

รายวิชาสุขศึกษา

เรื่อง การปฐมพยาบาล

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ครูผู้สอน สมศักดิ์ ทองเงิน



การปฐมพยาบาล



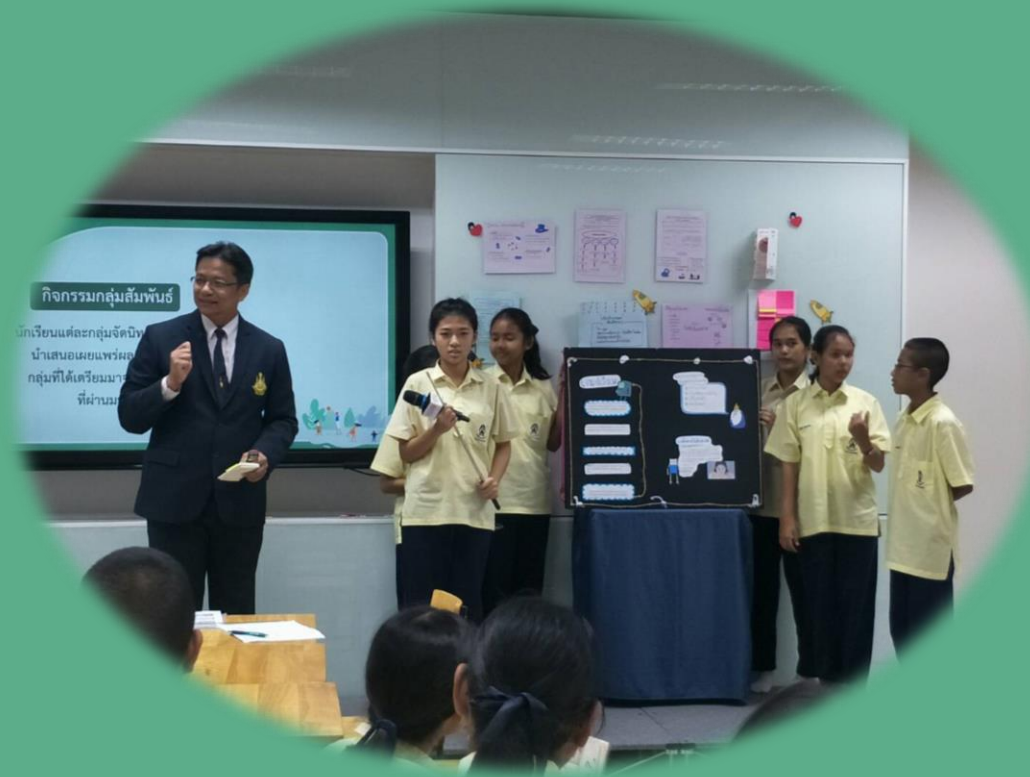
ทบทวนความรู้เดิม

บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

๑. นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเรียนรู้ในภาคเรียนที่ ๑ ที่ผ่านมา
๒. นักเรียนนำความรู้ไปใช้ในเรื่องอะไรบ้าง
๓. นักเรียนนำความรู้ไปปฏิบัติกับตนเอง ครอบครัว และชุมชนอย่างไร
๔. เรื่องใดที่นักเรียนนำไปปฏิบัติจนเป็นวิถีชีวิตแล้วเกิดความภาคภูมิใจ



สร้างข้อตกลงร่วมกัน



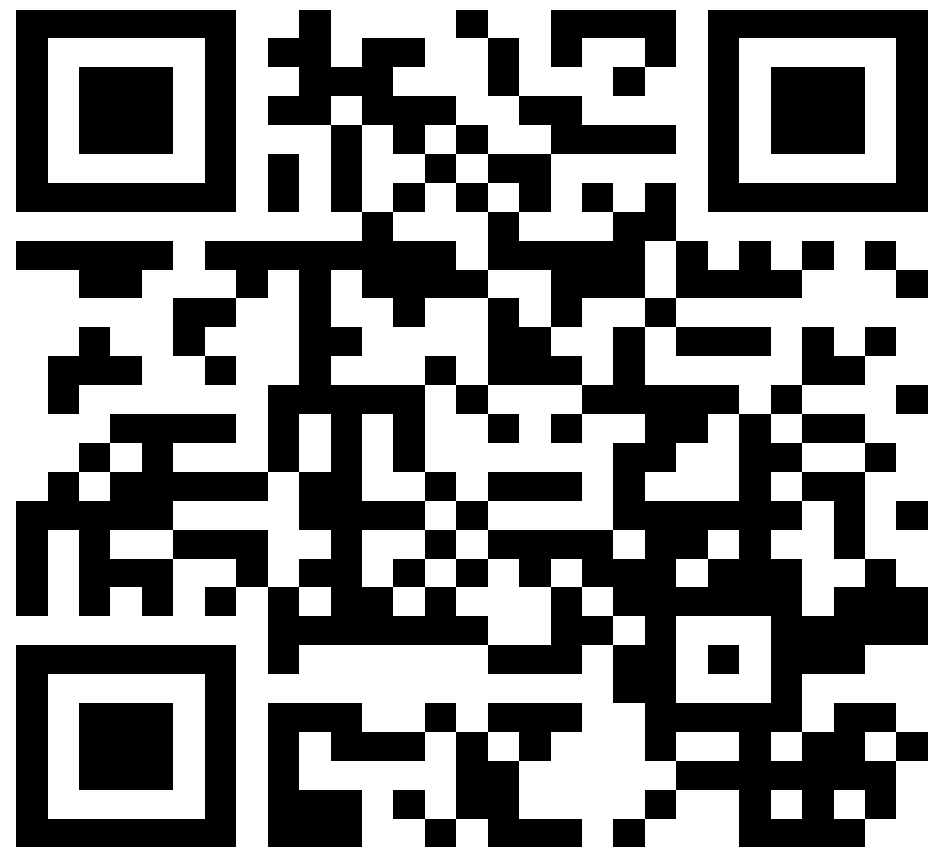
กลุ่มที่ ๑ DLTV๘ สุขศึกษา ม.๒ (ปลายทาง)



<https://www.facebook.com/groups/951910348516750/>



กลุ่มที่ ๒ DLTV๘ สุขศึกษา ม.๒-๒ ๒๕๖๒ (ต้นทาง)



<https://www.facebook.com/groups/2418028038515904/>



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

๑. บอกวิธีการเรียนเพื่อนำไปสู่ผลการเรียนดีเยี่ยมได้
๒. อธิบายความสำคัญของการนำความรู้ด้านสุขภาพไปประยุกต์ใช้เพื่อสุขภาพดีอย่างยั่งยืนได้

ด้านทักษะและกระบวนการ

อภิปรายวิธีการเรียน ข้อตกลง ข้อมูลค่าดัชนีมวลกายที่มีผลต่อสุขภาพได้

ด้านคุณลักษณะ

แสดงพฤติกรรมให้เห็นถึงการมีวินัย การมีจิตสาธารณะ



การตัดสินผลการเรียน รายวิชาสุขศึกษา

1. เวลาเรียน



ไม่น้อยกว่า 80%

2. ระดับผลการเรียน

ระดับคะแนน

4	ดีเยี่ยม	80 – 100
3.5	ดีมาก	75 – 79
3	ดี	70 – 74
2.5	ค่อนข้างดี	65 – 69
2	ปานกลาง	60 – 64
1.5	พอใช้	55 – 59
1	ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	50 – 54
0	ต่ำกว่าเกณฑ์	0 – 49

สุขภาพชวนคิด

๑. นักเรียนได้รับผลการเรียน (เกรด) อะไรบ้าง
๒. นักเรียนคิดว่าผลการเรียน (เกรด) ที่ได้ เหมาะสมกับวิธีการเรียนของนักเรียนหรือไม่ เพราะอะไร



ศึกษาจากใบความรู้ที่ ๑



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สุขภาพกายและจิต

การเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต เป็นการพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน การดูแลความสัมพันธ์ของภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกาย สุขภาพจิต เป็นแนวทางปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียด จะส่งผลต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพไม่เป็นภาระต่อการดำรงชีวิตของตนเองครอบครัวและสังคม



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตปลอดภัยไร้ความเสี่ยง

การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมและสถานการณ์เสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพตนเองและผู้อื่นเนื่องมาจากการนำเทคโนโลยีและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์มาใช้เพื่อสุขภาพที่ดี จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ทักษะชีวิต เพื่อป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากอันตรายที่จะเกิดขึ้นในการใช้ชีวิตประจำวันรวมทั้งหลีกเลี่ยงสารเสพติด และสถานการณ์คับขันที่อาจเกิดขึ้นได้



กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ใบงานที่ ๑

เรื่อง การเรียนพัฒนาได้
สุขภาพกายพัฒนาอย่างยั่งยืน

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน....



แลกเปลี่ยนเรียนรู้เดิม สู่ความรู้ใหม่ ใบงานที่ ๑

ระดมความคิด

ให้นักเรียนวัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนัก แล้วคำนวณหาค่า BMI จาก <https://bit.ly/2vYUU0k>.

กรมอนามัย <https://bit.ly/2WLcv4Z>-หุ่นดี สุขภาพดี ง่ายๆแค่ใช้ ๔- พฤติกรรม



Body Mass Index (BMI)

น้ำหนักตัว / ความสูง ยกกำลังสอง

ปกติ

อ้วน

ผอม

การหาค่าดัชนีมวลกาย

≥ 30 : อ้วนระดับ ๒

๒๕.๐ – ๒๙.๙ : อ้วนระดับ ๑

๒๓.๐ – ๒๔.๙ : น้ำหนักเกินแล้ว

๑๘.๕ – ๒๒.๙ : ปกติ

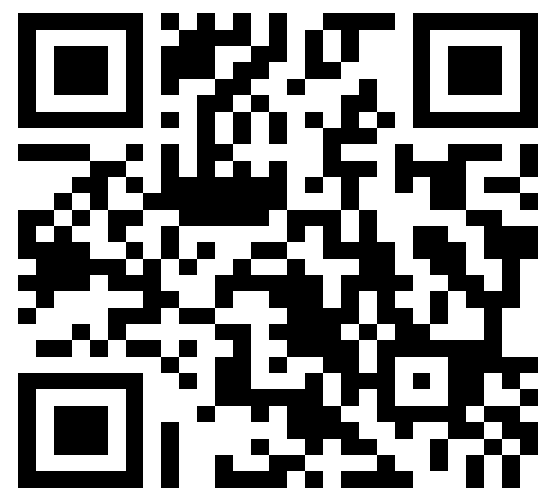
น้อยกว่า ๑๘.๕ : ผอม

อภิปรายความรู้และตอบคำถาม

วางแผนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
ของตนเอง

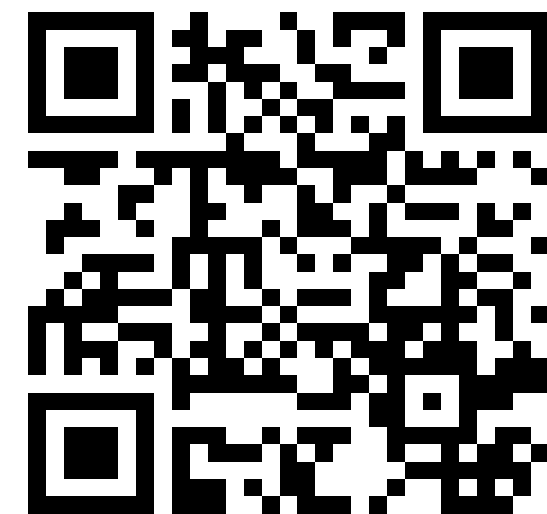


นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑
สุขภาพกาย และจิต **นอกเวลาเรียน** (ตามเอกสารหมายเลข ๑)



กลุ่มที่ ๑ DLTV8

สุขศึกษา ม.๒ (ปลายทาง)



กลุ่มที่ ๒ สุขศึกษา

ม.๒ -๒_๒๕๖๒ (ต้นทาง)



สะท้อนภาพ ความคิด

นักเรียนร่วมกันสรุป วิธีการเรียน
ข้อตกลงการเรียนออกอากาศการศึกษา
ทางไกลผ่านดาวเทียม และปัญหา
ที่พบ



สัปดาห์ต่อไปเรียนเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ เป็นไปตามเกณฑ์ (๑)

บันทึกการเรียนรู้
(Learning Log)

