
คุณลักษณะอันพึงประสงค์



$$= ๑๐$$

# การตัดสินผลการเรียน วิชาสุขศึกษา

## ๑. เวลาเรียน



ไม่น้อยกว่า 80%

## ๒. ระดับผลการเรียน

|     |                  |
|-----|------------------|
| 4   | ดีเยี่ยม         |
| 3.5 | ดีมาก            |
| 3   | ดี               |
| 2.5 | ค่อนข้างดี       |
| 2   | ปานกลาง          |
| 1.5 | พอใช้            |
| 1   | ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ |
| 0   | ต่ำกว่าเกณฑ์     |

## ระดับคะแนน





# สุขภาพชวนคิด

อยู่ในระดับ **ดีเยี่ยม**

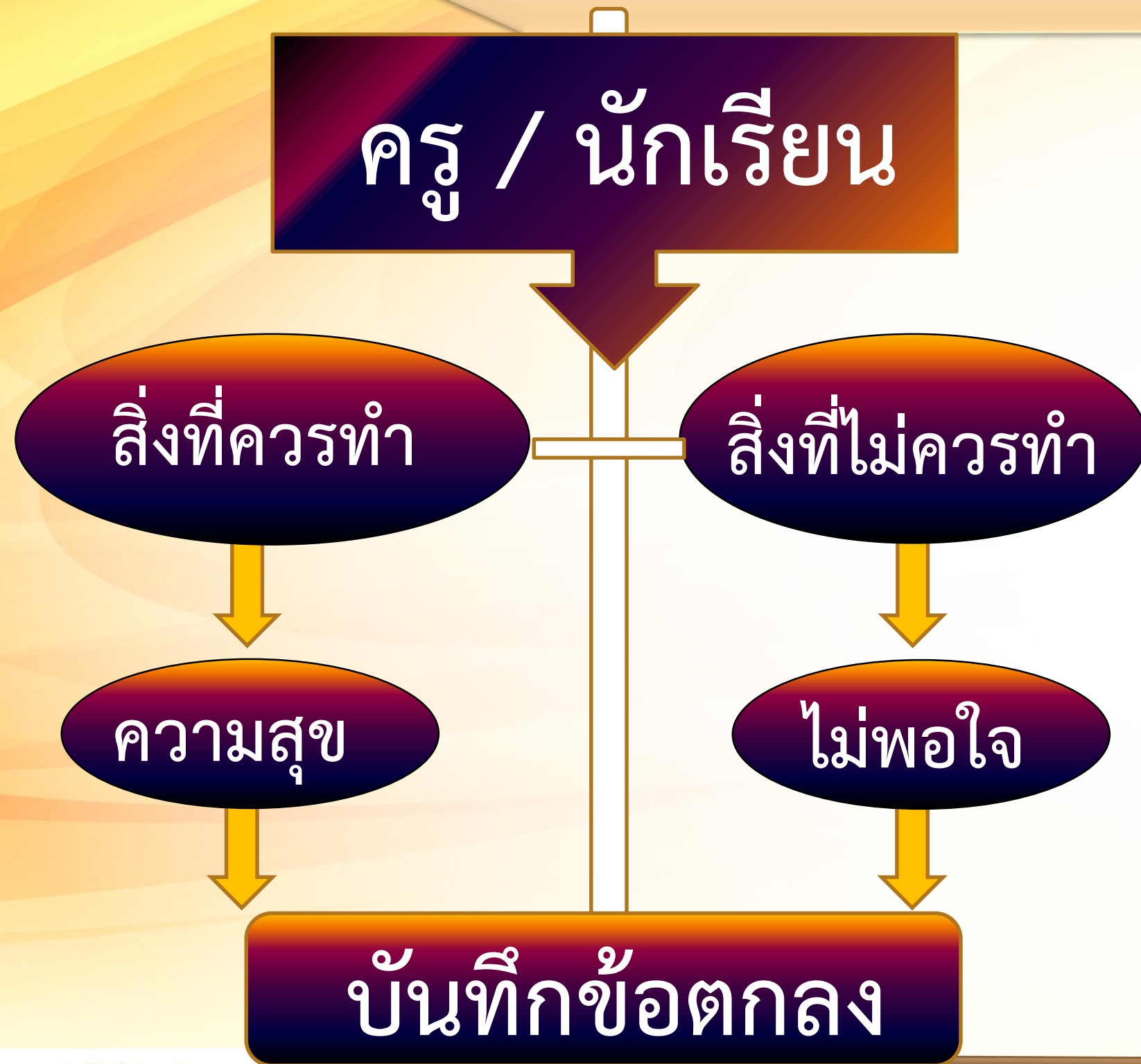
๑. นั่งตัวตรง
๒. ตามองผู้พูด
๓. สงบนิ่ง
๔. ฟังซ้ำ ๆ ทุกครั้ง ทุกชั่วโมง
๕. ฟังอย่างตั้งใจเพื่อการมีสมาธิ
๖. สรุปความรู้ที่ได้บันทึกในสมุด
๗. กล่าวขอบคุณ ชื่นชม มีน้ำใจ เปิดใจ มีทัศนคติเชิงบวกเป็นกัลยาณมิตร

ข้อตกลง

ในการเรียนวิชาสุขศึกษา

ข้อปฏิบัติการเรียนออกอากาศการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

# อภิปรายความรู้และตอบคำถาม



ใบงานที่ ๑

สำรวจความต้องการของนักเรียนด้านมิติออกอากาศ

# ของฝากจากครู ไชยข้อข้องใจ

ข้อมูลพื้นฐาน



ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลตัวเอง

ประวัติการเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

ใบงานที่ ๒

บันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองด้านสุขภาพ



# ของฝากจากครู ไชยข้อข้องใจ

## Body Mass Index (BMI)

น้ำหนักตัว / ความสูง ยกกำลังสอง

ปกติ

อ้วน

ผอม

## การหาค่าดัชนีมวลกาย

$\geq 30$  : อ้วนระดับ ๒

๒๕.๐ – ๒๙.๙ : อ้วนระดับ ๑

๒๓.๐ – ๒๔.๙ : น้ำหนักเกินแล้ว

๑๘.๕ – ๒๒.๙ : ปกติ

น้อยกว่า ๑๘.๕ : ผอม

หน่วยที่ ๑ พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม

## สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

พ๒๓๑๐๑ วิชาสุขศึกษา ภาคเรียนที่ ๑



วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม รวมถึงมีอิทธิพลต่างๆ ที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งมีผลกระทบต่อความคาดหวังของสังคม



## หน่วยที่ ๒ อนามัยแม่และเด็ก

### สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

พ๒๓๑๐๑ วิชาสุขศึกษา ภาคเรียนที่ ๑

วิธีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัย  
เจริญพันธุ์ ปัจจัย สาเหตุ การป้องกัน  
แก้ไข ผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ และ  
ความขัดแย้งในครอบครัวส่งผลให้การ  
ดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุขอย่างยั่งยืน

ท้องได้ยังไง?

ท้องๆ ที่ในมือใส่ถุงยางทุกครั้ง

# ทฤษฎีหมวก ๖ ใบ ดร.เอ็ดเวิร์ด เดอะ โบโน





ความเป็นกลาง แสดงความบริสุทธิ์ ข้อมูล ข้อเท็จจริง ตัวแทนข้อมูลข่าวสาร



คำถามจุดประกาย

๑. เรามีข้อมูลอะไรบ้าง....
๒. เราต้องการข้อมูลอะไรบ้าง...
๓. เราได้ข้อมูลที่ต้องการมาด้วยวิธีใด...

หมวกสีขาว  
(White Hat)

ความรู้สึก อารมณ์ ชอบ ไม่ชอบ ความอบอุ่น ความสนุก



## คำถามจุดประกาย

๑. เราารู้สึกอย่างไร....
๒. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรในสิ่งที่ทำ...
๓. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรกับความคิดนี้...

หมวกสีแดง  
(Red Hat)



เหตุผลด้านลบ การปฏิเสธ คิดอย่างมีวิจารณญาณ หาข้อบกพร่อง  
หาจุดอ่อน ตรวจสอบหลักฐาน หาผลกระทบ



คำถามจุดประกาย

๑. อะไรคือจุดอ่อน.....
๒. อะไรคือสิ่งที่ยุ่งยาก....
๓. อะไรคือสิ่งที่ผิดพลาด....
๔. เรื่องนี้มีจุดอ่อนตรงไหน....

"หมวกสีดำ"  
(Black Hat)

เหตุผลทางบวก คิดสวยงามมีคุณค่า ความพยายามในการ  
ค้นหาผลดีที่จะได้รับ (เป็นเหตุผลการประเมิน แล้วจึงใช้หมวกสีดำ)



คำถามจุดประกาย

๑. จุดที่ดีคืออะไร....

๒. ผลดีคืออะไร.....

หมวกสีเหลือง  
(Yellow Hat)



ความคิดสร้างสรรค์ ความคิดใหม่ๆ มุมมองใหม่ๆ ดีขึ้น สร้างสรรค์ขึ้น  
มองหาความแปลกใหม่ มองหาประสิทธิผล



คำถามจุดประกาย

๑. นักเรียนจะนำความคิดนี้ไปทำ  
(สร้าง ปรับปรุง พัฒนา).....
๒. ถ้าจะให้สิ่งนี้..ดีขึ้น..จะต้องเปลี่ยนอย่างไร...

หมวกสีเขียว  
(Green Hat)

การควบคุม วางแผน ตรวจสอบ จัดระเบียบ กระบวนการ ความผิดพลาด เป็นตัวแทน  
ควบคุมความคิดให้ประสานกันอย่างดี (ประธาน/ผู้นำ/หัวหน้า/เหนือทุกอย่าง)



คำถามจุดประกาย

๑. การคิดอะไรที่ต้องการ.....
๒. ขั้นตอนต่อไปคืออะไร.....
๓. การคิดอะไรที่ทำไปก่อนแล้ว...

หมวกสีน้ำเงิน  
(Blue Hat)



บันทึกการเรียนรู้  
(Learning Log)

สัปดาห์ต่อไปเรียนเรื่อง

# เปรียบเทียบการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยตนเอง

พ๒๓๑๐๑ วิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ครูสมศักดิ์ ทองเงิน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์

Email [somsak.thongngern@gmail.com](mailto:somsak.thongngern@gmail.com)

สุขภาพดีอย่างยั่งยืน