

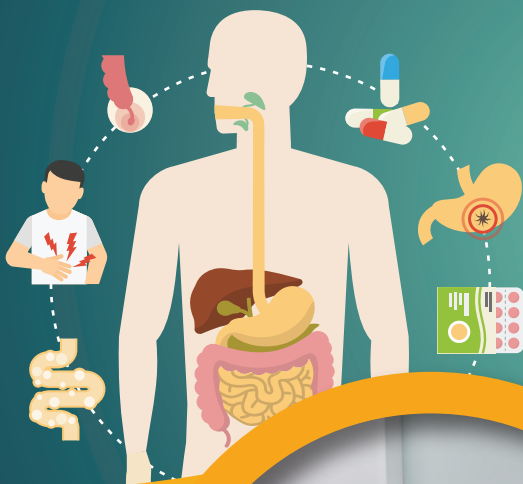


ม.๓

คู่มือครูและแผนการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ภาคเรียนที่ ๑



มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
โดยความร่วมมือของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

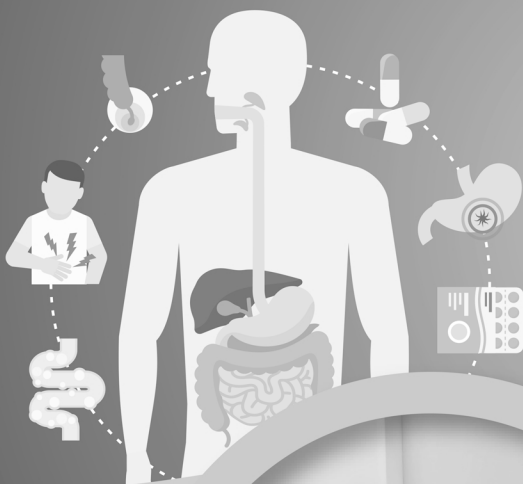


ม.๓

คู่มือครูและแฟนการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ภาคเรียนที่ ๑



มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
โดยความร่วมมือของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำนำ

ด้วยพระบรมราโชบายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐ ทรงมุ่งหมายให้การศึกษาบ่มเพาะสมรรถนะให้แก่ผู้เรียน เพื่อสร้างคุณลักษณะสำคัญ ๔ ประการให้กับคนไทย อันได้แก่ ๑) มีทัศนคติที่ดีและถูกต้อง ๒) มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคงเข้มแข็ง ๓) มีอาชีพ มีงานทำ ๔) เป็นพลเมืองดี มีระเบียบวินัย และพระราชปณิธานในการสืบสาน รักษา พัฒนาต่อยอด โครงการในพระราชดำริของพระราชบิดา จึงทรงพัฒนาการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม หรือ NEW DLTV ในทุกด้านอาทิ ระบบออกอากาศ อุปกรณ์เทคโนโลยี บุคลากรและกระบวนการจัดการศึกษา เพื่อแก้ปัญหาการขาดแคลนครูในโรงเรียนขนาดเล็ก สร้างโอกาสการเข้าถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิตของประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย ผ่านการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมจำนวน ๑๕ ช่องสัญญาณ ไปยังโรงเรียนต่าง ๆ และผู้สนใจทั่วประเทศ เพื่อให้ประเทศไทยเป็นสังคมแห่งปัญญา มีจิตอาสาในการสรรค์สร้างและพัฒนาประเทศให้มั่นคง

การสอนออกอากาศทางไกลผ่านดาวเทียม ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ นี้ เป็นการสอนออกอากาศในแนวใหม่ บันทึกเทปการสอนจากห้องเรียนต้นทางของโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ ครูปลายทางสามารถดูเทปการสอนผ่านทางเว็บไซต์ www.dltv.ac.th และ Application on mobile DLTV ของมูลนิธิ และมีคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมงครบทั้ง ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ซึ่งครูปลายทางสามารถปรับกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับชุมชน ท้องถิ่น วัฒนธรรมและบริบทของแต่ละโรงเรียน

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

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

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

บทนำ

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

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

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

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ หวังว่าคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหาร ศึกษาานิเทศก์ คณะครูและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ในการจัดการเรียนการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม ในโรงเรียนขนาดเล็กและขยายโอกาสในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อประสิทธิภาพการจัดการเรียนการสอนให้สูงขึ้นต่อไป

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
บทนำ	ข
สารบัญ	ข - ค
คำชี้แจงการรับชมรายการสอนออกอากาศ	ค - ฆ
คำชี้แจงรายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑	ง
คำอธิบายรายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑	จ
มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด.	ฉ
โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑	ช
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ชื่อหน่วย พัฒนาของวัยรุ่นกับความคาดหวังของสังคม	๑
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ชี้แจงเนื้อหา วิธีการเรียน และข้อตกลงการเรียน	๕
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เปรียบเทียบการเจริญเติบโตและพัฒนาของวัยรุ่น	๑๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิเคราะห์ความแตกต่างในแต่ละช่วงวัย	๑๔
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย	๒๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง นำเสนอรายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย	๓๑
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	๓๖
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	๔๑
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง เสนอวิธีการปฏิบัติตนต่อความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	๔๗
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง สื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น	๕๐
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง การนำเสนอผลงานแนวปฏิบัติของการพัฒนาตนเองที่มีต่อสังคม	๕๔
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชื่อหน่วย อนามัยแม่และเด็ก	๖๐
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง ความสำคัญและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์	๖๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง อนามัยแม่และเด็กเรื่องปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลอนามัยแม่และเด็ก	๗๖
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การวางแผนครอบครัว	๗๔
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การปฏิบัติที่เหมาะสมในการดูแลตนเองและสมาชิกในครอบครัว	๘๒
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์	๙๐
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง ภาวะเสี่ยงที่เกิดจากการตั้งครรภ์	๙๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว	๙๗
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง ความรุนแรง	๑๐๐
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง อนามัยแม่และเด็กเรื่องการปฏิบัติตนในการไม่ใช้ความรุนแรง	๑๐๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐ เรื่อง การสรุปองค์ความรู้และนำเสนอชิ้นงาน	๑๐๖
บรรณานุกรม	๑๑๔

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

คณะจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อการเรียนการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม (DLTV) มูลนิธิการศึกษาทางไกล ผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	๑๑๗
คณะจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑	๑๑๗
คณะปรับปรุงคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑	๑๑๘
คณะตรวจปฏิรูปและจัดทำรูปแบบคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑	๑๑๙

การรับชมรายการ การเรียนการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ ให้บริการการจัดการเรียนการสอนจากสถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม จำนวน ๑๕ ช่องรายการ ทั้งรายการสด (Live) และรายการย้อนหลัง (On demand) สามารถรับชมผ่าน

www.dltv.ac.th

Application on mobile DLTV

- Android เข้าที่ Play Store/Google Play พิมพ์คำว่า DLTV
- iOS เข้าที่ App Store พิมพ์คำว่า DLTV

การเรียกหมายเลขช่องออกอากาศสถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ๑๕ ช่องรายการ

เวลาเรียน / นอกเวลาเรียน

DLTV ๑	(ช่อง ๑๘๖)	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ / สถาบันพระมหากษัตริย์
DLTV ๒	(ช่อง ๑๘๗)	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ / ความรู้รอบตัว
DLTV ๓	(ช่อง ๑๘๘)	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ / วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
DLTV ๔	(ช่อง ๑๘๙)	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ / ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
DLTV ๕	(ช่อง ๑๙๐)	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ / ศิลปวัฒนธรรมไทย
DLTV ๖	(ช่อง ๑๙๑)	รายการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ / หน้าที่พลเมือง
DLTV ๗	(ช่อง ๑๙๒)	รายการสอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ / ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร
DLTV ๘	(ช่อง ๑๙๓)	รายการสอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ / ภาษาต่างประเทศ
DLTV ๙	(ช่อง ๑๙๔)	รายการสอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ / การเกษตร
DLTV ๑๐	(ช่อง ๑๙๕)	รายการสอนชั้นอนุบาลปีที่ ๑ / รายการสำหรับเด็ก-การเลี้ยงดูลูก
DLTV ๑๑	(ช่อง ๑๙๖)	รายการสอนชั้นอนุบาลปีที่ ๒ / สุขภาพ การแพทย์
DLTV ๑๒	(ช่อง ๑๙๗)	รายการสอนชั้นอนุบาลปีที่ ๓ / รายการสำหรับผู้สูงวัย
DLTV ๑๓	(ช่อง ๑๙๘)	รายการของการอาชีพวังไกลกังวล และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
DLTV ๑๔	(ช่อง ๑๙๙)	รายการของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
DLTV ๑๕	(ช่อง ๒๐๐)	รายการพัฒนาวิชาชีพครู

การติดต่อรับข้อมูลข่าวสาร

๑. มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

เลขที่ ๒๑๔ ถนนนครสวรรค์ แขวงวัดโสมนัส เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๐๐

โทร ๐ ๒๒๘๒ ๖๗๓๔

โทรสาร ๐ ๒๒๘๒ ๖๗๓๕

๒. สถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

ซอยหัวหิน ๓๕ ถนนเพชรเกษม ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐

โทร. ๐๓๒ ๕๑๕๕๕๗ - ๘

โทรสาร ๐๓๒ ๕๑๕๕๕๑

web@dltv.ac.th (ติดต่อเรื่องเว็บไซต์)

dltv@dltv.ac.th (ติดต่อเรื่องทั่วไป)

๓. โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐

โทร ๐๓๒ ๕๒๒ ๓๔๗ , ๐๓๒ ๕๒๐ ๔๗๘ โทรสาร ๐๓๒ ๕๒๐ ๔๗๘

Facebook : โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์

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



๔. ช่องทางการติดตามข่าวสาร

Facebook : ครูตู้ DLTV



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



คำชี้แจง

ประกอบการใช้แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

แผนจัดการเรียนรู้และสื่อการเรียนการสอนเพื่อการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม (DLTV) ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้จัดทำรายวิชาพื้นฐาน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ เป็นไปตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ และการนำไปใช้ของโรงเรียนปลายทาง สิ่งที่ต้องดำเนินการมีดังนี้

๑. ศึกษาทำความเข้าใจคำชี้แจงการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ และสื่อการเรียนการสอนของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา แล้วเพิ่มเติมให้สอดคล้องกับบริบท สภาพปัจจุบันปัญหา ความต้องการของโรงเรียน ชุมชน ท้องถิ่น โดยจัดกิจกรรมเสริมในเวลาเรียน นอกเวลาเรียน ใช้สื่อแหล่งเรียนรู้ในชุมชน หรือเรียนรู้เพิ่มจากภูมิปัญญา หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๒. ต้องจัดการเรียนการสอนที่ทันสมัย ทันเหตุการณ์ บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น ๆ เพิ่มเติมในส่วนของการเชื่อมโยงกับการใช้ชีวิตประจำวันของผู้เรียน สามารถบูรณาการได้จากการนำวันสำคัญต่าง ๆ ตลอดปี การศึกษาประสบการณ์การเรียนรู้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน โดยจัดกิจกรรมให้เด็กเกิดการเรียนรู้ และได้ปฏิบัติจริงเพื่อลดความซ้ำซ้อนของเด็กและครูในการทำงานและเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีคุณค่าเกิดประโยชน์สูงสุดกับทุกฝ่ายคิดหาวิธีการเรียนรู้ ให้ผู้เรียน ได้ปฏิบัติจริงอย่างหลากหลาย

๓. โรงเรียนสามารถจัดตารางสอนให้ตรงกับเวลาออกอากาศใช้เป็นการสอนปกติหรือจะใช้รูปแบบอื่น ๆ ก็ได้ตามความเหมาะสมเพื่อก่อประโยชน์สูงสุดต่อผู้สอนและผู้เรียนในการจัดการเรียนการสอนสุขศึกษาและพลศึกษาให้ครบถ้วนเป็นไปตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑ กำหนด

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

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

๖. ให้โรงเรียนศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้จากสถาบัน หน่วยงาน องค์กรที่ให้ความรู้ เกี่ยวกับสุขภาพที่สามารถนำมาใช้อ้างอิง และเชื่อถือได้

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

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย วิเคราะห์ สื่อโฆษณา และความคาดหวังของสังคมที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ในการปฏิบัติตน เกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ การป้องกันแก้ไข ผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ และความขัดแย้งในครอบครัว โดยใช้ กระบวนการสืบค้น การอภิปราย การสร้างความคิดรวบยอด การคิดวิเคราะห์ การฝึกปฏิบัติกระบวนการกลุ่ม

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถสื่อสารสิ่งที่เรียนรู้ ความสามารถในการตัดสินใจ นำความรู้ไป ใช้ในชีวิตประจำวัน มีคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย ในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต จนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๓/๑ , พ ๑.๑ ม.๓/๒ , พ ๑.๑ ม.๓/๓

พ ๒.๑ ม.๓/๑ , พ ๒.๑ ม.๓/๒ , พ ๒.๑ ม.๓/๓

พ ๔.๑ ม.๓/๑, พ ๕.๑ ม.๓/๒

รวม ๘ ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑
ปีการศึกษา ๒๕๖๒
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต เวลา ๒๐ ชั่วโมง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๓/๑ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในแต่ละวัย

พ ๑.๑ ม.๓/๒ วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

สาระที่ ๒ ชีวิตครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๓/๑ อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

พ ๒.๑ ม.๓/๒ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

พ ๒.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๓/๑ กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๓/๒ หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

โครงสร้างรายวิชา
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑
ปีการศึกษา ๒๕๖๒
รวมเวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	พัฒนาการของวัยรุ่น และความคาดหวังของ สังคม	พ ๑.๑ ม.๓/๑ พ ๑.๑ ม.๓/๒ พ ๑.๑ ม.๓/๓ พ ๔.๑ ม.๓/๑	วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางด้าน ร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม รวมถึงมีอิทธิพลต่าง ๆ ที่ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งมี ผลกระทบต่อความคาดหวังของ สังคม	๑๐	๕๐
๒	อนามัยแม่และเด็ก	พ ๒.๑ ม.๓/๑ พ ๒.๑ ม.๓/๒ พ ๒.๑ ม.๓/๓ พ ๕.๑ ม.๓/๒	วิธีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัย เจริญพันธุ์ ปัจจัย สาเหตุ การป้องกันแก้ไข ผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ และความขัดแย้งใน ครอบครัวส่งผลให้การดำเนินชีวิตอยู่ อย่างมีความสุขอย่างยั่งยืน	๑๐	๕๐
รวมตลอดปี / ภาค				๒๐	๑๐๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ พัฒนาการของวัยรุ่นกับความคาดหวังของสังคม
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๓/๑ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
แต่ละช่วงของชีวิต

พ ๑.๑ ม.๓/๒ วิเคราะห์ อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการ
สร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๓/๑ กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและคุณค่า
ทางโภชนาการ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการ ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมถึงมีอิทธิพลต่าง ๆ ที่
ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีผลกระทบต่อความคาดหวังของสังคม

๓. สาระการเรียนรู้

ความรู้

๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงของ
ชีวิต

๒. อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๓. สื่อโฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

๔. อาหารที่เหมาะสมตามวัย ที่มีความปลอดภัยและคุณค่าทางโภชนาการ

ทักษะ/กระบวนการ

การวิเคราะห์และสังเคราะห์

เจตคติ

เห็นคุณค่าการสร้างเสริมสุขภาพ

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. มีความสามารถในการสื่อสาร
๒. มีความสามารถในการวิเคราะห์
๓. มีความสามารถในการแก้ปัญหา

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

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

๖. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงาน/ภาระงาน

๑. จัดทำรายการอาหาร ๑ สัปดาห์
๒. จัดนิทรรศการนำเสนอวิธีการ /แนวทางปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคม

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
เปรียบเทียบการ เปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต	เปรียบเทียบการ เปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ๔ ช่วงชีวิตขึ้นไปได้ถูกต้อง	เปรียบเทียบ การเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ได้ถูกต้องบางส่วน	เปรียบเทียบ การเปลี่ยนแปลง ไม่ครบ ๔ ด้าน
วิเคราะห์อิทธิพลและ ความคาดหวังของสังคม ต่อการเปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่น	จำแนก อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ๔ ความคาดหวังขึ้นไป แสดงเหตุผลสนับสนุนความ คิดเห็น	จำแนก อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ๒ - ๓ ความคาดหวัง แสดงเหตุผลสนับสนุน	จำแนก อิทธิพลและ ความคาดหวังของสังคม ต่อการเปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่น ๑ ความคาดหวัง ไม่แสดงเหตุผล สนับสนุนความคิดเห็น
วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มี อิทธิพลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	จำแนก สื่อ โฆษณา ที่มี อิทธิพลทั้งด้านพัฒนาและผล กระทบต่อการเจริญเติบโต และ พัฒนาการของวัยรุ่น พร้อมกับ แสดงเหตุผลการเลือกใช้สื่อ และผลกระทบ	จำแนก สื่อ โฆษณา ที่มี อิทธิพลทั้งด้านพัฒนาและ ผลกระทบต่อการเจริญ เติบโตและพัฒนาการของ วัยรุ่น แสดงเหตุผลการ เลือกใช้ ไม่แสดงผลกระทบ	จำแนก สื่อ โฆษณา ที่มี อิทธิพล ด้านพัฒนา หรือ ผลกระทบ และไม่แสดง เหตุผล

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ	จัดทำแผนรายการอาหารมีความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ เหมาะสมกับวัยตนเอง และ วัยอื่น ๆ เป็นเวลา ๑ สัปดาห์	จัดทำแผนรายการอาหารมีความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ เหมาะสมกับวัยตนเอง เป็นเวลา ๑ สัปดาห์	จัดทำแผนรายการอาหารมีความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ เหมาะสมกับวัยตนเอง ไม่ครบ ๑ สัปดาห์
การสื่อสาร	นำเสนอให้ผู้อื่นเข้าใจตามวัตถุประสงค์ครบถ้วนทุกจุดประสงค์	นำเสนอให้ผู้อื่นเข้าใจตามวัตถุประสงค์บางจุดประสงค์	นำเสนอให้ผู้อื่นไม่เข้าใจ
ความสามารถในการคิด	จำแนก และ เชื่อมโยงอย่างมีเหตุผลเป็นระบบ	จำแนก แต่ไม่เชื่อมโยงข้อมูล	ไม่จำแนกข้อมูล
การแก้ปัญหา	นำความรู้ไปปฏิบัติกิจกรรมแก้ปัญหาได้ประสบผลสำเร็จครบถ้วน	นำความรู้ไปปฏิบัติกิจกรรมแก้ปัญหาได้ประสบผลสำเร็จบางเรื่อง	แก้ปัญหาไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๑๕ - ๒๑	หมายถึง	ดี
คะแนน	๙ - ๑๔	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	๗ - ๘	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน	ตั้งแต่ระดับ	พอใช้ขึ้นไป
--------------	--------------	-------------

เกณฑ์การประเมินด้านคุณลักษณะ

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
มีวินัย	แสดงการปฏิบัติตนในการดูแลสุภาพอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง	แสดงการปฏิบัติตนในการดูแลสุภาพบ้าง	ไม่แสดงการปฏิบัติตนในการดูแลสุภาพ
ใฝ่เรียนรู้	สรุปความรู้จากการค้นคว้ามีหลักฐานแสดงการศึกษาค้นคว้า ๓ แหล่งการเรียนรู้	คัดลอกโดยไม่สรุปความรู้มีหลักฐานแสดงการศึกษาค้นคว้า ๑-๒ แหล่งการเรียนรู้	ไม่มีหลักฐานแสดงการศึกษาค้นคว้าแหล่งการเรียนรู้
มุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลาบางส่วน	ทำงานไม่เสร็จตามกำหนดเวลา
มีจิตสาธารณะ	- แนวปฏิบัติมีประโยชน์ต่อส่วนรวมภาพกว้าง - มีส่วนร่วมการทำงาน ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น	- แนวปฏิบัติมีประโยชน์ต่อส่วนรวม - มีส่วนร่วมการทำงาน	ไม่ให้ความร่วมมือในกลุ่ม

เกณฑ์การตัดสิน

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

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม เรื่อง ชี้แจงเนื้อหา วิธีการเรียน และข้อตกลงการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
ขอบเขตเนื้อหา เนื้อหา วิธีการเรียน การวัดผล ประเมินสุขภาพ บันทึกสุขภาพ และ จัดกลุ่มอ่าน ปกติ ผอมของนักเรียน จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ บอกวิธีการปฏิบัติตนในการเรียนรู้ได้ ด้านทักษะและกระบวนการ ตรวจสอบและเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานกรมอนามัยได้ ด้านคุณลักษณะ แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับการเรียนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ๒. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ๓. ครูสนทนาเรื่องการเรียนรู้และเกณฑ์การเรียนรู้ด้านความรู้ ด้านกระบวนการ และด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมและคุณลักษณะอันประสงค์ และสมรรถนะของนักเรียน แล้วบันทึกข้อมูลลงในสมุดจดบันทึก เพื่อเตรียมรับการสัมภาษณ์จากเพื่อนในกลุ่ม ขั้นสอน ๑. นักเรียนร่วมสนทนากับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนเกี่ยวกับการวางแผนการเรียนวิชา สุขศึกษาให้ประสบผลสำเร็จได้ผลการเรียนดีเยี่ยม พร้อมทั้งนำเสนอหน้าชั้นเรียน ๒. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๒-๓ คน ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ หน้า ๑-๒ แนะนำการเรียนรู้ ข้อตกลงการเรียนรู้ การเก็บคะแนนและการสอบวัดผลการเรียนรู้ ด้านความรู้ ด้านทักษะกระบวนการ และด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๓. นักเรียนร่วมกันอภิปรายจากการศึกษาใบความรู้ที่ ๑ ในการปฏิบัติตน สร้างภูมิคุ้มกัน การวัดผลประเมินผลให้สอดคล้องกับเกณฑ์ประเมินผลการเรียนรู้ เพื่อให้ผลการเรียนรู้ในระดับดีเยี่ยม ๔. นักเรียนวิเคราะห์วิธีปฏิบัติตนที่เหมาะสมเกี่ยวกับการเก็บคะแนนและการสอบรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ๕. นักเรียนและครูช่วยกันสรุปหาแบบทางการปฏิบัติที่เหมาะสมเกี่ยวกับการเก็บคะแนน และการสอบรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ และบันทึกลงในสมุด	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง แนะนำการเรียน ข้อตกลงการเรียน ๒. ใบงานที่ ๑ แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองด้านสุขภาพ ๓. แบบทดสอบก่อนเรียน ๔. ห้องสมุด ๕. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม ๖. https://bit.ly/2vYU0k เรื่อง การคำนวณค่า BMI ดัชนีมวลกาย ภาระงาน/ชิ้นงาน บันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองด้านสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ชีءแจงเนื้อหา วิธีการเรียน และข้อตกลงการเรียน รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓	
๖. นักเรียนศึกษาจากใบความรู้ที่ ๑ เรื่องข้อตกลงในการเรียนรู้วิชา สุขศึกษาออกอากาศ การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม พร้อมทั้งสำรวจความต้องการของนักเรียน ด้านมิติ ออกอากาศ (ข้อ ๙) บันทึกข้อตกลงรายวิชาพื้นฐานวิชาสุขศึกษา คือ สิ่งที่เราทำ สิ่งที่ไม่ควรทำ ของครู - นักเรียน ๗. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปข้อตกลงความต้องการของนักเรียนสิ่งที่ควรทำ สิ่งที่ไม่ควรทำ ของครู-นักเรียน นำเสนอหน้าชั้นเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้สู่ การปฏิบัติอย่าง กัลยาณมิตร บันทึกลงในสมุด ๘. นักเรียนจับคู่ ๒ คน ตรวจสอบตนเอง และบันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองด้าน สุขภาพ เปรียบเทียบกับเกณฑ์ เพื่อจัดกลุ่มอ้วน ปกติ ผอมของนักเรียน ๙. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อประเมินความรู้เดิม (ทดสอบนอกเวลาเรียน) ขั้นสรุป ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อตกลงความต้องการของนักเรียนสิ่งที่ควรทำ สิ่งที่ไม่ควรทำของครู-นักเรียนนำไปสู่การปฏิบัติแบบกัลยาณมิตรต่อการเรียนวิชาสุขศึกษา ๒. มอบภาระงานเพื่อเตรียมการเรียนรู้ชั่วโมงต่อไป	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
บอกวิธีการปฏิบัติตน ในการเรียนรู้	สังเกตคำตอบ	แบบสังเกต	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
ตรวจสอบและ เปรียบเทียบกับเกณฑ์ มาตรฐานกรมอนามัย	ตรวจสอบความถูกต้องการ บันทึก	แบบตรวจสอบความถูกต้องการ บันทึก	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมี วินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น / ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง แนะนำการเรียนรู้ ข้อตกลงการเรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ชี้แจงเนื้อหา วิธีการเรียน และข้อตกลงการเรียนรู้
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓



๑. การสอบและการเก็บคะแนน

๑) การสอบและการเก็บคะแนน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม. ๓ ดังนี้

การวัดและประเมินผลด้านความรู้ (K)

สอบย่อย

สอบกลางภาค (ตามกำหนดการของโรงเรียน)

สอบปลายภาค (ตามกำหนดการของโรงเรียน)

คะแนน

๒) การวัดและประเมินผลด้านทักษะ/กระบวนการ (P)และสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คะแนนรวม ๔๐ คะแนน

คะแนนเก็บจากการสอบย่อย

๑๐ คะแนน

คะแนนเก็บจากการปฏิบัติกิจกรรม

๒๐ คะแนน

โครงงาน/แฟ้มสะสมผลงาน

๑๐ คะแนน

๓) การวัดผลและประเมินผลด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

คะแนนรวม ๑๐ คะแนน

สังเกตพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมในการทำงานกลุ่ม

๑๐ คะแนน

คะแนนรวมทั้งหมด

๑๐๐ คะแนน

๒. การตัดสินผลการเรียน

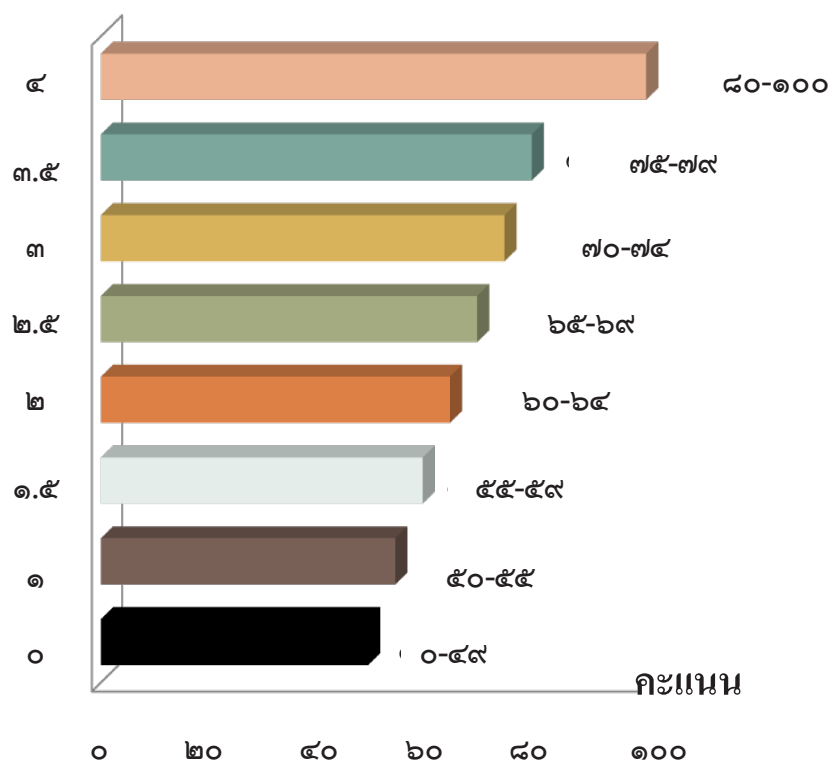
การตัดสินผลการเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. ๓ ดังนี้

๑) เวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนทั้งหมด (หากเวลาเรียนไม่ครบตามเกณฑ์จะไม่มีสิทธิ์เข้าสอบและได้รับผลการเรียน “มส”)

๒) ระดับผลการเรียน การตัดสินเพื่อให้ระดับผลการเรียนของรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม. ๓ กำหนดเกณฑ์การตัดสินโดยใช้ตัวเลขแสดงระดับผลการเรียนเป็น ๘ ระดับ

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

ระดับผลการเรียน



๓. ข้อตกลงในการเรียนวิชาสุขศึกษา ออกอากาศการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

- ๑) ต้องเข้าเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนในรายวิชานี้ หรือไม่ขาดเรียนเกิน ๓ ครั้ง
กรณีป่วยต้องส่งใบลาโดยผู้ปกครองลงชื่อรับรองการลา
- ๒) ควรเข้าห้องเรียนตรงเวลาและรักษามารยาทในการเรียน
- ๓) เมื่อเริ่มเรียนแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะมีการทดสอบก่อนเรียนและหลังจากเรียนจบแต่ละหน่วยเรียนรู้
- ๔) ในช่วงที่มีการฝึกปฏิบัติงาน ควรเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือให้พร้อม โดยจัดหาไว้ล่วงหน้า
- ๕) รับผิดชอบการเรียน การจัดทำโครงงาน การจัดสื่อคลิปวิดีโอ และการส่งงานตามเวลาที่กำหนด
- ๖) รักษาความสะอาดที่บริเวณปฏิบัติงานและเครื่องมือที่ใช้ทำงานทุกครั้ง
- ๗) ข้อปฏิบัติการเรียนออกอากาศทางการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ดังนี้
 - ๗.๑ นั่งตัวตรง ๗.๒ ตามองผู้พูด ๗.๓ สงบนิ่ง ๗.๔ ฝึกซ้ำ ๆ ทุกครั้ง ทุกชั่วโมง
 - ๗.๕ ฟังอย่างตั้งใจเพื่อการมีสมาธิ ๗.๖ นั่งไม่พุด ไม่ทำ ๗.๗ ฟังในสิ่งที่เรียนเขียนลงในสมุดบันทึก
 - ๗.๘ กล่าวขอบคุณ ชื่นชม มีน้ำใจ เปิดใจทัศนคติเชิงบวกเป็นกัลยาณมิตร
- ๘) หลังจากการเรียนการสอนเสร็จแต่ละหน่วย กรณกรออกแบบประเมินความพึงพอใจท้ายหน่วยเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุง ส่งตามช่องทางที่สามารถติดต่อกับโรงเรียนต้นทางได้
๙. สำรวจความต้องการของนักเรียน ด้านมิติออกอากาศ ดังนี้
 - ๙.๑ บอกตัวตนของนักเรียนให้ครูรู้ว่าเป็นอย่างไร ต้องการทำอะไร
 - ๙.๒ นักเรียนต้องทำอะไรตามที่นักเรียนบอกว่าเรียนได้มี “ความสุข”

ข้อตกลงรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ที่	ครู		นักเรียน	
	สิ่งที่ควรทำ	สิ่งที่ไม่ควรทำ	สิ่งที่ควรทำ	สิ่งที่ไม่ควรทำ

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

ลงชื่อ

(.....)

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่...../.....

ใบงานที่ ๑ เรื่อง แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองด้านสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ชี้แจงเนื้อหา วิธีการเรียน และข้อตกลงการเรียน
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

.....

โรงเรียน..... ห้อง..... เลขที่.....
วันที่เก็บข้อมูล...../...../.....

.....

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

เลขบัตรประชาชน ชื่อ-สกุล (ด.ช./ ด.ญ.).....
วัน เดือน ปี เกิด...../...../..... อายุ.....ปี กลุ่มเลือด.....
ที่อยู่..... หมู่..... ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด.....

สัณฐานสุขภาพ ☐ ไม่ทราบ/ไม่มี ☐ ประกันสุขภาพถ้วนหน้า ☐ ประกันอุบัติเหตุโรงเรียน
☐ ข้าราชการ กระทรง.....หน่วยงาน..... ☐ ประกันสังคม

ข้อมูลตัวเอง

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....ซม. เส้นรอบเอว.....ซม. (लगพुग खय>=९० खम.,
हणुग>=८०खम.)

ชีพจร.....ครั้ง/นาที หายใจ.....ครั้ง/นาที

ความดันโลหิต(ครั้งที่ ๑)*...../.....mm./Hg

ความดันโลหิต(ครั้งที่ ๒)...../.....mm./Hg

* ปกติ=[<๑๒๐/<๘๐], เสี่ยง=[๑๒๐-๑๓๙/๘๐-๘๙], สูงระดับ๑=[๑๔๐-๑๕๙/๙๐-๙๙], สูงระดับ๒=[≥๑๖๐/>๑๐๐] กรณีที่วัดความดัน
ครั้งที่ ๑ ผลผิดปกติ ให้นักเรียนพัก ๑๕ นาที แล้วจึงวัดซ้ำครั้งที่ ๒

ส่วนที่ ๒ ประวัติการเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

๑) บิดา-มารดาของท่าน มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคต่อไปนี้หรือไม่ ☐ ไม่มีประวัติเจ็บป่วย ☐ ไม่ทราบ

☐ เบาหวาน (DM) ☐ ความดันโลหิตสูง (HT) ☐ โรคเกาต์ (Gout) ☐ โรคไตวายเรื้อรัง (CRF)

☐ กล้ามเนื้อหัวใจตาย (ML) * ☐ เส้นเลือดสมอง (Stroke) ☐ ถุงลมโป่งพอง (COPD)

☐ มะเร็งทุกชนิด

☐ ต้อหิน ☐ หอบหืด/ภูมิแพ้ ☐ โรคเรื้อน ☐ อื่น ๆ (ตัดขาด, ตาบอด)

๒) พี่-น้องสายตรงท่าน มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคต่อไปนี้หรือไม่ ☐ ไม่มีประวัติเจ็บป่วย

☐ ไม่ทราบ ☐ เบาหวาน (DM) ☐ ความดันโลหิตสูง (HT) ☐ โรคเกาต์ (Gout) ☐ โรคไตวายเรื้อรัง (CRF)

☐ กล้ามเนื้อหัวใจตาย (ML) ☐ เส้นเลือดสมอง (Stroke) ☐ ถุงลมโป่งพอง (COPD) ☐ มะเร็งทุกชนิด

☐ ต้อหิน ☐ หอบหืด/ภูมิแพ้

๓) อื่นๆ.....

.....

(.....)

ลงชื่อผู้บันทึกข้อมูล

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เปรียบเทียบการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นตนเอง รายวิชา สุขศึกษา				เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ชิ้นงาน/ภาระงาน	
ขอบเขตเนื้อหา การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ของแต่ละช่วงวัย จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยรุ่นของตนเองได้ ด้านทักษะและกระบวนการ คิดเปรียบเทียบการเจริญเติบโตจากอดีตถึงปัจจุบันตนเองได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมถึงการไม่เรียนรู้	ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงวัย ๒. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ๓. ครูสนทนาเรื่องการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์เป็นเรื่องธรรมชาติให้นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่อย่างไร ขั้นสอน ๑. ครูตั้งคำถามให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดเปรียบเทียบการเจริญเติบโตจากอดีตถึงปัจจุบันของตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงด้านใดบ้าง (ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา) และการเปลี่ยนแปลงส่งผลต่อตนเอง ครอบคลุมอย่างไรบ้าง ๒. จัดกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ ๔ คน ศึกษาใบความรู้ที่ ๒ และอภิปรายร่วมกัน ศึกษาการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นตนเอง (วัยรุ่น) รวมถึงการสังเกตการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน ๓. แต่ละกลุ่มสรุปความเข้าใจในรูปแบบผังกราฟิกตามที่นักเรียนสนใจโดยศึกษาตัวอย่างผังกราฟิกจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ และส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอผังกราฟิกหน้าชั้นเรียน ๔. ครูอธิบายปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตเพิ่มเติม และนักเรียนทุกคนสรุปความเข้าใจโดยเขียนผังกราฟิกอธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของตนเอง	๑. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น และปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลง ๒. สืบค้นแหล่งความรู้เพิ่มเติม https://goo.gl/mqgh6rG ๓. https://bit.ly2Gv85JN เรื่อง เทคนิคการสอน	ชิ้นงาน/ภาระงาน ๑. เขียนผังกราฟิก อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของตนเอง ๒. สืบค้นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงวัย ๒.๑ วัยทารก ๒.๒ วัยก่อนเรียน ๒.๓ วัยเรียน ๒.๔ วัยรุ่น ๒.๕ วัยผู้ใหญ่ ๒.๖ วัยสูงอายุ	

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เปรียบเทียบการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นตนเอง รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ขั้นสรุป ๑. ร่วมกันสรุปการเปลี่ยนแปลงตามวัยเป็นเรื่องราวธรรมชาติ ความสำคัญถึงการพัฒนาตนเองเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงและสร้างภูมิคุ้มกันอย่างไรเราเพื่อไม่เป็นการต่อต้านสังคม ๒. ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม สืบค้นแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต ดังนี้ ๒.๑ วัยทารก ๒.๒ วัยก่อนเรียน ๒.๓ วัยเรียน ๒.๔ วัยรุ่น ๒.๕ วัยผู้ใหญ่ ๒.๖ วัยผู้สูงอายุ		

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
อธิบายการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยของ ตนเอง	ตรวจผังกราฟฟิก ตรวจความถูกต้อง	มิติคุณภาพการประเมิน	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
คิดเปรียบเทียบการเจริญเติบโต จากอดีตถึงปัจจุบันตนเอง	ตรวจผังกราฟฟิก การเปรียบเทียบ การเจริญเติบโต	มิติคุณภาพการประเมิน	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงวัยของวัยรุ่น และปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลง

หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒

เรื่อง เปรียบเทียบการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

๑. พัฒนาการด้านร่างกาย วัยรุ่นจะมีอัตราการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็วมาก อวัยวะเพศทั้งภายนอกและภายในเจริญเติบโตเกือบเต็มที่แล้ว มีการเจริญเติบโตและพัฒนาเข้าสู่สภาวะทางเพศคือมีความพร้อมที่จะเป็นพ่อเป็นแม่คนได้แล้ว ทั้งนี้ เพราะต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ผลิตฮอร์โมนซึ่งทำให้ร่างกายเจริญเติบโต โดยเฉพาะส่วนสูงจะเห็นการเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจน ในช่วงต้น ๆ เด็กหญิงจะมีพัฒนาการเร็วกว่าเด็กชายและจะเท่ากันเมื่ออายุย่างเข้าช่วงปลาย ๆ ลักษณะทางเพศภายนอกปรากฏให้เห็นชัดเจนขึ้น คือในเพศหญิงจะมีเต้านมขยายใหญ่ เอวคอดลง สะโพกผาย มีขนที่อวัยวะเพศ มีประจำเดือนครั้งแรก ในเพศชายเสียงห้าวขึ้น ไหล่ขยายกว้าง มีกล้ามเนื้อเป็นมัดๆ ปรากฏให้เห็น อันจะสามารถผลิตสุจิได้

๒. พัฒนาการทางจิตใจและอารมณ์ วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีอารมณ์รุนแรงและแปรเปลี่ยนได้ง่าย เช่น ในขณะที่มีอารมณ์ร่าเริงอยู่ จู่ ๆ ก็อาจซึมเศร้าหรือหงุดหงิด โกรธง่ายเมื่อถูกขัดใจ และมักแสดงอาการก้าวร้าว โดยปกติวัยรุ่นเป็นวัยที่ร่าเริง และจำทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนเองสนใจด้วยความสุข ถ้าเมื่อใดไม่มีอิสระที่จะทำอะไรได้ตามใจ ก็มักเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย เด็กวัยรุ่นจะมีความคิดเป็นของตนเอง และรู้สึกว่าเขาโตเป็นผู้ใหญ่แล้วจึงอยากทำอะไรตามความต้องการของตนเอง ทำให้เกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นได้บ่อย ๆ

๓. พัฒนาการทางสังคม ในช่วงวัยรุ่นนี้ เด็กมักจะชอบแยกตัวอยู่ตามลำพังเมื่ออยู่ในครอบครัวเพราะต้องการความอิสระส่วนสังคมภายนอกเด็กจะมีเพื่อนทั้งสองเพศและกลุ่มเพื่อนจะเล็กลง การคบเพื่อนของวัยรุ่นจะมีเหตุผลมากขึ้น ชอบทำตัวเลียนแบบบุคคลอื่นที่ตนเองชื่นชอบ เช่น การแต่งกายตามอย่างดาราหรือนักร้องที่ตนชอบ บางครั้งชอบทำตัวแปลก ๆ เพื่อเรียกร้องความสนใจ เมื่อเข้าสู่ช่วงปลายของวัยจะเริ่มต้องการความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนจะน้อยลง รู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเองและเริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น เช่น ดื่มเหล้า เที่ยวกลางคืน คบเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น

๔. พัฒนาการทางสติปัญญา วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความคิดเป็นนามธรรมมากขึ้น รู้จักสังเกตและปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง ต้องการทำอะไรด้วยตนเองเพื่อหาประสบการณ์สนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ กล้าที่จะลองถูกลองผิด จึงทำให้มีการพัฒนาทางด้านสติปัญญากว้างมากขึ้น เพราะเด็กได้ลงมือทำเอง ได้พบกับปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเอง และถ้าทำสำเร็จเด็กก็จะรู้สึกภาคภูมิใจ วัยนี้เด็กจะมีเหตุผลมากขึ้น สามารถแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจ รู้จักสังเกตความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง

สรุปปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ได้แก่

๑. เพศ ปกติเพศหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเพศชาย
๒. ต่อมต่าง ๆ ภายในร่างกายที่ผลิตสารต่าง ๆ อาจทำงานมากหรือน้อยต่างกันไป
๓. อาหาร การได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน การเจริญเติบโตจะช้า

๔. อากาศและแสงแดด ถ้ามีอากาศดีและได้รับแสงแดดบ้างจะทำให้แข็งแรง เจริญเติบโตได้ตามปกติ
 ๕. การบาดเจ็บและโรคภัยที่เป็นภูมิหลัง ถ้าป่วยมาแต่เล็กก็ทำให้เจริญเติบโตช้า
 ๖. การเรียนรู้ที่จะฝึกหัดหรือฝึกฝน โดยเฉพาะการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย การพักผ่อนและทำกิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้พัฒนากล้ามเนื้อดี การเจริญเติบโตเร็วขึ้น
- <https://bit.ly/2TAaUgo>[สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม เรื่อง วิกฤตการณ์ความแตกต่างในแต่ละช่วงวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
ขอบเขตเนื้อหา ความแตกต่างในแต่ละช่วงวัย ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายความแตกต่างของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละช่วงวัยได้ ด้านทักษะและกระบวนการ วิเคราะห์เปรียบเทียบ การเปลี่ยนแปลงของแต่ละช่วงวัยได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมถึงการไม่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมถึงความมุ่งมั่นในการทำงาน	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ๒. แจกชุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ๓. ครูตั้งคำถามสมาชิกในครอบครัวนักเรียนมีวัยใดบ้าง และมีความแตกต่างกันอย่างไร ขั้นสอน ๑. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลจากสิ่งที่สืบค้นเรื่อง “ความแตกต่างในแต่ละช่วงวัย” ๒. นักเรียนนำผลการวิเคราะห์นำเสนอบนกระดานการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาและบันทึกลงในใบงานที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงวัย ๓. นักเรียนอภิปรายเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และบอกความเหมือนหรือความต่างของการเปลี่ยนแปลงในแต่ละวัย ให้สรุปเป็นข้อ ๆ บนกระดาน ๔. ครูอธิบายเพิ่มเติม และ นักเรียนสรุปบันทึกความเข้าใจของตนเองเป็นแผนผังความคิดในแต่ละวัย พร้อมเขียนอธิบายสั้น ๆ ขั้นสรุป ๑. ครูถามนักเรียนได้รู้อะไรจากการเรียน ๒. ที่ผ่านมามีนักเรียนเข้าใจบุคคลอื่น ๆ หรือไม่ ๓. ถ้านักเรียนจะเข้าใจบุคคลในแต่ละวัยจะต้องพัฒนาตนเองอย่างไร ๔. มอบหมายให้นักเรียนสืบค้น เกล็ดมาตรฐานของน้ำหนักส่วนสูงของกรมอนามัยเพื่อประกอบการเรียนครั้งต่อไป	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบงานที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงวัย ๒. ห้องสมุด ๓. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://goo.gl/sMCgPi เรื่อง “การเปลี่ยนแปลงแต่ละช่วงวัย” https://bit.ly/2WK1KA8 เรื่อง “คู่มือ นักส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยหลักสูตรเร่งรัด ประจำโรงพยาบาล” ชิ้นงาน/ภาระงาน ๑. ผังวิเคราะห์ความคิดความแตกต่างของแต่ละช่วงวัยและเขียนอธิบายสั้น ๆ ๒. สืบค้น เกล็ดมาตรฐานของน้ำหนักและส่วนสูงของกรมอนามัย

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
อธิบายความแตกต่างของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ในแต่ละช่วงวัย	ตรวจคำตอบ	มิตินคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
วิเคราะห์เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของแต่ละช่วงวัย	ตรวจการวิเคราะห์	มิตินคุณภาพการคิด(รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	มิตินคุณภาพด้านพฤติกรรม (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	มิตินคุณภาพด้านพฤติกรรม รูปค	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๒

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงวัย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิเคราะห์ความแตกต่างในแต่ละช่วงวัย
 รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

.....

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนนำ “ผลวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ” ของวัยที่นักเรียนเลือกโดย
 ทำเครื่องหมาย (✓) ในช่อง () ที่ต้องการ

() ๑. วัยทารก () ๒. วัยก่อนเรียน () ๓. วัยเรียน () ๔. วัยรุ่น () ๕. วัยผู้ใหญ่ () และ ๖. วัยสูงอายุ

๒. ให้นักเรียนออกแบบการนำเสนอ ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของวัยที่เลือก
 อย่างสร้างสรรค์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม เรื่อง รายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
ขอบเขตเนื้อหา รายการอาหารที่เหมาะสมกับเกณฑ์ สูงกว่าเกณฑ์ ต่ำกว่าเกณฑ์ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายหลักการออกแบบรายการเมนูอาหาร ๑ สัปดาห์ได้ ด้านทักษะและกระบวนการ ออกแบบรายการเมนูอาหาร ๑ สัปดาห์ได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมถึงความมุ่งมั่นในการทำงาน ๓. แสดงพฤติกรรมถึงการมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงวัย ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ๓. ครูนำภาพเด็กผอม เด็กอ้วน และเด็กที่มีรูปร่างสมส่วนให้นักเรียนดู แล้วร่วมสนทนาเปรียบเทียบและแสดงความคิดเห็นว่าอยากเป็นคนที่มีรูปร่างใดและถามคำถามว่าจะมีวิธีใดบ้างที่จะทำให้รูปร่างสมส่วน ๓.๑ เมื่ออ้วนหรือเริ่มอ้วน ๓.๒ เมื่อผอมหรือเริ่มผอม ขั้นสอน ๑. นักเรียนนำผลของน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองจากการเรียนรู้สัปดาห์ที่ ๑ มาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน BMI ของกรมอนามัย แล้วบันทึกว่าตนเองมีรูปร่างเป็นเช่นไรและจัดกลุ่มนักเรียนที่ได้มาตรฐานตามเกณฑ์ ผอม ปกติ น้ำหนักเกิน อ้วนระดับ ๑ อ้วนระดับ ๒ ๒. แต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ ๔ ธงโภชนาการ ประโยชน์ของการกินผัก-การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับวัย และระบุ-ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต สารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน ๓. ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกแบบรายการอาหารใน ๑ สัปดาห์ อย่างมีหลักการเหมาะสมกับกลุ่มตนเอง ขั้นสรุป นักเรียนช่วยกันสรุปคุณค่าที่เกิดจากสารอาหารและปริมาณที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพ พร้อมทั้งมอบหมายให้นักเรียนเตรียมนำเสนอรายการอาหารในชั่วโมงต่อไป	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง ปริมาณแคลอรีในอาหาร ๒ ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญในการทำกิจกรรมต่างๆ ๓ ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ธงโภชนาการ ๔ ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย ๖. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://bit.ly2Tz1h1z คู่มือจำแนกอาหาร ขนมน นม และเครื่องดื่มตามมาตรฐานโภชนาการ https://bit.ly2Wlcv4Z เกณฑ์มาตรฐานของน้ำหนักและส่วนสูงของกรมอนามัย https://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=496 ธงโภชนาการ ภาระงาน / ชิ้นงาน ออกแบบรายการเมนูอาหาร ๑ สัปดาห์สำหรับกลุ่มมาตรฐานตามเกณฑ์ สูงกว่าเกณฑ์ ต่ำกว่าเกณฑ์

การวัดและการประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
อธิบายหลักการออกแบบรายการ เมนูอาหาร ๑ สัปดาห์	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
ออกแบบเมนูอาหารจำนวน ๑ สัปดาห์	ตรวจผลงาน ออกแบบเมนู อาหาร	มิติคุณภาพแบบ ตรวจผลงานออกแบบเมนู อาหาร (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงความมุ่งมั่นในการ ทำงาน	ตรวจร่องรอยการค้นคว้า	มิติคุณภาพแบบตรวจร่อง รอยการค้นคว้า (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมีจิต สาธารณะ	สังเกตพฤติกรรมการมี ส่วนร่วม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/วิธีแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๓
เรื่อง ปริมาณแคลอรี
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย
รายวิชา สุขศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ ๓

.....



<https://bit.ly/2SwodRH> [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒]

ใบความรู้ที่ ๔

เรื่อง ปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญในกิจกรรมต่างๆ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

.....



วิ่ง

เผาผลาญ ๖๐๐-๗๕๐ กิโลแคลอรี



ว่ายน้ำ

เผาผลาญ ๒๗๐-๓๕๐ กิโลแคลอรี



แอโรบิค

เผาผลาญ ๖๐๐ กิโลแคลอรี



เดิน

เผาผลาญ ๑๕๗-๔๘๐ กิโลแคลอรี



ปั่นจักรยาน

เผาผลาญ ๒๕๐-๖๐๐ กิโลแคลอรี

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ธงโภชนาการ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓



http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=496 [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.

๒๕๖๒].

ใบความรู้ที่ ๖
เรื่อง การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง รายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การบริโภคอาหารอย่างมีสัดส่วน

อาหารในแต่ละมื้อควรมีสารอาหารครบทั้ง ๕ ประเภทเพื่อการกินดีมีสุข คือ ประกอบด้วยสารอาหารดังต่อไปนี้

อาหารที่มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและไขมัน จะให้พลังงานและความอบอุ่น
 อาหารที่มีสารอาหารประเภทโปรตีนจะช่วยสร้างเสริมและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
 อาหารที่มีสารอาหารประเภทเกลือแร่ และวิตามิน จะช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

สารอาหาร	ร้อยละโดยน้ำหนัก
คาร์โบไฮเดรต	๕๐
โปรตีน	๒๐
ไขมัน	๒๐
วิตามิน เกลือแร่	๑๐

ความต้องการสารอาหาร

มนุษย์ทุกคนต้องการอาหารหรือสารอาหารในจำนวนที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งในแต่ละวัยก็มีความต้องการสารอาหารที่ต่างกันไป

๑. วัยทารก (แรกเกิด- ๑ปี) อาหารหลักคือ นมแม่ นมแม่เป็นอาหารที่ดีและเหมาะสมที่สุดสำหรับทารกนอกจากนมแม่แล้ว ทารกยังจำเป็นต้องได้รับอาหารเสริมดังตารางต่อไปนี้

อายุ	อาหาร
อายุ ๓ เดือน	ข้าวบดใส่น้ำแกงสลับกับแกงจืดกับกล้วยสุกบด
อายุ ๔ เดือน	ข้าวบดกับไข่ต้มสุก ข้าวบดกับตับบดสลับกับข้าวบดกับถั่วต้มเปื่อยหรือเต้าหู้ขาว
อายุ ๕ เดือน	เริ่มให้อาหารหมวดปลาและควรเพิ่มผักทองหรือตับบด
อายุ ๖ เดือน	อาหารมื้อหลัก ๑ มื้อ ให้กล้วยหรือมะละกอหรืออาหารว่างอีกหนึ่งมื้อ
อายุ ๗ เดือน	เริ่มให้เนื้อสัตว์บดผสมข้าวสุกหรือไข่ทั้งฟอง
อายุ ๘-๙ เดือน	อาหารมื้อหลัก ๒ มื้อ
อายุ ๑๐-๑๒ เดือน	อาหารมื้อหลัก ๓ มื้อ

๒. เด็กวัยก่อนเรียน (๒-๕ปี) เด็กวัยนี้ต้องการอาหารเช่นเดียวกับทารกในระยะ ๑ ปี แรก แต่ต้องการปริมาณมากขึ้นเพราะมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต

๓. เด็กวัยเรียน (๖-๓) ปี เป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตช้า ๆ แต่สม่ำเสมอ การที่จะเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ได้เด็กต้องได้อาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการในปริมาณที่เหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการของร่างกายปัญหาโภชนาการของเด็กวัยนี้ คือ ได้รับอาหารโปรตีนและแคลอรีไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายทำให้น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานกลายเป็นโรคขาดสารอาหารหรือได้รับมากเกินไปทำให้ภาวะโภชนาการเกินหรือเป็นโรคอ้วน ซึ่งอาจเกิดโรคแทรกซ้อน ได้แก่ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ความดันโลหิตสูง และไขข้ออักเสบ เป็นต้น

๔. เด็กวัยรุ่น (๑๔-๑๙ปี) วัยรุ่นควรได้รับสารอาหารครบทุกประเภท คือ กินข้าว เนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ นม ไขมัน ผักและผลไม้ทุกวัน เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านรูปร่าง หน้าตา จิตใจ อารมณ์ และการอยู่ร่วมสังคมกับคนอื่น ๆ

๕. วัยผู้ใหญ่ (๒๐-๔๐ปี) เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว แต่ร่างกายก็ยังต้องการสารอาหารเพื่อนำไปใช้ในการทำงานของร่างกายและซ่อมแซมส่วนที่ชำรุดทรุดโทรมผู้ใหญ่ควรกินอาหารให้ครบได้สัดส่วนตามความต้องการของร่างกายความต้องการวิตามินยังคงเท่ากับวัยรุ่นสำหรับธาตุเหล็กร่างกายยังต้องการมาก ควรลดปริมาณการกินของหวานน้ำตาลไขมันโดยเฉพาะไขมันจากสัตว์เพิ่มปริมาณการกินผักและผลไม้มากขึ้น

๖. วัยชราไม่ต้องการแคลอรีมากเพราะมีการเคลื่อนไหวน้อยจึงต้องการอาหารประเภทไขมันและคาร์โบไฮเดรตน้อยแต่ต้องการเหล็กและแคลเซียมมากเพื่อความแข็งแรงของกระดูกควบคุมการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อและการแข็งตัวของโลหิต

สำหรับนักกีฬาอาหารของนักกีฬาที่ให้พลังงานอย่างมากจะต้องมีสัดส่วนดังนี้คือ โปรตีน ๑๒ เปอร์เซ็นต์ ไขมัน ๓๓ เปอร์เซ็นต์ และคาร์โบไฮเดรต ๕๕ เปอร์เซ็นต์ แต่ต้องดื่มน้ำให้เพียงพอต่อการดูดซึมอาหาร และทำให้กากอาหารไม่จับตัวแข็งและถ่ายสะดวก ก่อนการแข่งขันนักกีฬาต้องกินอาหารน้อย ๆ เพราะถ้ากินมาก เลือดจะถูกดึงจากกล้ามเนื้อไปให้กระเพาะเพื่อย่อยอาหารทำให้เล่นกีฬาได้ไม่เต็มความสามารถ ดังนั้น ก่อนการแข่งขันควรดื่มน้ำผลไม้เพื่อป้องกันการเสียน้ำมากเกินไปซึ่งทำให้เหนื่อยเร็ว

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม เรื่อง นำเสนอรายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
ขอบเขตเนื้อหา รายการอาหารที่ได้ตามเกณฑ์ สูงกว่าเกณฑ์ ต่ำกว่าเกณฑ์ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายคุณค่าของอาหารในรายการอาหารแต่ละสัปดาห์ได้ ด้านทักษะและการะบวนการ นำเสนอรายการอาหารจำนวน ๑ สัปดาห์ได้ ด้านคุณลักษณะ ๑ แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย ๒ แสดงพฤติกรรมถึงความมุ่งมั่นในการทำงาน	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับการจัดรายการอาหารจากชั่วโมงที่ผ่านมา ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. กลุ่มที่มีน้ำหนักมาตรฐานตามเกณฑ์นำเสนอรายการอาหารพร้อมกับอธิบายวิธีการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันเพื่อรักษาสุขภาพและน้ำหนักตามเกณฑ์ ๒ กลุ่มที่มีน้ำหนักมาตรฐานต่ำกว่าเกณฑ์นำเสนอรายการอาหาร พร้อมกับอธิบายวิธีการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาดูแลสุขภาพ ให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน ๓. กลุ่มที่มีน้ำหนักมาตรฐานสูงกว่าเกณฑ์นำเสนอรายการอาหาร พร้อมกับอธิบายวิธีการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันเพื่อให้เป็นไปตามเกณฑ์ ๔ ครูอธิบายเพิ่มเติมเพื่อเสริมถึงแนวทางและวิธีการสร้างเสริมสุขภาพที่นอกจากโภชนาการที่มีความจำเป็น แล้วยังมีกิจกรรมออกกกำลังกาย เล่นกีฬาและการพักผ่อน ขั้นสรุป ๑. นักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้ที่ได้ แนวทางในการปฏิบัติตนที่มีความเหมาะสมกับวัย	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบงานที่ ๓ เรื่อง “บันทึกโภชนาการในการใช้พลังงานต่อวัน” ๒ . สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://bit./2DeK2vF ตารางแคลอรีในอาหารไทย https://www.thaihealthycare.com/type-of-exercise/ เรื่อง ประเภทกิจกรรมออกกกำลังกาย ชิ้นงาน/ภาระงาน ๑. นำเสนอรายการอาหารจำนวน ๑ สัปดาห์ ๒. บันทึกการโภชนาการ กิจกรรมประจำวันของนักเรียนรายบุคคล

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง นำเสนอรายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย ราย วิชาสุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	๒. ครูตั้งคำถามสะท้อนคิด ๒.๑ เวลาที่ผ่านมานักเรียนปฏิบัติอย่างไร ในการรักษาน้ำหนักและ ส่วนสูง ๒.๒ นักเรียนรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับน้ำหนักและส่วนสูงในปัจจุบัน ๒.๓ นักเรียนมีแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อดูแลน้ำหนักและส่วนสูงให้ เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานอย่างสม่ำเสมอได้อย่างไร ๓. มอบหมายงานให้นักเรียนบันทึกโภชนาการ กิจกรรมประจำวันของ นักเรียนรายบุคคลระยะเวลา ๑ สัปดาห์ตามใบงานที่ ๓ เรื่อง “บันทึกโภชนาการในการ ใช้พลังงานต่อวัน”	

การวัดและประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
อธิบายคุณค่าของอาหารในรายการอาหารแต่ละสัปดาห์	ถาม-ตอบจากการนำเสนอ	แบบตรวจคำตอบ	ทำถูกต้อง ๕ ขึ้นไป
นำเสนอรายการอาหารจำนวน ๑ สัปดาห์	ตรวจผล (รายการอาหาร)	มิตินคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงความมุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจร่องรอยการค้นคว้า	มิตินคุณภาพตรวจร่องรอยการค้นคว้า (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๓

เรื่อง บันทึกโภชนาการในการใช้พลังงานต่อวัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง นำเสนอรายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกโภชนาการและกิจกรรมประจำวันในการเผาผลาญของนักเรียนเป็นเวลา ๑ สัปดาห์

วัน/เดือน/ปี	อาหารที่ รับประทาน	ปริมาณ แคลอรี	กิจกรรม เผาผลาญ	ปริมาณ แคลอรี	แคลอรี คงเหลือ	หมายเหตุ

ปัญหา/ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

(.....)

ลงชื่อผู้บันทึก

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖			เวลา ๑ ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม เรื่อง อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น			ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ราย วิชาสุขศึกษา	เรื่อง อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	
ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	
อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	ขั้นนำ	๑. ใบสรุปความรู้ที่ ๗ เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	
จุดประสงค์การเรียนรู้		๒. ใบงานที่ ๔ วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	
ด้านความรู้	ขั้นสอน	๓. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม	
สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้		https://bit.ly/2Rvy6zC เรื่อง วิเคราะห์อิทธิพลและของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	
ด้านทักษะและกระบวนการ		https://bit.ly/2WJzHAO อิทธิพลของเพศ เพื่อน	
วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้		https://bit.ly/2WJzHAO อิทธิพลของเพศ เพื่อน	
ด้านคุณลักษณะ		ครอบครัว ที่มีต่อวัยรุ่น	
๑ แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัยต่อการปฏิบัติตามความคาดหวังของสังคม			
๒ แสดงพฤติกรรมถึงการมีจิตสาธารณะ			
</			

การวัดและประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	ตรวจคำตอบ	มิติคุณภาพแบบตรวจคำตอบ (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
วิเคราะห์อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	ตรวจผลงานการวิเคราะห์	มิติคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงถึงพฤติกรรมถึงการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหา/และอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๗
เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

.....

การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นถือเป็นช่วงที่สำคัญมากที่สุดในชีวิตเนื่องมาจากระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงในร่างกาย ฮอร์โมน หรือสิ่งแวดล้อมภายนอกเช่น เพศ ครอบครัว และเพื่อน เป็นต้น

๑. อิทธิพลที่เกิดจากเพศ

ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดในชีวิตเนื่องจากระดับฮอร์โมนในร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง โดยในผู้ชายจะมีฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเพศชาย เช่น จะมีหนวดเคราและขนขึ้นในจุดต่าง ๆ เสียงแตกและแหบพรามากขึ้น มีกล้ามเนื้อที่ใหญ่ขึ้น นอกจากนี้ยังรวมถึงการเปลี่ยนแปลงขนาดอวัยวะเพศอีกด้วย ในผู้หญิงจะมีฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) และโปรเจสเตอโรน (Progesterone) เป็นตัวควบคุมลักษณะความเป็นเพศหญิง เช่น เสียงจะแหลมสูงมากขึ้น หน้าอกและสะโพกจะขยาย จะมีประจำเดือนและผิวพรรณเปล่งปลั่งมากขึ้น เป็นต้น

๒. อิทธิพลที่เกิดจากครอบครัว

อยู่ใกล้ชิดกับวัยรุ่นจึงมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การจัดอาหาร การอบรมเลี้ยงดู การปลูกฝังพฤติกรรมลักษณะนิสัย

๓. อิทธิพลที่เกิดจากเพื่อน

มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน การเลียนแบบ และต้องการอิสระ ต้องการเป็นผู้ใหญ่ จึงถูกชักจูงได้ง่าย

๔. ชุมชนและสิ่งแวดล้อม

อยู่ใกล้ตัววัยรุ่น หากอยู่ในชุมชนแออัด จะประสบปัญหาด้านสุขภาพ

ใบงานที่ ๔

เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ปัจจัยที่มีอิทธิพลที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	
สมาชิกในกลุ่ม	อิทธิพลที่เกิดจากพัฒนาการทางเพศที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
๑.....	
๒.....	
๓.....	

สมาชิกในกลุ่ม	อิทธิพลที่เกิดจากครอบครัวที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
๑.....	
๒.....	
๓.....	

สมาชิกในกลุ่ม	อิทธิพลที่เกิดจากเพื่อนที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
๑.....	
๒.....	
๓.....	

สมาชิกในกลุ่ม	อิทธิพลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
๑.....	
๒.....	
๓.....	

สมาชิกในกลุ่ม	อิทธิพลที่เกิดจากสื่อที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
๑.....	
๒.....	
๓.....	

สมาชิกในกลุ่ม	อิทธิพลประเด็นอื่นที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
๑.....	
๒.....	
๓.....	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น รายวิชา สุขศึกษา			เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	
ขอบเขตเนื้อหา สิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายเหตุผลสิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้ ด้านทักษะและกระบวนการ วิเคราะห์สิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้ ด้านคุณลักษณะ ๑ แสดงพฤติกรรมถึงการไม่เรียนรู้ ๒ แสดงพฤติกรรมถึงการมีจิตสาธารณะ	๑. ทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นพร้อมทั้ง ตั้งคำถามนำความคิด “สิ่งที่นักเรียนคาดหวัง จะได้รับการสังคม คืออะไร และนักเรียนคิดว่าสังคมคาดหวังเรื่องใดบ้างจากตัว นักเรียน” ๒. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. จากการศึกษา ค้นคว้าข้อมูล จากแหล่งเรียนรู้ สื่อ ที่หลากหลายและ ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง “สิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น” แบ่งกลุ่ม นักเรียนตามความสมัครใจอย่างน้อย ๕ กลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยแยกเป็นสิ่งที่ สังคมคาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นคือ ๑.๑) ความสามารถในการคิด ตัดสินใจและความมีวุฒิภาวะ ๑.๒) การแสดงออกและพฤติกรรมทางเพศที่มีความเหมาะสม ๑.๓) ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมส่วนรวม ๑.๔) คุณธรรม คีลธรรม และจริยธรรมประจำใจ ๑.๕) การสร้างและการรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลในสังคม ๒. แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และร่วมกันอภิปรายสิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในใบงานที่ ๔ พร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบ ๓. แต่ละกลุ่มเชื่อมโยงเหตุผลความคาดหวังกับอิทธิพลและร่วมอภิปราย พร้อมทั้งอธิบายความสอดคล้องกับความคาดหวังของสังคมในแต่ละเรื่องพร้อมทั้ง อธิบายเหตุผลที่มีความสอดคล้องกัน	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑ ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง สิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ๒ ใบงานที่ ๔ เรื่อง การทำแผนผังความคิด เรื่อง สิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่น ๓ ห้องสมุด ๔ สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://www.namsongkram.com/2015/05/blog- post_1.html เรื่องความคาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่น ชิ้นงาน/ภาระงาน ๑. แสดงเหตุผลในแผนผังความคิดเรื่อง สิ่งที่สังคม คาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ๒. วางแผนจัดทำวิธีการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความ คาดหวังของสังคมนำเสนอในชั่วโมงที่ ๘	

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ขั้นสรุป ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ๒. ครูมอบหมายนักเรียน ค้นคว้าข้อมูล จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เรื่อง วางแผนจัดทำวิธีปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความต้องการสังคมเพื่อนำเสนอในชั่วโมงต่อไปตามรูปแบบที่มีความสนใจ ๓. ให้นักเรียนเขียนเพื่อสะท้อนกระบวนการทำงานข้อคำถามสะท้อนคิด ๓.๑ รู้สึกอย่างไรกับการเรียนเรื่องนี้ อะไรคือสิ่งที่พอใจ และสิ่งที่ไม่พอใจ ๓.๒ ที่ผ่านมานักเรียนปฏิบัติอย่างไร และนักเรียนจะนำความรู้ประสบการณ์ไปใช้ในการปรับตัวให้สอดคล้องกับอิทธิพลที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นอย่างไร		

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
อธิบายเหตุผลสิ่งที่สังคม คาดหวังที่มีต่อ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	ตรวจคำตอบ	มิติคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
วิเคราะห์สิ่งที่สังคม คาดหวังที่มีต่อ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	ตรวจการคิดจากการสรุป	มิติคุณภาพแบบตรวจการคิด (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึง การใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมี จิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง สิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

.....

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน เพื่อที่จะสร้างเอกลักษณ์ของตนเองให้เกิดขึ้น แต่ก็ต้องเผชิญกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม ตลอดจนสื่อต่าง ๆ ที่เข้ามา มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การรู้เท่าทันต่ออิทธิพลต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งที่วัยรุ่นจะต้องเตรียมตัวให้พร้อม เพื่อการพัฒนาตนเองให้สามารถเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต



๑.อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่น สถาบันทางสังคมต่าง ๆ ล้วนแต่มีบทบาทต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น นับตั้งแต่สถาบันทางสังคมที่เป็นหน่วยย่อยที่สุดคือครอบครัว ไปจนถึงสถาบันทางสังคมที่ไม่ได้มีอยู่จริงคือสังคมเสมือนจริง

- ๑.๑ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่น
- ๑.๒ อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อวัยรุ่น
- ๑.๓ อิทธิพลของโรงเรียนที่มีต่อวัยรุ่น
- ๑.๔ อิทธิพลของชุมชนที่มีต่อวัยรุ่น
- ๑.๕ อิทธิพลของสังคมเสมือนจริงที่มีต่อวัยรุ่น



๒.อิทธิพลของสื่อต่อวัยรุ่น ปัจจุบันวัยรุ่นไทยมีการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาทางด้านความคิดและทางร่างกายที่รวดเร็วกว่าในอดีต เนื่องจากความเจริญทางสังคมและรูปแบบเทคโนโลยีการสื่อสารสมัยใหม่ที่ทำให้มีโอกาสได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างกว้างขวางและไร้ขีดจำกัดมากขึ้น การถ่ายทอดและการซึมซับข้อมูลจากสื่อจึงเป็นไปได้โดยง่ายทำให้สื่อต่าง ๆ เข้ามามีอิทธิพลต่อกระบวนการเรียนรู้ ความคิดเห็นเจตคติ ตลอดจนพฤติกรรมของวัยรุ่นไทยไปโดยปริยาย

- ๒.๑ อิทธิพลของสื่อโทรทัศน์ต่อวัยรุ่น
- ๒.๒ อิทธิพลของสื่อวิทยุกระจายเสียงต่อวัยรุ่น
- ๒.๓ อิทธิพลของสื่อสิ่งพิมพ์ต่อวัยรุ่น
- ๒.๔ อิทธิพลของอินเทอร์เน็ตต่อวัยรุ่น



http://www.namsongkram.com/2015/05/blog-post_1.html [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.

ใบงานที่ ๕

เรื่อง ความคาดหวังของสังคมที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นพร้อมกับแสดงเหตุผลให้ชัดเจน
หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

กลุ่มที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ความคาดหวังของสังคม ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	เหตุผล
ความสามารถในการคิด ตัดสินใจและความมีวุฒิภาวะ ประกอบด้วย	
การแสดงออกและพฤติกรรมทางเพศที่มีความเหมาะสม ประกอบด้วย	
ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมส่วนรวม ประกอบด้วย	
คุณธรรม ศีลธรรม และจริยธรรมประจำใจ ประกอบด้วย	
การสร้างและการรักษาสัมพันธภาพของกับบุคคลใน สังคม ประกอบด้วย	
อื่น ๆ	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม เรื่อง เสนอวิธีการปฏิบัติตนต่อความคาดหวังของสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น เวลา ๑ ชั่วโมง กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา			
ขอบเขตเนื้อหา วิธีการของตนเองต่อความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายวิธีการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมได้ ด้านทักษะและกระบวนการ นำเสนอวิธีการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมได้ ด้านคุณลักษณะ ๑ แสดงพฤติกรรมถึงความมุ่งมั่นในการทำงาน ๒ แสดงพฤติกรรมถึงการมีจิตสาธารณะ ๓ แสดงพฤติกรรมถึงการใฝ่เรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. สนทนาเกี่ยวกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นเพื่อกระตุ้นความสนใจในการเรียน พร้อมทบทวนความรู้ในการนำเสนอ ๒. แจกชุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. ครูสอบถามปัญหาจากการดำเนินงาน ความเรียบร้อยของงานที่ได้รับมอบหมาย ความพร้อมในการนำเสนอชิ้นงาน และจับสลากลำดับการนำเสนอ ๒. แต่ละกลุ่มนำเสนอวิธีการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคม ตามรูปแบบที่จัดทำตามเตรียมมา ๓. เปิดโอกาสให้กลุ่มอื่น ๆ ครู ชักถาม และอธิบายเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ ๔. แต่ละกลุ่มศึกษาเพิ่มเติม และเรียนรู้การนำเสนอจากกลุ่มอื่นๆ เพิ่มเติม และนำข้อมูลมาพัฒนาสื่อกลุ่มตนเองให้สมบูรณ์ ผู้ทุกคนบันทึกข้อสรุปจากการนำเสนอของกลุ่มและปรับเปลี่ยนวิธีการของตนเอง	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑ ห้องสมุด ๒. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://bit.ly/2BiAWxN เรื่อง ความคาดหวังของคุณต่อน้อย ในการคาดหวังแบบพอดี ต้องทำอย่างไร ? ชิ้นงาน/ภาระงาน นำเสนอวิธีการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคม	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
อธิบายวิธีการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคม	ตรวจคำตอบ	มิตีคุณภาพการประเมิน	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
นำเสนอวิธีการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความคาดหวังของสังคม	สังเกตการนำเสนอ	มิตีคุณภาพแบบสังเกตการนำเสนอ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงความมุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจร่องรอยการปฏิบัติงาน	มิตีคุณภาพตรวจร่องรอยการปฏิบัติงานกลุ่ม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม เรื่อง สื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา			เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ขอบเขตเนื้อหา สื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นได้ ด้านทักษะและกระบวนการ ตัดสินใจในการเลือกใช้สื่อได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมถึงการไม่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมที่แสดงถึงความมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมถึงการมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. สันทนากับนักเรียนในเรื่อง “สื่อโฆษณา เกี่ยวข้องกับนักเรียนอย่างไร” ๒. ครูสุ่มนักเรียน ๓-๔ คนเพื่อตอบคำถามจากการสนทนา ๓. นักเรียนดูคลิปวิดีโอ “กว่าจะเป็นนมอัดเม็ด สวนดุสิต ในหลวงรัชกาลที่ ๙” ๔. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. จากการสนทนาครูเห็นนักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าสื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของนักเรียนในปัจจุบันอะไรบ้าง ๒. นักเรียนทุกคนทำใบงานที่ ๖ เรื่อง แบบสำรวจการใช้สื่อ สํารวจการตัดสินใจเลือกใช้สื่อและรวบรวมผลการสำรวจการตัดสินใจ ๓. รวมกลุ่มตามการตัดสินใจเลือกใช้สื่อที่เป็นลำดับ ๑ และร่วมกันให้เหตุผล การตัดสินใจเลือกสื่อเป็นลำดับแรก ๔. จัดกลุ่มผู้เลือกลำดับ สุดท้ายและร่วมกันให้เหตุผลทำไมจึงเลือกเป็นลำดับสุดท้าย ๕. แต่ละกลุ่มให้เหตุผลในการเลือกและเหตุผลในการที่ไม่เลือกในประเด็นอื่นๆ ขั้นสรุป ๑. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์และโทษของสื่อ เพื่อนำไปตัดสินใจเลือกให้เหมาะสม ๒. ครูมอบหมายงานให้แต่ละกลุ่มเตรียมจัดผลงานที่ได้จัดทำมาทั้ง ๙ ชั่วโมง มาออกแบบการจัดนิทรรศการ นำเสนอด้วยวิธีการต่าง ๆ	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบงานที่ ๖ เรื่อง การใช้สื่อ แบบสำรวจการใช้สื่อ ๒. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://bit.ly/2SfazmX เรื่อง “กว่าจะเป็นนมอัดเม็ด สวนดุสิต ในหลวงรัชกาลที่ ๙” คลิปวิดีโอ https://is.gd/9weNUK เรื่อง อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ชิ้นงาน/ภาระงาน ๑. แสดงเหตุผลการตัดสินใจเลือกในการเลือกใช้สื่อโฆษณา	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อ โฆษณาที่มีอิทธิพลต่อ การเจริญเติบโตและ การพัฒนาการของวัยรุ่น	ตรวจสอบผลคำตอบเหตุผล การตัดสินใจ	มิติคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
ตัดสินใจในการเลือกใช้สื่อ	สังเกตกระบวนการทำงาน	มิติคุณภาพแบบประเมิน กระบวนการทำงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึง การใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึง ความมุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจร่องรอยถึง การปฏิบัติงาน	มิติคุณภาพแบบตรวจร่องรอย ถึงการปฏิบัติงาน (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึง การมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ใบงานที่ ๖ เรื่อง แบบสำรวจ “การเลือกใช้สื่อ”

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

.....

๑. จงเรียงลำดับประกอบการตัดสินใจในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีผลต่อสุขภาพ

ให้นักเรียนเรียงลำดับการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีผลต่อสุขภาพตามลำดับ ดังนี้

๑.๑ เลือกเป็นอันดับที่ ๑ หมายถึง ให้ความสำคัญมากที่สุด

๑.๒ เลือกเป็นอันดับที่ ๒ หมายถึง ให้ความสำคัญน้อยที่สุด

๑.๓ อื่น ๆ สามารถเพิ่มประเด็นได้มากกว่าที่ปรากฏในแบบสำรวจ

	ด้านราคา	ด้าน รูปลักษณ์	ด้าน ประโยชน์	ด้านความ คุ้มค่า	การรีวิว สินค้า	มีโปรโมชั่น ลด/แลก/แจก/ แถม
ระดับการ ตัดสินใจ						
อื่นๆ (ระบุ)	๑. ๒. ๓. ๔. ๕.					

๒. จัดกลุ่มผู้เลือกลำดับ ๑ และร่วมกันให้เหตุผลการตัดสินใจเลือกสื่อเป็นลำดับแรก

หัวข้อที่เลือกลำดับ ๑	เหตุผลประกอบการตัดสินใจ

๓. จัดกลุ่มผู้เลือกลำดับ สุดท้าย และร่วมกันให้เหตุผลทำไมจึงเลือกเป็นลำดับสุดท้าย

.....

.....

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม เรื่อง การนำเสนอผลงานแนวปฏิบัติของการพัฒนาตนเองที่มีต่อสังคม กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
ขอบเขตเนื้อหา แนวปฏิบัติของการพัฒนาตนเองที่มีต่อสังคม จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายผลงานแนวปฏิบัติของการพัฒนาตนเองที่มีต่อสังคมอย่างมีเหตุผลได้ ด้านทักษะและกระบวนการ นำเสนอผลงานแนวปฏิบัติของการพัฒนาตนเองที่มีต่อสังคมได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมถึงการไม่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมถึงการมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมถึงการมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมที่ผ่านมา ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. ศึกษาข้อมูลจากใบความรู้ที่ ๑ – ๘ ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดนิทรรศการนำเสนอเผยแพร่ผลงานของกลุ่มที่ได้จัดเตรียมมาจากผลงานที่ผ่านมา เช่น รายการอาหาร วิธีการปฏิบัติตนของความคิดหวังของสังคม แนวทางการเลือกใช้สื่ออื่นๆ ๓. ครูและนักเรียนเยี่ยมชมนิทรรศการ ชักถามให้แต่ละกลุ่มอธิบายเพิ่มเติม พร้อมกับให้ความพึงพอใจ ขั้นสรุป ครูสรุปผลการเรียนทั้งหมดในประเด็น ดังนี้ ๑. สิ่งที่น่าสนใจได้เรียนรู้มีอะไรบ้าง ๒. นักเรียนเปรียบเทียบที่ผ่านมากับปัจจุบันมีความเข้าใจแตกต่างกันหรือไม่ ๓. นักเรียนจะนำความรู้ ทักษะไปใช้พัฒนาตนเอง ครอบครัวยังชุมชนอย่างไร	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑ ห้องสมุด ๒ สื่อบันทึกแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม http://www.psychlin.co.th/new_page_57.html เรื่องปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น https://www.konthong.com/ เรื่อง ความคาดหวังของคุณต่อลูกน้อย https://bit.ly/๒GnGwLk เรื่องสังคมไทยคาดหวังอะไรจากเด็กวัยรุ่นปัจจุบัน http://www๒.thaihealth.or.th/Content/ เรื่องสร้างคนรุ่นใหม่ให้มีคุณภาพทำอย่างไร ชิ้นงาน/ภาระงาน จัดนิทรรศการแนวปฏิบัติของการพัฒนาตนเองที่มีต่อสังคม

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์การประเมิน
อธิบายผลงานแนวปฏิบัติของการพัฒนาตนเองที่มีต่อสังคมอย่างมีเหตุผล	ตรวจสอบคำตอบ	มิตีคุณภาพตรวจสอบคำตอบ (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
นำเสนอผลงานแนวปฏิบัติของการพัฒนาตนเองที่มีต่อสังคม	ประเมินการนำเสนอชิ้นงาน	มิตีคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจร่องรอยถึง การปฏิบัติงาน	มิตีคุณภาพแบบตรวจ การปฏิบัติงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

แบบทดสอบก่อนเรียน

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม

คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว จำนวน ๑๐ ข้อ

๑. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับช่วงวัย ก. ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีช่วงชีวิตเท่ากับช่วงวัยเด็ก ข. ช่วงวัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่มีช่วงชีวิตยาวนานกว่าทุกวัย ค. ช่วงเด็กวัยก่อนเรียนจะมีช่วงชีวิตที่ยาวกว่าช่วงวัยเรียน ง. ช่วงวัยชีวิตของมนุษย์เริ่มนับตั้งแต่เซลล์สืบพันธุ์ของ บิดา มารดาผสมกัน ๒. พัฒนาการของวัยทารกคนใดที่มีความผิดปกติจากพัฒนาการตามช่วงวัย ก. ตึก อายุ ๙ เดือน ยังยืนเองไม่ได้ ข. จุ่ม อายุ ๔ เดือน ยังไม่หัดคลาน ค. เจียบ อายุ ๑ ปี ยังไม่สามารถพูดได้ ง. ปิงอายุ ๑ เดือน ยังไม่สามารถเอื้อมมือจับสิ่งของได้ ๓. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะพัฒนาการทางด้านสังคมของทารก ก. สนใจเสียงคนพูด ข. ชอบฟังเสียงที่ไพเราะ ค. ต้องการให้คนอื่นสนใจ ง. ชอบเล่นกับเด็กวัยเดียวกัน ๔. เด็กวัยเรียนจะมีอัตราเพิ่มของน้ำหนักตัวอย่างรวดเร็วเมื่อใด ก. อายุย่างเข้าปีที่ ๖ ข. อายุย่างเข้าปีที่ ๑๐ ค. อายุระหว่าง ๖-๑๒ ปี ง. อายุระหว่าง ๑๑-๑๒ ปี ๕. ข้อใดให้ความหมายของวัยผู้ใหญ่ครอบคลุมถูกต้องมากที่สุด ก. บุคคลที่มีช่วงอายุระหว่าง ๒๐-๔๐ ปี ข. บุคคลที่มีช่วงอายุระหว่าง ๑๘-๕๐ ปี ค. บุคคลที่มีช่วงอายุระหว่าง ๒๐-๕๕ ปี ง. บุคคลที่มีช่วงอายุระหว่าง ๑๙-๖๐ ปี ๖. ข้อใดคือความหมายของคำว่าอิทธิพลทางสังคม ก. การชักจูงใจให้คล้อยตามทางด้านความคิด ข. การพูดโน้มน้าวให้บุคคลอื่นกระทำตามตนเอง ค. การพูดเพื่อให้บุคคลอื่นเชื่อถือและยอมกระทำตามตน ง. ถูกทุกข้อ	๗. “ลูกไม้หล่นไม่ไกลต้น” เป็นคำสำนวนไทยที่แสดงความเกี่ยวข้องกับอิทธิพลทางสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในด้านใด ก. เพื่อน ข. ครอบครัว ค. สื่อสารมวลชน ง. สภาพแวดล้อมในชุมชน ๘. เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ได้รับผลกระทบจากสื่อโฆษณามากที่สุด ก. เพราะวัยรุ่นยังขาดวุฒิภาวะ ข. เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้อยากลอง ค. เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบลอกเลียนแบบ ง. ถูกทุกข้อ ๙. สื่อในข้อใดที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นน้อยที่สุด ก. เว็บไซต์ที่มีภาพลามก ข. เพลงที่มีเนื้อหาประหิปไตย ค. ละครที่มีเนื้อเรื่องเกี่ยวกับการทารุณทางเพศ ง. ภาพยนตร์ที่มีฉากกอดจูบของพระเอกและนางเอก ๑๐. การเล่นเกมออนไลน์ประเภทเกมต่อสู้ส่งผลกระทบต่อ นักเรียนอย่างไรบ้าง ก. ทำให้ต้องเสียเงิน ข. ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ ค. ทำให้นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ ง. ถูกทุกข้อ หมายเหตุ ทำการทดสอบนอกเวลาเรียน
--	--

แบบทดสอบหลังเรียน

รหัสวิชา พ๓๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม

คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว จำนวน ๑๐ ข้อ

๑. ข้อใดหมายถึงวัยทารก ก. เด็กแรกเกิด ข. เด็กที่มีอายุ ๓ ปีขึ้นไป ค. เด็กที่อยู่ในครรภ์มารดา ง. เด็กที่สามารถรับประทานอาหารและอาหารเหลวได้ ๒. ข้อใดเป็นสาเหตุสำคัญที่ทารกแรกเกิดถึง ๔ เดือน ควรรับประทานแต่นมแม่ ก. ทารกจะสําลักอาหารอื่นได้ง่าย ข. เซลล์สมองจะทำงานไม่เต็มที่ ค. กระเพาะอาหารยังไม่พร้อมที่จะย่อยอาหารประเภทอื่น ง. ถ้ารับประทานอาหารอย่างอื่นจะทำให้ทารกมีน้ำหนักมาก ๓. ข้อใดคือ ความแตกต่างระหว่างวัยรุ่นเพศหญิงกับวัยรุ่นเพศชาย ก. ผิวหนังของเพศชายมีความอ่อนนุ่มมากกว่าเพศหญิง ข. อวัยวะเพศของเพศชายซับซ้อนมากกว่าเพศหญิง ค. ขนาดร่างกายและกล้ามเนื้อของเพศชายมีขนาดใหญ่กว่าเพศหญิง ง. ข้อ ก และ ค ถูก ๔. หากวัยรุ่นมีข้อสงสัยเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านร่างกายควรปรึกษาใคร ก. ปรึกษาเพื่อน ข. ปรึกษาพ่อแม่ ค. เก็บไว้ไม่ปรึกษาใคร ง. ปรึกษาอาจารย์ให้หาย ๕. หากเพศหญิงไม่มีประจำเดือน นักเรียนคิดว่าจะเกิดผลดีหรือผลเสียตามเหตุผลในข้อใด ก. ผลเสีย เพราะทำให้หมดความรู้สึกทางเพศ ข. ผลดี เพราะจะได้ไม่ต้องเสียเงินซื้อผ้าอนามัย ค. ผลดี เพราะจะได้ไม่ต้องวิตกกังวล หรือคอยระมัดระวังในการทำมาสะอาดร่างกาย ง. ผลเสีย เพราะการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายจะมีการหยุดชะงักไม่เป็นไปตามวัย	๖. ข้อใดเป็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับคนเนในวัยทองที่เห็นได้อย่างชัดเจน ก. มีผื่นขึ้นตามร่างกาย ข. หงุดหงิด นอนไม่หลับ ค. ร่างกายกระฉับกระเฉง ง. มีความต้องการทางเพศสูง ๗. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะสำคัญของวัยสูงอายุ ก. ผิวหนังมีลักษณะเหี่ยวย่น ข. เคลื่อนไหวร่างกายได้ช้าลง ค. ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี ง. มีความจำสั้นและหลงลืมง่าย ๘. นันทา อาศัยอยู่ในชุมชนที่จำหน่ายสารเสพติดจนทำให้ติดสารเสพติด ผลที่เกิดขึ้นดังกล่าวแสดงถึงอิทธิพลจากด้านใดมากที่สุด ก. เพื่อน ข. ครอบครัว ค. วัฒนธรรม ง. สภาพแวดล้อมในชุมชน ๙. ข้อความจากสื่อโฆษณาในข้อใดมีความน่าเชื่อถือมากที่สุด ก. ครีมหน้าขาวเมื่อทาแล้วจะทำให้ไม่เป็นสิ่ว หน้าใส ผิวเหมือนเด็ก ข. ยาเม็ดไข่มุกเมื่อรับประทานวันละ ๑ เม็ด จะทำให้ผิวขาวเหมือนดาราร ค. ควรออกกำลังกายและลดอาหารจำพวกไขมันสูงเพื่อการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง ง. ชาสมุนไพรลดน้ำหนัก เมื่อดื่มแล้วไม่ต้องออกกำลังกายจะทำให้ลดน้ำหนักวันละ ๑ กิโลกรัม ๑๐. การเล่นเกมประเภทเกมต่อสู้อาจส่งผลให้ผู้เล่นมีพฤติกรรมอย่างไร ก. ใช้ความรุนแรง ข. กระฉับกระเฉง ค. ประสาทตื่นตัวตลอดเวลา ง. ถูกทุกข้อ
--	--

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยที่ ๑

๑.	๒.	๓.	๔.	๕.	๖.	๗.	๘.	๙.	๑๐.
ค	ค	ง	ข	ง	ง	ข	ง	ข	ง

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยที่ ๑

๑.	๒.	๓.	๔.	๕.	๖.	๗.	๘.	๙.	๑๐.
ก	ค	ค	ข	ง	ข	ค	ง	ค	ก

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ อนามัยแม่และเด็ก

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และทักษะในการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๓/๑ อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม

พ ๒.๑ ม.๓/๒ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

พ ๒.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติดและ
ความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๓/๒ หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง ในการแก้ปัญหา

๒. สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

วิธีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ ปัจจัย สาเหตุ การป้องกันแก้ไข ผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ และความ
ขัดแย้งในครอบครัวส่งผลให้การดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุขอย่างยั่งยืน

๓. สาระการเรียนรู้

ความรู้

๑. อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม

๒. ปัจจัย สาเหตุ การป้องกันแก้ไข ผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

๓. การป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

ทักษะ/กระบวนการ

๑. การวิเคราะห์

๒. การประยุกต์ใช้ความรู้

เจตคติ

เห็นความสำคัญของการอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและการป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสารการเรียนรู้

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย

๒. ใฝ่เรียนรู้

๓. มุ่งมั่นในการทำงาน

๔. มีจิตสาธารณะ

๖. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงาน/ภาระงาน

๑. นำเสนอแนวทางการป้องกันการตั้งครรภ์

๒. จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์เชิญชวนเพื่อนไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
อธิบายอนามัยแม่และ เด็กการวางแผน ครอบครัว และวิธีการ ปฏิบัติตนที่เหมาะสม	อธิบายอนามัยแม่ และเด็กการวางแผน ครอบครัว และวิธีการ ปฏิบัติตนที่เหมาะสม ถูกต้องครบถ้วน	อธิบายอนามัยแม่ และเด็กการวางแผน ครอบครัว และวิธีการ ปฏิบัติตนที่เหมาะสม ๓ ส่วน	อธิบายอนามัยแม่ และเด็กการวางแผน ครอบครัว และวิธีการ ปฏิบัติตนที่เหมาะสม ๑ - ๒ ส่วน
วิเคราะห์ปัจจัยที่มี ผลกระทบต่อการ ตั้งครรภ์	จำแนก ปัจจัยที่มี ผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ ๕ ปัจจัยขึ้นไปและเสนอ แนวทางการป้องกันได้ อย่างมีเหตุผล	จำแนก ปัจจัยที่มี ผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ ๓ - ๔ ปัจจัย และเสนอ แนวทางการป้องกัน	จำแนก ปัจจัยที่มี ผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ ๑ - ๒ ปัจจัย
วิเคราะห์สาเหตุ และ เสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งใน ครอบครัว	วิเคราะห์สาเหตุ และ เสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งใน ครอบครัวที่สามารถ ปฏิบัติได้ในสถานการณ์ ต่าง ๆ	วิเคราะห์สาเหตุ และ เสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งใน ครอบครัวได้แต่ไม่มี วิธีการ	วิเคราะห์สาเหตุ และ เสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งใน ครอบครัวไม่
การสื่อสาร	นำเสนอให้ผู้อื่นเข้าใจ ตามวัตถุประสงค์ ครบถ้วนทุกจุดประสงค์	นำเสนอให้ผู้อื่นเข้าใจตาม วัตถุประสงค์บาง จุดประสงค์	นำเสนอให้ผู้อื่นไม่เข้าใจ
ความสามารถในการคิด	จำแนก ข้อมูล และความเชื่อมโยงอย่าง มีเหตุผลเป็นระบบใหญ่	จำแนก ข้อมูล แต่ไม่ เชื่อมโยงข้อมูล	ไม่จำแนกข้อมูล
การแก้ปัญหา	นำความรู้ไปปฏิบัติ กิจกรรมแก้ปัญหาได้ ประสบผลสำเร็จ งานมีประสิทธิภาพ	นำความรู้ไปปฏิบัติ กิจกรรมแก้ปัญหาได้ ประสบผลสำเร็จบางเรื่อง	แก้ปัญหาไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน

๑๓ - ๑๘

หมายถึง

ดี

คะแนน

๖ - ๑๒

หมายถึง

พอใช้

คะแนน

๑ - ๕

หมายถึง

ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน

ตั้งแต่ระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การประเมินผลด้านคุณลักษณะ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
มีวินัย	บันทึกการเรียนทุกชั่วโมง	บันทึกการเรียนได้บางส่วน	ไม่บันทึกผลการเรียน
ใฝ่เรียนรู้	มีสรุปความรู้จากการค้นคว้า มีหลักฐานแสดงการศึกษา ค้นคว้า ๓ แหล่งการเรียนรู้	คัดลอกโดยไม่สรุปความรู้ มีหลักฐานแสดงการศึกษา ค้นคว้า ๑-๒ แหล่งการเรียนรู้	ไม่มีหลักฐานแสดงการศึกษา ค้นคว้าแหล่งการเรียนรู้
มุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานเสร็จตาม กำหนดเวลา	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา บางส่วน	ทำงานไม่เสร็จตาม กำหนดเวลา
มีจิตสาธารณะ	- แนวปฏิบัติมีประโยชน์ต่อ ส่วนรวมภาพกว้าง - มีส่วนร่วมการทำงาน ยอมรับความคิดเห็นของ ผู้อื่น	- แนวปฏิบัติมีประโยชน์ต่อ ส่วนรวมเฉพาะตน - มีส่วนร่วมการทำงาน	- แนวปฏิบัติมีประโยชน์ต่อ ส่วนรวมเฉพาะตน

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๙-๑๒

หมายถึง ดี

คะแนน ๕-๘

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๑-๔

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน

ตั้งแต่ระดับพอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑			เวลา ๑ ชั่วโมง	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ อนามัยแม่และเด็ก			เรื่อง ความสำคัญและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์	
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา			รายวิชา สุขศึกษา	
ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้		
ความสำคัญของอนามัยแม่และเด็ก	ขั้นนำ	๑. ไปความรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์		
จุดประสงค์การเรียนรู้	๑. ทบทวนความรู้เดิมเรื่อง “การวางแผนอนามัยเจริญพันธุ์”	๒. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม		
ด้านความรู้	๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ	https://bit.ly/2RP4Lzt เรื่อง สิทธิทางเพศและสิทธิการอนามัยเจริญพันธุ์ (คลิปปิดีโอ)		
๑. อธิบายความสำคัญของอนามัยแม่และเด็กได้	๓. ครูถามนักเรียนประสบการณ์เรื่อง “สิทธิอนามัยเจริญพันธุ์” เกี่ยวข้องกับนักเรียนอย่างไร	https://bit.ly/2WV1NF4 อนามัยเจริญพันธุ์		
๒. บอกองค์ประกอบของอนามัยแม่และเด็กได้	ขั้นสอน	ชิ้นงาน/ภาระงาน		
ด้านทักษะและกระบวนการ	๑. ครูนำเสนอคลิป “สิทธิอนามัยเจริญพันธุ์” และเชื่อมโยงประสบการณ์จากขั้นนำ	๑. การสังเคราะห์อธิบายความสำคัญและองค์ประกอบของอนามัยของอนามัยเจริญพันธุ์		
สังเคราะห์องค์ความรู้ของแม่	๒. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๔ กลุ่ม ระดมสมองเพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ โดยวิธีการจับสลากกลุ่มละ ๑ หัวข้อ ดังนี้	๒. ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ หัวข้อ “วิธีปฏิบัติอนามัยแม่และเด็ก” เพื่อประกอบการเรียนชั่วโมงต่อไป		
สังเคราะห์บทถึงลูกทั้งกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและสังคมได้	๒.๑ ความหมายและความสำคัญของอนามัยเจริญพันธุ์			
ด้านคุณลักษณะ	๒.๒ องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์			
๑. แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย	๒.๓ สิทธิทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์			
๒. แสดงพฤติกรรมถึงการไม่เรียนรู้	๒.๔ อนามัยของแม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพถึงลูกทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างไร			
๓. เห็นความสำคัญของอนามัยแม่และเด็ก	๓. จากการระดมสมองเพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่ม หรือสมาชิกในแต่ละกลุ่ม นำองค์ความรู้ที่ทำการสังเคราะห์แล้ว ไปรวมบนกระดานหน้าชั้นเรียน เพื่อแลกเปลี่ยนร่วมกันทุกประเด็น			
	๔. ครูและนักเรียนร่วมกันพิจารณาแต่ละประเด็น พร้อมทั้งเพิ่มเติมในส่วนที่สำคัญที่ยังไม่ครบถ้วน โดยศึกษาเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๑			

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ อนามัยแม่และเด็ก กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	เรื่อง ความสำคัญและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	๕. นักเรียนบันทึกผลการศึกษาร่วมทั้งแลกเปลี่ยนการตรวจสอบความเข้าใจ โดยมีครูเป็นผู้ให้ประเด็นการตรวจสอบความถูกต้อง ขั้นสรุป ครูมอบหมายให้นักเรียนให้ทำการศึกษาเพิ่มเติมในใบความรู้ที่ ๑ จากสื่อหลากหลายคลิปวิดีโอ เรื่อง วิธีปฏิบัติอนามัยแม่และเด็กเพื่อการเรียนชั่ววินาทีต่อไป	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
อธิบายความสำคัญของ อนามัยแม่และเด็ก	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
สังเคราะห์องค์ความรู้ อนามัยของแม่ส่งผลกระทบ ถึงลูกทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและ สังคม	ตรวจผลการสังเคราะห์	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึง การมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึง การใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
เห็นความสำคัญอนามัย แม่และเด็ก	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องอนามัยเจริญพันธุ์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

.....

อนามัยเจริญพันธุ์ หมายถึง ภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ ที่เป็นผลจากกระบวนการและการทำหน้าที่การเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ทางเพศชายและหญิงทุกช่วงอายุ อันส่งผลให้มี ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ มีดังนี้ คือ

๑. การวางแผนครอบครัว ควรปฏิบัติดังนี้

๑.๑ ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรหรือก่อนที่จะแต่งงานกัน แต่ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ได้ต้องใช้ถุงยางอนามัยเพื่อการคุมกำเนิด

๑.๒ ควรมีการตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน เช่น ควรตรวจเลือดก่อนว่ามีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือโรคติดต่อทางพันธุกรรมหรือไม่

๑.๓ เมื่อแต่งงานแล้วยังไม่พร้อมจะมีบุตรก็ควรคุมกำเนิดแบบชั่วคราวไว้ก่อน เช่น การใช้ถุงยางอนามัย การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด การฉีดยาคุมกำเนิด การใส่ห่วงยางอนามัย เป็นต้น

๑.๔ คู่สามีภรรยาควรวางแผนว่าจะมีบุตรคนแรกเมื่อใด และควรจะมีบุตรกี่คน ระยะห่างของบุตรแต่ละคนควรเป็นเวลา ๓ ปี และควรจะใช้วิธีการคุมกำเนิดวิธีใด

๒. การอนามัยแม่และเด็ก

๒.๑ มีการเตรียมตัวที่จะเป็นแม่ที่ดีด้วยการบำรุงดูแลร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์

๒.๒ เมื่อมีการตั้งครรภ์ต้องไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล

๒.๓ ไปรับการตรวจครรภ์ตามที่แพทย์นัด

๒.๔ ควรศึกษาหาความรู้จากสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะหนังสือเกี่ยวกับการดูแลครรภ์ การเลี้ยงดูบุตรเพื่อการเป็นแม่ที่ดี และเพื่อสุขภาพของตนเองและบุตร

๒.๕ ควรเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนเมื่อมีการตั้งครรภ์ ซึ่งถ้าไปฝากครรภ์แพทย์และพยาบาลจะให้คำแนะนำ และควรปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด

๒.๖ ไม่ทำกิจกรรมที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการแท้ง โดยเฉพาะกิจกรรมที่เกิดการกระทบกระเทือนบริเวณมดลูกหรือบริเวณท้อง

๒.๗ หลังคลอดบุตรควรพักผ่อนประมาณ ๔๕ วัน เพราะร่างกายยังอ่อนแออยู่

๒.๘ ขณะพักฟื้นหลังคลอดบุตร ควรบำรุงรักษาร่างกายโดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หรืออยู่กระโจมอบสมุนไพรถ้าทำได้ ซึ่งสมัยก่อนผู้หญิงที่คลอดบุตรแล้วจะมีการ “อยู่ไฟ” (เป็นการนอนใกล้ไฟ คนสมัยโบราณเชื่อว่าความร้อนจะทำให้มดลูกเข้าสู่ภาวะปกติได้เร็วหลังคลอดบุตรแล้ว) แต่สมัยนี้แทบจะไม่มี

๒.๙ แม่ควรให้นมบุตรเพราะนมแม่มีประโยชน์ต่อทารกมากและแม่ก็ควรรับประทานอาหารที่บำรุง
น้ำนมด้วย เช่น แกงเลียง เป็นต้น

๒.๑๐ ต้องพาบุตรให้รับการตรวจสุขภาพเด็กและรับวัคซีนตามกำหนดใน สมุดบันทึกสุขภาพเด็ก
ซึ่งทางโรงพยาบาลให้มาหลังคลอดบุตร

๒.๑๑ คุณแม่ควรให้เด็กในเรื่องของความสะอาด อาหารการกินที่มีประโยชน์ และเหมาะสมกับวัย

๒.๑๒ ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก ด้วยการให้เล่นของเล่นที่มีประโยชน์ต่อพัฒนาการของเด็ก

๓. เพศศึกษา

๓.๑ ศึกษาหาความรู้เรื่องเพศศึกษาจากสื่อต่าง ๆ ซึ่งคำว่าเพศศึกษานั้นไม่ได้หมายถึงเรื่องของการมี
เพศสัมพันธ์กันเท่านั้น แต่มีขอบข่ายกว้างขวางมาก ได้แก่ เรื่องของสุขวิทยาทางเพศ ความสัมพันธ์ระหว่าง
เพศในลักษณะเพื่อน คู่รัก การปรับตัวเข้ากับเพศตรงข้ามและเพศเดียวกัน ความผิดปกติทางเพศ การเลือก
คู่ครอง การแต่งงาน การวางแผนครอบครัว ค่านิยมทางเพศ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรค
เอดส์ อารมณ์ทางเพศ การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์อย่างมีความรับผิดชอบ
ปลอดภัย ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ

๓.๒ เมื่อรู้แล้วก็ปฏิบัติตนในเรื่องเพศให้เหมาะสมกับวัยและสถานภาพของตนเอง ไม่ควรไปทดลองมี
เพศสัมพันธ์หรือปล่อยตัวปล่อยใจให้ไปตามแรงขับทางเพศที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นทุกคน

๓.๓ คิดให้รอบคอบ คิดถึงพ่อแม่ ผู้ปกครอง คิดถึงความเสียหายหรือผลกระทบเมื่อคิดจะมี
เพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

๓.๔ ถ้ามีโอกาสควรเข้าร่วมกิจกรรมค่ายเพศศึกษา ซึ่งปัจจุบันมีบางหน่วยงานที่จัดขึ้นเพื่อจะได้มี
ความรู้ และมีความตระหนักเกี่ยวกับเรื่องความถูกต้องและเหมาะสมในเรื่องการปฏิบัติตนในเรื่องเพศ

๔. อนามัยวัยรุ่น ควรปฏิบัติ

๔.๑ ดูแลอนามัยด้านต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น อาหาร น้ำหนัก อวัยวะ ทรวดทรง ทางเพศ เป็นต้น

๔.๒ ในเรื่องของอนามัยทางเพศนั้น ควรดูแลในเรื่องต่อไปนี้

๑) การป้องกันการเกิดสิว และการปฏิบัติตนขณะเป็นสิว ซึ่งจะเน้นถึงการทำความสะอาดใบหน้า
และการดูแลใบหน้ามิให้สกปรก ทำความสะอาดโดยการล้างหน้าด้วยน้ำสะอาดหรือสบู่ ไม่แกะหรือเกาบริเวณที่
เป็นสิว เพราะมือสกปรก

๒) การป้องกันการมีกลิ่นตัวและการปฏิบัติตน ถ้ามีกลิ่นตัวแรงควรใช้สารสัสมะระงับกลิ่นตัวและ
ดูแลความสะอาดของรักแร้ให้ดีโดยใช้สบู่อาบน้ำฟอกให้สะอาด เสื้อผ้าที่สวมใส่ต้องสะอาด

๓) ขณะที่ประจำเดือนควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ ดูแลในเรื่องความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ
ให้ดี หลังขับถ่ายควรล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้ง

๔) เมื่อผู้ชายเกิดการฝันเปียกอย่าตกใจ ให้ชำระล้างอวัยวะเพศให้สะอาด และเปลี่ยนกางเกงตัว
ใหม่

๕) การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่ก็ควรเป็นไปอย่างเหมาะสม และไม่
หมกมุ่นจนเกินไป

๖) ควรดูแลเกี่ยวกับสุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศทั้งชายและหญิงให้ดี

๕. โรคเอดส์ ควรปฏิบัติดังนี้

- ๕.๑ ไม่สำส่อนทางเพศ กล่าวคือ มีการเปลี่ยนคู่นอนบ่อย ๆ บุคคลที่สำส่อนทางเพศนี้มีโอกาสติดเชื้อเอชไอวี ได้มาก เพราะส่วนมากจะไม่ใช้ถุงยางอนามัย เพราะคิดว่าไม่ใช่ผู้หญิงขายบริการทางเพศ และผู้หญิงก็ไม่คิดว่าผู้ชายจะมีเชื้อเอชไอวี หรือทั้งคู่อาจมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด จึงไม่ได้เตรียมถุงยางอนามัย
- ๕.๒ การมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นที่ไม่ใช่ภรรยาของตน ควรสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง
- ๕.๓ หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและสารเสพติด เพราะจะทำให้ขาดสติ และเป็นสาเหตุที่จะพาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์หรือการไปเที่ยวผู้หญิงขายบริการทางเพศ
- ๕.๔ หลีกเลี่ยงการเที่ยวสถานบันเทิงเรีงรมย์ เพราะมีโอกาสเสี่ยงต่อการไปมีเพศสัมพันธ์
- ๕.๕ ไม่ใช่เข็มฉีดยาหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่น
- ๕.๖ ผู้หญิงที่มีเชื้อเอชไอวี ควรคุมกำเนิดไว้ก่อนอย่าปล่อยให้มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น
- ๕.๗ ถ้ามีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เช่น มีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย การใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่น ควรไปตรวจเลือดหลังจากมีพฤติกรรมนั้นอย่างน้อย ๖ สัปดาห์

๖. โรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ ควรปฏิบัติดังนี้

- ๖.๑ ไม่ใช่เข็มฉีดยาหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่น
- ๖.๒ ไม่ใช่ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้า กางเกง ตลอดจนเครื่องนุ่งห่มอื่น ๆ ของผู้ป่วยที่ติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ เพราะอาจติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์เนื่องมาจากเชื้อที่ติดอยู่กับเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มนั้น
- ๖.๓ รักษาอนามัยของอวัยวะเพศให้ดี เพราะเป็นช่องทางที่เชื้อโรคเข้าไปได้และจะไปติดเชื้อในระบบอวัยวะสืบพันธุ์ภายในจนเกิดอาการต่าง ๆ ได้
- ๖.๔ ควรใช้ห้องน้ำที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ โดยเฉพาะผู้หญิงจำเป็นต้องเลือกที่จะใช้ห้องน้ำ เพราะอวัยวะเพศมีโอกาสที่จะติดเชื้อโรคจากการใช้ห้องน้ำที่ไม่สะอาดมากกว่าชายมาก
- ๖.๕ ถ้าเป็นโรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ควรรักษาให้หาย โดยไปให้แพทย์ตรวจรักษาอย่านิ่งนอนใจปล่อยทิ้งไว้หรือรักษาเอง
- ๖.๖ ถ้ามีความผิดปกติเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ให้รีบไปรับการตรวจรักษา และขอคำปรึกษาจากแพทย์ พยาบาล หรือบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

๗. มะเร็งระบบสืบพันธุ์ ควรปฏิบัติดังนี้

- ๗.๑ ควรตรวจมะเร็งปากมดลูก ผู้หญิงที่มีอายุ ๓๕ ปีขึ้นไปมีโอกาสเสี่ยงสูง จึงควรมีการตรวจมะเร็งปากมดลูกปีละ ๑ ครั้ง หากพบความผิดปกติให้ปรึกษาแพทย์ เพราะถ้าเป็นระยะเริ่มแรกจะสามารถรักษาให้หายได้
- ๗.๒ ควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย (ต่ำกว่า ๒๐ ปี)
- ๗.๓ ควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับคนหลายคน
- ๗.๔ ไม่สูบบุหรี่ เพราะสตรีที่สูบบุหรี่มีโอกาเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปากมดลูกมากกว่าสตรีที่ไม่สูบบุหรี่
- ๗.๕ เมื่อมีอาการตกขาวผิดปกติ หรือเลือดออกที่ผิดปกติจากช่องคลอด ซึ่งไม่ใช่ประจำเดือน ให้รีบไปปรึกษาแพทย์

๗.๖ ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองในขณะอาบน้ำ เพื่อค้นหาก้อนเนื้อที่แข็งเป็นไตผิดปกติถ้าพบว่า มีให้รีบไปพบแพทย์ การตรวจเต้านมด้วยตนเองนี้ควรทำเดือนละครั้ง

๗.๗ ผู้ชายควรตรวจมะเร็งต่อมลูกหมาก อาจด้วยการตรวจเลือดหรือตรวจทางทวารหนักเพื่อตรวจดู ว่าต่อมลูกหมากโตผิดปกติหรือไม่ โดยเฉพาะผู้ชายวัยทองไปจนถึงวัยสูงอายุ

๗.๘ ถ้ามีความผิดปกติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งของผู้หญิงและของผู้ชาย ควรรีบไปพบแพทย์

๗.๙ ถ้าเป็นมะเร็งในระบบสืบพันธุ์ควรรักษาอย่างต่อเนื่องอย่าท้อแท้และหยุดการรักษา

๘. การแท้งและภาวะแทรกซ้อน ควรปฏิบัติดังนี้

๘.๑ หลีกเลี่ยงการทำให้ครรภ์กระเทือน เพราะอาจทำให้เกิดการแท้งได้

๘.๒ คนที่มีปัญหาในการตั้งครรภ์ทำให้แท้งบุตรบ่อยควรอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

๘.๓ ควรป้องกันการตั้งครรภ์เมื่อตนเองยังไม่พร้อมหรือที่เรียกว่าการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ อาจทำ โดยหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือใช้ถุงยางอนามัย ถ้ามีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิดจึงไม่ได้ มีการป้องกัน ควรใช้วิธีกินยาหลังเพศสัมพันธ์

๘.๔ ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องทำแท้งอย่างถูกกฎหมายควรให้แพทย์เป็นผู้ทำไม่ควรไปพึ่งหมอเถื่อน

๘.๕ ควรดเว้นพฤติกรรมที่มีเพศสัมพันธ์กันง่าย ๆ หรือก่อนวัยอันควร เพราะจะนำไปสู่การตั้งครรภ์ ที่ไม่พึงประสงค์ และจะนำไปสู่การทำแท้ง

๘.๖ ควรคำนึงถึงบาปที่เกิดขึ้นกับการฆ่าชีวิตมนุษย์

๙. ภาวะการมีบุตรยาก ควรปฏิบัติดังนี้

๙.๑ ถ้าพิจารณาแล้วว่าตนเองและคู่ของตนมีบุตรยาก ควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุว่ามา จากฝ่ายใดหรือทั้งสองฝ่าย

๙.๒ ควรปฏิบัติตนตามที่แพทย์แนะนำสำหรับผู้ที่มีบุตรยาก

๙.๓ ถ้ามีบุตรตามวิธีปกติไม่ได้และประสงค์ที่จะมีบุตรไว้สืบสกุลก็ควรยินยอมทำตามกรรมวิธีทางการแพทย์ ซึ่งปัจจุบันมีความก้าวหน้ามากสำหรับการทำให้ผู้ที่มีบุตรยากได้มีบุตร แต่ค่าใช้จ่ายค่อนข้างแพง

๙.๔ ถ้าแต่งงานกัน ๒ - ๓ ปี และมีเพศสัมพันธ์ตามปกติ แล้วยังไม่มีการตั้งครรภ์ในชาย มีบุตรยาก ควรไปขอคำแนะนำจากแพทย์

๑๐. ภาวะหลังวัยการเจริญพันธุ์ ควรปฏิบัติดังนี้

๑๐.๑ ควรไปรับการตรวจสุขภาพที่คลินิกวัยทองตามโรงพยาบาล

๑๐.๒ ทำความเข้าใจกับสภาพของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย

๑๐.๓ รักษาสุขภาพอนามัยของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อต่อสู้กับความเสื่อมของร่างกาย

๑๐.๔ ผู้สูงอายุอาจเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุตามที่หน่วยงานต่าง ๆ ได้จัดขึ้น เพราะจะมีแต่ผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน ทำให้มีกิจกรรมทำคลายความเหงาได้

๑๐.๕ ทำบุญ ตักบาตร ทำจิตใจให้สงบ เข้าวัด ฟังธรรมและปฏิบัติธรรม ซึ่งแท้จริงแล้วเรื่องนี้เป็นเรื่องของคนทุกวัย มิใช่เฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยทองและวัยสูงอายุ

๑๐.๖ ผู้สูงอายุสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามความต้องการ แต่ควรขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายด้วย



องค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว

๑. การเลือกคู่ครอง เป็นสิ่งที่เริ่มต้นของการที่จะมีครอบครัวที่ดี การเลือกคู่ครองนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมากกว่าได้ เพราะการเลือกคู่ครองของคนสมัยนี้จะเลือกตามอารมณ์และความรู้สึกกันเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่นึกถึงความเป็นจริง ครั้นเมื่ออายุมากสังขารก็เปลี่ยนสภาพตามกาลเวลา หากไม่มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน การหย่าร้างก็จะตามมา ทั้งนี้ การเลือกคู่ครองที่ถูกต่อนั้น เริ่มแรกคือ ใจต้องรักกันก่อน จากนั้นต้องมีการวางแผนเป้าหมายในชีวิตร่วมกันต่อไป

๒. การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย และอาชีพ ที่อยู่อาศัยเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก ฉะนั้นจะต้องตกลงกันตั้งแต่ก่อนแต่งงาน เช่น แยกมาอยู่ด้วยกันตามลำพัง หรืออยู่กับครอบครัวของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเหตุผล และความจำเป็นของทั้งสองฝ่าย สำหรับอาชีพควรมีอาชีพที่มั่นคง มีรายได้แน่นอน และเพียงพอที่จะดูแลครอบครัวได้

๓. การแต่งงาน เป็นประเพณีที่แสดงถึงการประกาศให้สังคมรับรู้ถึงการตกลงใจในการใช้ชีวิตร่วมกันของชายหญิงซึ่งมีธรรมเนียมปฏิบัติแตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น และการจดทะเบียนสมรสเพื่อสิทธิตามกฎหมายของทั้งสองฝ่ายอย่างไรก็ตาม พิธีแต่งงาน ควรเป็นไปตามฐานะของคู่บ่าวสาวและไม่ก่อให้เกิดปัญหาตามมาในภายหลัง



๔. การปรับตัวเข้าหากัน การที่คนสองคนซึ่งแตกต่างกันในที่มา นิสัยใจคอจะตกลงมาใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันได้นั้น การปรับตัวเป็นเรื่อง สำคัญอย่างยิ่ง การที่คู่รักรู้จัก "การเสียสละ" จะช่วยพัฒนาความรักที่มีต่อกันให้ยืนยาวตลอดไป

๕. การเงิน คู่บ่าวสาว จำเป็นต้องนำเงินเดือนของเราทั้งสองคนมารวมกันก่อนเพื่อให้รู้รายรับที่แน่นอนของครอบครัวจากนั้นให้เขียนถึงรายจ่ายของครอบครัวในหนึ่งเดือนและควรทำตารางรายรับ-รายจ่ายให้ชัดเจน

๖. การวางแผนมีบุตร และการเว้นช่วงการมีบุตร คือ การเตรียมความพร้อมสำหรับมีบุตรว่าเมื่อแต่งงานกันแล้วต้องการจะมีบุตรกี่คน และเว้นระยะห่างกันนานแค่ไหน เลือกว่าวิธีอะไรจึงจะมีประสิทธิภาพ และปลอดภัยในการคุมกำเนิด การวางแผนการเงิน และการวางแผนอนาคตบุตร ตลอดจนการเว้นช่วงการมีบุตร เพื่อให้ผู้เป็นแม่ได้ฟื้นฟูสุขภาพร่างกายก่อนการตั้งครรภ์ครั้งต่อไป ที่สำคัญคือ ไม่ควรมีบุตรเร็วเกินไป ช้าเกินไป หรือถี่เกินไป จะทำให้เกิดปัญหาในการเลี้ยงดูและให้ความอบอุ่นแก่ลูกได้อย่างทั่วถึง

๗. การเตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดี เพื่อให้บุตรเติบโตมาเป็นคนดี มีคุณภาพ และมีความสุข ผู้ที่เป็นพ่อแม่จะต้องเตรียมตัวที่จะปฏิบัติตนเองให้เป็น แบบอย่างที่ดีกับบุตรโดยประพฤติอยู่ในศีลธรรมอันดี มีหลักการในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นประโยชน์ในการสอน การดัดเตือนว่ากล่าว การปรับปรุงและการอบรมแก้ไขบุตรให้ดีต่อไปในอนาคต

การอนามัยแม่และเด็ก “ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์”

๑. บุหรี่ สารนิโคติน คาร์บอนมอนนอกไซด์ในควันบุหรี่ และทาร์ จะมีผลต่อการทำงานของสารสื่อประสาทอะเซทิลโคลีน (acetylcholine) โดปามีน (dopamine) และนอร์อีพิเนฟริน (nor epinephrine) ส่งผลให้มีการขัดขวางการพัฒนาของเซลล์ประสาทของทารก มีการหดตัวของหลอดเลือดดำดลู่ ทำให้เลือดผ่านรกลดลง ทารกจึงได้รับอาหารและออกซิเจนไม่เพียงพอ มีผลให้น้ำหนักแรกเกิดน้อย ขาดสารอาหารในระยะตั้งครรภ์และเพิ่มอัตราการตายในวัยทารก นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดปัญหาพัฒนาการและพฤติกรรม เช่น เซาว์น ปัญญาบกพร่อง มีปัญหาการเรียน ซุกซนมากผิดปกติ สมาธิสั้น พฤติกรรมก้าวร้าว ตลอดจนมีปัญหาด้านการเข้าถึงคมผลดังกล่าวจะพบได้ตั้งแต่ในระยะแรกของการตั้งครรภ์จนกระทั่งทารกเกิด มีผู้ศึกษาพบว่า หากมารดาสูบบุหรี่ในช่วง ๔ เดือนก่อนคลอด แม้จะเป็นการสูบบุหรี่เพียงครั้งเดียวก็จะส่งผลให้มีการยับยั้งการสร้าง DNA ของทารกได้นานหลายชั่วโมง

นอกจากผลกระทบต่อลูกแล้ว ในส่วนของผลกระทบต่อมารดา คือ ทำให้มีอัตราเสี่ยงต่อการเป็น “โรคหลอดเลือดอุดตัน” เพิ่มขึ้น โดยอาจก่อให้เกิดหลอดเลือดสมองอุดตัน ภาวะลิ่มเลือดอุดตันหลอดเลือดดำชั้นลึก (deep vein thrombosis) หรือเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ การติดเชื้อทางเดินหายใจที่พบบ่อยที่สุด คือ “หลอดลมอักเสบ” (ซึ่งพบได้มากกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง ๑๕ เท่า ปอดอักเสบใช้หัวใจใหญ่ ภาวะหอบหืด ๓ เท่า ส่วนผลต่อการตั้งครรภ์พบว่าเพิ่มอัตราการตั้งครรภ์นอกมดลูก ๕ เท่า

๒. แอลกอฮอล์ (เหล้า เบียร์ ไวน์หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ) ผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อทารกในครรภ์ พบเมื่อแม่ดื่มแอลกอฮอล์ช่วงปฏิสนธิ หรือในช่วง ๓ เดือนแรก ความรุนแรงขึ้นอยู่กับปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่ม หากดื่มในปริมาณมาก จะส่งผลให้ทารกเมื่อคลอดจะมีลักษณะของโรคกลุ่มอาการของทารก ที่เกิดจากมารดาที่ดื่มแอลกอฮอล์ (Fetal alcohol syndrome, FAS) ซึ่งมีลักษณะทางร่างกายที่ผิดปกติ คือ

- ร่องริมฝีปากบน (Phil rum) เรียบ
- ริมฝีปากบนยาวและบาง
- หนังคลุมหัวตามาก (epicanthal folds)
- จมูกแบน
- ปลายจมูกเขี้ยวขึ้น
- ช่องตาสั้น
- บริเวณส่วนกลางใบหน้ามีการพัฒนาน้อยกว่าปกติ (midfacehypoplasia)

แอลกอฮอล์ ทำให้เกิดการทำลายของเซลล์ประสาท ส่งผลให้มีการเจริญเติบโตบกพร่อง น้ำหนักแรกเกิดน้อยและมีอัตราการเพิ่มน้ำหนักหลังเกิดน้อย ศีรษะเล็ก เกิดความผิดปกติของโครงสร้างสมอง เช่น ไม่มีสมองใหญ่ (anencephaly) สมองใหญ่มีร่องผิดปกติ (schizencephaly) เยื่อหุ้มสมองและเนื้อสมองเลื่อน (lumbarmeningomyelocoele) ส่วน ด้านพัฒนาการของสติปัญญาที่มีความบกพร่อง มีปัญหาด้านความจำ การเคลื่อนไหวผิดปกติ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางจิตเวช เช่น ภาวะวิตกกังวล (anxiety disorder) มีภาวะซึมเศร้า (depression) พฤติกรรมอันธพาล (conduct disorder) และมีปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ เช่นอาการซุกซนไม่อยู่นิ่ง และสมาธิสั้น

๓. แอมเฟตามีนและอนุพันธ์ ได้แก่ เมตแอมเฟตามีน (ยาไอซ์ สปีด) และ ๓, ๔-เมทิลีนไดออกซีเมตแอมเฟตามีน (ยาอีEctasy) จะ ส่งผลให้มีน้ำหนักแรกเกิดน้อย มีความผิดปกติของหัวใจแต่กำเนิด ภาวะ

เลือดออกในสมอง ภาวะสมองตายทำให้มีการทำลายเซลล์ประสาท เส้นรอบศีรษะมีขนาดเล็ก ซึ่งมีผลต่อสมาธิ ความจำและมิติสัมพันธ์ (spatial skills) และมีผลทำให้เด็กมีปัญหาพฤติกรรมในระยะยาวอีกด้วย

การป้องกันที่ดีที่สุด คือ หลีกเลี่ยงการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดทุกชนิด ไม่ว่าคุณจะต้องตั้งครรภ์หรือไม่ก็ตาม เพราะผลกระทบที่ตามมาเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก ส่วนในรายที่ตั้งครรภ์แล้ว และยังไม่เล็กหรือเพิ่งจะเลิกใช้สารเสพติด ก็ต้องระมัดระวังทารกในครรภ์เป็นพิเศษ โดยระหว่างที่ตั้งครรภ์ ควรปฏิบัติดังนี้

- หมั่นไปพบสูติแพทย์เพื่อติดตามผลของพัฒนาการทารกในครรภ์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของสูติแพทย์อย่างเคร่งครัด
- ลด ละ เลิก สิ่งเสพติดทุกชนิดอย่างเด็ดขาด
- หากคนในครอบครัวสูบบุหรี่ ควรพุดจาขอความร่วมมือให้ไปสูบบุหรี่ภายนอกบ้าน เพราะควัน

บุหรี่มีสารพิษที่เรียกว่า “ทาร์” ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อทารกในครรภ์และว่าที่คุณแม่ รวมถึงสมาชิกในครอบครัวมากกว่าผู้ที่สูบเอง

เมื่อคลอดแล้วก็ไม่ควรละเลย ควรพาทารกไปพบกุมารแพทย์เพื่อเฝ้าระวัง คัดกรอง ประเมิน พัฒนาการและพฤติกรรมเป็นระยะ เพื่อหาความผิดปกติร่วมที่พบได้บ่อย เช่น ปัญหาด้านการมองเห็น การได้ยินบกพร่อง เพื่อให้การช่วยเหลือกระตุ้นพัฒนาการโดยเร็วเพื่อลดปัญหาทางด้านการเรียนรู้และปัญหาสังคมที่จะตามมา

๔. รังสี X-rays ขณะตั้งครรภ์ มีปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้องต่อการเกิดอันตรายต่อทารก ได้แก่ ๑. ลักษณะของการ X-ray เช่น เพื่อการวินิจฉัย หรือเพื่อการรักษา การ X-ray เพื่อการวินิจฉัยปริมาณรังสีที่ได้รับจะน้อยมาก ๒. อวัยวะที่ต่างกัน เมื่อตรวจวินิจฉัยด้วย X-ray มดลูกจะได้รับปริมาณรังสีเล็กน้อยต่างกัน เช่น การ X-ray ที่หน้าท้อง มดลูกจะได้รับปริมาณรังสีมากกว่าการ X-ray ที่ปอด แต่ปริมาณรังสีในตำแหน่งทั้งสองก็ยังอยู่ในปริมาณต่ำที่จะทำอันตรายทารกได้ ๓. ปริมาณรังสีที่สามารถทำอันตรายได้ คือ มากกว่า ๑๐๐-๒๐๐ rad ซึ่งมากกว่าปริมาณที่ใช้ในการวินิจฉัยเป็นร้อยเท่า ๔. ปริมาณที่ถือว่าไม่มีผลใด ๆ ต่อทารกในครรภ์ คือ น้อยกว่า ๕ rad อย่างไรก็ตาม การ X-ray เพื่อการวินิจฉัยเพียงครั้งเดียว ยังไม่มีรายงานการพบอันตรายต่อตัวอ่อน หรือทารกในครรภ์

๕. โรคที่มีความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ ๑. โรคหัวใจ ๒. โรคลมบ้าหมูหรือลมชัก ๓. โรคไต ๔. โรคเบาหวาน ๕. โรคหัดเยอรมัน ๖. โรคซิฟิลิส ๗. โรคเอดส์ ๘. ภูมิแพ้ หอบหืด ๙. โรคทาลัสซีเมีย

โรคประจำตัวบางโรคของแม่มีผลต่อทารกในครรภ์มาก บางโรคอาจเป็นอุปสรรคต่อการตั้งครรภ์ แต่คุณแม่อย่าเพิ่งวิตกกังวลไปก่อนว่าจะมีลูกไม่ได้ สิ่งที่คุณแม่ควรทำ คือ ให้คุณแม่ไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูอาการ รับการรักษา และการดูแลอย่างใกล้ชิดตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ รวมถึงการดูแลรักษาโรคที่อาจจะเกิดในระหว่างตั้งครรภ์เพื่อความปลอดภัยทั้งตัวคุณแม่และทารก

โรคหัวใจคุณแม่ที่เป็นโรคหัวใจพบบ่อยว่ามีปัญหาเกี่ยวกับลิ้นหัวใจรั่วจากการติดเชื้อบางชนิด หรือมีปัญหาผนังกันห้องหัวใจมีรูโหว่เมื่อคุณแม่ต้องการตั้งครรภ์ต้องปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาว่าอาการของโรคมีระดับความรุนแรงมากน้อยแค่ไหนและจะสามารถตั้งครรภ์ได้หรือไม่โดยปกติหัวใจจะทำงานค่อนข้างหนัก เพื่อสูบฉีดเลือดผ่านเข้าออกให้สมดุล และเมื่อตั้งครรภ์โดยเฉพาะครึ่งหลังของอายุครรภ์ ปริมาณเลือดจะเพิ่มขึ้นถึง ๕๐% หัวใจจึงยังทำงานหนักมากขึ้น คุณแม่ที่มีโรคหัวใจบางคนอาจเกิดอาการหัวใจวายขณะตั้งครรภ์ได้

โรคลมบ้าหมูหรือ ลมชักเกิดจากการมีแผลในสมอง จึงมีการส่งคลื่นสมองออกมาผิดปกติ ซึ่งจะทำให้คุณแม่เกิดอาการชักและหมดสติไปชั่วครู่หลังการชัก เป็นผลให้คุณแม่จะขาดออกซิเจนชั่วคราว มีผลต่อการส่งออกซิเจนไปเลี้ยงทารกในครรภ์ คุณแม่ที่เป็นโรคนี้อยู่ละ ๕๐ จะไม่มีอาการเพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ร้อยละ ๔๐ บอกว่ามีอาการดีขึ้น และร้อยละ ๑๐ แพทย์ผู้ดูแลครรภ์ต้องเพิ่มขนาดยาควบคุมการชัก

โรคไต ปกติไตจะทำหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือดและขับของเสียจากการเผาผลาญพลังงานในร่างกายออกทางปัสสาวะ ขณะคุณแม่ตั้งครรภ์จะมีของเสียจากทารกที่ฝากออกมาทางสายสะดือเข้าสู่กระแสเลือดของคุณแม่ด้วย เพราะฉะนั้นไตของคุณแม่จะต้องทำหน้าที่หนักขึ้น คุณแม่ที่มีปัญหาเกี่ยวกับไตจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์เพื่อติดตามดูแลอาการอย่างใกล้ชิดตลอดการตั้งครรภ์

เบาหวาน คุณแม่ที่เป็นโรคเบาหวานหรืออาจเกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เกิดจากเมื่อตั้งครรภ์จะมีฮอร์โมนหลายตัวที่ผลิตจากรก ฮอร์โมนเหล่านั้นจะมีฤทธิ์ต่อต้านอินซูลิน ทำให้อินซูลินของคุณแม่ลดต่ำลงจนไม่พอที่จะดึงน้ำตาลในเลือดมาเก็บไว้ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคุณแม่สูงตลอดเวลา ลูกจะได้รับเลือดที่มีน้ำตาลในเลือดสูงจากคุณแม่ด้วย ผลจากการเกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์คือ ลูกกลายเป็น Sugar baby คือตัวใหญ่มากกว่าเด็กทารกแรกคลอดปกติทั่วไป หน้าอ้วนเหมือนนมลูกกวาด ทำให้คลอดทางช่องคลอดไม่ได้ หรือคลอดแล้วติดไหล่ ถ้าติดอยู่นานทารกอาจเสียชีวิตได้ และถ้าหมอดึงทารกออกมาแรง ๆ จะมีผลให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับแขนเคลื่อนไหวผิดปกติหรืออาจพิการได้ เมื่อคุณแม่เป็นโรคเบาหวานต้องไปปรึกษาแพทย์เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลให้เป็นปกติตลอดการตั้งครรภ์ และต้องป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดจากเบาหวานได้

โรคหัดเยอรมัน ที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์สามารถทำให้ทารกพิการ หรือกลายเป็นโรคลึ้นหัวใจรั่วได้ เช่น การติดเชื้อหัดเยอรมันในช่วง ๓ เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ทารกอาจกลายเป็นเด็กพิการลึ้นหัวใจรั่ว ตาบอดจากต่อกระบอก สมองเล็กผิดปกติ ทำให้เกิดโรคปัญญาอ่อน เป็นต้น ทำให้คุณแม่หวาดกลัวโรคนี้นัก แต่ทั้งนี้ถ้าได้รับวัคซีนป้องกันก็จะช่วยไม่ให้เกิดเรื่องที่น่าเสียใจขึ้นได้ คุณแม่สามารถทำให้ตัวเองปลอดภัยจากโรคหัดเยอรมันได้ด้วยการเจาะเลือดตรวจภูมิต้านทานเสียก่อน สำหรับคุณแม่ที่เคยเป็นโรคนี้นี้แล้วจะมีภูมิต้านทานไปตลอดชีวิต แต่ถ้าตรวจไม่พบภูมิต้านทาน คุณแม่ควรฉีดวัคซีนป้องกันก่อนจะตั้งครรภ์ล่วงหน้าอย่างน้อย ๓ เดือน กรณีที่ตั้งครรภ์แล้ว ยังไม่เคยได้รับวัคซีนนี้ ควรเจาะเลือดดูระดับความต้านทาน แต่ถ้าไม่มีภูมิเลย หรืออยู่ในระดับต่ำ คุณแม่ห้ามฉีดวัคซีนตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ เพราะวัคซีนหัดเยอรมันเป็นวัคซีนไวรัสที่มีชีวิต สิ่งที่จะช่วยป้องกันคุณแม่จากหัดเยอรมันได้ดีที่สุด คือ ต้องคอยหลบคนเป็นหวัด ผู้ที่สงสัยว่าเป็นหัดเยอรมัน หรือในสถานที่ที่มีคนพลุกพล่านหนาแน่น ถ้าไม่สามารถหลบหลีกเลี่ยงได้ต้องรีบปรึกษาแพทย์โดยด่วน แพทย์จะเจาะดูระดับภูมิต้านทาน ๒ ครั้ง ห่างกัน ๑ สัปดาห์ และตรวจหาภูมิชนิดพิเศษที่บ่งบอกถึงการติดเชื้อครั้งแรก ซึ่งช่วยทำให้รู้ได้ว่า คุณแม่ได้รับเชื้อหัดเยอรมันหรือไม่ คุณพ่อคุณแม่จะได้ร่วมกันตัดสินใจแก้ไขปัญหากับแพทย์ต่อไป

โรคซิฟิลิส ถ้าตรวจพบในขณะตั้งครรภ์ไม่เกิน ๕ เดือน จะสามารถรักษาให้หายขาด โดยที่เชื้อซิฟิลิสยังไม่เข้าไปทำอันตรายหรือสร้างความพิการให้ทารกในครรภ์ แต่ถ้าหลังจากอายุครรภ์ ๕ เดือนแล้ว เชื้อซิฟิลิสจะสามารถผ่านรกไปถึงทารกได้ ทำให้เกิดความพิการต่าง ๆ เช่น ลึ้นหัวใจรั่ว แท้งลูก คลอดก่อนกำหนด น้ำหนักตัวน้อย หรือรุนแรงถึงขั้นทำให้ทารกเสียชีวิตในครรภ์

โรคเอดส์ ถือเป็นโรคอันตรายที่ทุกคนหวาดกลัวเพราะเกี่ยวกับชีวิตและยังไม่มียารักษา กรณีคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ตรวจพบเชื้อเอชไอวี (HIV) ในระยะตั้งครรภ์อ่อน ๆ สามารถปรึกษาแพทย์ถึงการทำแท้งหรือยังคงรักษาการตั้งครรภ์ต่อไปถ้าคุณแม่มีความประสงค์ที่จะตั้งครรภ์แพทย์จะให้ยาต้านไวรัสแก่คุณแม่ในเดือนสุดท้ายก่อนคลอด ซึ่งโอกาสที่เจ้าตัวเล็กติดเชื้อไวรัสจากแม่ขณะคลอดจะลดลงจากประมาณ ๓๐% เหลือไม่เกิน ๘%

ภูมิแพ้ หอบหืด คุณแม่ที่เป็นโรคภูมิแพ้หอบหืดจะต้องหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นให้อาการแพ้กำเริบ ช่วงตั้งครรภ์คุณแม่ยังสามารถใช้ยาพ่นจมูกขยายหลอดลม และสารสเตียรอยด์ที่นิยมใช้กันได้อยู่ เนื่องจากค่อนข้างปลอดภัย อย่างไรก็ตามเมื่อตั้งครรภ์ต้องแจ้งแพทย์ที่ดูแลรักษาโรคภูมิแพ้ว่าสงสัยจะตั้งครรภ์และควรแจ้งสูตินรีแพทย์ที่ดูแลการตั้งครรภ์ด้วย ว่ารักษาโรคภูมิแพ้เพื่อการดูแลและการให้ยาต่าง ๆ เป็นไปอย่างปลอดภัยที่สุด นอกจากนั้น คุณแม่ควรให้แพทย์ดูแลอย่างใกล้ชิดและไม่ควรซื้อยามาใช้เองเด็ดขาด

โรคทาลัสซีเมีย ยีนที่ผิดปกติ จะทำให้เกิดการสร้างสารโพลีเปปไทด์โกลบิน (Polypeptideglobin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในเม็ดเลือดแดงลดน้อยลงหรือไม่สร้างเลยทำให้มีอาการซีดเล็กน้อยหรือถึงขั้นต้องให้เลือดทดแทน

โรคทาลัสซีเมีย เป็นการถ่ายทอดทางพันธุกรรมชนิดด้อย คุณพ่อคุณแม่มักไม่มีอาการปรากฏ แต่จะมียีนแฝงอยู่ในตัว เมื่อต่างฝ่ายต่างถ่ายทอดยีนด้อยจึงทำให้ลูกได้รับยีนที่ผิดปกติเต็มที่ แสดงอาการของโรคทาลัสซีเมียชัดเจน

- คนที่เป็นโรคทาลัสซีเมียในประเทศไทยพบว่า มีอุบัติการณ์ของโรคนี้ร้อยละ ๑ แต่ผู้ที่เป็นพาหะของโรคหรือโรคทาลัสซีเมียแฝงอยู่ร้อยละ ๓๐
- โรคทาลัสซีเมียมีหลายชนิด แต่ที่พบได้บ่อยคือ ทาลัสซีเมียชนิดแอลฟา (Alpha Thalassemia) และเบต้า (Beta Thalassemia)
- ทารกที่เป็นโรคทาลัสซีเมียอาจมีความรุนแรงมากจนทำให้เสียชีวิตตั้งแต่ในครรภ์ คลอดแล้ว เสียชีวิต หรือเสียชีวิตตั้งแต่อายุน้อยๆ บางรายอาจรอดชีวิตแล้วเติบโตเป็นผู้ใหญ่ แต่ความผิดปกติจะไม่สิ้นสุด เพราะสามารถถ่ายทอดต่อไปยังลูกหลานได้
- โรคเบต้าทาลัสซีเมีย ทารกที่คลอดออกมาแล้วมีชีวิตรอด อาจมีอาการซีดมาก เจริญเติบโตช้า ตับม้ามโตจำเป็นต้องเติมเลือดบ่อยๆ เพื่อยืดการมีชีวิตต่อไปได้ประมาณ ๑๐-๓๐ ปี

โรคไวรัสตับอักเสบบี เป็นโรคที่พบกันบ่อยในเมืองไทย มีคุณแม่ตั้งครรภ์เป็นพาหะของโรคนี้กันมาก ผู้ที่เป็นพาหะของโรคมีโอกาสเกิดโรคตับแข็งหรือมะเร็งตับสูงกว่าคนทั่วไป ๒๐๐ เท่า และสามารถติดต่อกันง่ายที่สุดโดยผ่านทางเลือด ดังนั้น โอกาสที่ทารกจะติดโรคนี้จากแม่ก็โดยการสัมผัสกับเลือดที่เป็นพาหะในขณะคลอดนั่นเอง

<https://bit.ly/2WVINF54> [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒]

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง อนามัยแม่และเด็กเรื่องวิถีปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลอนามัยแม่และเด็ก รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
ขอบเขตเนื้อหา การปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลอนามัยแม่และเด็ก จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลอนามัยแม่และเด็กได้ ด้านทักษะและกระบวนการ เลือกวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลอนามัยแม่และเด็กได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมถึงการไม่เรียนรู้ ๓. เห็นคุณค่าตระหนักและความสำคัญของวิถีดูแลอนามัยแม่และเด็ก	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมเรื่อง ความสำคัญ ความหมาย สิทธิทางเพศ อนามัยเจริญพันธุ์ ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. จากการมอบหมายงานในชั่วโมงที่ผ่านมา ครูสนทนาวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลอนามัยแม่และเด็กจากการสืบค้นจากสื่อที่หลากหลาย และจากใบความรู้ที่ ๑ ๒. นักเรียนจัดกลุ่มตามความสนใจ กลุ่มละ ๔-๖ คน ๓. แต่ละกลุ่มวิเคราะห์พร้อมทั้งแสดงเหตุผล และสังเคราะห์ร่วมกันอภิปรายเพื่อหาทางเลือกในการปฏิบัติ ๔. แต่ละกลุ่มสรุปเป็นแผนผังความคิด อธิบายวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลอนามัยแม่และเด็ก พร้อมแสดงเหตุผลชัดเจน ๕. ครูสุ่มเลือกกลุ่มนำเสนอ อย่างน้อย ๒ กลุ่ม ครูเล่นกีฬาร่วมกันอภิปรายพร้อมทั้งให้เหตุผลการเลือกวิธีปฏิบัติและเพิ่มเติมให้มีความสมบูรณ์ ขั้นสรุป ๑. ครู นักเรียน สรุปร่วมกัน โดยครูให้ข้อคิดเห็นในการคิดทางเลือก นักเรียนควรมีเหตุผลและการเลือกข้อยุติสืบค้นมาศึกษาข้อเท็จจริง ผลได้ผลเสีย จะส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ถูกต้อง และเกิดภูมิคุ้มกัน ๒. ครูมอบหมายให้นักเรียนทำการศึกษาสื่อออนไลน์จากสื่อหลากหลายเรื่อง เรื่อง “การวางแผนครอบครัว”	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์ สื่อบันทึกการเรียนรู้เพิ่มเติม http://bit.ly2BntLEA อนามัยแม่และเด็ก สื่อมัลติมีเดีย กรมนอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ชิ้นงาน/ภาระงาน แผนผังความคิดวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลอนามัยแม่และเด็ก

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
อธิบายวิธีการปฏิบัติ เกี่ยวกับการดูแลอนามัย แม่และเด็กได้	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
เลือกวิธีการปฏิบัติ เกี่ยวกับการดูแลอนามัย แม่และเด็ก	ตรวจผังความคิด	มิติคุณภาพตรวจผัง ความคิด (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึง การมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึง การใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
เห็นความสำคัญอนามัย แม่และเด็ก	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒๐ นามิเยและเด็ก กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การวางแผนครอบครัว รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
ขอบเขตเนื้อหา การวางแผนครอบครัว จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายวิธีการวางแผนครอบครัวได้ ด้านทักษะและกระบวนการ วิเคราะห์ข้อมูลความสำคัญของการวางแผนครอบครัวได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมถึงการไม่เรียนรู้ ๓. เห็นความสำคัญของการวางแผน อนามัยแม่และเด็ก	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ครูสอบถามด้วยคำถาม “จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่มีความแตกต่างกันมีผลมาจากอะไร” ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ๓. ครู นักเรียน ร่วมกันสนทนากับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน และชมคลิปวิดีโอเรื่อง “การวางแผนครอบครัว” ขั้นสอน ๑. จากที่ครูมอบหมายให้นักเรียนทำการศึกษาค้นคว้าออนไลน์ สื่อดิจิทัลหลายและชมคลิปวิดีโอ เรื่อง “การวางแผนครอบครัว” ๒. แบ่งกลุ่มตามความสนใจไม่เกิน ๔-๖ คน ทำการวิเคราะห์ความสำคัญและบอกวิธีการวางแผนครอบครัวที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ๓. นำเสนอผลการศึกษา โดยกลุ่มจัดทำโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ ขนาดกระดาษ A๔ กลุ่มละ ๑ ชิ้นงาน นักเรียนสามารถตกแต่งสีสันได้ตามความเหมาะสม ๔. กลุ่มที่ขึ้นงานสมบูรณ์ อาสาสมัครในการนำเสนอโปสเตอร์ชิ้นงานนำเสนอขึ้นเรียนพร้อมทั้งอธิบายความสอดคล้อง ๕. นักเรียนและครูช่วยกันอภิปรายเพิ่มเติมเพื่อให้นักเรียนมีความสมบูรณ์ ครบถ้วน ขั้นสรุป ครูสะท้อนผลเป็นข้อสรุปของแต่ละกลุ่ม และเน้นความสำคัญ นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ลงในสมุดจดบันทึก	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://bit.ly/2HeKpeR คลิปวิดีโอ เรื่อง “การวางแผนครอบครัว” โดยนายกสุมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (คลิปวิดีโอ) https://bit.ly/2spYhst สำนักการอนามัยเจริญบุรี กระทรวงสาธารณสุข https://bit.ly/2D7VNoE กระทรวงสาธารณสุข ชิ้นงาน/ภาระงาน - โปสเตอร์ ขนาดกระดาษ A๔ หัวข้อ “การวางแผนครอบครัวที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต”

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
อธิบายถึงความสำคัญ การวางแผนครอบครัว ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต	ตรวจคำตอบ	มิติตุณภาพแบบตรวจ คำตอบ (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
วิเคราะห์ข้อมูล ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว	ตรวจโปสเตอร์	มิติตุณภาพการแบบตรวจ ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการใฝ่เรียนรู้	ตรวจร่องรอยการศึกษา ค้นคว้า	มิติตุณภาพการตรวจ ร่องรอยการศึกษาค้นคว้า (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
เห็นความสำคัญอนามัย แม่และเด็ก	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ อนามัยแม่และเด็ก กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง การปฏิบัติที่เหมาะสมในการดูแลตนเองและสมาชิกในครอบครัว แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
ขอบเขตเนื้อหา การปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและสมาชิกของครอบครัว จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ บอกวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและสมาชิกของครอบครัวได้ ด้านทักษะและกระบวนการ บันทึกปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและสมาชิกของครอบครัวได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมถึงการไม่เรียนรู้ ๒. แสดงพฤติกรรมถึงการเห็นประโยชน์ต่อส่วนรวม	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมจากชั่วโมงที่ผ่านมา ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. ครูนำเสนอคลิปวิดีโอ/โฆษณา ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและสมาชิกของครอบครัว กรณีศึกษา เรื่อง “จะเป็นอย่างไรถ้าครูหนุ่มคนหนึ่งต้องดูแลแม่ที่เป็นโรคร้ายซ้ำแล้วซ้ำเล่า” ๒. นักเรียนจัดกลุ่มคิดวิเคราะห์รวบรวมสาระประโยชน์ที่ได้รับจากการชมคลิปวิดีโอเพื่อจัดทำวิธีปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและสมาชิกในครอบครัวที่มีความเหมาะสม เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และผลเสียหายที่อาจจะเกิดจากการปฏิบัติตนไม่เหมาะสม จัดทำผังความคิด Graphic organizers ตามความสนใจของนักเรียนเพื่อนำเสนอผลงานวิเคราะห์ ๓. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์ และนำเสนอวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและสมาชิกในครอบครัวที่มีความเหมาะสม ๔. ครูและนักเรียนร่วมกันสะท้อนผลการเรียนรู้ และหาข้อสรุปของแต่ละกลุ่ม ขั้นสรุป ๑. ครูตั้งคำถามสะท้อนคิด ที่ผ่านมานักเรียนปฏิบัติตนอย่างไรในการดูแลตนเองและบุคคลในครอบครัว ครูสรุปและให้นักเรียนสำรวจประเมินตนเอง ๒. นักเรียนและครูสรุปการสำรวจประเมินตนเองจากการปฏิบัติตนที่กลุ่มต่าง ๆ นำเสนอ	สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง เลี่ยงลูกอย่างไรไม่ตกเป็นเหยื่อ “ละครหลังข่าว” https://bit.ly/2Gv85JN “เทคนิคการสอน” https://bit.ly/2B6XhhD “จะเป็นอย่างไรถ้าครูหนุ่มคนหนึ่งต้องดูแลแม่ที่เป็นโรคร้ายซ้ำแล้วซ้ำเล่า” (คลิปวิดีโอ) ๒. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม https://bit.ly/2spYhst สำหรับการอนามัยเจริญพันธุ์ กระทรวงสาธารณสุข https://bit.ly/2D7VNoE กระทรวงสาธารณสุข ๓. ใบงานที่ ๑ ชิ้นงาน/ภาระงาน ๑. Graphic organizers บันทึกวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและสมาชิกของครอบครัว ๒. บันทึกการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและบุคคลในครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ อนามัยแม่และเด็ก กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การปฏิบัติที่เหมาะสมในการดูแลตนเองและสมาชิกในครอบครัว รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
๒. นักเรียนศึกษาเพิ่มเติมในใบความรู้ที่ ๒ เพื่อประกอบการเรียนการปฏิบัติตน ครู มอบหมายนักเรียนบันทึกประเด็นที่ปฏิบัติได้ และปฏิบัติไม่ได้ ในใบงานที่ ๑ พร้อมกับแสดงเหตุผลนำส่งในชั่วโมงต่อไป	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑.บอกวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและสมาชิกของครอบครัว	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒.ปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและสมาชิกของครอบครัว	บันทึกการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและสมาชิกในครอบครัว	มิติคุณภาพแบบตรวจบันทึกการปฏิบัติ (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมถึงการใฝ่เรียนรู้	ตรวจร่องรอยการศึกษาค้นคว้า	มิติคุณภาพการตรวจร่องรอยการศึกษาค้นคว้า (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมถึงการเห็นประโยชน์ต่อส่วนรวม	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้เรื่อง เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ “ละครหลังข่าว”
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

.....

เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ "ละครหลังข่าว"

เป็นปัญหาที่มีการพูดถึงกันมาทุกยุคทุกสมัย สำหรับการเลียนแบบตัวละครของเด็ก ไม่ว่าจะเป็นความรุนแรงทางคำพูด และการกระทำ ตลอดจนการคิดสั้นฆ่าตัวตาย เห็นได้จากก่อนหน้านี้เคยมีเด็กวัย ๖ ขวบ เลียนแบบละครเรื่อง ไทรโคก ด้วยการแขวนคอตายจนเสียชีวิต และในกรณีล่าสุดที่กำลังตกเป็นกระแสอยู่ ณ ตอนนี้นี้ก็คือ เด็กหญิงวัย ๘ ปี เลียนแบบฉากผูกคอตายในละครเรื่อง แรงเงา และรายการคนอวดฝีมือเกือบเสียชีวิต เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น กลายเป็นเรื่องเดิม ๆ ที่หลายฝ่ายพยายามเรียกร้องให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาช่วยแก้ปัญหา และสิ่งที่ดีเหมือนจะเข้ามาช่วยแก้ปัญหาอย่าง "เรตติ้งละครโทรทัศน์" ก็ดูเหมือนจะมีเสียงวิพากษ์วิจารณ์ตามมาถึงความไม่ใส่ใจในตัวเนื้อหา รวมไปถึงความเหมาะสมของช่วงเวลาออกอากาศ เป็นเหตุให้เด็กเข้าถึงและเลียนแบบพฤติกรรมความรุนแรง และการใช้ภาษาจนเกิดปัญหาอย่างที่เห็นอยู่ทุกวันนี้เห็นได้จากเรื่องเล่าจากประสบการณ์ตรงที่สะท้อนอิทธิพลละครไทยได้เป็นอย่างดีของ เรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป กรรมการผู้จัดการมูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก และนักวิจัยด้านศึกษาและพัฒนาการศึกษาเด็กปฐมวัย ที่เคยพบเห็นมากับตาตอนลงไปเยี่ยมเด็ก ๆ ในต่างจังหวัด ซึ่งเด็กบางคนอยู่แค่วัยอนุบาลแค่นั้น

"เริ่มจากเหตุการณ์ที่หนึ่ง มีเด็กหญิงแบ่งเป็น ๒ พวก พวกหนึ่งเดินมาจากฝั่งซ้าย อีกพวกหนึ่งเดินมาฝั่งขวา แล้วมาประชันหน้ากันโดยมีเด็กผู้ชายยืนกลาง พวกซ้ายเป็นพวกของภรรยา รอง ทำหน้าอึ้งทึ่งใส่อีกพวกซึ่งเป็นภรรยาเอก แล้วบอกพวกของตนว่า ตบมันเลย ชำมันเลย มันแย่งสามีฉัน แล้วทำท่าทางปรี๊ดเข้าไปตบตี นี่คือ บทบาทสมมุติที่เด็ก ๆ เขาเล่นกัน ซึ่งถามไถ่ได้ความว่า เอาอย่างละคร ส่วนเหตุการณ์ที่สอง เกิดที่จังหวัดหนึ่ง มีเด็กผู้ชายคนหนึ่ง ตอนครูเปลือ เจอเด็กผู้หญิงไม่ได้ จูงมือไปห้องน้ำขึ้นคร่อมจูบปากเลย ถามไถ่ได้ความว่า เอาอย่างละครอีกเช่นกัน “ภาพการเลียนแบบที่เกิดขึ้น หากลองมองย้อนกลับไป เราคงจะปฏิเสธไม่ได้ว่า ต้นเหตุสำคัญมาจากการเปิดรับสื่อของพ่อแม่ที่ส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจ และมักชะล่าใจปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังกับโทรทัศน์ หรือบางทีนั่งดูด้วยกันแต่ไม่ได้สอนให้ลูกรู้เท่าทัน ส่งผลให้เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย เราจึงขอเสนอวิธีการเลี้ยงดูลูกเพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของละครหลังข่าว ดังนี้

๑. สร้างวินัยให้เด็ก

ปฏิเสธไม่ได้ว่า เด็กที่ติดละคร และมีพฤติกรรมเลียนแบบละครส่วนใหญ่มาจากพ่อแม่ที่ติดละคร นอนดึก และไม่มีวินัยในการนอน การปลูกฝังวินัยให้ลูกนอนแต่หัวค่ำ เป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างให้ลูกเห็น โดยเฉพาะเด็กเล็กที่หากนอนดึก อาจส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ได้ ทางที่ดี ไม่ควรให้ลูกมาคอยเพื่อนนอนรอพ่อแม่ดูละคร แต่ควรพาลูกเข้านอนก่อนแล้วค่อยลงมาเปิดดู และยังมีทางเลือกจากการดูละครย้อนหลังด้วยแล้ว อาจหาเวลาว่างเปิดดูได้ตลอดเวลานอกจากนี้ การกำหนดช่วงเวลาในการดูโทรทัศน์ เป็นอีกเรื่องที่สำคัญ ถ้าเป็นเด็กเล็กที่อายุยังไม่ถึง ๒ ขวบ ไม่ควรดูโทรทัศน์ หรือเล่นสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ไม่ว่าจะเป็นทีวีดี คอมพิวเตอร์ และเกมอิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ เพราะการใช้

เวลาอยู่แต่หน้าจอทีวี อาจจะทำให้เด็ก ๆ มีกิจกรรมทางสังคม หรือได้ออกไปเล่นกับเพื่อน ๆ น้อยลง ส่วนเด็กโต การเล่นเกมมีกฎกติกาชัดเจน โดยเฉพาะเวลาในการเล่น ซึ่งไม่ควรเกิน ๓ ชม.ต่อวัน เพราะมีการศึกษาวิจัยพบว่า เด็กที่เล่นเกมเกิน ๓ ชม.ต่อวัน มีแนวโน้มที่จะติดเกมมากกว่าเด็กที่เล่นน้อยครั้งถึง ๓ เท่าเลยทีเดียว ทางที่ดีควรจัดตารางเวลาให้เด็กเพื่อฝึกให้ลูกได้ทำงานตามเป้าหมาย และช่วยในการบริหารเวลาได้ดีอีกด้วย

๒. ฝึกเด็กให้คิดเป็น

เด็กทุกคนต้องการพี่เลี้ยง ที่ปรึกษา และบุคคลที่จะเป็นพี่เลี้ยงของเด็กได้ดีก็คือ พ่อแม่ เนื่องจากเด็ก โดยเฉพาะวัยรุ่นจะเน้นที่การแสดงออกทางอารมณ์ จึงต้องมีการพัฒนาสมองในส่วนการรู้คิดตั้งแต่เด็ก หวังไปพึ่งระบบการศึกษากลับมาเราก็ยังไม่พัฒนาทักษะการรู้คิด วิเคราะห์ และแก้ปัญหาให้แก่เด็กได้ดีเท่าที่ควร ทางที่ดี พ่อแม่ และครูต้องฝึกให้เด็กคิด และวิเคราะห์เป็น เพราะบางครั้ง การสอนแบบอบรมสั่งสอนอาจใช้ไม่ได้ผล ซึ่งการสอนให้เด็กคิด และวิเคราะห์เพื่อรู้เท่าทันสื่อ เริ่มได้ง่าย ๆ จากการชวนกันตั้งคำถาม และข้อสังเกต ยกตัวอย่างเช่น ดูฉาก แล้วลูกรู้สึกอย่างไร ถ้าเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้น ลูกคิดว่าจะทำอย่างไร อย่างในเรื่องมีฉากผูกคอตาย ต้องอธิบายให้ลูกฟังว่า นี่คือการแสดง ตัวละครไม่ได้ตายจริง เอามาเลียนแบบในชีวิตจริงไม่ได้ เพราะอาจถึงตายได้ หรืออาจชวนกันหาทางออกว่า ทุกปัญหามีทางออก การฆ่าตัวตายไม่ใช่ทางออก ลูกยังมีพ่อ แม่ หรือครูคอยเป็นที่ปรึกษา ถ้าเกิดมีปัญหา หรือมีเรื่องที่ไม่สบายใจ หันมาเลือกปรึกษาพ่อแม่หรือครูได้ (แต่พ่อแม่ต้องเปิดใจจริง และเข้าใจวิธีการคุยกับลูกด้วย เพราะไม่เช่นนั้นอาจกลายเป็นการเพิ่มปัญหาขึ้นไปอีก)แต่สำหรับในมุมมองของ พญ.พรรณพิมล วิปุลากร ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล คุณหมอบอกว่าเคยให้สัมภาษณ์ไว้ว่า ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะให้เด็กดูละครหลังข่าว หรือถ้าปล่อยให้ดู แล้วบอกว่า สอน หรือบอกเด็กอยู่ตลอด วิธีนี้ก็อาจช่วยได้ แต่มันซับซ้อนเกินกว่าที่เด็กจะเข้าใจ ดังนั้น ผลเสียในระยะยาวที่เกิดจากการดูโทรทัศน์ เป็นสิ่งที่ไม้อาจย้อนเวลากลับไปแก้ไขได้ แทนที่จะให้ลูกดูโทรทัศน์ หรือรอตัวช่วยจากผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้อง พ่อแม่ควรมหากิจกรรม หรืออ่านหนังสือให้ลูกฟัง

๓. อินได้แต่อย่ามาก

อารมณ์สะใจจนดูโอเวอร์ของผู้ใหญ่ โดยเฉพาะพ่อแม่ที่นั่งดูไปพร้อม ๆ กันกับเด็กนั้น หลายคนอาจหลุดพฤติกรรม และวาจาที่ไม่เหมาะสมออกมาด้วย ไม่ว่าจะเป็นความสะใจ คัดค้านแทนตัวละคร สิ่งเหล่านี้ หากเด็กได้เห็นพ่อแม่กำลังด่าทอนางร้าย หรือสาปแช่งให้ไปตาย อาจไม่สนุกอย่างที่คิดได้ เพราะคุณกำลังสร้างค่านิยมใหม่ ๆ ให้ลูกแบบเนียน ๆ และอย่างขอพระธรรมว่าความรุนแรง และเรื่องเพศเป็นเรื่องปกติที่คนใกล้ชิดของเขายังทำได้เลย ถึงวันนี้เราคงต้องยอมรับว่า ละครเป็นของคู่กันของคนไทย แต่สำหรับเด็ก การมีพ่อแม่คอยแนะนำอยู่เคียงข้าง คือ ความจำเป็นที่จะช่วยป้องกันไม่ให้ตกเป็นเหยื่อจาก “ละครหลังข่าว” เห็นได้จากคำสัมภาษณ์ของคุณเรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป นักวิจัยด้านศึกษาและพัฒนาการศึกษาเด็กปฐมวัย เคยให้ความเห็นเกี่ยวกับละครไทยไว้อย่างน่าสนใจว่า "อย่า เอาความบันเทิงหยาบ ๆ ที่หาดูได้ง่าย มาใส่ให้เด็กบันทึกลงในชีวิตทุกวัน ๆ เลย เพราะเมื่อเด็กเห็นพฤติกรรมเหล่านี้บ่อย ๆ เด็กก็รับ รับไปเรื่อย ๆ เพราะตอนดูนั้น ตัวละครแสดงไปเรื่อย ๆ สีสันมันดึงดูดให้อินจนไม่มีเวลาหยุดคิด พ่อแม่ควรพูดคุย ชี้แนะและแลกเปลี่ยนความเห็นต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตัวละคร อย่าเอาแต่จดจ่อรอสะใจ ที่ได้เห็นตัวละครตบตีกัน ถากถางกัน หรือมองเป็นเรื่องขำ ๆ ซึ่งกรรมจะตกอยู่ที่เด็กเอาได้" นับเป็นปัญหาที่ครอบครัวไทยจะชะล่าใจไม่ได้อีกต่อไปแล้ว ห้ามทานอาหารตอดกึ๋น ๆ หรือทานจนพุงกาง เคล็ดลับในการทาน

อาหารเพื่อให้ได้วิตามิน เกลือแร่ครบ ในระหว่างที่กำลังควบคุมพลังงานก็คือ ทานอาหารหลากชนิด หรือมีส่วนผสมหลายอย่างระหว่างมื้ออาหารควรดื่มนม ๑ แก้วหรือผลไม้ ทานอาหารที่มีเส้นใยอาหาร หรือผักสีเขียว สีส้มเหลือง เป็นต้น ควรเคี้ยวอาหารช้า ๆ ตามสบายเพื่อให้สมองมีเวลาสั่งการให้รู้สึกอิ่มทันเวลา หากทานเร็ว จะทำให้ทานเข้าไปมากเกินไปจนขนาดก่อนที่สมองจะสั่งการให้มีความรู้สึกอิ่ม

<https://goo.gl/uWeLGy> [สืบค้นวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒]

ใบงานที่ ๑ การปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง และบุคคลในครอบครัว
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การปฏิบัติตนที่เหมาะสมในการดูแลตนเองและสมาชิกในครอบครัว
 รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชื่อ.....สกุล.....ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจสิ่งที่ปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง และสมาชิกในครอบครัว

การปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง

ที่	ประเด็นวิธีปฏิบัติ	ปฏิบัติได้	เหตุผล	ปฏิบัติไม่ได้	เหตุผล

การปฏิบัติตนในการดูแลบุคคลในครอบครัว

ที่	ประเด็นวิธีปฏิบัติ	ปฏิบัติได้	เหตุผล	ปฏิบัติไม่ได้	เหตุผล

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ อนามัยแม่และเด็ก กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
ขอบเขตเนื้อหา ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ได้ ด้านทักษะและกระบวนการ วิเคราะห์หาแนวทางการป้องกันผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมถึงการไม่เรียนรู้ ๒ แสดงพฤติกรรมถึงการเห็นประโยชน์ต่อส่วนรวม	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมพร้อมติดตามชิ้นงานในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ ใบงานที่ ๑ เรื่อง การปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและบุคคลในครอบครัว ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ๓. ครูสนทนาเรื่อง “การตั้งครรภ์ในวัยเรียน” พร้อมทั้งชมคลิปวิดีโอ เรื่อง “วัยรุ่นท้องง่ายกว่าที่คิด” ขั้นสอน ๑. ครูสอบถามนักเรียนถึงปัจจัยใดบ้างที่มีผลกระทบต่อปัจจัยเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ๒. นักเรียนวิเคราะห์สรุปประเด็นปัจจัยหลักที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ ๒.๑ อายุเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว (Puberty) เร็วขึ้น ๒.๒ พฤติกรรมกรรมมีเพศสัมพันธ์และการคุมกำเนิด ๒.๓ การแต่งงานและการมีครอบครัว ๒.๔ แอลกอฮอล์ สารเสพติด บุหรี่ สิ่งแวดล้อม ๓. นักเรียนรวมกลุ่มในหัวข้อประเด็นเดียวกัน และอภิปรายหาแนวทางการป้องกันผลกระทบในแต่ละหัวข้อและสรุปผล ๔. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลสรุปแนวทางป้องกันผลกระทบ วิเคราะห์ข้อมูลของปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ ปัจจัยต่าง ๆ ที่กำหนดให้ ขั้นสรุป ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงปัญหาที่เกิดขึ้นปัจจัยผลกระทบและปัจจัยเสี่ยงจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม - https://bit.ly/2DcrBZw คลิปวิดีโอ เรื่อง “วัยรุ่นท้องง่ายกว่าที่คิด” - https://bit.ly/2VOuWoF คู่มือ “แนวทางการดูแลวัยรุ่น” สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ชิ้นงาน/ภาระงาน เสนอแนวทางการป้องกันผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ในแต่ละปัจจัยต่าง ๆ เช่น แอลกอฮอล์ สารเสพติด บุหรี่ สิ่งแวดล้อม อื่น ๆ

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครุฑได้	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์หาแนวทางการป้องกันผลกระทบต่อการตั้งครุฑ	ตรวจการวิเคราะห์	มิตีคุณภาพแบบตรวจการวิเคราะห์ (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงหลักฐานร่องรอยการเรียนรู้	ตรวจหลักฐานร่องรอย	มิตีคุณภาพแบบตรวจหลักฐานร่องรอย (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมถึงการเห็นประโยชน์ต่อส่วนรวม	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ อนามัยแม่และเด็ก กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง ภาวะเสี่ยงที่เกิดจากการตั้งครรภ์ รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
ขอบเขตเนื้อหา ภาวะเสี่ยงจากการตั้งครรภ์ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อภาวะเสี่ยงจากการตั้งครรภ์ได้ ด้านทักษะและกระบวนการ นำเสนอภาวะเสี่ยงจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นและแนวทางการป้องกันได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมถึงการไม่เรียนรู้ ๒. แสดงพฤติกรรมถึงการเห็นประโยชน์ต่อส่วนรวม	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมพร้อมทั้งใช้คำถามนำความคิด หัวข้อ “นักเรียนคิดอย่างไรกับการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเมื่อเปรียบเทียบกับวัยรุ่นอื่น ๆ” ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ๓. นักเรียนสนทนาถึงเหตุการณ์ปัจจุบัน ชาวที่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ขั้นสอน ๑. ครูให้นักเรียนชมคลิปวิดีโอ เรื่อง “เข้าใจท้องวัยรุ่น” เพื่อศึกษาภาวะเสี่ยงที่เกิดจากการตั้งครรภ์ ๒. นักเรียนศึกษาในเว็บไซด์หัวข้อเรื่อง “ภาวะเสี่ยงจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น” ๔. ร่วมกันคัดเลือกคำถามที่เหมาะสม และจัดกลุ่มคำตอบ รวมถึงแนวทางป้องกัน ๕. นำเสนอภาวะเสี่ยงจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และแนวทางการป้องกันหน้าชั้นเรียน ขั้นสรุป ๑. นักเรียนร่วมกันสรุปภาวะเสี่ยงจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นและแนวทางป้องกัน ครูตั้งคำถาม ๑.๑ นักเรียนได้เรียนรู้อะไรจากภาวะเสี่ยงจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. สืบค้นแหล่งเรียนรู้ - https://bit.ly/2SX5sUK เรื่อง “เข้าใจท้องวัยรุ่น” (คลิปวิดีโอ) - https://bit.ly/2ScdONV “วัยรุ่น...วัยรุ่นกับปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม...ป้องกันอย่างไร” - https://bit.ly/2RgC8Xx “บทสรุปผู้บริหารยุทธศาสตร์ การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นระดับชาติ พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๙ ชิ้นงาน/ภาระงาน ๑. เสนอแนวทางการป้องกันภาวะเสี่ยงจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ๒. ศึกษาสาเหตุความขัดแย้งในครอบครัวจากสื่อที่หลากหลาย ข่าว คลิปวิดีโอ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ อเนกมัยแม่และเด็ก กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่องภาวะเสี่ยงที่เกิดจากการตั้งครรภ์ รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	๑.๒ ที่ผ่านมานักเรียนมีเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับภาวะเสี่ยงจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นหรือไม่ ๑.๓ อนาคต หากนักเรียนต้องตกอยู่ในสภาวะเสี่ยง จะทำอย่างไรให้ปลอดภัย ๒. นวัตกรรมการเรียนรู้คงต่อไป พร้อมทั้งทำการศึกษาสาเหตุความขัดแย้งในครอบครัวจากสื่อที่หลากหลาย ข่าว คลิปวิดีโอ

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบ ต่อภาวะเสี่ยงจาก การตั้งครรภ์	ตรวจคำตอบ	มิติคุนภาพแบบตรวจ การวิเคราะห์ (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
นำเสนอภาวะเสี่ยงจาก การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นและ แนวทางการป้องกัน	สังเกตการนำเสนอ	มิติคุนภาพแบบสังเกตการนำ เสนอ (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึง การใฝ่เรียนรู้	ตรวจร่องรอยการศึกษา ค้นคว้า	มิติคุนภาพแบบตรวจร่องรอย การศึกษาค้นคว้า (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการเห็น ประโยชน์ต่อส่วนรวม	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ อนามัยแม่และเด็ก กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว รายวิชา สุขศึกษา		เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ขอบเขตเนื้อหา ความขัดแย้งในครอบครัว จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ สรุปสาเหตุแนวทางการป้องกันแก้ไข ความขัดแย้งในครอบครัวได้ ด้านทักษะและกระบวนการ วิเคราะห์สาเหตุแนวทางการป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัวได้ ด้านคุณลักษณะ ๑ แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมถึงการไม่เรียนรู้ ๓ แสดงพฤติกรรมถึงการเห็น ประโยชน์ต่อส่วนรวม	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. จากการศึกษาที่ครูมอบหมายให้นักเรียนทำการศึกษาค้นหาสาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว พร้อมทั้งตั้งคำถาม “ในครอบครัวของนักเรียนเคยเกิดความขัดแย้งภายในครอบครัวหรือไม่” ๒. รวบรวมคำตอบของนักเรียน อธิบายเพิ่มเติม เพื่อเชื่อมโยงการเรียนรู้ เรื่อง สาเหตุ ความขัดแย้งในครอบครัว ขั้นสอน ๑. ครูให้นักเรียนศึกษาและวิเคราะห์สาเหตุที่กำหนด โดยนักเรียนแบ่งกลุ่ม ตามความสนใจ ระดมสมองวิเคราะห์ตามประเด็นที่เลือกจำนวน ๓ ประเด็น ดังนี้ ๑) วิเคราะห์สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว ๒) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่อง สาเหตุ ของความขัดแย้ง ๓) แนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว ๒. นักเรียนร่วมกันนำผลการวิเคราะห์ทั้ง ๓ ประเด็นบนกระดานหน้าชั้นเรียน และ ร่วมกันอภิปรายผลการวิเคราะห์ของแต่ละกลุ่ม พร้อมทั้งเพิ่มเติมจากการศึกษาให้ ความสมบูรณ์ทั้ง ๓ ประเด็น ๓. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าตัวนักเรียนเองได้รับผลกระทบความขัดแย้งใน ครอบครัว พร้อมทั้งสรุปสาเหตุแนวทางการป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว นำเสนอเป็นผังความคิด graphic organizer หรือละคร ขั้นสรุป นักเรียนสรุปการเรียนรู้พร้อมทั้งนัดหมายการเรียนรู้ครั้งต่อไป	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม - https://bit.ly/2Tpcvff “ปัญหาครอบครัว สาเหตุความ ขัดแย้งและแนวทางแก้ไข - https://bit.ly/2MAONff “ปัญหาความขัดแย้งใน ครอบครัว” ชิ้นงาน/ภาระงาน เสนอผลการวิเคราะห์สาเหตุ ความสัมพันธ์ของปัจจัย ที่มีอิทธิพลในเรื่องสาเหตุของความขัดแย้งเป็นผัง ความคิด graphic organizer หรือแสดงละคร		

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
สรุปสาเหตุแนวทาง การป้องกันแก้ไขความขัดแย้ง ในครอบครัว	ตรวจคำตอบ	มิติคูณภาพแบบตรวจคำตอบ (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
วิเคราะห์สาเหตุแนวทาง การป้องกันแก้ไขความขัดแย้ง ในครอบครัว	ตรวจผังความคิด	มิติคูณภาพแบบประเมินผัง ความคิด (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึง การใฝ่เรียนรู้	ตรวจร่องรอยการศึกษา ค้นคว้า	มิติคูณภาพแบบตรวจร่องรอย การศึกษาค้นคว้า (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการเห็น ประโยชน์ต่อส่วนรวม	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ อนามัยแม่และเด็ก กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง ความรุนแรง รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
ขอบเขตเนื้อหา ความรุนแรง จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายสาเหตุผลกระทบจากการใช้ความรุนแรงได้ ด้านทักษะและกระบวนการ ประยุกต์ใช้ความรู้แสดงบทบาทสมมติการแก้ปัญหาสถานการณ์ความรุนแรงได้ ด้านคุณลักษณะ ๑ แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมถึงการไม่เรียนรู้ ๓ แสดงพฤติกรรมมีการมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับปัญหาผลกระทบจากความขัดแย้งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก่อให้เกิดความรุนแรง รวมทั้งการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในครอบครัว ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. ครูนำเสนอคลิป “ความรุนแรงในเด็ก เรื่องส่วนตัวหรือปัญหาสังคม” และสอบถามในครอบครัวของนักเรียนเคยมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงโดยรวมข้อมูลทั้งหมดบนกระดานหน้าชั้นเรียน ทำการคัดเลือกข้อมูลและความรู้เรื่องสาเหตุผลกระทบของการใช้ความรุนแรง ๒. ตรวจสอบความเข้าใจเป็นผลหรือความเหมาะสมระหว่างข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาสถานการณ์ความรุนแรงในปัจจุบัน ๓. นักเรียนทำการแลกเปลี่ยนข้อมูลและทำการสรุปเป็นองค์ความรู้ ๔. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๔ กลุ่มตามความสนใจ พร้อมกำหนดสถานการณ์ เพื่อแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับความรุนแรง ตามความสนใจ ขั้นสรุป ครูและนักเรียนสรุปองค์ความรู้ สาเหตุ และผลกระทบของการใช้ความรุนแรง เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และนัดหมายการเรียนรู้ครั้งถัดไป	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม - https://bit.ly/2DyV0IC “ความรุนแรงในเด็ก เรื่องส่วนตัวหรือปัญหาสังคม” ชิ้นงาน/ภาระงาน ๑. การแสดงบทบาทสมมติ ตามสถานการณ์ที่สนใจ เรื่อง “การใช้ความรุนแรง”

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
อธิบายสาเหตุความขัดแย้ง ในครอบครัว	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงบทบาทสมมติ การแก้ปัญหาที่สถานการณ์ ความรุนแรง	ประเมินการแสดงบทบาท สมมติ	มิตีคุณภาพแบบประเมิน บทบาทสมมติ (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึง การมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึง การใฝ่เรียนรู้	ตรวจร่องรอยการศึกษา ค้นคว้า	มิตีคุณภาพแบบตรวจร่องรอย การศึกษาค้นคว้า (รูบิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึง การมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙			เวลา ๑ ชั่วโมง	ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒			เรื่อง อนามัยแม่และเด็กเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ไม่ใช้ความรุนแรง	
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา			รายวิชา สุขศึกษา	
ขอบเขตเนื้อหา	ขั้นนำ	สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ขั้นงาน/ภาระงาน	
การปฏิบัติตนในการไม่ใช้ความรุนแรง จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายวิธีการปฏิบัติตนในการไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาได้ ด้านทักษะ/กระบวนการ จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์เชิญชวนเพื่อนไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาได้ ด้านคุณลักษณะ ๑ แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย ๒ แสดงพฤติกรรมถึงการไม่เรียนรู้ ๓ แสดงพฤติกรรมมีการมีจิตสาธารณะ	๑. ทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับสาเหตุความขัดแย้ง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ๓. ครูนำเสนอคลิปวิดีโอ ๒ คลิป เรื่องที่ ๑. “ห่างเหิน (Distance)” เหตุที่ใช้ความรุนแรงต่อเด็ก ถ้าไม่อยากให้สิ่งนี้เกิดขึ้นกับครอบครัวคุณ โดย UNICEF เรื่องที่ ๒. “การป้องกันแก้ไขปัญหาคู่ความรุนแรงในครอบครัว” ขั้นสอน ๑. ครูสอบถามนักเรียน “นักเรียนมีประสบการณ์ หรือพบการใช้ความรุนแรงหรือไม่ นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรกับประสบการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มีแนวทางในการจัดการและรับมือกับสถานการณ์อย่างไร” นักเรียนตอบคำถาม อภิปรายเหตุผล พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางในการรับมือกับเหตุการณ์จากประสบการณ์และสิ่งที่เคยพบเจอ ๒. จัดกลุ่มตามความสนใจ เพื่อรวบรวมคำตอบวิธีปฏิบัติตนในการไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา จากมุมมองและประสบการณ์ของตนเอง คนละ ๓ วิธี โดยไม่ซ้ำซ้อนในประเด็นคำตอบ ๓. แต่ละกลุ่มวางแผนและจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์เชิญชวนเพื่อนไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งนำเสนอชิ้นงานในชั่วโมงต่อไป ขั้นสรุป ครูสรุปนัดหมายเพื่อนนำเสนอชิ้นงานในการเรียนครั้งต่อไป และการสรุปผลการเรียนในหน่วยที่ ๒ ในการเรียนครั้งต่อไป	๑. สื่อแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม - https://bit.ly/2G3eP1C “ห่างเหิน (Distance)” เหตุที่ใช้ความรุนแรงต่อเด็ก ถ้าไม่อยากให้สิ่งนี้เกิดขึ้นกับครอบครัวคุณ โดย UNICEF - https://bit.ly/2sPagiw “การป้องกันแก้ไขปัญหาคู่ความรุนแรงในครอบครัว”	๑. จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ “วิธีปฏิบัติตนในการไม่ใช้ความรุนแรง”	

การวัดผลประเมินผลการเรียนรู้

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
อธิบายวิธีการปฏิบัติตน ในการไม่ใช้ความรุนแรง ในการแก้ปัญหา	ตรวจคำตอบ	มิติคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
จัดทำสื่อ ประชาสัมพันธ์เชิญชวนเพื่อน ไม่ใช้ความรุนแรง ในการแก้ปัญหา	ตรวจชิ้นงานสื่อประชาสัมพันธ์	มิติคุณภาพแบบประเมินสื่อ ประชาสัมพันธ์	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึง การมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึง การใฝ่เรียนรู้	ตรวจร่องรอยการศึกษา ค้นคว้า	มิติคุณภาพแบบตรวจร่องรอย การศึกษาค้นคว้า (รูปค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึง การมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐		เวลา ๑ ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก	เรื่อง การสรุปองค์ความรู้และนำเสนอชิ้นงาน	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	
ขอบเขตเนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
อนามัยแม่และเด็ก	ขั้นนำ	๑. ศึกษาแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม
จุดประสงค์การเรียนรู้	๑. ทบทวนความรู้เดิมที่ผ่านมาพร้อมทั้งสอบถามชิ้นงานที่ครูมอบหมาย โดยนักเรียนศึกษา	- https://bit.ly/2FSgO10 “กลยุทธ์
ด้านความรู้	กลยุทธ์สำหรับการนำเสนอหน้าชั้นเรียน	สำหรับการนำเสนอชั้นเรียน”
อธิบายแนวคิดการจัดกิจกรรม	๒. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ	- https://bit.ly/2sPuFot “หลักและ
การเผยแพร่ วิธีปฏิบัติตนในการไม่ใช้	ขั้นสอน	กลยุทธ์การประชาสัมพันธ์ 4.0”
ความรุนแรงได้	๑. นักเรียนนำเสนอชิ้นงาน “วิธีปฏิบัติตนในการไม่ใช้ความรุนแรง” พร้อมท้วงแผนจัดกิจกรรม	
ด้านทักษะและกระบวนการ	รณเผยแพร่การลดความรุนแรงภายในโรงเรียน	ชิ้นงาน/ภาระงาน
เผยแพร่ วิธีปฏิบัติตนในการไม่ใช้	๒. นักเรียนฝึกปฏิบัติจำลองสถานการณ์การเผยแพร่และการพัฒนาเทคนิคการเผยแพร่	เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ วิธีปฏิบัติตนในการ
ความรุนแรงได้	๓. ครูมอบหมายภารกิจให้ไปใช้จริงในระหว่างพักกลางวัน หรือเวลาว่างอื่น ๆ	ไม่ใช้ความรุนแรง
ด้านคุณลักษณะ	ขั้นสรุป	
๑. แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย	ครูสรุปผลการเรียนรู้ทั้งหมด และตั้งคำถามดังนี้	
๒. แสดงพฤติกรรมถึงการไม่เรียนรู้	๑. สิ่งที่เราได้เรียนรู้มีอะไรบ้าง	
๓. แสดงพฤติกรรมถึงการมีจิต	๒. นักเรียนจะไปศึกษาเพิ่มเติม/ปัญหาอุปสรรคในการเรียนรู้ในสิ่งที่ไม่เข้าใจอย่างไร จะนำ	
สาธารณะ	ความรู้ ทักษะไปใช้พัฒนาตนเอง ครอบคลุม ชุมชน อย่างไร	
	๓. นักเรียนบันทึกประเด็นในข้อ ๑-๒ ในแบบบันทึกการเรียนรู้สำหรับนักเรียนเพื่อเป็นการสรุป	
	องค์ความรู้ทั้งหมดจากการเรียน	

การวัดผลประเมินผลการเรียนรู้

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
อธิบายแนวคิด การจัดกิจกรรมการเผยแพร่ วิธีปฏิบัติตนในการไม่ใช้ ความรุนแรง	ประเมินแนวคิดการจัด กิจกรรมวิธีปฏิบัติตนในการไม่ ใช้ความรุนแรง	มิติคุณภาพการประเมิน ชิ้นงาน (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
เผยแพร่วิธีปฏิบัติตน ในการไม่ใช้ความรุนแรง	ประเมินกิจกรรมวิธีปฏิบัติตน ในการไม่ใช้ความรุนแรง	มิติคุณภาพแบบประเมิน กิจกรรม (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึง การมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึง การใฝ่เรียนรู้	ตรวจร่องรอยการศึกษา ค้นคว้า	มิติคุณภาพแบบตรวจร่องรอย การศึกษาค้นคว้า	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึง การมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

แบบทดสอบก่อนเรียน

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก

.....
คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว จำนวน ๑๐ ข้อ

๑. การวางแผนครอบครัวควรอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของกระทรวงใดโดยตรงมากที่สุด ก. กระทรวงมหาดไทย ข. กระทรวงศึกษาธิการ ค. กระทรวงสาธารณสุข ง. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ๒. ข้อใดไม่ควรปฏิบัติในขณะตั้งครรภ์ ก. ทำงานบ้าน ข. ออกกำลังกาย ค. รับประทานผลไม้ดอง ง. รับประทานยาตามแพทย์สั่ง ๓. อาหารในข้อใดที่เพศหญิงควรรับประทานในขณะตั้งครรภ์ ก. น้ำส้มคั้น ข. กาแฟเย็น ค. มะม่วงดอง ง. ชากับขนมปังกรอบ ๔. ข้อใดไม่ใช่ภาวะแทรกซ้อนจากการทำแท้ง ก. ตกเลือด ข. ติดโรคทางเพศสัมพันธ์ ค. เกิดภาวะการแท้งบุตรได้ง่าย ง. เกิดการอักเสบเรื้อรังในโพรงมดลูก ๕. สิ่งใดที่ส่งผลให้เพศหญิงในวัยทองมีอาการร้อนวูบวาบและปัสสาวะบ่อย ก. โรคประจำตัว ข. น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น ค. สภาพร่างกายที่อ่อนแอ ง. ภาวะของการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน	๖. ข้อใดไม่จัดเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง ก. การหลั่งภายนอก ข. การใส่ถุงยางอนามัย ค. การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด ง. การนับวันหรือระยะปลอดภัย ๗. การคุมกำเนิดวิธีการใดเมื่อนำมาใช้แล้วจะไม่สามารถมีบุตรได้อีก ก. การทำหมัน ข. การใส่ห่วงอนามัย ค. การฉีดยาคุมกำเนิด ง. การกินยาเม็ดคุมกำเนิด ๘. ในขณะตั้งครรภ์แม่ที่อยู่ในสภาพแวดล้อมใดจะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์มากที่สุด ก. แม่อยู่กับพ่อที่สูบบุหรี่ ข. แม่อาศัยอยู่ในชุมชนแออัด ค. แม่อยู่กับพ่อที่ดื่มสุราเป็นประจำ ง. แม่อยู่กับพ่อที่ป่วยเป็นโรคเมรั้ง ๙. พฤติกรรมในข้อใดที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสเอชไอวีได้มากที่สุด ก. การปล่อยให้ถูกยุงกัด ข. การใช้ห้องส้วมสาธารณะ ค. การรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ง. การใช้เข็มสำหรับฉีดยาเสพติดเข้าเส้นร่วมกับผู้อื่น ๑๐. นักเรียนจะป้องกันไม่ให้เกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างไร ก. ไม่คบเพื่อนต่างเพศ ข. ค้นคว้าเรื่องเพศศึกษา ค. ไม่มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ง. เลือกคบเฉพาะแต่เพื่อนที่มีผลการเรียนดี
---	---

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน

เอกสารหมายเลข ๑ เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

๑.	๒.	๓.	๔.	๕.	๖.	๗.	๘.	๙.	๑๐.
ค	ค	ก	ข	ง	ก	ก	ก	ง	ค

เอกสารหมายเลข ๒ เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

๑.	๒.	๓.	๔.	๕.	๖.	๗.	๘.	๙.	๑๐.
ข	ข	ค	ง	ง	ง	ง	ง	ข	ค

แบบประเมินการทำงานกลุ่มของนักเรียน

โรงเรียน..... อำเภอ..... จังหวัด.....

รหัสวิชา..... รายวิชา..... ชั้น...../..... กลุ่ม.....

กิจกรรมที่..... เรื่อง.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.

ผู้ประเมิน () ครู () นักเรียน () โรงเรียนเครือข่าย

คำชี้แจง ให้พิจารณาการปฏิบัติงานของสมาชิก โดยเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับคุณภาพ

ที่	รายการประเมิน	คะแนน			
		๓ (ดีมาก)	๒ (ดี)	๑ (น้อย)	๐ (ไม่มีเลย)
๑.	การวางแผนการทำงาน				
๒.	ความร่วมมือของสมาชิกที่แบ่งงานกันทำ				
๓.	ความละเอียดรอบคอบการทำงาน				
๔.	การเป็นผู้นำและผู้ตามในโอกาสอันสมควร				
๕.	การรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย				
๖.	สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น				
๗.	การนำเสนอข้อมูล				
๘.	ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อของสมาชิก				
๙.	ทำงานเสร็จตามเวลาที่กำหนด				
๑๐.	ความพึงพอใจในกระบวนการทำงานและผลงาน				
รวม					

เกณฑ์การตัดสินให้ระดับคุณภาพคะแนนของนักเรียนคิดเป็นรายคน แล้วพิจารณาผลการประเมินเป็นระดับคุณภาพ ดังนี้

เกณฑ์การให้ตัดสิน

คะแนนรวม ๒๕-๓๐ คะแนน หมายถึง ดีมาก

คะแนนรวม ๑๖-๒๔ คะแนน หมายถึง ดี

คะแนนรวม ๐-๑๕ คะแนน หมายถึง ควรปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ระดับดีขึ้นไป

สรุปคะแนนที่ได้

หมายเหตุ แผนประเมินนี้สามารถปรับใช้ได้ทั้งให้นักเรียนประเมินเพื่อน และครูประเมินนักเรียน

บรรณานุกรม

กลุ่มพัฒนากระบวนการเรียนรู้, สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน. (๒๕๕๘). **หลากหลายเทคนิควิธีสอนสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน**. เอกสารประกอบ
การอบรม.

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงาน. (๒๕๕๓). **แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะ
การคิด ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑** กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
และพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย.

_____. (๒๕๕๕). **แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิด ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๕** กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.
กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย.

_____. (๒๕๕๙). **แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
บุญสม มาร์ติน, เทพนม เมืองแมน, สิริพันธ์ บุญยะสุนทร, พรณิ บัญชรหัตถกิจ, และดารณี เกตุอุไร.

(๒๕๕๕). **สุขศึกษา พ๐๑๑ พ๐๑๒**. กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์.
ปรีชา ไวยโกศา. (๒๕๕๗). **สุขศึกษา ม.๓**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไทยร่มเกล้า.
พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สิริพันธ์ วรพงษ์, และอนันต์ มัลลาร์ดี. (๒๕๕๗). **สุขศึกษา ม.๓**.
กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไทยร่มเกล้า.

รัชณี ขวัญบุญจัน, และคณะ. (๒๕๕๗). **สุขศึกษา ม.๓**. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยหลักสูตรเร่งรัดประจำโรงพยาบาล**.
[ออนไลน์].ได้จาก: <https://bit.ly/2WK1KA8> [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

_____. **ตารางแคลอรีในอาหารไทย**. [ออนไลน์].ได้จาก:
<https://bit.ly/2l6kZjQ> [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

_____. **โภชนาการ**. [ออนไลน์].ได้จาก:
http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=496 [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์
พ.ศ.๒๕๖๒].

_____. **หุ่นดี สุขภาพดี ง่ายๆ แค่ใช้ ๔ พฤติกรรม**. [ออนไลน์].ได้จาก:
<https://bit.ly/2WLCv4Z> [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

กลยุทธ์สำหรับการนำเสนอในชั้นเรียน [ออนไลน์].ได้จาก:<https://bit.ly/2FSgO10>. [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์
พ.ศ.๒๕๖๒].

การคำนวณค่า BMI ดัชนีมวลกาย [ออนไลน์].ได้จาก:<https://bit.ly/2vYUOk>
[สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

การเจริญเติบโตของมนุษย์แต่ละช่วงวัย [ออนไลน์].<https://goo.gl/mgh6rG>
[สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

การป้องกันแก้ไขปัญหามลพิษในครอบครัว”[ออนไลน์].ได้จาก: <https://bit.ly/2sPagjw> [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

ความคาดหวัง ของคุณต่อลูกน้อย ในการคาดหวังแบบพอดี ต้องทำอย่างไร? บทความ.[ออนไลน์].๒๕๖๐ ได้จาก: <https://bit.ly/๒BiAWxN>. [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

ความรุนแรงในเด็ก เรื่องส่วนตัวหรือปัญหาสังคม.ครอบครัว.[ออนไลน์].ได้จาก:<https://bit.ly/2Dyv0lC>[สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

ช่วงวัย [ออนไลน์].ได้จาก: <https://goo.gl/sMCgPi> [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].:

ณัฐกิจ ชันแคล้ว. อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น[ออนไลน์].ได้จาก: <https://is.gd/9weNUK/> .[สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

นายแพทย์พนม เกตุมาน. ปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น. [ออนไลน์].ได้จาก:

http://www.psychlin.co.th/new_page_๕๗.htm [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

ประเภทของการออกกำลังกาย.บทความ.[ออนไลน์].๒๕๖๐ได้จาก:

<http://www.thaihealthcare.com/type-of-exercise/>. [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

ปัญหาครอบครัว สาเหตุความขัดแย้งและแนวทางแก้ไข[ออนไลน์].ได้จาก: <https://bit.ly/2TpcvFf> [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

ปัญหามลพิษในครอบครัว .[ออนไลน์].ได้จาก: <https://bit.ly/2MAONft>[สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

ทศนา แคมณี. เทคนิคการสอน. [ออนไลน์].ได้จาก: <https://bit.ly/๒Gv๘๕JN> [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

ลำเจียก กำธร.(๒๕๕๗.กันยายน-ธันวาคม).“วัยรุ่น...วัยรุ่นกับปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม...ป้องกันอย่างไร” วารสารวิทยาลัยพยาบาลพราชชนนี กรุงเทพ.ปีที่๓๐,ฉบับที่ ๓,๙๗[ออนไลน์].ได้จาก: <https://bit.ly/2SdQNYV> [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

สถาบันราชานุกูล, กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข(๒๕๕๗).คู่มือแนวทางการดูแลแม่วัยรุ่น.

กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย.[ออนไลน์].ได้จาก:

<https://bit.ly/2VQuWoF>

[สืบค้นวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

สาระความรู้พอเพียง.อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น.[ออนไลน์].ได้จาก: http://www.namsongkram.com/2015/05/blog_post_1.html [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). สร้างคนรุ่นใหม่ให้มีคุณภาพทำอย่างไร.๒๕๕๖.

บทความ.[ออนไลน์].ได้จาก: <http://www2.thaihealth.or.th/Content/> .[สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

หลักและกลยุทธ์การประชาสัมพันธ์ 4.0 [ออนไลน์].ได้จาก:<https://bit.ly/2sPuFot>.

[สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

ห่างเหิน (Distance)” หยุดใช้ความรุนแรงต่อเด็ก ถ้าไม่อย่าให้สิ่งนี้เกิดขึ้นกับครอบครัวคุณ โดย UNICEF
[ออนไลน์].ได้จาก: <https://bit.ly/2G3eP1C> [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

อิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ที่มีต่อวัยรุ่น.[ออนไลน์].ได้จาก:
<https://bit.ly/2WJzHAQ> [สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

อิทธิพลของสังคมต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น.บทความ.[ออนไลน์].ได้จาก:
http://www.namsongkram.com/2015/05/blog-post_1.html .[สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

**คณะจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
เพื่อการเรียนการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม (DLTV)
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์**

ที่ปรึกษา

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

คณะจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑

- | | |
|-----------------------------|---|
| ๑. นางสาวนิรมล โพธิ์ | ข้าราชการบำนาญ |
| ๒. นายประสงค์ นารฤตม | ข้าราชการบำนาญ |
| ๓. นางสาวจรินทร์ โฮ่สกุล | ข้าราชการบำนาญ |
| ๔. นางงามตา นิลเกต | ครูโรงเรียนโพธิ์ตากพิทยาคม สพม.เขต ๒๑ |
| ๕. นายสุวิทย์ พุ่มนวล | ครูโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๖. นายสมศักดิ์ ทองเงิน | ครูโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๗. นางสาวรสจิเรศ วัดโลก | ครูโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๘. นายณัฐพงศ์ รักษาธาราษฎร์ | ครูโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ |
| ๙. นายสาธิต ปานนุ่น | ครูโรงเรียนป้อมนาคราชสวทยานนท์ |

๑๐. ส.อ.จเร สิงห์น้อย	ครูโรงเรียนนครสวรรค์ สพม. เขต ๔๒
๑๑. นายพัชรศักดิ์ พรหมมาศ	ครูโรงเรียนนครสวรรค์ สพม. เขต ๔๒
๑๒. นายกำชัย บุตรระมี	ครูโรงเรียนเลยพิทยาคม สพม. เขต ๑๙
๑๓. นางสาวนภาพร ปทุมพงษ์	ครูโรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย สพม. เขต ๓๕
๑๔. นายจักรพงษ์ ศรีจำนงค์	ครูโรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย สพม. เขต ๒๗
๑๕. นางสุชาดา ทองแก้ว	ครูโรงเรียนสระแก้ว สพม. เขต ๗
๑๖. นางสาวสุพรรณกัลยา คุปตินทร	ครูโรงเรียนวัดนวลนรดิศ สพม. เขต ๑
๑๗. นางปริญญรัตน์ พลวิชัย	ครูโรงเรียนวัดนวลนรดิศ สพม. เขต ๑
๑๘. นางสาวดาวัล ศิริคติจจน์	ครูโรงเรียนชลบุรีราชดาภิเษก สพม. เขต ๑๗
๑๙. นายกำชัย บุตรระมี	ครูโรงเรียนเลยพิทยาคม สพม. เขต ๑๙
๒๐. น.ส.นภาพร ปทุมพงษ์	ครูโรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย สพม. เขต ๓๕

คณะปรับปรุงคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑

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

คณะกรรมการปฏิรูป/พิมพ์ และจัดทำรูปแบบคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๑

๑.	นายอนุสรณ์ พูเจริญ	ผู้ช่วยเลขาธิการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	ประธานกรรมการ
๒.	นางราตรี ศรีไพรวรรณ	ผู้อำนวยการโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	กรรมการ
๓.	นายธีระพล แข่งขวา	รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ มัธยมศึกษา โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	กรรมการ
๔.	นางวิภา ตันกุลพงษ์	รองหัวหน้าสำนักงาน มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	กรรมการ
๕.	นางสาวจรินทร์ โอสกุล	ข้าราชการบำนาญ	คณะทำงาน
๖.	นางสร้อย เสริมพล	ข้าราชการบำนาญ	คณะทำงาน
๗.	นางปริญญารัตน์ พลชัย	ครูโรงเรียนวัดนวลนรดิฐ	คณะทำงาน
๘.	นางสาวสาวิตรี ศรีโนนยาง	ครูโรงเรียนวัดอัยยการาม	คณะทำงาน
๑๐.	นางสาวสุนิสา ถาปนแก้ว	ครูโรงเรียนวัดคุณหญิงส้มจีน มิตรภาพที่ ๖๔	คณะทำงาน
๑๑.	นางสาวกมลวรรณ คล้ายมาก	นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	เลขานุการ
๑๒.	นางสาววรรณวิสา ภูพานทอง	นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	ผู้ช่วยเลขานุการ
๑๓.	นางสาวกมลชนก ดวงคำ	นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	ผู้ช่วยเลขานุการ
๑๔.	นางสาวณัฐพร เพื่อดจันติก	นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	ผู้ช่วยเลขานุการ



การติดต่อรับข้อมูลข่าวสาร

๑. มุขนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

เลขที่ ๒๑๔ ถนนนครสวรรค์ แขวงวัดโสมนัส เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๐๐

โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๖๗๓๔

โทรสาร ๐ ๒๒๘๒ ๖๗๓๕

๒. สถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

ซอยหัวหิน ๓๕ ถนนเพชรเกษม ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐

โทร. ๐๓๒ ๕๑๕๔๕๗ - ๘

โทรสาร ๐๓๒ ๕๑๕๔๕๑

web@dltv.ac.th (ติดต่อเรื่องเว็บไซต์)

dltv@dltv.ac.th (ติดต่อเรื่องทั่วไป)

๓. โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐

โทร. ๐๓๒ ๕๒๒ ๓๔๗ , ๐๓๒ ๕๒๐ ๔๗๘ โทรสาร ๐๓๒ ๕๒๐ ๔๗๘

Facebook : โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์



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



๔. ช่องทางการติดตามข่าวสาร

Facebook : ครูตู้ DLTV



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

