

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง (ออกอากาศ)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๒
เวลา ๑๖ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

| ครั้งที่ | วัน/เดือน/ปี เวลา | จำนวน ชั่วโมง | จุดประสงค์การ เรียนรู้ | หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน | สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ) |
|----------|-----------------------------|------------------|---|--|---|
| ๑ | ๖ พ.ย. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐น. | ๑ | <p>ด้านความรู้</p> <p>๑. บอกวิธีการเรียน เพื่อนำไปสู่ผลการเรียนดีเยี่ยมได้</p> <p>๒. อธิบาย ความสำคัญของการนำความรู้ด้านสุขภาพไปประยุกต์ใช้เพื่อสุขภาพดีอย่างยั่งยืนได้</p> <p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <p>อภิปราย วิธีการเรียน ข้อตกลง ข้อมูลค่าดัชนีมวลกายที่มีผลต่อสุขภาพได้</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย</p> <p>๒. แสดงพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะ</p> | <p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑</p> <p>เรื่อง สุขภาพกายและสุขภาพจิต</p> <p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑</p> <p>เรื่อง การปฐมนิเทศ</p> | <p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีการเรียน ข้อตกลงการเรียน</p> <p>๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง การเรียนพัฒนาได้ สุขภาพกายพัฒนาอย่างยั่งยืน</p> <p>๓. แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)</p> <p>๔. สืบค้นแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม</p> <p>http://www.lovefitt.com/เครื่องคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย</p> <p>ภาระงาน/ชิ้นงาน</p> <p>๑. ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีการเรียน ข้อตกลงการเรียน</p> <p>๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง การเรียนพัฒนาได้ สุขภาพกายพัฒนาอย่างยั่งยืน</p> <p>๓. บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)</p> <p>๔. ศึกษาการหาค่าดัชนีมวลกายจากแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม</p> <p>http://www.lovefitt.com/เครื่องคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย</p> |
| ๒ | ๑๓ พ.ย. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐น. | ๑ | <p>ด้านความรู้</p> <p>อธิบายวิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้ เป็นไปตามเกณฑ์</p> | <p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑</p> <p>เรื่อง สุขภาพกายและสุขภาพจิต</p> <p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒</p> <p>เรื่อง การพัฒนา</p> | <p>สื่อ/แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์</p> <p>๒. ใบงานที่ ๒ เรื่อง วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</p> <p>๓. แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)</p> <p>๔. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม</p> |

| ครั้งที่ | วัน/เดือน/ปี เวลา | จำนวน ชั่วโมง | จุดประสงค์การ เรียนรู้ | หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน | สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ) |
|----------|-----------------------------|------------------|--|--|---|
| | | | <p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <p>๑. วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</p> <p>๒. วางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้ เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย</p> <p>๒. แสดงพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะ</p> <p>๓. แสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> | สมรรถภาพทางกายให้ เป็นไปตามเกณฑ์ (๑) | <p>https://www.slideshare.net/OhmTarit/fitness-test-๗๑๘</p> <p>๕. ภาพการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</p> <p>ภาระงาน/ชิ้นงาน</p> <p>๑. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย</p> <p>๒. นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาปรับปรุงพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>๓. จัดทำผังความคิด ความหมาย คุณค่า และ ความสำคัญของการออกกำลังกายเกณฑ์สมรรถภาพทางกาย วิธีทดสอบสมรรถภาพ</p> <p>๔. บันทึกการเรียนรู้ในแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)</p> |
| ๓ | ๒๐ พ.ย. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐น. | ๑ | <p>ด้านความรู้</p> <p>อธิบายวิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้ เป็นไปตามเกณฑ์</p> <p>ด้านทักษะและกระบวนการ</p> <p>๑. วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</p> <p>๒. วางแผนพัฒนาสมรรถภาพทาง</p> | <p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพกายและสุขภาพจิต</p> <p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓</p> <p>เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ เป็นไปตามเกณฑ์ (๒)</p> | <p>สื่อ/แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้ เป็นไปตามเกณฑ์(แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒)</p> <p>๒. ใบงานที่ ๒ เรื่อง วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</p> <p>๓. ใบงานที่ ๓ เรื่อง บันทึกการปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>๔. ภาพนักกีฬา วอลเลย์บอล ทีมชาติไทย</p> <p>๕. แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)</p> <p>๖. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม</p> <p>https://www.slideshare.net/OhmTarit/fitness-test-๗๑๘</p> |

| ครั้งที่ | วัน/เดือน/ปี เวลา | จำนวน ชั่วโมง | จุดประสงค์การ เรียนรู้ | หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน | สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ) |
|----------|-----------------------------|------------------|---|--|--|
| | | | <p>กายตนเองให้ เป็นไปตามเกณฑ์ที่ กำหนด</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. แสดงพฤติกรรม การมีวินัย</p> <p>๒. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ</p> <p>๓. แสดงพฤติกรรม รักการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนา สมรรถภาพทาง กาย</p> | | <p>ภาระงาน/ชิ้นงาน</p> <p>๑. นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายไป ปรับปรุงพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>๒. ใบงานที่ ๒ เรื่อง วิเคราะห์ผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย</p> <p>๓. ใบงานที่ ๓ เรื่อง บันทึกการปฏิบัติ กิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>๔. บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)</p> |
| ๔ | ๒๗ พ.ย. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐น. | ๑ | <p>ด้านความรู้</p> <p>อธิบายสาเหตุการ เปลี่ยนแปลงทาง กาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาที่เกิดจาก การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา</p> <p>ด้านทักษะและ กระบวนการ</p> <p>วิเคราะห์สาเหตุ การเปลี่ยนแปลง ทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาที่เกิดจาก การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา</p> | <p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพกายและ สุขภาพจิต</p> <p>แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๔ เรื่อง การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาจนเป็นวิถี ชีวิต (๑)</p> | <p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่องสาเหตุการ เปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาจากการออกกำลังกายและเล่น กีฬา</p> <p>๒. ใบงานที่ ๔ เรื่อง สสำรวจการออกกำลังกาย ของนักเรียนและครอบครัว</p> <p>๓. ใบงานที่ ๕ เรื่อง วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพ ของวัยต่างๆ</p> <p>๔. ใบงานที่ ๖ เรื่อง จัดทำแผนผังความคิด การวิเคราะห์สาเหตุและผลการเปลี่ยนแปลง ทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็น ประจำจนเป็นวิถีชีวิต</p> <p>๕. ภาพพื้ตุนบอดีแอสลมวิ่ง ,ภาพคนวิ่งออก กำลังกาย,ภาพวัยรุ่นกำลังเล่นเกมและภาพ คนวิ่ง และคนนั่งเล่นเกม</p> <p>๖. สื่อบันทึกแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม</p> |

| ครั้งที่ | วัน/เดือน/ปี เวลา | จำนวน ชั่วโมง | จุดประสงค์การ เรียนรู้ | หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน | สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ) |
|----------|----------------------------|------------------|---|---|---|
| | | | ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรม การมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรม ใฝ่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรม มุ่งมั่นการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรม ให้เห็นถึงการออก กำลังกายและเล่น กีฬาจนเป็นวิถีชีวิต | | http://www.bangkokhealth.com/health/article-๑๘๑๘ https://www.surveymonkey.com/ https://www.google.co.th =ภาพพี่ตูน+บอดี้แสลมวิ่ง https://www.thairath.co.th https://www.google.co.th =ภาพวิ่งออกกำลังกาย+เดิน ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๔ เรื่อง สำนวณการออกกำลังกายของนักเรียนและครอบครัว ๒ ใบงานที่ ๕เรื่อง วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของตนเอง ๓. ใบงานที่ ๖เรื่อง จัดทำแผนผังความคิดการวิเคราะห์สาเหตุและผลการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต ๔.สรุปผลการเรียนรู้ โดยบันทึกในสมุดบันทึกด้วย Graphic organizer (ศึกษาเพิ่มเติมภาคผนวก) |
| ๕ | ๔ ธ.ค. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐น. | ๑ | ด้านความรู้ อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ด้านทักษะและกระบวนการ วิเคราะห์สาเหตุ | หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพกายและสุขภาพจิต แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต (๒) | สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ๒. ใบงานที่ ๗ เรื่อง สำนวณตนเอง เรื่อง สำนวณพฤติกรรม ต่อ การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ๓. ใบงานที่ ๘ เรื่องวางแผนออกกำลังกาย ๑ เดือน ๔. เพลงกราวกีฬา ๕. ภาพนักกีฬาวอลเลย์บอล,การวิ่ง ๖. สื่อค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม |

| ครั้งที่ | วัน/เดือน/ปี เวลา | จำนวน ชั่วโมง | จุดประสงค์การ เรียนรู้ | หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน | สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ) |
|----------|-----------------------------|------------------|--|---|--|
| | | | <p>การเปลี่ยนแปลง ทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาที่เกิดจาก การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. แสดงพฤติกรรม การมีวินัย</p> <p>๒. แสดงพฤติกรรม ใฝ่เรียนรู้</p> <p>๓. แสดงพฤติกรรม มุ่งมั่นการทำงาน</p> <p>๔. แสดงพฤติกรรม ให้เห็นถึงการออก กำลังกายและเล่น กีฬาจนเป็นวิถีชีวิต</p> | | <p>https://xn--๗๒๘๙bvaoui.meemodel.com(เพลงกราว กีฬา)</p> <p>http://www.thaihealth.or.th</p> <p>http://haamor.com/th/</p> <p>https://www.google.co.th</p> <p>ภาระงาน/ชิ้นงาน</p> <p>๑. ใบงานที่ ๗ เรื่อง สำรวจตนเอง เรื่อง สำรวจพฤติกรรม ต่อ การสร้างวิถีชีวิตที่มี สุขภาพดีโดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬา</p> <p>๒. ใบงานที่ ๘ เรื่อง วางแผนออกกำลังกาย ๑ เดือน</p> <p>๓. ศึกษาใบความรู้ที่ ๔ แล้วสรุปสาระสำคัญ</p> <p>๔. แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)</p> |
| ๖ | ๑๑ ธ.ค. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐น. | ๑ | <p>ด้านความรู้</p> <p>อธิบาย ความสัมพันธ์ของ ภาวะสมดุล ระหว่างสุขภาพ กายและสุขภาพจิต ได้</p> <p>ด้านทักษะและ กระบวนการ</p> <p>วิเคราะห์ ความสัมพันธ์ของ ภาวะสมดุล ระหว่างสุขภาพ กายและสุขภาพจิต ได้</p> | <p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพกายและ สุขภาพจิต</p> <p>แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๖ เรื่อง ความสมดุล ระหว่างสุขภาพกายและ สุขภาพจิต</p> | <p>สื่อ /แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของ ภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและ สุขภาพจิต</p> <p>๒. ใบงานที่๙เรื่องอธิบายความสัมพันธ์ของ ภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและ สุขภาพจิต</p> <p>๓. ภาพตาชั่ง สมดุลกาย-จิต</p> <p>๔. ป้ายข้อความ</p> <p><u>A Sound mind in Sound a body</u></p> <p>๕. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม www.bhumibolhospital.rtaf.mi.th</p> |

| ครั้งที่ | วัน/เดือน/ปี เวลา | จำนวน ชั่วโมง | จุดประสงค์การ เรียนรู้ | หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน | สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ) |
|----------|-----------------------------|------------------|---|--|---|
| | | | ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรม การมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรม ใฝ่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรม มุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ | | ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ทำใบงานที่ ๙ ในกระดาษฟลิปชาร์ทและ นำเสนอหน้าชั้นเรียน ๒. บันทึกผลการเรียนรู้(Learning Log) ๓. สืบค้นวิธีการเลี้ยงลูกให้พัฒนาสมวัย ๔. บันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ |
| ๗ | ๑๘ ธ.ค. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐น. | ๑ | ด้านความรู้ ๑. อธิบายลักษณะ อาการเบื้องต้นของ ผู้มีปัญหา สุขภาพจิตได้ ด้านทักษะและ กระบวนการ ๑. วิเคราะห์ สาเหตุ ลักษณะ อาการผู้มีปัญหา สุขภาพจิตได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรม การมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรม ใฝ่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ ๔. แสดงพฤติกรรม ที่ตระหนักถึง ปัญหาสุขภาพจิตที่ มีผลกระทบต่อการ ดำเนินชีวิต | หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพกายและ สุขภาพจิต แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๗ เรื่อง ลักษณะอาการ เบื้องต้นของผู้มีปัญหา สุขภาพจิต | สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๖ เรื่องลักษณะเบื้องต้นของผู้ มีปัญหาสุขภาพจิต ๒. ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง การวิเคราะห์สาเหตุและ ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหา สุขภาพจิต ๓. แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ฉบับสมบูรณ์ ๔. คลิปข่าว/ภาพข่าว หนีปัญหาฆ่าตัวตาย, ข่มขืนลูกเลี้ยง ๖. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม www.ilchonburi.org/substance/mental _health.htm ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย ฉบับสมบูรณ์ ๒. ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง การวิเคราะห์สาเหตุและ ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหา สุขภาพจิต ๓. จัดทำแผ่นพับสาเหตุและลักษณะเบื้องต้น ของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตเพื่อนำความรู้สู่เพื่อน ผู้ปกครองและชุมชน ๔. แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) |

| ครั้งที่ | วัน/เดือน/ปี เวลา | จำนวน ชั่วโมง | จุดประสงค์การ เรียนรู้ | หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน | สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ) |
|---|-----------------------------|------------------|--|---|---|
| ๘ | ๒๕ ธ.ค. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐น. | ๑ | ด้านความรู้ ๑. อธิบายวิธีปฏิบัติ ตนเพื่อจัดการกับ อารมณ์และ ความเครียด ด้านทักษะและ กระบวนการ ๑. เสนอแนะวิธี ปฏิบัติเพื่อจัดการ กับอารมณ์และ ความเครียดได้ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรม การมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรม ใฝ่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ | หน่วยการเรียนรู้ที่ ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพกายและ สุขภาพจิต แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๘ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อ จัดการอารมณ์และ ความเครียด (๑) | สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่๗ เรื่องอารมณ์และความเครียด ๒. ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง วิเคราะห์และเสนอแนว ทางเลือกเลือกกิจกรรมเพื่อการจัดการ อารมณ์และความเครียด ๓. ใบงานที่ ๑๒ เรื่อง การวางแผนออกแบบ โครงการกิจกรรมเพื่อการจัดการอารมณ์และ ความเครียด ๔. ภาพใบหน้าอารมณ์ต่างๆ ๕. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม http://computer.๑๖๙๒๘.blogspot.com ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง วิเคราะห์และเสนอแนว ทางเลือกเลือกกิจกรรมเพื่อการจัดการ อารมณ์และความเครียด ๒. ใบงานที่ ๑๒ เรื่อง การวางแผนออกแบบ โครงการกิจกรรมเพื่อการจัดการอารมณ์และ ความเครียด ๓. ข้อความสปอร์ตโฆษณา “ลดปัญหา ความเครียด” |
| สอบกลางภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ | | | | | |
| ๙ | ๑๕ ม.ค. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐น. | ๑ | ด้านความรู้ ๑. อธิบายวิธีปฏิบัติ ตนเพื่อจัดการกับ อารมณ์และ ความเครียด ด้านทักษะและ กระบวนการ ๑. เสนอแนะวิธี ปฏิบัติเพื่อจัดการ กับอารมณ์และ ความเครียดได้ | หน่วยการเรียนรู้ที่ ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพกายและ สุขภาพจิต แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๙ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อ จัดการอารมณ์และ ความเครียด (๒) | สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ภาพตัวอย่างการจัดการกิจกรรม วิธีปฏิบัติเพื่อ จัดการอารมณ์และความเครียด ภาระงาน/ชิ้นงาน นำเสนอ โครงการกิจกรรมเพื่อการจัดการ อารมณ์และความเครียด |

| ครั้งที่ | วัน/เดือน/ปี เวลา | จำนวน ชั่วโมง | จุดประสงค์การ เรียนรู้ | หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน | สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ) |
|----------|-----------------------------|------------------|--|---|---|
| | | | ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรม การมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรม ใฝ่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรม มุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ | | |
| ๑๐ | ๒๒ ม.ค. ๖๒ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐น. | ๑ | ด้านความรู้ ๑. อธิบาย ความสำคัญของ เทคโนโลยีที่มีต่อ การดำเนินชีวิต ด้านทักษะและ กระบวนการ ๑. วิเคราะห์ผลของ การใช้เทคโนโลยีที่ ส่งผลต่อสุขภาพ ๒. สืบค้นข้อมูลจาก แหล่งเรียนรู้ต่างๆ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรม การมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรม มุ่งมั่นในการทำงาน | หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ ความเสี่ยง แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๑๑ เรื่อง ผลกระทบของการ ใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อ สุขภาพ (๑) | สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง เทคโนโลยีกับสุขภาพ ๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์ผลของการใช้ เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ ๓. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม http://www.tpa.or.th/tpawbs/viewtopic.php?id=๖๒๒ ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. สรุปสาระสำคัญ เรื่อง ด้วยผัง Graphic organizer หัวข้อความหมาย ความสำคัญของเทคโนโลยีต่อการดำเนินชีวิต คุณค่า ประเภท ประโยชน์ และโทษของเทคโนโลยี ในกระดาษฟลิปชาร์ต ๑. ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ ๒. แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Log) |

| ครั้งที่ | วัน/เดือน/ปี เวลา | จำนวน ชั่วโมง | จุดประสงค์การ เรียนรู้ | หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน | สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ) |
|----------|------------------------------|------------------|---|---|--|
| ๑๑ | ๒๙ มี.ค. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐น. | ๑ | ด้านความรู้ ๑. อธิบาย ความสำคัญของ เทคโนโลยีที่มีต่อ ตนเองในการ ดำเนินชีวิต ด้านทักษะและ กระบวนการ ๑. วิเคราะห์ผลของ การใช้เทคโนโลยีที่ ส่งผล ต่อสุขภาพ ๒. มีความสามารถ ในการสร้างสรรค์ ผลงาน ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรม การมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรม มุ่งมั่นในการทำงาน ๓. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ ๔. แสดงพฤติกรรม ตระหนักถึงความ ปลอดภัยในชีวิต จากการใช้ เทคโนโลยี | หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ ความเสี่ยง แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๑๒ เรื่อง ผลกระทบของการ ใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อ สุขภาพ (๒) | สื่อ /แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๒ การสร้างเกมบันไดงู (เรียน..เล่น..รู้) ๒. ใบงานที่ ๒ “เกมสนุก สุขภาพดี ใช้ เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย” ๓. ภาพประกอบการจัดกิจกรรมนำสู่.... การเรียนรู้“ภาพการทำลายของการใช้ โทรศัพท์เคลื่อนที่ (มือถือ) ปัจจุบัน สู่ อนาคต” ผลิตภัณฑ์ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ๔. ภาพตัวอย่างเกมบันไดงู ๕. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม ms-my.facebook.com www. Google.com ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. นำเสนองานใบงานที่ ๑ เรื่อง วิเคราะห์ ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีต่อสุขภาพ ๒. จัดทำใบงานที่ ๒ “เกมสนุก สุขภาพดี ใช้ เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย” (เกมบันไดงู) นำเสนอชั่วโมงต่อไป |
| ๑๒ | ๕ ก.พ. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐น. | ๑ | ด้านความรู้ ๑. อธิบาย ความสำคัญของ เทคโนโลยีที่มีต่อ | หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ ความเสี่ยง | สื่อ /แหล่งเรียนรู้ ๑. ภาพประกอบการจัดกิจกรรม ๖ วิกฤต สุขภาพจากเทคโนโลยี |

| ครั้งที่ | วัน/เดือน/ปี เวลา | จำนวน ชั่วโมง | จุดประสงค์การ เรียนรู้ | หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน | สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ) |
|----------|-----------------------------|------------------|---|---|--|
| | | | <p>การดำเนินชีวิตได้ และการนำไปใช้</p> <p>ด้านทักษะและ กระบวนการ</p> <p>๑. วิเคราะห์ผลของ การใช้เทคโนโลยีที่ ส่งผล ต่อสุขภาพ</p> <p>๒. มีความสามารถ ในการสื่อสาร</p> <p>๓. ปฏิบัติตนในการ นำเทคโนโลยีไปใช้ อย่างปลอดภัย</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. แสดงพฤติกรรม การมีวินัย</p> <p>๒. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ</p> | <p>แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๑๓</p> <p>เรื่อง ผลกระทบของการ ใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อ สุขภาพ (๓)</p> | <p>๒. แหล่งเรียนรู้ค้นคว้าเพิ่มเติม</p> <p>ภาระงาน/ชิ้นงาน</p> <p>๑. ร่วมกิจกรรม เรียนรู้จากแผนภาพ</p> <p>๒. นำเสนอ “เกมสนุก สุขภาพดี ใช้เทคโนโลยี อย่างปลอดภัย” (เกมบันไดงู)</p> |
| ๑๓ | ๑๒ ก.พ. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐น. | ๑ | <p>ด้านความรู้</p> <p>๑. นำเสนอผล ความเจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์มาใช้ เพื่อสุขภาพดี</p> <p>ด้านทักษะและ กระบวนการ</p> <p>๒. วิเคราะห์ความ เจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์ที่มี ผลต่อสุขภาพ</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. แสดงพฤติกรรม การมีวินัย</p> | <p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒</p> <p>เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ ความเสี่ยง</p> <p>แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๑๔</p> <p>เรื่อง ความ เจริญก้าวหน้าทางการ แพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ (๑)</p> | <p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่องความก้าวหน้าทาง การแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัย</p> <p>๒. ใบงานที่ ๓ เรื่อง การวิเคราะห์ข้อมูลหา ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆที่ เกี่ยวกับความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผล ต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัยตามประเด็นที่ กำหนดให้</p> <p>๓. ภาพหัวข้อข่าว ทีมหมูป่าพลัดหลงติดอยู่ใน ถ้ำหลวงขุนน้ำนางนอน จังหวัดเชียงราย</p> <p>๔. ภาพ เครื่องมือทางการแพทย์ เช่น เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องตรวจคลื่น หัวใจ เครื่อง เอกซเรย์ อัลตราซาวด์ การใช้</p> |

| ครั้งที่ | วัน/เดือน/ปี เวลา | จำนวน ชั่วโมง | จุดประสงค์การ เรียนรู้ | หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน | สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ) |
|----------|-----------------------------|------------------|---|---|--|
| | | | ๒. แสดงพฤติกรรม ใฝ่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรม มุ่งมั่นการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรม ที่ตระหนักถึงความ ปลอดภัยต่อ สุขภาพ ๒. มีความสามารถ ในการสื่อสาร ๓. ปฏิบัติตนในการ นำเทคโนโลยีไปใช้ อย่างปลอดภัยใน ชีวิต | | คอนแทคเลนส์ การศัลยกรรมความงามและ การ Botox ฯลฯ ๖. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม อินเทอร์เน็ต ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ใบงานที่ ๓ เรื่องการวิเคราะห์ข้อมูลหา ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆที่ เกี่ยวกับความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผล ต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัยตามประเด็นที่ กำหนดให้ ๑.๑ การสร้างเสริมสุขภาพ ๑.๒ การป้องกันโรค ๑.๓ การรักษาโรค ๑.๔ การฟื้นฟูสุขภาพ ๑.๕ การศัลยกรรมและเสริมความงาม ๒. ออกแบบนำเสนอผลงานในกระดาด ฟลิปชาร์ท หรือ Power point (ดุลพินิจ ผู้สอน) |
| ๑๔ | ๑๙ ก.พ. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐น. | ๑ | ด้านความรู้ ๑. การเลือกใช้ ข้อมูลข่าวสารความ เจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์ที่มี ผลต่อสุขภาพไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้ ด้านทักษะและ กระบวนการ ๒. การปฏิบัติตนใน การเลือกใช้ข่าวสาร ที่เกิดจากความ เจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์ไปใช้ | หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ ความเสี่ยง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง ความ เจริญก้าวหน้าทางการ แพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ (๒) | สื่อ / แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบงานที่ ๔ เรื่องภัยใกล้ตัว ๒. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ทำใบงานที่ ๔ เรื่องภัยใกล้ตัว ๒. นำเสนอผลการทำใบงานที่ ๔ เรื่องภัยใกล้ตัว |

| ครั้งที่ | วัน/เดือน/ปี เวลา | จำนวน ชั่วโมง | จุดประสงค์การ เรียนรู้ | หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน | สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ) |
|----------|-----------------------------|------------------|--|--|--|
| | | | <p>ในชีวิตประจำวัน</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. แสดงพฤติกรรม การมีวินัย</p> <p>๒. แสดงพฤติกรรม มุ่งมั่นในการเรียน</p> <p>๓. แสดงพฤติกรรม ให้เห็นคุณค่าของ การเลือกใช้ข้อมูล ข่าวสารที่เกิดจาก ความเจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์</p> | | |
| ๑๕ | ๒๖ ก.พ. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐น. | ๑ | <p>ด้านความรู้</p> <p>๑. ระบุวิธีการ ปัจจัย และแหล่ง ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด</p> <p>ด้านทักษะและ กระบวนการ</p> <p>๑. ใช้ทักษะชีวิตใน การช่วยเหลือฟื้นฟู ผู้ติดสารเสพติด</p> <p>๒. สื่อสารโดยการ นำเสนอให้ผู้อื่น เข้าใจตาม วัตถุประสงค์</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. แสดงพฤติกรรม การมีวินัย</p> <p>๒. แสดงพฤติกรรม ใฝ่เรียนรู้</p> | <p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ ความเสี่ยง</p> <p>แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๑๖ เรื่อง วิธีการ ปัจจัย และ แหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติด สารเสพติด</p> | <p>สื่อ / แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่องวิธีการ ปัจจัยและ แหล่งช่วยเหลือบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด</p> <p>๒. ใบงานที่ ๕ เรื่อง วิเคราะห์ วิธีการปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด</p> <p>๓. ภาพการบำบัดผู้ติดสารเสพติด</p> <p>๔. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม www.stfx.ac.th/images/Documents/2-2-59.pptx</p> <p>ภาระงาน/ชิ้นงาน</p> <p>๑. นำเสนอแผนผังความคิด วิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ใน ชั่วโมง</p> <p>๒. ศึกษาวิธีการ ปัจจัยและแหล่งช่วยเหลือผู้ ติดสารเสพติดจากแหล่งสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม</p> |

| ครั้งที่ | วัน/เดือน/ปี เวลา | จำนวน ชั่วโมง | จุดประสงค์การ เรียนรู้ | หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน | สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ) |
|----------|-----------------------------|------------------|--|--|--|
| | | | ๓. แสดงพฤติกรรม มีจิตสาธารณะ | | |
| ๑๖ | ๔ มี.ค. ๖๓ ๑๒.๓๐-๑๓.๓๐น. | ๑ | <p>ด้านความรู้</p> <p>๑. อธิบายการใช้ ทักษะชีวิตในการ ป้องกันตนเองและ หลีกเลี่ยง สถานการณ์คับขัน ที่อาจนำไปสู่ อันตราย</p> <p>ด้านทักษะและ กระบวนการ</p> <p>๑. วิเคราะห์ทักษะ ชีวิตในการป้องกัน ตนเองและ หลีกเลี่ยง สถานการณ์คับขัน ที่อาจนำไปสู่ อันตราย</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>๑. แสดงพฤติกรรม การมีวินัย</p> <p>๒. แสดงพฤติกรรม มุ่งมั่นการทำงาน</p> <p>๓. ตระหนักถึง ความปลอดภัยใน ชีวิต</p> <p>๔. ใช้ทักษะชีวิตใน การป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยง สถานการณ์คับขัน ที่อาจนำไปสู่ อันตราย</p> | <p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตปลอดภัยไร้ ความเสี่ยง</p> <p>แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๑๘ เรื่อง ทักษะการป้องกัน ตนเองและหลีกเลี่ยง สถานการณ์คับขัน</p> | <p>สื่อ /แหล่งเรียนรู้</p> <p>๑. ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง พฤติกรรมที่เป็น ทักษะชีวิต(Life skill) ใบงานที่ ๗ เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการ ป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับ ขัน</p> <p>๒. ภาพ คนร้ายเสพยาบ้าจับเด็กเป็นตัว ประกัน</p> <p>๓. ภาพโป๊ป ตัวละครเรื่องข้ามสี่พันดร ตอน ได้รับกรช่วยเหลือจากครอบครัว</p> <p>๔. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม http://www.nfe.go.th/0405/NFE-note/SkillLife.html</p> <p>ภาระงาน/ชิ้นงาน</p> <p>๑. ใบงานที่ ๗ เรื่อง การใช้ทักษะชีวิตในการ ป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับ ขัน</p> <p>๒. นำเสนอการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกัน ตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน</p> |

| ครั้งที่ | วัน/เดือน/ปี เวลา | จำนวน ชั่วโมง | จุดประสงค์การ เรียนรู้ | หน่วยการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน | สิ่งที่ ร.ร.ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อฯลฯ) |
|--------------------------------------|----------------------|------------------|--|-----------------------------------|---|
| | | | ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรม การมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรม ใฝ่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรม มุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรม การมีจิตสาธารณะ | | |
| สอบปลายภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ | | | | | |

หมายเหตุ : กรณีชั่วโมงการเรียนการสอนไม่ครบตามโครงสร้างหลักสูตร ให้โรงเรียนปลายทางพิจารณาสอนเสริมตาม
ความเหมาะสมให้ครบตามโครงสร้างหลักสูตร

