



ม.๓

คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒



มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
โดยความร่วมมือของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



ม.๓

คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มสาระการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒



มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
โดยความร่วมมือของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำนำ

ด้วยพระบรมราโชบายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐ ทรงมุ่งหมายให้การศึกษา บ่มเพาะสมรรถนะให้แก่ผู้เรียน เพื่อสร้างคุณลักษณะสำคัญ ๔ ประการให้กับคนไทย อันได้แก่ ๑) มีทัศนคติที่ดี และถูกต้อง ๒) มีพื้นฐานชีวิตที่มั่นคงเข้มแข็ง ๓) มีอาชีพ มีงานทำ ๔) เป็นพลเมืองดี มีระเบียบวินัย และ พระราชปณิธานในการสืบสาน รักษา พัฒนาต่อยอด โครงการในพระราชดำริของพระราชบิดา จึงทรงพัฒนา การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม หรือ NEW DLTV ในทุกด้าน อาทิ ระบบออกอากาศ อุปกรณ์เทคโนโลยี บุคลากรและกระบวนการจัดการศึกษา เพื่อแก้ปัญหาการขาดแคลนครูในโรงเรียนขนาดเล็ก สร้างโอกาส การเข้าถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิตของประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย ผ่านการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมจำนวน ๑๕ ช่องสัญญาณ ไปยังโรงเรียนต่างๆ และผู้สนใจทั่วประเทศ เพื่อให้ประเทศไทยเป็นสังคมแห่งปัญญา มีจิตอาสาใน การสรรค์สร้างและพัฒนาประเทศให้มั่นคง

การสอนออกอากาศทางไกลผ่านดาวเทียม ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ นี้ เป็นการสอนออกอากาศในแนวใหม่ บันทึกเทปการสอนจากห้องเรียนต้นทางของโรงเรียนวังไกล กังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ ครูปลายทางสามารถดูเทปการสอนผ่านทางเว็บไซต์ www.dltv.ac.th และ Application on mobile DLTV ของมูลนิธิ และมีคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมงครบทั้ง ๘ กลุ่ม สาระการเรียนรู้ ซึ่งครูปลายทางสามารถปรับกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับชุมชน ท้องถิ่น วัฒนธรรมและ บริบทของแต่ละโรงเรียน

การจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ ได้รับความร่วมมือจากคณะทำงาน ประกอบด้วย สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้บริหารระดับสูงของกระทรวงศึกษาธิการ คณาจารย์จากมหาวิทยาลัย ศึกษาพิเศษ และครูผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ซึ่งครูปลายทางใช้ในการเตรียมการสอนล่วงหน้า รวมทั้งจัดเตรียมเอกสารเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ ได้แก่ ใบงาน ใบความรู้ แบบฝึกหัด ให้ผู้เรียนเป็นรายบุคคล เกิดประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในห้องเรียน เพื่อการพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาของโรงเรียนขยายโอกาสและ โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดเล็กต่อไป

นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมุ่งมั่นพัฒนา ยกระดับคุณภาพการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม เพื่อพัฒนาสังคมไทยและยกระดับคุณภาพของคนไทยให้ เข้มแข็ง สมดัง พระราชปณิธาน “...การศึกษาคือความมั่นคงของประเทศ...” ขอพระองค์ทรงพระเจริญ

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

บทนำ

การจัดการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม เป็นการจัดการศึกษาเพื่อแก้ปัญหาโรงเรียนขนาดเล็ก ครูสอนไม่ครบชั้น โดยจัดการเรียนการสอนของครูห้องเรียนต้นทางจากโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ ไปยังห้องเรียนปลายทางในโรงเรียนพื้นที่ต่างๆ ได้แก่ พื้นที่สูง ชายแดน เกาะแก่งและเขตพัฒนาพิเศษเฉพาะกิจจังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นการลดความเหลื่อมล้ำในการจัดการศึกษาให้ทั่วถึง เท่าเทียมและมีคุณภาพ

คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม. ๑-๓) ประจำปีภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ ประกอบด้วยเอกสาร ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ คือ ๑) ภาษาไทย ๒) คณิตศาสตร์ ๓) วิทยาศาสตร์ ๔) สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ๕) สุขศึกษาและพลศึกษา ๖) ศิลปะ ๗) การงานอาชีพและเทคโนโลยี ๘) ภาษาต่างประเทศ แต่ละระดับชั้นมีเอกสารรวม ๘ เล่ม แต่ละเล่มมีรายละเอียด คำชี้แจงการจัดการกระบวนการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ สื่อ/ใบงาน/แบบฝึก แบบประเมิน ที่ตรงกับมาตรฐาน ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.๒๕๖๐) ของแต่ละสาระการเรียนรู้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

การจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม. ๑-๓) เป็นการทำงานร่วมกันของหลายหน่วยงาน มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญแต่ละสาขาวิชา คณาจารย์ จากมหาวิทยาลัย คณะศึกษานิเทศก์ คณะครูผู้สอนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์และผู้มีส่วนร่วมจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ที่ช่วยให้คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีความสมบูรณ์และเหมาะสมต่อการจัดการเรียนการสอนเพื่อเยาวชนไทยทั่วประเทศ

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ หวังว่าคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหาร ศึกษานิเทศก์ คณะครูและบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการจัดการเรียนการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม ในโรงเรียนขนาดเล็กและขยายโอกาสในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อประสิทธิภาพการจัดการเรียนการสอนให้สูงขึ้นต่อไป

สารบัญ

	หน้า
ปกรอง	
คำนำ	ก
บทนำ	ข
สารบัญ	ค
คำชี้แจงการรับชมรายการสอนออกอากาศ	ด
คำชี้แจงรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓	
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒	
คำอธิบายรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓	๙
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒	
มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	๑๐
โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓	๑๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา	๑๒
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ชี้แจงเนื้อหา วิธีการเรียน และข้อตกลงทางการเรียน	๑๗
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	๒๓
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วางแผนการออกกำลังกายพักผ่อนและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	๓๕
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปัญหาสุขภาพในชุมชน	๔๑
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง แนวทางการแก้ปัญหาสุขภาพในชุมชน	๕๒
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง แสวงหาข้อมูลการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	๕๕
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่ส่งผลต่อความเสี่ยงในการเสียชีวิต	๖๕
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เสนอแนวทางป้องกันแก้ไขโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	๗๕
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง เสนอผลการพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเรา	๘๑
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง การนำเสนอผลการสร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเราที่ส่งผลต่อสังคม	๘๕
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิที่มีสุข	๘๗
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพเวลา	๙๑
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพของคนในชุมชน	๙๗
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ	๑๐๒

	หน้า
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง การทะเลาะวิวาท	๑๑๐
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	๑๑๗
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ (ต่อ)	๑๒๔
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	๑๒๘
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ	๑๓๑
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙ เรื่อง อุบัติเหตุและการช่วยฟื้นคืนชีพ	๑๔๐
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐ เรื่อง การนำเสนอผลงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลงาน	๑๔๔
บรรณานุกรม	๑๔๗
ภาคผนวก	๑๔๘
ก. แบบประเมินรวม	๑๔๘
ข. แผนผังความคิด (Graphic Organizers)	๑๕๓
ค. บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)	๑๖๒
- คณะจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อการเรียนการสอน ทางไกลผ่านดาวเทียม (DLTV) มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	๑๖๘
- คณะจัดทำคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๒	๑๖๘
- คณะปรับปรุงคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๒	๑๖๙
- คณะตรวจปฏิรูปคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๒	๑๗๐
รายชื่อคณะทำงาน สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	๑๗๒

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 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 : มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

ในพระบรมราชูปถัมภ์ DLTV

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



คำชี้แจง

รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

๑. แนวคิดหลัก

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ กำหนดสาระการเรียนรู้ จำนวน ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ ครูผู้สอนต้องจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยนำความรู้ด้านเนื้อหาวิชามาจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยการฝึกทักษะให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ เกิดสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ๕ ประการ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๘ ประการ ดังนี้

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ๕ ประการ

๑) ความสามารถในการสื่อสารเป็นความสามารถในการรับสารและสื่อสารมีวัฒนธรรมในการใช้ภาษา

๒) ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดอย่างเป็นระบบเพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อใช้ในการตัดสินใจ เกี่ยวกับตนเอง สังคมได้อย่างเหมาะสม

๓) ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคม

๔) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการเข้าใจและเคารพตนเอง สามารถนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเองการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม

๕) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ถูกต้องเหมาะสม มีคุณธรรมด้านต่างๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาตนเอง สังคมในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๕ ประการเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

๑) รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

๒) ซื่อสัตย์ สุจริต

๓) มีวินัย

๔) ใฝ่เรียนรู้

๕) อยู่อย่างพอเพียง

๖) มุ่งมั่นในการทำงาน

๗) รักความเป็นไทย

๘) มีจิตสาธารณะ

หลักการออกแบบกิจกรรมด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ที่ปรากฏในแผนการจัดการเรียนรู้ คำนึงถึงคุณลักษณะที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้มีทักษะหลังการเรียนรู้ สอดคล้องตามเป้าหมายของหน่วย การเรียนรู้ มีเจตคติที่ดีต่อสถาบันชาติ ศาสนาและพระมหากษัตริย์ มีจิตอาสา ครูผู้สอนควรปลูกฝังให้แก่ผู้เรียน ทุกแผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์และเป็นคนดีของสังคม

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย สุขภาพจิต มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ มีสุขนิสัยและรักการออกกำลังกาย พัฒนางค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีเจตคติที่ดี เห็นคุณค่าด้วยการนำไปใช้สร้างเสริมสุขภาพพัฒนา ตนเอง ครอบครัวและชุมชนให้มีคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน ดังนั้นการจัดการเรียนรู้จึงเป็นเรื่องสำคัญเพื่อนำทาง ไปสู่เป้าหมายดังกล่าว

๒. กระบวนการจัดการเรียนรู้

แนวคิดสำคัญของการจัดศึกษา ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ คือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ ผู้เรียนคิดและลงมือปฏิบัติด้วยกระบวนการที่หลากหลาย เพื่อเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองเต็มตาม ศักยภาพ การประเมินการเรียนรู้จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียน เพราะสามารถทำให้ผู้สอนประเมินระดับ พัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน

การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้และถือว่า ผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้อง ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็ม ตามศักยภาพ ให้ความสำคัญของการบูรณาการความรู้คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ตามความเหมาะสมของ ระดับการศึกษา ด้ระบุให้ผู้ที่เกี่ยวข้องดำเนินการ ดังนี้

สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๑) จัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงถึง ความแตกต่างระหว่างบุคคล

๒) ฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อ ป้องกันและแก้ไขปัญหา

๓) จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติ ให้ทำได้คิดเป็น ทำเป็น รัก การอ่านและเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง

๔) จัดการเรียนการสอนโดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่างๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน รวมทั้ง ปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงามและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา

๕) ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สอนสามารถจัดบรรยากาศ สภาพแวดล้อม สื่อการเรียนและอำนวยความสะดวก เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และมีความรอบรู้ รวมทั้งสามารถใช้การวิจัยเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการ การเรียนรู้ ทั้งนี้ผู้สอนและผู้เรียนสามารถเรียนรู้ไปพร้อมกันจากสื่อการเรียนการสอนและแหล่งวิทยาการ ประเภทต่างๆ

๖) จัดการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ มีการประสานความร่วมมือกับบิดา มารดา ผู้ปกครอง และบุคคลในชุมชนทุกฝ่าย เพื่อร่วมกันพัฒนาผู้เรียนตามศักยภาพ

ครูผู้สอน

การจัดการเรียนรู้ตามแนวดังกล่าว จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเรียนการสอนทั้งของผู้เรียน และผู้สอน กล่าวคือลดบทบาทของครูผู้สอน จากการเป็นผู้บอกเล่า บรรยาย สาธิต เป็นการวางแผน จัดกิจกรรมให้นักเรียน เกิดการเรียนรู้ กิจกรรมต่างๆ จะต้องเน้นที่บทบาทของผู้เรียนตั้งแต่เริ่ม คือ ร่วมวางแผน การเรียน การวัดและประเมินผลและต้องคำนึงว่ากิจกรรมการเรียนนั้น เน้นการพัฒนากระบวนการคิด วางแผน ลงมือปฏิบัติ ศึกษา ค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ด้วยวิธีการต่างๆ จากแหล่งเรียนรู้หลากหลาย ตรวจสอบ วิเคราะห์การแก้ปัญหา การมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การสร้างคำอธิบายเกี่ยวกับข้อมูลที่สืบค้นได้ เพื่อนำ ไปสู่คำตอบของปัญหาหรือคำถามต่างๆ ในที่สุดสร้างองค์ความรู้ได้ ทั้งนี้กิจกรรมการเรียนรู้เหล่านี้ต้องพัฒนา ผู้เรียนให้มีพัฒนาการเหมาะสมตามวัย ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยคำนึงถึงเรื่องต่างๆ ดังนี้

- ควรให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดเวลาด้วย การกระตุ้นให้ลงมือทดลอง และอภิปรายผล โดยใช้เทคนิคต่างๆ ของการสอน เช่น การนำเข้าสู่บทเรียน การใช้คำถาม การเสริมพลังเพื่อให้เป็นประโยชน์ ที่จะทำให้การเรียนการสอนน่าสนใจและมีชีวิตชีวา
- ครูควรมีการวางแผนการใช้คำถามอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อจะนำนักเรียนเข้าสู่บทเรียนและลงข้อสรุปได้โดยที่ไม่ใช้เวลาอันเกินไป ครูควรเลือกใช้คำถามที่มีความยากง่ายเหมาะสมกับความสามารถของนักเรียน
- เมื่อนักเรียนถาม อย่าบอกคำตอบทันที ควรให้คำแนะนำที่จะช่วยให้นักเรียนหาคำตอบได้เอง ครูควรให้ความสนใจต่อคำถามของนักเรียนทุกๆ คน แม้ว่าคำถามนั้นอาจจะไม่เกี่ยวกับเรื่องที่กำลังเรียนอยู่ก็ตาม ครูควรชี้แจงให้ทราบและเบนความสนใจของนักเรียนกลับมาสู่เรื่องที่กำลังอภิปราย สำหรับปัญหาที่นักเรียนถามมานั้น ครูจะได้หยิบยกมาอภิปรายในภายหลัง
- การสำรวจตรวจสอบซ้ำ เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ดังนั้น ในการจัดการเรียนรู้ ครูควร ย้ำให้นักเรียนได้สำรวจตรวจสอบซ้ำเพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่ถูกต้องและเชื่อถือได้

แนวการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กิจกรรมการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทุกแผนการเรียนรู้ ใช้กระบวนการเรียนรู้ หลากหลาย ผสมผสาน เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ จัดกิจกรรมบูรณาการแบบกลมกลืนและไม่ยึดถือกระบวนการ รูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ตลอดจนการเสริมแรงด้วยการให้ผลย้อนกลับในระหว่างและหลังการปฏิบัติ เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพผู้เรียนอย่างสร้างสรรค์ด้วยความปลอดภัยตามความแตกต่างของแต่ละบุคคล และส่วนรวม โดยกิจกรรมต่างๆ คำนึงถึงความสอดคล้องกับคุณลักษณะที่มุ่งหวังไปสู่เจตคติที่ดีในการดูแล

สุขภาพจนเป็นนิสัย มีคุณธรรม จริยธรรม เช่น มีความซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนรู้ มีวินัย รับผิดชอบ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ เป็นต้น ตัวอย่างกระบวนการการเรียนรู้ ที่นำมาประยุกต์ตามธรรมชาติวิชา มีดังนี้

๑. กระบวนการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดวิจารณ์ญาณและคิดสร้างสรรค์ ฝึกทักษะการคิดคล่อง คิดหลากหลาย วิเคราะห์ข้อเท็จจริง หรือข้อคิดเห็นเชื่อมโยงรอบด้านที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตด้านสุขภาพอย่างปลอดภัยในชีวิตประจำวัน เป็นระบบต่อเนื่อง มุมมองด้านบวก ด้านลบ ผลกระทบที่เกิดขึ้น การค้นหาเหตุผลของการปฏิบัติตน ฝึกปฏิบัติทักษะการปฏิเสธต่อรองอย่างมีเหตุผลและสังเคราะห์ สร้างแนวทางการแก้ปัญหาหรือพัฒนาส่งเสริมสุขภาพระดับตนเอง ครอบครัวและชุมชนอย่างเหมาะสม โดยใช้เทคนิคพัฒนาความสามารถในการคิด เช่น

- แผนผังความคิด (Graphic Organizers)
- เทคนิคการฝึกเปรียบเทียบข้อมูล PMI บวกข้อดี (Plus) บวกข้อเสีย (Minus) ข้อมูลที่สนใจศึกษาค้นคว้าต่อ (Interesting)
- เทคนิคการตั้งคำถามโดยใช้สื่อ สถานการณ์ปัจจุบัน

๒. การตั้งคำถามเชิงสะท้อนคิด เทคนิคคำถาม Reflect - Connect - Apply (R-C-A) เพื่อพัฒนาด้านทักษะชีวิต เตรียมพร้อมสำหรับใช้ในสถานการณ์ใหม่ที่อาจต้องเผชิญในชีวิตประจำวันและอนาคต โดยให้ผู้เรียนทบทวนความรู้สึก พฤติกรรมการปฏิบัติของตนเอง (R) คิดเชื่อมโยง (C) และคำถามนำไปสู่การอภิปรายเสนอวิธีการแนวทาง พร้อมทั้งนำไปปฏิบัติให้เหมาะสมกับปัจจุบันและเตรียมอนาคต (A)

๓. กระบวนการปฏิบัติ ได้แก่ การรับรู้ การปฏิบัติตามแบบ การปฏิบัติด้วยตนเองอย่างธรรมชาติและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันจนเป็นนิสัย

การจัดการเรียนรู้ในแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย ขั้นนำ ขั้นสอนและขั้นสรุป ดังนี้

๑) **ขั้นนำ** เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เรียน เช่น ทบทวน ตรวจสอบความรู้ที่เรียนผ่านมาแล้ว ด้วยคำถามเชื่อมโยง ร่วมอภิปราย การปฏิบัติตนด้านสุขภาพของตนเอง ไม่จำกัดคำตอบ ครูช่วยให้นักเรียนเชื่อมโยงคำตอบด้วยตัวเอง เพื่อนำไปสู่จุดประสงค์

๒) **ขั้นสอน** เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เนื้อหาใหม่ มีหลากหลายวิธีการ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ ที่กล่าวข้างต้น เช่น

- ครูใช้สื่อเหตุการณ์ปัจจุบัน คลิป ภาพยนตร์สั้น ตั้งคำถามให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ ให้เวลาคิดแก่ผู้เรียน
- ครูสนใจคำตอบของผู้เรียนและนำคำตอบของผู้เรียนมาเชื่อมโยงประสบการณ์
- ผู้เรียนศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม จากใบงาน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยเชื่อมโยงกับความรู้ที่จำเป็นกับพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวัน เปรียบเทียบกับพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง

- ผู้เรียนวิเคราะห์ข้อเท็จจริง หรือข้อคิดเห็นเชื่อมโยงรอบด้านที่เกี่ยวกับการดำเนินผลทางบวกและลบ
ชีวิตด้านสุขภาพอย่างปลอดภัยในชีวิตประจำวัน โดยใช้เครื่องมือการพัฒนาทักษะการคิดสร้างชิ้นงาน/ภาระงาน
ด้วยแผนภาพความคิดแบบต่าง ๆ

- ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ กิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมเดี่ยวและนำเสนอผลงาน หรือผลการปฏิบัติแลกเปลี่ยน
เรียนรู้ระหว่างกลุ่ม ระหว่างเพื่อน

- มีการประเมินพฤติกรรมผู้เรียนระหว่างเรียน ทั้งด้านความรู้ ทักษะและคุณลักษณะ ตามจุดประสงค์
ด้วยวิธีการสังเกตพฤติกรรม ตรวจสอบความรู้และให้ข้อมูลย้อนกลับเมื่อนักเรียนเข้าใจคลาดเคลื่อน
รวมทั้งให้แรงเสริม

๓) ขั้นสรุป เป็นขั้นต่อเนื่องจากขั้นสอน เช่น

- ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเองผ่านการใช้คำถามของครู
- ครูอาจจะช่วยสรุปอีกครั้งด้วยการใช้กระดานหรือแผนผังความคิด (Graphic organizers)
- ครูใช้คำถามเชื่อมโยงกับชีวิตจริง เทคนิคคำถาม Reflect - Connect - Apply (R-C-A) เพื่อ
พัฒนาด้านทักษะชีวิต ให้ผู้เรียนทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ทบทวนการปฏิบัติตน และเน้นการนำไปใช้ปฏิบัติใน
ชีวิตประจำวัน ตลอดจนสร้างเสริมสุขภาพของครอบครัว ชุมชน เป็นต้น

๓. สื่อการจัดการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

สื่อการจัดการเรียนรู้ เป็นเครื่องมือส่งเสริมสนับสนุนการจัดการกระบวนการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนเข้าถึง
ความรู้ ทักษะกระบวนการได้ง่ายในระยะเวลาสั้น ช่วยให้เกิดความคิดรวบยอดอย่างถูกต้องและรวดเร็ว
สื่อที่ปรากฏในแผนการจัดการเรียนรู้ มีลักษณะดังนี้

- ๑) ใบความรู้ / แผนภาพนำเสนอข้อมูล
- ๒) คลิป / วิดีทัศน์ / ภาพข่าวสถานการณ์ปัจจุบัน
- ๓) สถานการณ์สมมติ
- ๔) สื่อบุคคล

แหล่งเรียนรู้ เป็นเครื่องมือสร้างคุณลักษณะการใฝ่รู้ที่ทุกคนต้องใฝ่รู้ตลอดชีวิต มีลักษณะดังนี้

- ๑) แหล่งเรียนรู้ภายในโรงเรียน
- ๒) แหล่งเรียนรู้ภายนอกโรงเรียน ได้แก่ ชุมชน ท้องถิ่น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัย
ของชีวิต ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

๓) แหล่งเรียนรู้ออนไลน์ที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ

- สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
- สสส.
- กรมควบคุมโรค

- กรมอนามัย
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
- กรมพลศึกษา
- กรมสุขภาพจิต
- มหาวิทยาลัยต่างๆ
- กระทรวงสาธารณสุข
- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ฯลฯ

๔. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

จุดประสงค์สำคัญของการประเมินการเรียนรู้คือ การช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่ผู้สอนหรือหลักสูตรวางไว้ ปัญหาที่พบในปัจจุบัน คือ ผู้บริหาร ผู้สอน ตลอดจนผู้ปกครองเป็นจำนวนมากยังให้ความสำคัญการเรียนรู้แบบท่องจำเพื่อสอบ หรือการเรียนรู้เพื่อแข่งขัน ซึ่งถือเป็นการเรียนรู้แบบผิวเผินมากกว่าการประเมินการเรียนรู้ระหว่างเรียน การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองซึ่งผลลัพธ์จะยั่งยืนกว่า (กุศลสิน, ๒๕๕๕; ขจรศักดิ์, เพ็ญจันทร์ และวรรณทิพา รอดแรงคำ, ๒๕๔๘)

ในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสมรรถนะด้านต่างๆ ของผู้เรียนนั้นจำเป็นต้องมีการประเมินการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เริ่มต้นระหว่างและสิ้นสุดกระบวนการเรียนรู้ โดยใช้การประเมินในรูปแบบที่หลากหลายสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ รูปแบบการประเมินการเรียนรู้ ได้แก่ การประเมินการเรียนรู้ระหว่างเรียน (Formative Assessment) การประเมินการเรียนรู้สรุปรวม (Summative Assessment) และการประเมินการเรียนรู้ตามสภาพจริง (Authentic Assessment) ในการประเมินเพื่อพัฒนาการเรียนรู้และการประเมินตามสภาพจริงนั้น ผู้สอนจำเป็นต้องสะท้อนการประเมิน ให้ผู้เรียนรับทราบเพื่อปรับปรุงและพัฒนาตนเองและผู้สอนต้องนำผลการประเมินมาพิจารณาเพื่อทบทวนและปรับแผนการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้สามารถดำเนินการแก้ไข ช่วยเหลือ หรือหาวิธีการต่างๆ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนแต่ละคนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ตามแต่ละจุดประสงค์การเรียนรู้หรือเป้าหมายของตัวชี้วัดต่างๆ (กุศลสิน, ๒๕๕๕)

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนต้องอยู่บนหลักการพื้นฐานสองประการ คือ การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนและเพื่อการตัดสินผลการเรียน ในการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนให้ประสบความสำเร็จนั้น ผู้เรียนจะต้องได้รับการพัฒนาและประเมินตามตัวชี้วัด เพื่อให้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ สะท้อนสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ในทุกระดับ (กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๕๒)

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่ปรากฏในแผนการจัดการเรียนรู้ ให้ความสำคัญของการประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติ ดังนี้

๑) วิธีการประเมิน

(๑) การวัดและประเมินก่อนเรียน เพื่อตรวจสอบความพร้อมและความรู้เดิมของผู้เรียน (ผสมผสานในกิจกรรมการเรียนรู้ชั้นนำ)

(๒) การวัดและประเมินระหว่างเรียน ได้แก่ ด้านความรู้ ทักษะการปฏิบัติและคุณลักษณะ โดยวิธีการสังเกตพฤติกรรม ถามตอบพร้อมแสดงเหตุผล ตรวจชิ้นงานและการนำเสนอ (ผสมผสานในกิจกรรมการเรียนรู้ชั้นสอน) จุดมุ่งหมายของการประเมินระหว่างเรียน มีดังนี้

(ก) เพื่อค้นหาและวินิจฉัยว่าผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเนื้อหา มีทักษะความชำนาญ รวมถึงมีเจตคติทางการเรียนรู้อย่างไรและในระดับใด เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สอนสามารถวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนได้อย่างเต็มศักยภาพ

(ข) เพื่อใช้เป็นข้อมูลป้อนกลับให้กับผู้เรียนว่ามีผลการเรียนรู้อย่างไร

(ค) เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการสรุปผลการเรียนรู้และเปรียบเทียบระดับพัฒนาการด้าน การเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคน

(๓) การวัดและประเมินหลังเรียน เพื่อตรวจสอบความสำเร็จตามจุดประสงค์รายแผน เป็นการพัฒนาในจุดที่ผู้เรียนอาจจะเข้าใจคลาดเคลื่อนหรือปฏิบัติไม่ถูกต้อง (ผสมผสานในกิจกรรมขั้นสรุป) และเพื่อตัดสินผลการจัดการเรียนรู้ เป็นการประเมินหลังจากผู้เรียนได้เรียนไปแล้ว อาจเป็นการประเมินหลังจบหน่วยการเรียนรู้หน่วยใดหน่วยหนึ่ง รวมทั้งการประเมินกลางภาค และปลายภาค ผลจากการประเมินประเภทนี้ใช้ในการตัดสินผลการจัดการเรียนการสอน หรือตัดสินใจว่าผู้เรียนคนใดควรจะได้รับระดับคะแนนใด

(๔) ประเมินรวบยอดเมื่อสิ้นสุดหน่วยการเรียนรู้ เพื่อตรวจสอบคุณภาพผู้เรียนว่าบรรลุเป้าหมายของหน่วยการเรียนรู้ตามมาตรฐาน ตัวชี้วัด สมรรถนะ คุณลักษณะและเจตคติหรือไม่ เช่น การทำโครงการ นำความรู้ไปใช้เพื่อพัฒนาสังคมในรูปแบบต่าง ๆ

(๕) การทำแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

นอกจากนี้ ควรให้ผู้เรียนได้ประเมินการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อเปิดโอกาสได้สะท้อนคิดสิ่งที่เรียนรู้ทั้งที่ทำได้ดีและยังต้องพัฒนา โดยการทำแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log) (ดูภาคผนวก ค.) ควรให้ผู้เรียนได้ประเมินการเรียนรู้ย่อยหลังจบการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้และประเมินการเรียนรู้รวมในช่วงกลางภาคและปลายภาคโดยครูสามารถเลือกใช้ชุดคำถามและจำนวนข้อให้เหมาะสมกับบริบทของผู้เรียน ช่วงเวลาและธรรมชาติของแต่ละวิชา ทั้งนี้ในครั้งแรกครูควรทำร่วมกับผู้เรียนเพื่อแนะนำวิธีการเขียนแบบสะท้อนคิดและควรอ่านสิ่งที่นักเรียนบันทึกพร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับ เสนอแนะในเชิงบวกและสร้างสรรค์ รวมทั้งใช้ประโยชน์จากข้อมูลในแบบบันทึกเพื่อพัฒนาการสอนของตนเองและช่วยเหลือผู้เรียนเป็นรายบุคคลต่อไป

๒) ผู้ประเมิน ได้แก่ เพื่อนประเมินเพื่อน ครูประเมินผู้เรียน ผู้เรียนประเมินตนเอง ผู้ปกครองร่วมประเมิน

๕. คำแนะนำสำหรับครู

๑) การเตรียมตัวของครู

(๑) ศึกษาทำความเข้าใจคำชี้แจงและทำความเข้าใจเชื่อมโยง เป้าหมาย กิจกรรมและการวัดและประเมินผลระหว่างหน่วยการเรียนรู้กับแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

(๒) ศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติม จากแหล่งเรียนรู้ หน่วยงาน องค์กรที่ให้ความรู้ที่เชื่อถือได้ รวมทั้งเทคนิคการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถของผู้เรียนอย่างรอบด้าน

(๓) ปรับประยุกต์หรือเพิ่ม เป้าหมายทั้งเนื้อหา ทักษะกระบวนการ คุณลักษณะที่เป็นจุดเน้น และที่เป็นปัจจุบันตามบริบทของห้องเรียน โรงเรียนชุมชนกิจกรรมการเรียนรู้ รวมถึงการวัดประเมิน

(๔) จัดเตรียมใบงาน บันทึกการเรียนรู้ สื่ออุปกรณ์

๒) การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้

(๑) ครูผู้สอนควรศึกษาและทำความเข้าใจก่อนนำแผนการจัดการเรียนรู้ พร้อมกับการเตรียมสื่อให้พร้อมและครบตามเวลาในแต่ละแผนไว้ก่อนล่วงหน้าก่อนนำไปใช้

(๒) ครูผู้สอนควรนำแผนการจัดการเรียนรู้ออกมาเตรียม แล้ววางแผนการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้เรียน หรือมีการปรับปรุงหลังการสอนให้มีความทันสมัย ต่อความเปลี่ยนแปลงอย่างสม่ำเสมอ ปลูกฝังคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ค่านิยม เจตคติ ทุกแผนการจัดการเรียนรู้ รวมทั้งวัดและประเมินผลทั้งทักษะ กระบวนการเรียนรู้ตามสภาพจริงและตามศักยภาพของผู้เรียน

๓) การจัดสภาพแวดล้อมส่งเสริมการเรียนรู้

(๑) จัดสภาพแวดล้อม ห้องเรียน หรือภายนอกห้องเรียน ให้เอื้อต่อการเรียนรู้ สะอาด มีความเป็นระเบียบ ตกแต่งห้องเรียนให้น่าอยู่ มีมุมต่างๆ ในห้องเรียน มีที่เก็บวัสดุอุปกรณ์และง่ายต่อการนำมาใช้ มีป้ายนิเทศให้ความรู้ ภายนอกห้องเรียนจัดบรรยากาศให้เป็นธรรมชาติ น่าอยู่ ร่มรื่นและเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้ ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย

(๒) จัดสภาพแวดล้อม หรือห้องให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น สนาม อุปกรณ์การออกกำลังกาย ห้องกิจกรรมสาธิตความช่วยเหลือต่างๆ ที่เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เป็นต้น

(๓) จัดสื่อ อุปกรณ์ ที่เกี่ยวกับการส่งเสริมด้านสุขภาพ อย่างเพียงพอและเหมาะสม

(๔) จัดหาเครื่องมือแสวงหาความรู้หรือช่องทางเสนอข่าวสารต่างๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยปัจจุบันอยู่เสมอ

๔) การบันทึกหลังการสอนของครู

(๑) บันทึกการใช้แผนการจัดการเรียนของตนเอง โดยสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนระหว่างเรียนและประเมินตนเอง ใช้เทคนิคหรือวิธีการใด ที่ทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม มีความรู้ มีทักษะและคุณลักษณะตามจุดประสงค์

(๒) บันทึกสาเหตุของความสำเร็จหรืออุปสรรคของการสอน เช่น การจัดบรรยากาศ สิ่งแวดล้อม การเตรียมตัวเพิ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุตามเป้าหมาย

(๓) สรุปข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และปรับปรุงตามแนวทางของครูปลายทาง เพื่อพัฒนาคุณภาพผู้เรียนได้อย่างต่อเนื่อง

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓

รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์ สร้างความเข้าใจ ตลอดจนรวบรวมข้อมูล เกี่ยวกับสาเหตุ พร้อมทั้งเสนอแนวทางในการป้องกันโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย ตลอดจนแนวทางแก้ไขปัญห สุขภาพในชุมชน วางแผนการจัดการเวลาในการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพโดยการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายและการพักผ่อน พร้อมทั้งเสนอผลการพัฒนาสุขภาพที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีความเหมาะสม วิเคราะห์ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน ศึกษาปัญหา หลีกเลี่ยงผลกระทบที่เกิดจากความรุนแรง สื่อเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่มีผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ มีทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธีโดยใช้กระบวนการสืบค้น การอภิปราย การสร้างความคิดรวบยอด การตั้งคำถาม การคิดวิเคราะห์สังเคราะห์ การฝึกปฏิบัติ และกระบวนการกลุ่ม

เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพกับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีการป้องกันโรค เลือกกินอาหารที่เหมาะสมได้สัดส่วน พัฒนาการตามวัยในการปฏิบัติตนเป็นประจําสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชนอย่างปลอดภัย

รหัสตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ม.๓/๕

พ ๔.๑ ม.๓/๒, ม.๓/๓, ม.๓/๔, ม.๓/๕

พ ๕.๑ ม.๓/๑, ม.๓/๓, ม.๓/๔, ม.๓/๕

รวม ๙ ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๒๐ ชั่วโมง

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

พ ๓.๕ ม.๓/๕ เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

เป็นประจำ

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๓/๒ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

พ ๔.๑ ม.๓/๓ รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน

พ ๔.๑ ม.๓/๔ วางแผนและจัดเวลา ในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพ

ทางกาย

พ ๔.๑ ม.๓/๕ ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๓/๑ วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน

พ ๕.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

พ ๕.๑ ม.๓/๕ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

ตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ม.๓/๕

พ ๔.๑ ม.๓/๒ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕

พ ๕.๑ ม.๓/๑ ม.๓/๓ ม.๓/๔ ม.๓/๕

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	สร้างเสริมสุขภาพตนเอง และชุมชนด้วยตัวเรา	พ ๓.๒ ม.๓/๕ พ ๔.๑ ม.๓/๒ พ ๔.๑ ม.๓/๓ พ ๔.๑ ม.๓/๔ พ ๔.๑ ม.๓/๕	สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด รวบรวมสาเหตุของการเจ็บป่วย การตายของคนไทย ปัญหาสุขภาพ ชุมชนและแนวทางป้องกัน แก้ไข ปัญหาสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย การวางแผนการจัดการเวลา กิจกรรมออกกำลังกาย กีฬาที่มี ความเหมาะสมกับตนเองที่ส่งผล ต่อการพัฒนาสุขภาพจนกลายเป็น พฤติกรรมสุขภาพที่เป็นแบบอย่าง กับบุคคลอื่นในสังคม	๑๐	๕๐
๒	รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดี ชีวิตมีสุข	พ ๕.๑ ม.๓/๑ พ ๕.๑ ม.๓/๓ พ ๕.๑ ม.๓/๔ พ ๕.๑ ม.๓/๕	สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อ สุขภาพ แนวทาง หลีกเลี่ยง การป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรม สุขภาพและความรุนแรง การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์ที่มีผลต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ และการช่วย ฟื้นคืนชีพ	๑๐	๕๐
รวมตลอดภาคเรียน				๒๐	๑๐๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ชื่อหน่วยการเรียนรู้เรื่อง สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกายการเล่นกีฬาและการเล่นกีฬากฎปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัย เคารพสิทธิกฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ม.๓/๕ เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ

พ ๔.๑ ม.๓/๒ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

พ ๔.๑ ม.๓/๓ รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน

พ ๔.๑ ม.๓/๔ วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

พ ๔.๑ ม.๓/๕ ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

๒. สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

วางแผนในการจัดการเวลาการออกกำลังกาย พักผ่อนและพัฒนาสมรรถภาพตามความแตกต่างระหว่างบุคคล ด้วยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเป็นวิถีชีวิต นำผลที่เกิดจากการปฏิบัติมาเปรียบเทียบให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพของตนเอง ที่เกิดจากการพัฒนาสุขภาพของตนเองจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ เป็นการสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ยังมีส่วนร่วมในการดูแลป้องกัน แก้ไขปัญหาสุขภาพของตนเองและคนในชุมชนให้ปลอดภัยจากการเกิดโรค ที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย และการตายของคนไทย ส่งผลต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

๓. สาระการเรียนรู้

ความรู้

๑. พัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ
๒. ป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
๓. แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
๔. การจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
๕. พัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

ทักษะ/กระบวนการ

การวิเคราะห์ สังเคราะห์ การดูแลสุขภาพ รักสุขภาพ มีสุขนิสัยที่ยั่งยืน

เจตคติ

เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ ลดการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. มีความสามารถในการสื่อสาร
๒. มีความสามารถในการวิเคราะห์
๓. มีความสามารถในการแก้ปัญหา

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. ซื่อสัตย์ สุจริต
๔. มุ่งมั่นในการทำงาน
๕. มีจิตสาธารณะ

๖. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงาน/ภาระงาน

๑. แผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่มีความเหมาะสมกับตนเอง
๒. Graphic Organizer เรื่อง “ปัญหาสุขภาพของชุมชนที่ส่งผลถึงการเสียชีวิตของคนไทยและแนวทางในการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน”
๓. นำเสนอผลการพัฒนาสุขภาพตนเองและชุมชน
๔. จัดนิทรรศการสร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเราที่มีต่อสังคม

การประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ	เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย ๕ ช่วงวัย	เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย ๔ ช่วงวัย	เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย ๓ ช่วงวัย	เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย ๑ ช่วงวัย
๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เหมาะสมกับตนเองและชุมชน เป็นระบบและมีเหตุผล สามารถนำแนวทางไปใช้ได้	เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เหมาะสมกับตนเองและชุมชน สามารถนำแนวทางไปใช้ได้บางส่วน	เสนอแนวทางป้องกันโรคที่สอดคล้องกับชุมชน แนวทางปฏิบัติไม่ได้	เสนอแนวทางไม่เหมาะสม
๓. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	รวบรวมข้อมูลครบถ้วนและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนครบถ้วนทุกองค์ประกอบ	รวบรวมข้อมูลครบถ้วนและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนบางส่วน	รวบรวมข้อมูลไม่ครบและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนบางส่วน	รวบรวมข้อมูลไม่ครบและไม่เสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๔. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายครบถ้วน	วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายบางส่วน	วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและไม่ได้สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	ไม่วางแผนการพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
๕. ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	ปฏิบัติครบถ้วน ๓ ประการ ๑. นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาพัฒนา ๒. แสดงวิธีการพัฒนา ๓. มีข้อมูลการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น	ปฏิบัติ ๒ ประการ	ปฏิบัติ ๑ ประการ	ไม่พัฒนาตนเอง
๖. ความสามารถในการสื่อสาร	นำเสนอให้ผู้อื่นเข้าใจตามวัตถุประสงค์ครบถ้วนทุกจุดประสงค์ ร้อยละ ๙๐ ขึ้นไป	นำเสนอให้ผู้อื่นเข้าใจตามวัตถุประสงค์ครบถ้วนทุกจุดประสงค์ ร้อยละ ๕๑ - ๘๙	นำเสนอให้ผู้อื่นเข้าใจตามวัตถุประสงค์ครบถ้วนทุกจุดประสงค์ น้อยกว่าร้อยละ ๕๐%	นำเสนอแล้วผู้อื่นไม่เข้าใจ
๗. ความสามารถในการคิด	จำแนกข้อมูลและความเชื่อมโยงอย่างมีเหตุผลเป็นระบบภาพรวม	จำแนกข้อมูลและความเชื่อมโยงอย่างมีเหตุผล	จำแนกข้อมูลแต่ไม่เชื่อมโยงข้อมูล	ไม่จำแนกข้อมูล
๘. การแก้ปัญหา	นำความรู้ไปปฏิบัติกิจกรรมแก้ปัญหาได้ประสบผลสำเร็จ มีร่องรอยเปรียบเทียบ	นำความรู้ไปปฏิบัติกิจกรรมแก้ปัญหาประสบผลสำเร็จ	แก้ปัญหาได้บางเรื่อง	แก้ปัญหาไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๒๕ - ๓๒ หมายถึง ดีมาก คะแนน ๑๗ - ๒๔ หมายถึง ดี

คะแนน ๙ - ๑๖ หมายถึง พอใช้ คะแนน ๑ - ๘ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

การประเมินผลด้านคุณลักษณะ

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. แสดงพฤติกรรมมีวินัย	ปฏิบัติตามหน้าที่ตามข้อตกลงทุกครั้ง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น	ปฏิบัติตามหน้าที่ตามข้อตกลงบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติตามข้อตกลง
๒. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้	มีสรุปความรู้จากการหลักฐานแสดง การศึกษาค้นคว้า ๓ แหล่งการเรียนรู้	คัดลอกโดยไม่มีสรุป ความรู้มีหลักฐาน แสดงการศึกษา ค้นคว้า ๑-๒ แหล่ง การเรียนรู้	ไม่มีหลักฐานแสดง การศึกษาค้นคว้า แหล่งการเรียนรู้
๓. แสดงพฤติกรรมซื่อสัตย์ สุจริต	เรียบเรียงข้อมูลจาก การสืบค้นเป็นภาษา ของตนเองมีอ้างอิง	คัดลอกข้อมูล/ ผลงานผู้อื่น มีอ้างอิง	คัดลอกข้อมูล/ผล ผู้อื่นไม่มีอ้างอิง
๔. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานเสร็จตาม กำหนดเวลา	ทำงานเสร็จตาม กำหนดเวลาบางส่วน	ทำงานไม่เสร็จตาม กำหนดเวลา
๕. แสดงพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะ	-แนวปฏิบัติมีประโยชน์ ต่อส่วนรวมภาพกว้าง -มีส่วนร่วมการทำงาน ยอมรับความคิดเห็น ผู้อื่น	-แนวปฏิบัติมี ประโยชน์ต่อส่วนรวม -มีส่วนร่วมในการ ทำงาน	ไม่ให้ความร่วมมือใน กลุ่ม
๖. เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ ลดการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยได้	ปฏิบัติตนในการดูแล สุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ด้วยตนเอง	ปฏิบัติตนในการดูแล สุขภาพอย่าง สม่ำเสมอโดยทำตาม คำบอก หรือปฏิบัติ บ้าง	ไม่ปฏิบัติ

เกณฑ์ระดับคุณภาพ

คะแนน ๑๓-๑๘	หมายถึง	ดี
คะแนน ๗-๑๒	หมายถึง	พอใช้
คะแนน ๑-๖	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ระดับ พอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง ชี้แจงเนื้อหา วิธีการเรียนและข้อตกลงทางการเรียน เวลา ๑ ชั่วโมง		
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
ขอบเขตเนื้อหา เนื้อหา วิธีการสอน การวัดผล การประเมินผลสุขภาพ บันทึกสุขภาพ การแปลผล การจัดกลุ่มผสม ปกติ อ้วน ของนักเรียน จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ บอกวิธีการปฏิบัติตนในการเรียนรู้ รายวิชาสุขศึกษา ด้านทักษะและกระบวนการ บันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองเกี่ยวกับ สุขภาพ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมีวินัย ๒. เห็นความสำคัญของการสร้างเสริม สุขภาพ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ครูทบทวนความรู้เดิมจากการเรียนในภาคเรียนที่ ๑ ถึงความสำเร็จในชีวิต ๒. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้รายวิชา ให้นักเรียนรับทราบ ๓. ครูสนทนาแลกเปลี่ยนร่วมกับนักเรียนเพื่อหาข้อสรุปร่วมกัน เรื่องการ ประเมินผลและเกณฑ์การประเมินผลการเรียนรู้ ด้านความรู้ ด้านกระบวนการ และด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ สมรรถนะ ของผู้เรียน แล้วบันทึกในสมุดบันทึก พร้อมทั้งเตรียมรับการสัมภาษณ์จาก เพื่อนในกลุ่ม ขั้นสอน ๑. นักเรียนร่วมกันสนทนากับเพื่อนๆ ในชั้นเรียนเกี่ยวกับแนวทางการเรียน เพื่อให้ประสบผลสำเร็จมีผลการเรียนดีเยี่ยมของนักเรียน พร้อมทั้งนำเสนอ ให้ เพื่อนในชั้นเรียนรับทราบ และเป็นแนวทางในการวางแผนการเรียนสู่ ความสำเร็จ ๒. แบ่งกลุ่มนักเรียน ๕-๖ คน ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ ในส่วนของการแนะนำ การเรียน ข้อตกลงในการเรียน การวัดและประเมินผลการเรียน ที่มีความ สอดคล้องกับเกณฑ์การวัดและประเมินผล ๓. นักเรียนร่วมกันอภิปรายจากการศึกษาใบความรู้ที่ ๑ ในการปฏิบัติตน ข้อตกลงทางการเรียนร่วมกัน การวัดและประเมินผลการเรียนที่มีความสอดคล้อง เพื่อให้ผู้เรียนมีผลการเรียนพัฒนาไปสู่การมีผลการเรียนดีเยี่ยม ๔. นักเรียนทำการวิเคราะห์วิธีปฏิบัติตนที่เหมาะสมเกี่ยวกับการเก็บคะแนน	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๒.๑ ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องแนะนำการเรียน ข้อตกลงทางการเรียน ๒.๒ ใบงานที่ ๑ แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐานของ ตนเองด้านสุขภาพ ๒.๓ แบบทดสอบก่อนเรียน ๒.๔ สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม, ห้องสมุด, ห้อง ศูนย์วิชาการ http://www.dpe.go.th http://www.sat.or.th/index.php/en/ http://www.lovefitt.com/?p=229 http://hpc10.anamai.moph.go.th/ewt_ news.php?nid=895 https://is.gd/PszNHc ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. บันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองด้านสุขภาพ ๒. บันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ตามรายการในใบงานที่ ๒

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง ชี้แจงเนื้อหา วิธีการเรียน และข้อตกลงทางการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา			เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นสอน และการทดสอบรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.๓ ๕. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปแนวทางการปฏิบัติตนที่มีความเหมาะสมเกี่ยวกับการเก็บคะแนน และการทดสอบรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.๓ ลงในสมุดบันทึกของตนเอง ๖. นักเรียนทำการสรุปข้อตกลงความต้องการของนักเรียนสิ่งที่ควรปฏิบัติ สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติและนำเสนอหน้าชั้นเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้สู่การปฏิบัติอย่างกัลยาณมิตร บันทึกลงในสมุด ๗. นักเรียนจับคู่ ๒ คนตรวจสอบตนเองและบันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองด้านสุขภาพ เปรียบเทียบกับเกณฑ์ เพื่อจัดกลุ่ม ผอม ปกติ อ้วน ๘. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน (นอกเวลาเรียน) ขั้นสรุป ๑. นักเรียนร่วมกันสรุปข้อตกลงความต้องการ สิ่งที่ต้องปฏิบัติ สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ นำสู่การปฏิบัติและประเมินผลแบบกัลยาณมิตรต่อการเรียน ๒. มอบภาระงานเพื่อเตรียมการเรียนในชั่วโมงต่อไปโดยให้นักเรียนเตรียมผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายจำนวน ๘ รายการมาประกอบการวิเคราะห์ในชั่วโมงต่อไป		

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. บอกวิธีปฏิบัติในการเรียนรู้	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. บันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ	ตรวจผลบันทึก	แบบตรวจการบันทึก	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง แนะนำการเรียน ข้อตกลงการเรียน
หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ชี้แจงเนื้อหา วิธีการเรียนและข้อตกลงทางการเรียน
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การเก็บคะแนนและการสอบ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓



๑. การสอบและการเก็บคะแนน

การสอบและการเก็บคะแนน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม. ๒ ดังนี้		
การวัดและประเมินผลด้านความรู้ (K)	คะแนนรวม ๕๐ คะแนน	
สอบย่อย		๑๐ คะแนน
สอบกลางภาค (ตามกำหนดการของโรงเรียน)		๒๐ คะแนน
สอบปลายภาค (ตามกำหนดการของโรงเรียน)		๒๐ คะแนน
การวัดและประเมินผลด้านทักษะ/กระบวนการ (P)		
และสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	คะแนนรวม ๔๐ คะแนน	
คะแนนเก็บจากการสอบย่อย		๑๐ คะแนน
คะแนนเก็บจากการปฏิบัติกิจกรรม		๒๐ คะแนน
โครงการ/แฟ้มสะสมผลงาน		๑๐ คะแนน
การวัดและประเมินผลด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)	คะแนนรวม ๑๐ คะแนน	
สังเกตพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมในการทำงานกลุ่ม		๑๐ คะแนน
คะแนนรวมทั้งหมด		๑๐๐ คะแนน

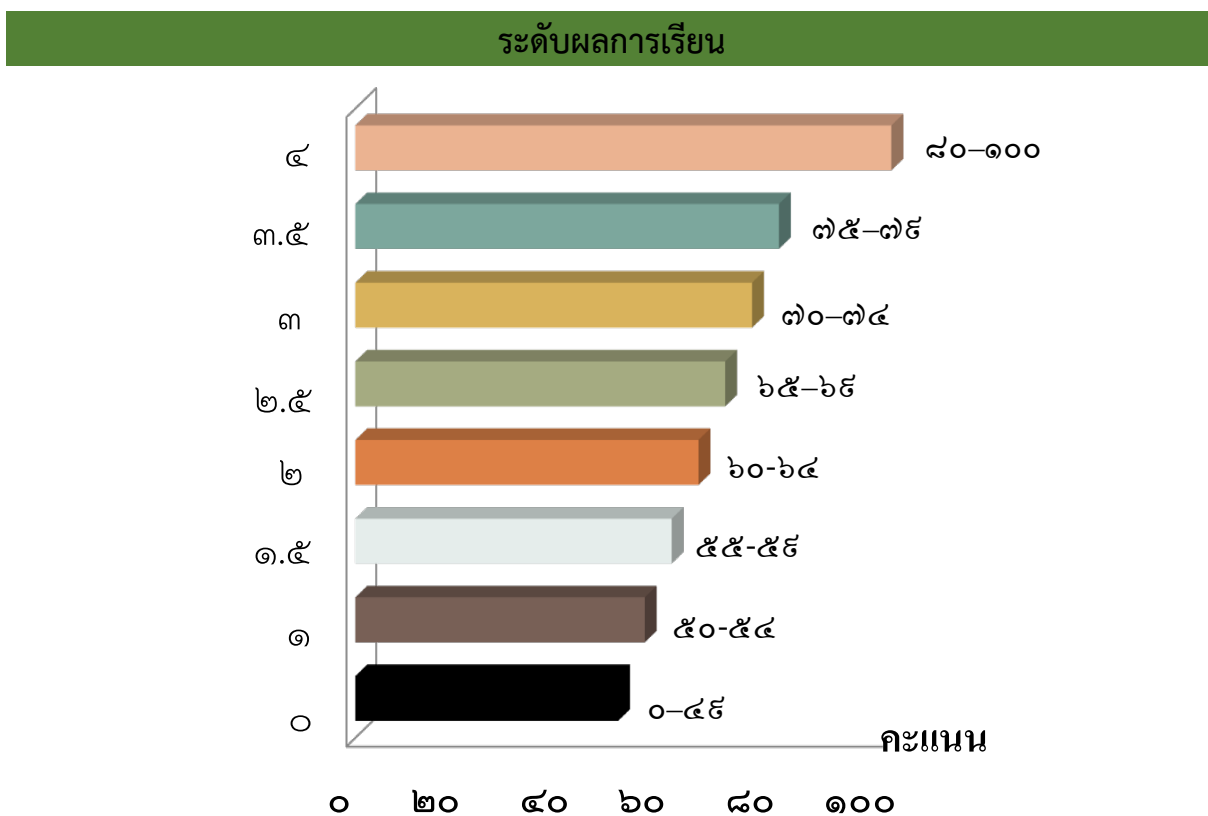
๒. การตัดสินผลการเรียน

อธิบายเกี่ยวกับการตัดสินผลการเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. ๓ ดังนี้

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

๒) การให้ระดับผลการเรียนการตัดสินเพื่อให้ระดับผลการเรียนของรายวิชาพื้นฐาน 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



/-๓.ข้อตกลงในการเรียนวิชาสุขศึกษา...

๓. ข้อตกลงในการเรียนวิชาสุขศึกษา ออกอากาศการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

๑) ต้องเข้าเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนในรายวิชานี้ หรือไม่ขาดเรียนเกิน ๓ ครั้ง กรณีป่วยต้องส่งใบลาโดยผู้ปกครองลงชื่อรับรองการลา

๒) ควรเข้าห้องเรียนตรงเวลาและรักษามารยาทในการเรียน

๓) เมื่อเริ่มเรียนแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะมีการทดสอบก่อนเรียนและหลังจากเรียนจบแต่ละหน่วยการเรียนรู้แล้วจะมีการทดสอบหลังเรียน

๔) ในช่วงที่มีการฝึกปฏิบัติงาน ควรเตรียมวัสดุ อุปกรณ์และเครื่องมือให้พร้อม โดยจัดหาไว้ล่วงหน้า

๕) รับผิดชอบการเรียน การสร้างโครงงาน การจัดสื่อคลิปวิดีโอและการส่งงานตามเวลาที่กำหนด

๖) รักษาความสะอาดบริเวณที่ปฏิบัติงานและเครื่องมือที่ใช้ทำงานทุกครั้ง

๗) ข้อปฏิบัติในการเรียนออกอากาศการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม คือ ๑. นั่งตัวตรง ๒. ตามองผู้พูด ๓. สงบนิ่ง ๔. ฝึกซ้ำๆ ทุกครั้ง ทุกชั่วโมง ๕. ฟังอย่างตั้งใจเพื่อการมีสมาธิ ๖. นั่งไม่พูด ไม่ทำ ๗. ฟังในสิ่งที่เรียนเขียนลงในสมุดบันทึก และ ๘. กล่าวขอบคุณ ชื่นชม มีน้ำใจ เปิดใจทัศนคติเชิงบวก เป็นกัลยาณมิตร

๘) หลังจากการเรียนการสอนเสร็จแต่ละหน่วย กรุณากรอกแบบประเมินความพึงพอใจท้ายหน่วยเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุง ส่งตามช่องทางที่สามารถติดต่อกับโรงเรียนต้นทางได้

๙) **สำรวจความต้องการของนักเรียน ด้านมิต้ออกอากาศ คือ**

๙.๑ บอกตัวตนของนักเรียนให้ครูรู้ว่าเป็นอย่างไร ต้องการทำอะไร

๙.๒ นักเรียนต้องทำอะไรตามที่นักเรียนบอกว่าเรียนได้มี “ความสุข”

ข้อตกลงรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม. ๓ คือ

ที่	ครู		นักเรียน	
	สิ่งที่ควรทำ	สิ่งที่ไม่ควรทำ	สิ่งที่ควรทำ	สิ่งที่ไม่ควรทำ

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

ลงชื่อ

(.....)

ใบงานที่ ๑ เรื่อง แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองด้านสุขภาพ
หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ชี้แจงเนื้อหา วิธีการเรียนและข้อตกลง
ทางการเรียน
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

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

.....

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

เลขบัตรประชาชนชื่อ-สกุล (ด.ช./ด.ญ.).....

วัน เดือน ปี เกิด/...../..... อายุ:ปี กลุ่มเลือด.....

ที่อยู่..... หมู่..... ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด.....

สัปดาห์ด้านสุขภาพ ☐ ไม่ทราบ/ไม่มี ☐ ประกันสุขภาพถ้วนหน้า ☐ ประกันอุบัติเหตุโรงเรียน

☐ ข้าราชการ กระทรวง.....หน่วยงาน.....

☐ ประกันสังคม หน่วยงาน.....

ข้อมูลตัวเอง

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....ซม. เส้นรอบเอว.....ซม. (लगพुंग >=๙๐ ซม., หญิง>=๘๐ซม.)

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] กรณีที่วัดความดันครั้งที่ 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(MI)* ☐ เส้นเลือดสมอง(Stroke) ☐ ถุงลมโป่งพอง(COPD) ☐ มะเร็งทุกชนิด

☐ ต้อหิน ☐ หอบหืด/ภูมิแพ้ ☐ โรคเรื้อน ☐ อื่นๆ (ตัดขาด, ตาบอด)

๒) พี่-น้องสายตรงท่าน มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคต่อไปนี้หรือไม่

☐ ไม่มีประวัติเจ็บป่วย ☐ ไม่ทราบ

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

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

☐ ต้อหิน ☐ หอบหืด/ภูมิแพ้ ☐ โรคเรื้อน ☐ อื่นๆ (ตัดขาด, ตาบอด)

๓) อื่นๆ

.....

.....

ลงชื่อผู้บันทึกข้อมูล

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา		เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		รายวิชา สุขศึกษา
		เวลา ๑ ชั่วโมง
		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ขอบเขตเนื้อหา การนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาใช้ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตามความแตกต่างระหว่างบุคคลและหารูปแบบที่มีความเหมาะสมของนักเรียน	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ครูสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกาย การพักผ่อนโดยการระดมความคิดพร้อมตั้งคำถามนำ “การทำกิจกรรมออกกำลังกายและการพักผ่อน ส่งผลถึงสมรรถภาพทางกายของคนเราอย่างไรบ้าง” ๒. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ๓. ดูลิขิตวิดีโอการออกกำลังกาย การเดินแอโรบิค การวิ่ง ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อจุดประกายความคิดในการหารูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่มีความเหมาะสมของนักเรียน	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายและหลักในการออกกำลังกาย ๒. ใบงานที่ ๒ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ๓. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม ๔. ห้องสมุด, ห้องศูนย์วิชาการ, สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ http://www.dpe.go.th http://ww.sat.or.th/index.php/en/
จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ระบุรูปแบบของการออกกำลังกาย เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย และรูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่มีความเหมาะสมกับตนเอง	ขั้นสอน ๑. นักเรียนนำผลการทดสอบ บันทึกในใบงานที่ ๒ และเปรียบเทียบผลการทดสอบ นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ ๕-๖ คน ศึกษาใบความรู้ที่ ๒ และรวบรวมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายการพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายจากแหล่งเรียนรู้และศึกษาเกณฑ์มาตรฐานในการประเมินสมรรถภาพทางกาย ๒. แต่ละกลุ่มเลือกหัวข้อโดยไม่ซ้ำกัน ทำการศึกษาข้อมูลการนำความรู้ไปใช้โดยแยกเป็น ๔ หัวข้อ ๒.๑ หลักการและวิธีการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ๒.๒ วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่างๆและการพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. ร่างแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่มีความเหมาะสมกับตนเอง
ด้านทักษะกระบวนการ ร่างแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่มีความเหมาะสมกับตนเอง		
ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นสอน ๒.๓ กิจกรรมทางกายที่มีความเหมาะสม ๒.๔ จัดทำตารางเพื่อจัดทำแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่มีความเหมาะสมกับตนเอง ๓. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอข้อมูลที่ทำการศึกษา พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับความเชื่อมโยงการออกกำลังกาย กิจกรรมทางกาย การพักผ่อนกับสิ่งที่ตนเองเคยปฏิบัติ มาประยุกต์เป็นความรู้ใหม่ที่เป็นปัจจุบันสามารถนำไปใช้ได้ ๔. จัดทำร่างแผนการทำกิจกรรมและวิธีการออกกำลังกาย การพักผ่อนและตารางการพัฒนสมรรถภาพทางกายเพื่อให้เป็นไปตามตามเกณฑ์มาตรฐานที่มีความเหมาะสม โดยจัดทำรูปแบบในระยะเวลา ๑ สัปดาห์ ๕. นำเสนอร่างแผนการทำกิจกรรมและวิธีการออกกำลังกายที่มีความเหมาะสม โดยสมาชิกในกลุ่ม ทำการวิเคราะห์ ข้อเด่นข้อด้อย ตลอดจนข้อเสนอแนะในทางสร้างสรรค์ เพื่อเป็นข้อสังเกตในการพัฒนาแผนการดำเนินกิจกรรมให้มีความเหมาะสม	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา	เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นสรุป ๑. นักเรียนและครูร่วมสรุป ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกาย กิจกรรมทางกายและนำผลมาจัดทำแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ตามความสนใจที่มีความเหมาะสมกับตนเอง เพื่อทำการทดลองปฏิบัติกิจกรรมจริง ๑ สัปดาห์ โดยจัดทำในสมุดบันทึกของตนเอง ๒. ครูตั้งคำถามสะท้อนคิด ๒.๑ นักเรียนคิดว่าสมรรถภาพของนักเรียนเป็นอย่างไร ๒.๒ ที่ผ่านมานักเรียนมีพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างไร ๒.๓ อนาคตนักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อดำรงรักษาสุขภาพ	

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. ระบุรูปแบบของการออกกำลังกาย เกณฑ์มาตรฐาน สมรรถภาพทางกายและรูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่มีความเหมาะสมกับตนเอง	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. ร่างแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่มีความเหมาะสมกับตนเอง	ตรวจแผนพัฒนา	แบบตรวจแผนพัฒนา	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่องสมรรถภาพทางกาย/กิจกรรมทางกาย

หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test)

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หมายถึง การวัดระดับความสามารถ และประสิทธิภาพของร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อประเมินให้ทราบถึงระดับ ความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่สัมพันธ์ กับสุขภาพ หรือทักษะ ว่าอยู่ในระดับที่ดี หรือ ไม่ดี มากน้อยเพียงใด

การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ





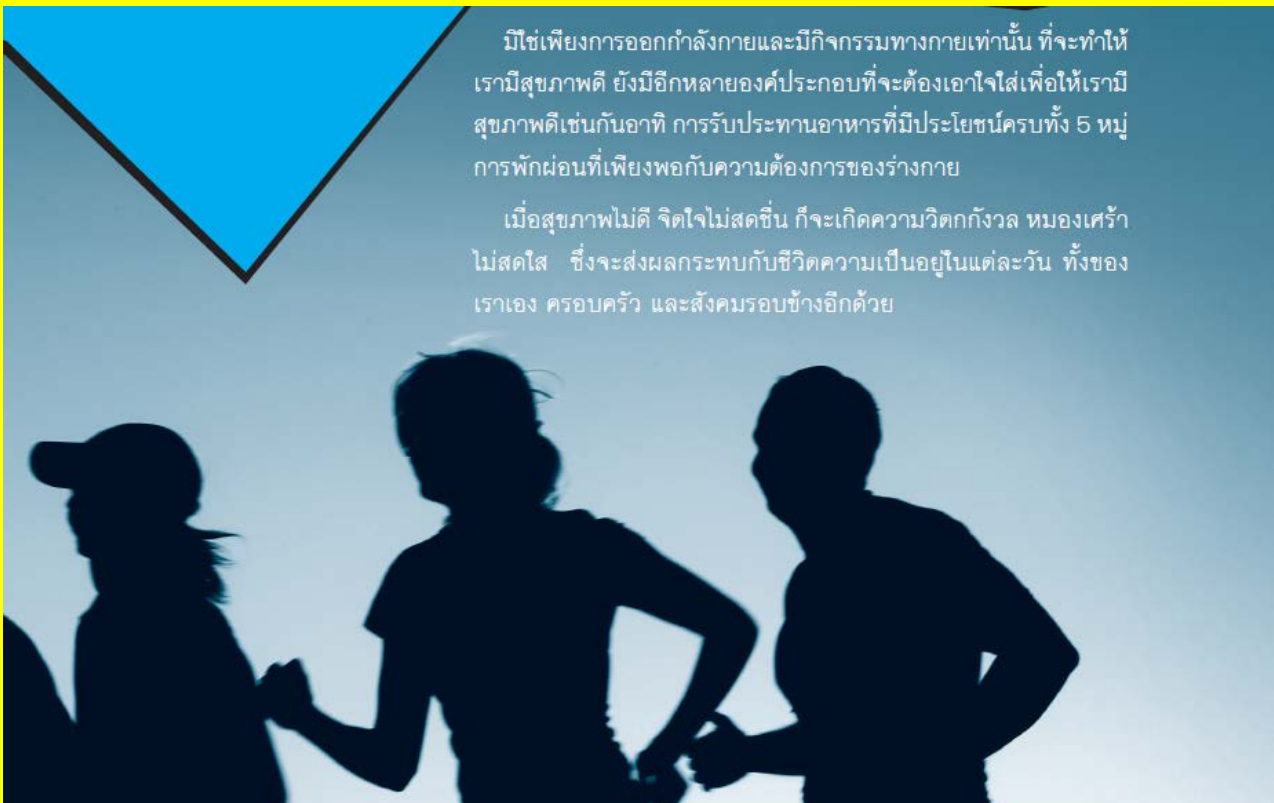
การทดสอบสมรรถภาพทางกายมีประโยชน์ ดังนี้

- 1 ใช้คาดคะเนความสามารถและประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายในอนาคต
- 2 ชี้ให้เห็นถึงจุดอ่อนหรือภาวะบางประการที่บกพร่องกล่าวคือเมื่อทำการวัดออกมาแล้วก็จะทราบว่าจุดอ่อนหรือบกพร่องตรงจุดไหนก็ไปเสริมตรงจุดนั้น
- 3 ชี้ให้เห็นถึงความก้าวหน้าจากการฝึกซ้อมซึ่งหลักการที่ดีของการฝึกซ้อมกีฬาต้องมีการทดสอบสมรรถภาพก่อนและหลังการฝึกซ้อม
- 4 ทำให้ผู้ฝึกสอนสามารถรู้ได้ถึงผลสำเร็จจากการฝึกซ้อมซึ่งข้อนี้เป็นผลมาจากข้อก่อนหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพก่อนและหลังการฝึกซ้อมแต่ผลนั้นถ้าสามารถแสดงออกมาเป็นตัวเลขจะทำให้สามารถอ้างอิงกับนักกีฬาได้ และสามารถนำข้อมูลไปปรับปรุงรูปแบบการฝึกซ้อมนักกีฬาให้เหมาะสมต่อไป
- 5 ทำให้สามารถจัดกลุ่มนักกีฬาในการฝึกซ้อมได้อย่างถูกต้อง เช่น นักกีฬาคัดไหนสมรรถภาพส่วนไหนอ่อนก็ให้เพิ่มการฝึกซ้อมแก่นักกีฬาคัดนั้น
- 6 เป็นการสร้างแรงจูงใจของนักกีฬาเมื่อเห็นถึงสมรรถภาพที่เพิ่มขึ้นจากการฝึกซ้อมทำให้นักกีฬามีแรงจูงใจที่จะฝึกซ้อมอย่างเต็มที่
- 7 สามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสมรรถภาพทางกาย



ทำไมเราถึงต้อง
ออกกำลังกาย
และมีกิจกรรม
ทางกาย?

เนื่องจากการออกกำลังกาย
และมีกิจกรรมทางกาย ก่อให้เกิดการ
มีสุขภาพที่ดี ซึ่งคำว่า “สุขภาพ” นั้น
องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมาย
ไว้ว่า “เป็นภาวะความสมบูรณ์พร้อม
ทั้งทางร่างกาย จิตใจและความเป็น
ปกติสุขในสังคม ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่
การไม่เจ็บป่วยด้วยโรค หรือไม่มี
ความพิการ เท่านั้น” แสดงให้เห็นได้ว่า
เราควรให้ความสำคัญกับ
การออกกำลังกายและการมีกิจกรรม
ทางกาย เพื่อรักษาภาวะความสมบูรณ์
ทางร่างกาย จิตใจ เพื่อให้เราสามารถ
ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความ
เป็นปกติสุข



ไม่ใช่เพียงการออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกายเท่านั้น ที่จะทำให้เรามีสุขภาพดี ยังมีอีกหลายองค์ประกอบที่จะต้องเอาใจใส่เพื่อให้เรามีสุขภาพดีเช่นกัน อาทิ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ การพักผ่อนที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

เมื่อสุขภาพไม่ดี จิตใจไม่สดชื่น ก็เกิดความวิตกกังวล หมองเศร้า ไม่สดใส ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ในแต่ละวัน ทั้งของเราเอง ครอบครัว และสังคมรอบข้างอีกด้วย

กิจกรรมทางกายมีกี่ประเภท อะไรบ้าง?

กิจกรรมทางกายของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยในการดำรงชีวิตและกิจวัตรประจำวันที่มีแตกต่างกันอยู่หลากหลายประการ ทั้งนี้ สามารถแบ่งกิจกรรมทางกายออกเป็น 3 ประเภทหลัก ดังนี้

1 กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับอาชีพ การงาน เช่น การยืนสอนหนังสือ การเดินไปมาระหว่างตึกสำนักงาน การยกตัวคนไข้ การเดินขึ้น - ลงบันไดในที่ทำงาน ฯลฯ

2 กิจกรรมในยามว่าง แบ่งออกเป็น 3 ประเภทย่อย ดังนี้

2.1 การออกกำลังกาย และการฝึกที่มีรูปแบบ

2.2 กิจกรรมนันทนาการ คือ ทำกิจกรรมเพื่อความสดชื่น สนุกสนาน ด้วยความสมัครใจ ไม่ก่อให้เกิดรายได้เพื่อประกอบอาชีพ เช่น การเล่นหมากรุก เล่นในสนามเด็กเล่น เดินร่ำ ฯลฯ

2.3 กิจกรรมการแข่งขันกีฬา

3 กิจกรรมการทำงานบ้าน

กิจกรรมทางกายทุกประเภท ก่อให้เกิดการทำงานของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวเกิดการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ดังนั้น ยิ่งเคลื่อนไหวร่างกายมาก ก็ยิ่งเผาผลาญพลังงานได้มาก ดังตัวอย่างการเผาผลาญพลังงานในกิจกรรมต่างๆ เป็นจำนวน กิโลแคลอรี ดังนี้

ตารางสมรรถภาพทางกาย

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย อายุ ๑๔ ปี ทั่วประเทศ ม.๓

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)	๗.๓๙ ลงมา	๗.๔๐-๗.๙๔	๗.๙๕-๙.๐๕	๙.๐๖-๙.๖๐	๙.๖๑ ขึ้นไป
๒. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	๒๐๗ ขึ้นไป	๑๙๕-๒๐๖	๑๗๑-๑๙๔	๑๕๙-๑๗๐	๑๕๘ ลงมา
๓. แร้งบีบมือที่ถนัด (กก.)	๓๖.๘ ขึ้นไป	๓๓.๒-๓๖.๗	๒๕.๙-๓๓.๑	๒๒.๓-๒๕.๘	๒๒.๒ ลงมา
๔. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที (ครั้ง)	๒๘ ขึ้นไป	๒๖-๒๗	๒๑-๒๕	๑๙-๒๐	๑๘ ลงมา
๕. ดึงข้อราวเดี่ยว (ครั้ง)	๘ ขึ้นไป	๗	๓-๖	๒	๑ ลงมา
๖. วิ่งเก็บของ (วินาที)	๑๐.๘๕ ลงมา	๑๐.๘๖-๑๑.๓๔	๑๑.๓๕-๑๒.๓๓	๑๒.๓๔-๑๒.๘๒	๑๒.๘๓ ขึ้นไป
๗. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	๑๓.๑ ขึ้นไป	๑๐.๓-๑๓.๐	๔.๖-๑๐.๒	๑.๘-๔.๕	๑.๗ ลงมา
๘. วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร (นาที:วินาที)	๔.๒๑ ลงมา	๔.๒๒-๔.๔๘	๔.๔๙-๕.๔๒	๕.๔๓-๖.๐๘	๖.๐๙ ขึ้นไป

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ ๑๔ ปี ทั่วประเทศ ม.๓

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)	๘.๗๒ ลงมา	๘.๗๓-๙.๓๔	๙.๓๕-๑๐.๕๘	๑๐.๕๙-๑๑.๑๙	๑๑.๒๐ ขึ้นไป
๒. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	๑๖๘ ขึ้นไป	๑๕๘-๑๖๗	๑๓๙-๑๕๗	๑๒๙-๑๓๘	๑๒๘ ลงมา
๓. แร้งบีบมือที่ถนัด (กก.)	๒๘.๒ ขึ้นไป	๒๕.๙-๒๘.๑	๒๑.๒-๒๕.๘	๑๘.๙-๒๑.๑	๑๘.๘ ลงมา
๔. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที (ครั้ง)	๒๑ ขึ้นไป	๑๙-๒๐	๑๔-๑๘	๑๑-๑๓	๑๐ ลงมา
๕. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	๑๐.๐๔ ขึ้นไป	๗.๕๑-๑๐.๐๓	๒.๔๔-๗.๕๐	๐.๐๙-๒.๔๓	๐.๐๘ ลงมา
๖. วิ่งเก็บของ (วินาที)	๑๒.๒๔ ลงมา	๑๒.๒๕-๑๒.๗๙	๑๒.๘๐-๑๓.๙๐	๑๓.๙๑-๑๔.๔๕	๑๔.๔๖ ขึ้นไป
๗. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	๑๓ ขึ้นไป	๑๐.๓-๑๒.๙	๔.๘-๑๐.๒	๒.๐-๔.๗	๑.๙ ลงมา
๘. วิ่ง ๘๐๐ เมตร (นาที:วินาที)	๔.๒๔ ลงมา	๔.๒๕-๔.๕๑	๔.๕๒-๕.๔๕	๕.๔๖-๖.๑๒	๖.๑๓ ขึ้นไป

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย อายุ ๑๕ ปี ทั่วประเทศ ม.๔

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)	๗.๑๐ ลงมา	๗.๑๑-๗.๖๔	๗.๖๕-๘.๗๒	๘.๗๓-๙.๒๕	๙.๒๖ ขึ้นไป
๒. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	๒๒๑ ขึ้นไป	๒๐๘-๒๒๐	๑๘๓-๒๐๗	๑๗๐-๑๘๒	๑๖๙ ลงมา
๓. แร่งปีปมือที่ถนัด (กก.)	๔๑.๐ ขึ้นไป	๓๗.๔-๔๐.๙	๓๐.๓-๓๗.๓	๒๖.๘-๓๐.๒	๒๖.๗ ลงมา
๔. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที (ครั้ง)	๒๙ ขึ้นไป	๒๗-๒๘	๒๒-๒๖	๒๐-๒๑	๑๙ ลงมา
๕. ดึงข้อราวเดี่ยว (ครั้ง)	๙ ขึ้นไป	๘	๔-๗	๒-๓	๑ ลงมา
๖. วิ่งเก็บของ (วินาที)	๑๐.๕๕ ลงมา	๑๐.๕๖-๑๑.๐๓	๑๑.๐๔-๑๒.๐๐	๑๒.๐๑-๑๒.๔๘	๑๒.๔๙ ขึ้นไป
๗. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	๑๔.๗ ขึ้นไป	๑๑.๙-๑๔.๖	๖.๐-๑๑.๘	๓.๑-๕.๙	๓.๐ ลงมา
๘. วิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร (นาที: วินาที)	๔.๑๕ ลงมา	๔.๑๖-๔.๔๐	๔.๔๑-๕.๓๒	๕.๓๓-๕.๕๗	๕.๕๘ ขึ้นไป

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ ๑๕ ปี ทั่วประเทศ ม.๔

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)	๘.๘๗ ลงมา	๘.๘๘-๙.๕๒	๙.๕๓-๑๐.๘๒	๑๐.๘๓-๑๑.๔๖	๑๑.๔๗ ขึ้นไป
๒. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	๑๖๙ ขึ้นไป	๑๕๙-๑๖๘	๑๓๘-๑๕๘	๑๒๘-๑๓๗	๑๒๗ ลงมา
๓. แร่งปีปมือที่ถนัด (กก.)	๒๙ ขึ้นไป	๒๘.๐-๒๘.๙	๒๒.๓-๒๗.๙	๒๐.๐-๒๒.๒	๑๙.๙ ลงมา
๔. ลูก-นั่ง ๓๐ วินาที (ครั้ง)	๒๑ ขึ้นไป	๑๙-๒๐	๑๔-๑๘	๑๒-๑๓	๑๑ ลงมา
๕. งอแขนห้อยตัว (วินาที)	๑๐.๓๒ ขึ้นไป	๗.๖๓-๑๐.๓๑	๒.๒๔-๗.๖๒	๐.๔๕-๒.๒๓	๐.๔๔ ลงมา
๖. วิ่งเก็บของ (วินาที)	๑๒.๒๓ ลงมา	๑๒.๒๔-๑๒.๘๓	๑๒.๘๔-๑๔.๐๓	๑๔.๐๔-๑๔.๖๒	๑๔.๖๓ ขึ้นไป
๗. งอตัวข้างหน้า (ซม.)	๑๔.๒ ขึ้นไป	๑๑.๒-๑๔.๑	๕.๒-๑๑.๑	๒.๓-๕.๑	๒.๒ ลงมา
๘. วิ่ง ๘๐๐ เมตร (นาที: วินาที)	๔.๒๙ ลงมา	๔.๓๐-๔.๕๖	๔.๕๗-๕.๒๑	๕.๒๒-๖.๑๘	๖.๑๙ ขึ้นไป

ที่มา: สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ. กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. ๒๕๔๐

ใบงาน ๒ เรื่องผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชื่อ.....อายุ.....ปี. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร ค่า BMI.....

ผลการเปรียบเทียบสัดส่วนของร่างกายเทียบกับจากน้ำหนักและส่วนสูง (ตามเกณฑ์ของกรมอนามัย)

☐ ผอม

☐ สมส่วน

☐ อ้วน

รายการ ที่	รายการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ผลการทดสอบ สมรรถภาพ	หน่วย การทดสอบ	แปลผล การทดสอบ
๑	วิ่งเร็ว ๕๐ เมตร		วินาที	
๒	ยืนกระโดดไกล		เซนติเมตร	
๓	แรงบีบมือที่ถนัด - มือขวา		กิโลกรัม	
	- มือซ้าย		กิโลกรัม	
๔	ลูก - นั่ง ๓๐ วินาที		ครั้ง	
๕	ดึงข้อราวเดี่ยว (ชายอายุ ๑๒ ปีขึ้นไป)		ครั้ง	
	งอแขนห้อยตัว (ชายอายุต่ำกว่า ๑๒ ปี และหญิง)		วินาที	
๖	วิ่งเก็บของ		วินาที	
๗	วิ่งทางไกล - ๑,๐๐๐ เมตร (ชายอายุ ๑๒ ปี ขึ้นไป)		นาที	
	- ๘๐๐ เมตร (หญิงอายุ ๑๒ ปีขึ้นไป)		นาที	
	- ๖๐๐ เมตร (ชาย/หญิง อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี)		นาที	
๘	งอตัวข้างหน้า		เซนติเมตร	
รวมค่าระดับสมรรถภาพทางกาย				
ค่าเฉลี่ยระดับสมรรถภาพทางกาย				

หมายเหตุ ๑. โรงเรียนที่ยังไม่มีเครื่องวัดแรงบีบมือ ยังไม่ต้องทดสอบรายการที่ ๓ แรงบีบมือที่ถนัด

๒. การหาค่าระดับสมรรถภาพทางกาย ให้นำผลการทดสอบเทียบจากเกณฑ์ของกรมพลศึกษา

ตัวอย่าง

ตัวอย่างตารางการทำกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม ๗ วัน ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

วันที่/ ครั้ง	ช่วงเวลา ๐๖.๐๐-๐๗.๐๐	ช่วงเวลา ๑๖.๐๐-๑๗.๐๐	ช่วงเวลา ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐	ช่วงเวลา* ()	ผลการปฏิบัติ กิจกรรม
ครั้งที่ ๑ วันที่.....	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	
ครั้งที่ ๒ วันที่.....	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	
ครั้งที่ ๓ วันที่.....	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	
ครั้งที่ ๔ วันที่.....	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	
ครั้งที่ ๕ วันที่.....	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	
ครั้งที่ ๖ วันที่.....	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	
ครั้งที่ ๗ วันที่.....	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	กิจกรรม ระยะเวลาปฏิบัติจริง	
สรุปผล การ ปฏิบัติ	กิจกรรมที่ปฏิบัติได้ดี..... กิจกรรมที่ไม่สามารถปฏิบัติได้..... กิจกรรมที่ควรปรับปรุง.....				

ช่วงเวลา* หมายถึง ช่วงเวลาอื่นที่สามารถทำกิจกรรมนอกเหนือกำหนดในตาราง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเอง เรื่อง วางแผนการออกกำลังกายพักผ่อนและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เวลา ๑ ชั่วโมง กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
ขอบเขตเนื้อหา การนำผลการทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนสมรรถภาพทางกาย ระยะเวลา ๑ สัปดาห์ มาทำการวิเคราะห์ผลการใช้ถึงความเหมาะสมกับตนเอง จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายกิจกรรมการออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เหมาะสมกับตัวเอง ด้านทักษะกระบวนการ จัดทำแผนพัฒนสมรรถภาพทางกายที่มีความเหมาะสมกับตนเอง ด้านคุณลักษณะ ๑. เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพ ๒. แสดงพฤติกรรมมีวินัย	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับการทำกิจกรรมพัฒนสมรรถภาพทางกาย ทดลองใช้ ระยะเวลา ๑ สัปดาห์ พร้อมทั้งสอบถาม “นักเรียนคิดว่าการออกกำลังกาย ๑ สัปดาห์ ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างและควรปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายต่อเนื่องหรือไม่อย่างไร” ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ ๓-๕ คน ทำการรวบรวมจุดเด่น จุดด้อย ปัญหา โดยแยกประเด็นที่ตรงกันมากที่สุดเพื่อจัดกลุ่ม หาแนวทางในการพัฒนา ในการทำกิจกรรมพัฒนสมรรถภาพทางกายของแต่ละคน และทำการสรุปจากการนำเสนอของทุกคนภายในกลุ่ม ๒. แต่ละกลุ่มทำการศึกษาใบความรู้ที่ ๓ และรวบรวมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายการพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เมื่อทำการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมแล้วนักเรียนทำการปรับ แผนการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้มีความสมบูรณ์ ๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มที่จัดทำการปรับปรุงแผนการสร้างสมรรถภาพทางกายที่มีความสมบูรณ์แล้ว นำเสนอหน้าชั้นเรียนพร้อมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อให้ความสมบูรณ์และตอบข้อซักถามจากเพื่อนนักเรียนกลุ่มอื่นๆ	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๓ กิจกรรมในชีวิตประจำวันช่วยเผาผลาญพลังงาน ๒. ใบงานที่ ๓ แบบบันทึกการออกกำลังกาย ๓. ห้องสมุด ๔. ห้องศูนย์วิชาการ ๕. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/LG66BZ https://is.gd/YKulwc https://is.gd/PszNHC ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. แบบบันทึกการออกกำลังกาย ๒. แผนพัฒนสมรรถภาพทางกายที่มีความเหมาะสมกับตนเอง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง วางแผนการออกกำลังกายพักผ่อนและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เวลา ๑ ชั่วโมง กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
	๔. ครูอธิบายเพิ่มเติมในแต่ละกลุ่ม ในส่วนของข้อซักถามของนักเรียนกลุ่มอื่นๆ เพื่อให้มีความชัดเจน ตรงประเด็นสามารถนำมาใช้ในการพัฒนางานให้มีความสมบูรณ์ทุกๆกลุ่ม ๕. นักเรียนบันทึกโปรแกรมที่มีความเหมาะสมลงในสมุดบันทึก ของตนเอง เพื่อนำโปรแกรมดังกล่าว ไปทำกิจกรรมต่อไปอย่างต่อเนื่อง โดยบันทึกการทำกิจกรรมการออกกำลังกาย ตามใบงานที่ ๒ ขั้นสรุป นักเรียนและครูร่วมกันสรุป โดยนำผลการปรับโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่มีความสมบูรณ์และมีความเหมาะสมกับตนเอง ไปใช้ตามที่ได้กำหนดบันทึกผลการปฏิบัติ ตามแบบบันทึกที่กำหนดพร้อมทั้งมอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายต่อเนื่อง เพื่อนำเสนอผลการพัฒนามาเสนอในชั่วโมงที่ ๙ เพื่อคัดเลือกผู้ที่ปฏิบัติที่ส่งผลการมีสมรรถภาพที่ดีขึ้น	

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายกิจกรรมการออกกำลังกายที่พักผ่อนที่เหมาะสมกับตัวเอง	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. จัดทำแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่มีความเหมาะสมกับตนเอง	ตรวจแผนพัฒนา	แบบตรวจแผนพัฒนา	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพ	สังเกตพฤติกรรม การนำไปใช้	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่องกิจกรรมในชีวิตประจำวันช่วยเผาผลาญพลังงาน
 หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วางแผนการออกกำลังกายพักผ่อนและ
 เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
 รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

กิจกรรมในชีวิตประจำวัน ช่วยเผาผลาญพลังงาน

พลังงานที่ร่างกายได้รับต่อวัน คือไม่เกิน 2000 กิโลแคลอรี

ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี

โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี

คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี

คำนวณโดยการเปรียบเทียบการทำกิจกรรมต่างๆ เป็นเวลา 1 ชั่วโมง

 วิ่ง 700 กิโลแคลอรี	 ขี่จักรยาน 600 กิโลแคลอรี	 ว่ายน้ำ 450 กิโลแคลอรี	 ทำสวน 450 กิโลแคลอรี
 ตัดหญ้า 300 กิโลแคลอรี	 รีดผ้า 140 กิโลแคลอรี	 กวาดบ้าน 250 กิโลแคลอรี	 ทำกับข้าว 95 กิโลแคลอรี
 อวนน้ำสันทัน 320 กิโลแคลอรี	 เดิน 300 กิโลแคลอรี	 กาสีบ้าน 330 กิโลแคลอรี	 เต้นรำ 300 กิโลแคลอรี

ข้อมูล : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ใบงานที่ ๓ เรื่องแบบบันทึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิค
หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วางแผนการออกกำลังกายพักผ่อนและ
เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
 หน่วยงาน.....เบอร์โทรศัพท์.....
สูตรคำนวณชีพจรเป้าหมาย
 (๒๒๐ - อายุ) × ๐.๖ =ครั้ง/นาที (๒๒๐ - อายุ) × ๐.๘ =ครั้ง/นาที
 ชีพจรเป้าหมาย (๖๐-๘๐%) =ครั้ง/นาที
 ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที ความดันโลหิต.....
 น้ำหนัก.....กิโลกรัม เพอร์เซ็นต์ไขมันใต้ชั้นผิวหนัง.....

บันทึกการออกกำลังกาย

วัน/เดือน/ปี	ก่อนการออกกำลังกาย	หลังการออกกำลังกาย
	ชีพจร..... น้ำหนัก.....	ชีพจร..... น้ำหนัก.....
วัน/เดือน/ปี	ก่อนการออกกำลังกาย	หลังการออกกำลังกาย
	ชีพจร..... น้ำหนัก.....	ชีพจร..... น้ำหนัก.....
วัน/เดือน/ปี	ก่อนการออกกำลังกาย	หลังการออกกำลังกาย
	ชีพจร..... น้ำหนัก.....	ชีพจร..... น้ำหนัก.....
วัน/เดือน/ปี	ก่อนการออกกำลังกาย	หลังการออกกำลังกาย
	ชีพจร..... น้ำหนัก.....	ชีพจร..... น้ำหนัก.....
วัน/เดือน/ปี	ก่อนการออกกำลังกาย	หลังการออกกำลังกาย
	ชีพจร..... น้ำหนัก.....	ชีพจร..... น้ำหนัก.....
วัน/เดือน/ปี	ก่อนการออกกำลังกาย	หลังการออกกำลังกาย
	ชีพจร..... น้ำหนัก.....	ชีพจร..... น้ำหนัก.....

บันทึกหลังการออกกำลังกาย

ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที
 ความดันโลหิต.....
 น้ำหนัก.....กิโลกรัม เพอร์เซ็นต์ไขมันใต้ชั้นผิวหนัง.....

แบบบันทึกการออกกำลังกาย

ชื่อ-นามสกุล.....อายุ.....ปีวัน/ เดือน/ ปีเกิด

ที่อยู่.....เบอร์โทรศัพท์.....

ชีพจรขณะพัก.....ครั้ง/นาที ความดันโลหิต.....รอบเอว.....เซนติเมตร

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูงเซนติเมตร ดัชนีมวลกายกิโลกรัม/ เมตร^๒

ประวัติการออกกำลังกาย

๑. โดยปกติท่านออกกำลังกายหรือไม่

☐ ไม่ ☐ ใช่

๒. ท่านออกกำลังกายชนิดใด

☐ เดิน ☐ วิ่ง ☐ ปั่นจักรยาน ☐ ว่ายน้ำ

☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

๓. ท่านออกกำลังกายกี่วันต่อสัปดาห์

☐ น้อยกว่า ๒ วัน / สัปดาห์ ☐ ๓-๔ วัน / สัปดาห์

☐ มากกว่า ๕-๖ วัน / สัปดาห์ ☐ ทุกวัน

๔. ท่านออกกำลังกายเป็นระยะเวลาเท่าไรต่อครั้ง

☐ น้อยกว่า ๒๐ นาที ☐ ๒๐-๓๐ นาที

☐ มากกว่า ๓๐-๖๐ นาที ☐ มากกว่า ๖๐ นาทีขึ้นไป

☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

๕. หากต้องให้ท่านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันตนเองไม่ให้เป็นโรคอ้วน

ท่านมีความพร้อมเพียงใดที่จะปรับเปลี่ยน

☐ ไม่พร้อมและยังไม่คิดที่จะปรับเปลี่ยนใดๆ

☐ คิดว่าควรจะต้องปรับเปลี่ยนแต่ก็ยังจะไม่เปลี่ยนตอนนี้

☐ คิดว่าจะปรับเปลี่ยนและวางแผนจะทำในอีกไม่เกิน ๑ เดือนนี้

☐ ได้ปรับเปลี่ยนไปบ้างแล้วแต่ยังไม่ได้ทำอย่างสม่ำเสมอหรือทำสม่ำเสมอแต่ยังไม่ครบ ๖ เดือน

☐ ได้ปรับเปลี่ยนแล้วโดยปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอโดยเคร่งครัดมานานกว่า ๖ เดือน

ข้อเสนอแนะสำหรับการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง ปัญหาสุขภาพในชุมชน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
ขอบเขตเนื้อหา การมีข้อมูลสุขภาพในชุมชนเป็นพื้นฐานที่ทำให้มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาสุขภาพและสามารถวางแผนจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ๑. อธิบายความสำคัญของข้อมูลปัญหาสุขภาพในชุมชน ๒. รวบรวมข้อมูลสุขภาพทุกช่วงวัยตามรูปแบบอย่างเหมาะสม ด้านทักษะกระบวนการ ออกแบบเก็บข้อมูลปัญหาสุขภาพในชุมชนอย่างเหมาะสม ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมใฝ่รู้ ๒. แสดงพฤติกรรมมิจิตสาธารณะทำงานเป็นทีม	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ครูกระตุ้นด้วยคำถาม “ในชุมชนของนักเรียนมีปัญหาใดบ้างที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและควรได้รับการแก้ปัญหาอย่างเร่งด่วน” โดยให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นนักเรียนจะมีวิธีการจัดการกับปัญหานั้นอย่างไร โดยแต่ละคนทำการเล่าประสบการณ์เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับหัวข้อที่ครูถาม ๒. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบถึงความจำเป็นของข้อมูล ขั้นสอน ๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ ๔-๕ คนทำการศึกษาจากใบความรู้ที่ ๔ เป็นแนวทางในการวิเคราะห์ เกี่ยวกับความสำคัญของข้อมูล ขอบข่ายข้อมูล เพื่อนำมาสร้างแบบเก็บข้อมูลที่มีคุณภาพเพื่อรวบรวมข้อมูล โดยให้นักเรียนสืบค้นและรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมจากสื่อออนไลน์ เกี่ยวกับสุขภาพทุกช่วงวัยตามวิธีการที่นักเรียนสนใจ ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมมือกันออกแบบเก็บข้อมูลปัญหาของชุมชน โดยมีประเด็นครอบคลุมข้อมูลพื้นฐาน สภาพปัญหา วิธีการเก็บข้อมูล กำหนดระยะเวลา กลุ่มเป้าหมาย ฯลฯ	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๔ สุขภาพชุมชน ๒. ห้องศูนย์วิชาการ ๓. โรงพยาบาล/ศูนย์สุขภาพชุมชน/โรงพยาบาลชุมชน ฯลฯ ๔. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/9ajqmG https://is.gd/GxGXsi file:///C:/Users/Acer/Downloads/_57.pdf ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. แบบเก็บข้อมูลสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง ปัญหาสุขภาพในชุมชน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
	ขั้นสอน ๓. นักเรียนนำเสนอร่างแบบเก็บข้อมูล ขอบข่ายของข้อมูล รูปแบบการเก็บ ระยะเวลาในการดำเนินการ โดยกำหนดกรอบการดำเนินงานร่วมกันเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลให้ครบทั้ง ๖ วัย ประกอบด้วย กลุ่มที่ ๑ วัยทารก กลุ่มที่ ๒ วัยก่อนเรียน กลุ่มที่ ๓ วัยเรียน กลุ่มที่ ๔ วัยรุ่น กลุ่มที่ ๕ วัยผู้ใหญ่ กลุ่มที่ ๖ วัยสูงอายุ ๔. ครูและนักเรียนร่วมกันตรวจสอบความเป็นไปได้และร่วมกันตัดสินใจรูปแบบที่นักเรียนทำการเลือกวิธีการเก็บข้อมูลพื้นที่ จำนวนตัวอย่างข้อมูลที่จะจัดเก็บพร้อมทั้ง กำหนดระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ระยะเวลา ๑ สัปดาห์ โดยนักเรียนแต่ละกลุ่มดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามรูปแบบที่นักเรียนได้เลือก	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง ปัญหาสุขภาพในชุมชน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
	ขั้นสรุป นักเรียนสรุปถึงความสำคัญของระบบข้อมูลและการใช้ข้อมูลในการวางแผนให้สอดคล้องกับข้อมูลที่แต่ละกลุ่มทำการเก็บรวบรวมและกำหนดระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ๑ สัปดาห์ นัดหมายการนำข้อมูลมาร่วมวิเคราะห์และหาแนวทางแก้ไข ปัญหา ตลอดจนวางแผนในการสร้างเสริมสุขภาพในชั่วโมงต่อไป	

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายความสำคัญของข้อมูลปัญหาสุขภาพในชุมชน	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. รวบรวมข้อมูลสุขภาพทุกช่วงวัยตามรูปแบบอย่างเหมาะสม	ตรวจผลงานกลุ่ม	ประเมินชิ้นงาน	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. ออกแบบเก็บข้อมูลปัญหาสุขภาพในชุมชนอย่างเหมาะสม	ตรวจผลงานกลุ่ม	แบบตรวจชิ้นงาน	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมไม่สู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมที่มีจิตสาธารณะทำงานเป็นทีม	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง สุขภาพชุมชน

หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปัญหาสุขภาพในชุมชน

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สุขภาพชุมชน อาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อนามัยชุมชน” หมายถึงภาวะแห่งการรวมเอาสุขภาพของบุคคลต่างๆ ในชุมชนเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งสุขภาพอนามัยของแต่ละบุคคลจะดีได้ ก็ย่อมขึ้นกับสภาพสิ่งแวดล้อมด้วยปัจจัยในการดูแลสุขภาวะในชุมชน ได้แก่ การป้องกันโรคระบาดที่อาจเกิดขึ้นในชุมชน การมีสุขภาพที่ดี ซึ่งจะช่วยส่งเสริมภาวะสุขภาพของบุคคล

ปัญหาสุขภาพของชุมชน

๑. กลุ่มโรคติดเชื้อหรือโรคติดต่อโรคที่มีสาเหตุมาจากเชื้อโรค ซึ่งอาจมาจากคนหรือสัตว์ก็ได้ โดยบุคคลนั้นจะต้องสัมผัสเชื้อในปริมาณที่มากพอ ก็จะแสดงอาการของโรคขึ้น

อหิวาตกโรค (Cholera) อหิวาตกโรค เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย อาจมีอยู่ในอุจจาระหรืออาเจียนของผู้ป่วยและแพร่กระจายอยู่ในอาหารและน้ำดื่มได้ โดยมีแมลงวันเป็นตัวพาหะ ผู้ป่วยอหิวาตกโรคอาจไม่มีอาการ มีอาการอย่างอ่อน เช่น ปวดท้อง ท้องเสียท้องร่วงวันละหลายครั้ง แต่ ๑-๒ วันก็หายเป็นปกติ หรือผู้ป่วยบางคนมีอาการรุนแรงมาก คือ ถ่ายอุจจาระเหลวคล้ายน้ำซาวข้าว มีกลิ่นคาว อาเจียน ซึ่งการถ่ายบ่อยทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ จนเกิดอาการอ่อนเพลีย ชีพจรเต้นเบาและเสียชีวิตในที่สุด การป้องกันอหิวาตกโรค ทำได้โดยการรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ร้อนๆ ใช้ช้อนกลางและหมั่นล้างมือบ่อยๆ ดื่มน้ำที่สะอาด ทำลายขยะแหล่งแพร่เชื้อโรค และใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะจะช่วยลดความเสี่ยงจากการป่วยได้

๒. กลุ่มโรคไร้เชื้อหรือโรคไม่ติดต่อ มีสาเหตุมาจากสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเชื้อโรคมารกระทำต่อร่างกาย เช่น สารเคมี ความร้อน เป็นต้น ซึ่งจะส่งผลให้อวัยวะในร่างกายทำงานผิดปกติจนก่อให้เกิดโรค เช่น มะเร็ง เบาหวาน เป็นต้น

มะเร็ง คือ กลุ่มของโรคที่เกิดเนื่องจากเซลล์ของร่างกายมีความผิดปกติที่ DNA หรือสารพันธุกรรม ส่งผลให้เซลล์มีการเจริญเติบโต มีการแบ่งตัวเพื่อเพิ่มจำนวนเซลล์รวดเร็วและมากกว่าปกติ ดังนั้น จึงอาจทำให้เกิดก้อนเนื้อผิดปกติและในที่สุดก็จะทำให้เกิดการตายของเซลล์ในก้อนเนื้อนั้น เนื่องจากขาดเลือดไปเลี้ยงเพราะการเจริญเติบโตของหลอดเลือด ถ้าเซลล์พวกนี้เกิดอยู่ในอวัยวะใดก็จะเรียกชื่อมะเร็งตามอวัยวะนั้น เช่น มะเร็งปอด มะเร็งสมอง มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งต่อมน้ำเหลืองและมะเร็งผิวหนัง เป็นต้น

๓. ปัญหาที่เกิดจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเอง พฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ดื่มสุรา พักผ่อนไม่เพียงพอ

๔. ปัญหาทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ทำให้บุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพตามมา เช่น การใช้ความรุนแรงในครอบครัว การตั้งครุฑ การทำแท้ง สุขภาพเป็นเรื่องของทุกคน อาศัยการบูรณาการเชื่อมโยงด้านความร่วมมือของทุกๆ หน่วยของสังคม ตั้งแต่ระดับของปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ ชุมชนเป็นหน่วยหนึ่งของสังคมที่กำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ รวมทั้งเรื่องของสุขภาพอนามัยและคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนนั้นๆ เช่น ชุมชนเมือง มีประชากรอาศัยอยู่อย่างแออัดหนาแน่น มีการแก่งแย่ง แข่งขันกันประกอบอาชีพ พึ่งพาเทคโนโลยี จึงทำให้ชีวิตของคนในชุมชนเมืองมีความเร่งรีบ แข่งขันกับเวลาและเกิดความเครียดได้ง่าย ส่วนชุมชนชนบทเป็นชุมชนที่ผู้อาศัยอยู่กันอย่างพึ่งพาอาศัย ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย พึ่งพาธรรมชาติ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี

ส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี แต่มีทางเลือกในการรับบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขน้อยกว่าคนในชุมชนเมือง เป็นต้น

ถึงแม้ว่าชุมชนแต่ละชุมชนจะมีความแตกต่างกันในเรื่องของลักษณะสภาพแวดล้อมและวิถีการดำรงชีวิตของผู้คนก็ตาม แต่ทุกชุมชนก็สามารถเป็นชุมชนสุขภาพดีได้ตามศักยภาพของตน โดยมุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคเป็นสำคัญ ก่อนที่จะทำความเข้าใจเรื่องความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน ควรทราบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเป็นชุมชนที่มีสุขภาพดี ดังที่ วรรณิ จันทรสว่าง ได้อ้างถึงฮันท์และซูเรก (Hunt & Zurek) ซึ่งได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้ชุมชนมีสุขภาพดีว่ามี ๓ ประการ ดังนี้

๑. คน เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพของสมาชิกและความเข้มแข็งของครอบครัวในชุมชน รวมทั้งความสามารถและระบบจัดการของชุมชน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลต่อภาวะสุขภาพของชุมชนโดยชุมชนที่สมาชิกมีสถานะทางสุขภาพดี ครอบครัวมีความเข้มแข็ง ชุมชนมีความสามารถและมีระบบการจัดการที่ดี ย่อมส่งผลให้ชุมชนมีสุขภาพที่ดี

๒. สถานที่ เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในชุมชน ซึ่งสิ่งแวดล้อมภายในชุมชนมีทั้งสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมและทำลายสุขภาพ ชุมชนที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดีจะช่วยให้สมาชิกมีสุขภาพดีซึ่งจะส่งผลให้ชุมชนมีสุขภาพดี

๓. ระบบสังคม ได้แก่ระบบเศรษฐกิจ ระบบการศึกษา ระบบสวัสดิการ ระบบนันทนาการ ระบบการติดต่อสื่อสาร ระบบศาสนา ระบบการเมือง ระบบการคมนาคม ระบบกฎหมาย ระบบบริการสุขภาพ โดยชุมชนที่มีระบบสังคมมีประสิทธิภาพย่อมส่งผลให้ชุมชนมีสุขภาพที่ดีการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคมีความสำคัญต่อสุขภาพและการมีชีวิตที่สมบูรณ์ของบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ รวมทั้งสนับสนุนการมีสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีของชุมชน โดยเฉพาะแนวคิดเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ (health promotion) ได้เป็นที่ยอมรับไปทั่วโลกว่า เป็นวิธีการที่ส่งผลให้คนในชุมชนและสังคมมีสุขภาพชีวิตที่ดี ซึ่งรัฐบาลไทยได้ให้ความสำคัญในเรื่องดังกล่าว จึงได้ออกพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติที่ได้วางทิศทางและนโยบายในเรื่องของการสร้างเสริมสุขภาพไว้หลายๆ แนวทางและได้นำเสนอรูปแบบของการจัดโครงการจัดกิจกรรมรณรงค์ในเรื่องต่างๆ แก่ประชาชน เช่น ประกาศให้ปีพ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๔๖ เป็น “ปีรณรงค์การสร้างสุขภาพ” มีการออกแบบสัญลักษณ์ “รวมพลังสร้างสุขภาพ” ให้หน่วยงานหรือชุมชนต่างๆ ได้นำไปใช้เป็นสัญลักษณ์การจัดงานสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนของตนเอง และได้ประกาศให้วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ของทุกปีเป็น “วันสร้างสุขภาพแห่งชาติ” และประกาศยุทธศาสตร์แห่งชาติ “รวมพลังสร้างสุขภาพเพื่อคนไทยแข็งแรง เมืองไทยแข็งแรง” เป็นต้น

โดยสรุปแล้ว การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค เป็นกลยุทธ์สำคัญของงานพัฒนาสุขภาพชุมชน ที่ต้องอาศัยความร่วมมือของประชาชนในการดูแลสุขภาพและชุมชนให้อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อการมีสุขภาพที่ดีสมบูรณ์ของทุกคนในชุมชน

บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

๑. แกนนำ/ผู้นำชุมชน ได้แก่ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ประธานชุมชน สมาชิก อบต. อสม. และแกนนำอื่นๆ เป็นผู้ริเริ่มให้เกิดนโยบาย กฎระเบียบชุมชน ให้การสนับสนุนทรัพยากรและเป็นแบบอย่างที่ดีในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เช่น เป็นแกนนำในการออกกำลังกาย แกนนำในการณรงค์กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย

๒. บุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุขภายในชุมชน นอกจากการรักษาแล้ว ต้องมีความพร้อมในการสนับสนุน และให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค โดยริเริ่มชี้แนะกิจกรรมใหม่ๆ ค้นคว้าหาข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ และเผยแพร่ให้ประชาชนและแกนนำทราบอยู่เสมอ

๓. หน่วยงานระดับท้องถิ่น เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ควรเปลี่ยนแนวคิดในเรื่องสุขภาพเชิงลบไปเป็นเชิงบวก จากการเจ็บป่วยไปเป็นการมีสุขภาพชีวิตที่ดี ในกรณีที่หน่วยงานสาธารณสุข จะคอยชักนำชุมชนให้เห็นแนวทางและความสำคัญและช่วยเหลือสนับสนุนทางด้านวิชาการต่างๆ หากเป็นหน่วยงานบริหารท้องถิ่น จะต้องเป็นองค์กรหลักในการพัฒนาชุมชนให้น่าอยู่ เช่น การจราจรที่ปลอดภัย การจัดให้มีห้องสมุด จัดที่ออกกำลังกาย เป็นต้น

๔. หน่วยงานระดับชาติ มีหน้าที่ในการสร้างวิสัยทัศน์ร่วมกันของหน่วยงานในทุกระดับ เสริมสร้างพลังความสามารถให้ประชาชน ชุมชนและการให้สนับสนุนหน่วยงานระดับท้องถิ่น เช่น กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงสาธารณสุข

๕. หน่วยงานอื่นๆ ในสังคม เช่น สถาบันการศึกษา ผู้ประกอบการ สื่อมวลชน จะต้องพัฒนาปรับปรุงหน่วยงานของตนเองให้เป็นองค์กรด้านสุขภาพ

๖. ประชาชนในชุมชน ปรับปรุง ปกป้องสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน ให้ความร่วมมือเข้าร่วมโครงการ และกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นในชุมชน

การมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน การมีส่วนร่วมของ **คนในชุมชน** หมายถึง การที่ประชาชนรวมตัวกันเป็นกลุ่มเพื่อทำงานหรือทำกิจกรรมของชุมชนด้วยความต้องการ ความสนใจ ความสมัครใจหรือตามสถานการณ์บังคับหรือได้รับการสนับสนุนจากองค์กรภายนอก โดยร่วมกันวางแผน ดำเนินการและประเมินผล ให้ได้มีโอกาสเรียนรู้ที่ปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการพัฒนา มุ่งหวังให้เกิดประโยชน์ ก่อให้เกิดสภาพความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของประชาชน

ตัวอย่างการวิเคราะห์ “ปัญหาสุขภาพในชุมชน”

coggle

made for free at coggle.it



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

ตัวอย่าง แบบฟอร์มการตรวจสุขภาพประชาชนทั่วไป

วันที่เก็บข้อมูล...../...../.....รหัสหน่วยบริการ.....ชื่อหน่วยบริการ.....

ข้อมูลทั่วไป	เลขบัตรประชาชน : - ชื่อ-สกุล : (นาย/นาง/นางสาว)..... วัน เดือน ปี เกิด :/...../.....อายุ:.....ปี กลุ่มเลือด..... สถานะสมรส ☐ โสด ☐ คู่ ☐ หม้าย ☐ หย่า ☐ แยก อาชีพ :..... ที่อยู่.....หมู่:.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด..... สิทธิด้านสุขภาพ : ☐ ไม่ทราบ/ไม่มี ☐ ประกันสุขภาพถ้วนหน้า ☐ ไม่มี ☐ ข้าราชการ กระทรง.....หน่วยงาน..... ☐ ประกันสังคม หน่วยงาน.....	
	น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....ซม. เส้นรอบเอว.....ซม. (लगपुग खय>=९० खम., हणुग>=८०खम.) ความดันโลหิต(ครั้งที่ ๑)*...../.....mm./Hg ความดันโลหิต(ครั้งที่ ๒)...../.....mm./Hg * ปกติ=[<๑๒๐/<๘๐], เลียง=[๑๒๐-๑๓๯/๘๐-๘๯], สูงระดับ๑=[๑๔๐-๑๕๯/๯๐-๯๯], สูงระดับ๒=[≥๑๖๐/>๑๐๐] กรณีที่วัดความดันครั้งที่ ๑ ผลผิดปกติ ให้ ผู้รับบริการพัก ๑๕ นาที แล้วจึงวัดซ้ำครั้งที่ ๒	
ประวัติครอบครัว	๑) บิดา-มารดาของท่าน มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคต่อไปนี้หรือไม่? ☐ ไม่มีประวัติเจ็บป่วย ☐ ไม่ทราบ ☐ เบาหวาน(DM)* ☐ ความดันโลหิตสูง(HT)* ☐ โรคเกาต์(Gout)* ☐ โรคไตวายเรื้อรัง(CRF)* ☐ กล้ามเนื้อหัวใจตาย(MI)* ☐ เส้นเลือดสมอง(Stroke)* ☐ ถุงลมโป่งพอง(COPD)* ☐ มะเร็งทุกชนิด ☐ ต้อหิน ☐ หอบหืด/ภูมิแพ้ ☐ โรคเรื้อน ☐ อื่นๆ (ตดข, ตาบอด) ๒) พี่-น้องสายตรงท่าน มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคต่อไปนี้หรือไม่? ☐ ไม่มีประวัติเจ็บป่วย ☐ ไม่ทราบ ☐ เบาหวาน(DM)* ☐ ความดันโลหิตสูง(HT)* ☐ โรคเกาต์(Gout)* ☐ โรคไตวายเรื้อรัง(CRF)* ☐ กล้ามเนื้อหัวใจตาย(MI)* ☐ เส้นเลือดสมอง(Stroke)* ☐ ถุงลมโป่งพอง(COPD)* ☐ มะเร็งทุกชนิด ☐ ต้อหิน ☐ หอบหืด/ภูมิแพ้ ☐ โรคเรื้อน ☐ อื่นๆ (ตดข, ตาบอด)	
	๑) ท่านมีอาการต่อไปนี้หรือไม่? ๑. แผลที่เท้า/ตดข(จากเบาหวาน)* ☐ มี ☐ ไม่มี ๖. น้ำหนักลด อ่อนเพลีย ☐ มี ☐ ไม่มี ๒. คลอบุตร นน.เกิน ๔ กก.* ☐ มี ☐ ไม่มี ๗. เป็นแผลที่ริมฝีปากบ่อย หายยาก* ☐ มี ☐ ไม่มี ๓. ตื่นน้ำบ่อยมาก* ☐ มี ☐ ไม่มี ๘. คันตามผิวหนังและอวัยวะสืบพันธุ์ ☐ มี ☐ ไม่มี ๔. ปัสสาวะกลางคืน ๓ ครั้งขึ้นไป* ☐ มี ☐ ไม่มี ๙. ตาพร่ามัวต้องเปลี่ยนแว่นตาบ่อย* ☐ มี ☐ ไม่มี ๕. กินจุแต่ผอมลง* ☐ มี ☐ ไม่มี ๑๐. ขาตามปลายมือปลายเท้าโดยไม่ทราบสาเหตุ ☐ มี ☐ ไม่มี ๒) เมื่อท่านมีอาการเจ็บป่วย ส่วนใหญ่ท่านดูแลตนเองอย่างไร? (ตอบได้ ๓ ข้อ) ☐ ปลอຍให้หายเอง ☐ ซื้อยากินเอง ☐ ใช้อยาสมุนไพร / แพทย์ทางเลือก ☐ รับการรักษาที่คลินิก/โรงพยาบาลเอกชน ☐ รับการรักษาที่สถานอนามัย / โรงพยาบาลของรัฐ ๓) ท่านมีประวัติการเจ็บป่วย หรือ ต้องพบแพทย์ด้วยโรคต่อไปนี้หรือไม่? ๑. โรคเบาหวาน* ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ ๙. โรคมะเร็ง (รวมมะเร็งตับ) ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ ๒. โรคความดันโลหิตสูง* ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ ๑๐. โรคต้อหิน ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ ๓. โรคตับ* ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ ๑๑. โรคหอบหืด ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ ๔. โรคอัมพาต* ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ ๑๒. โรคเรื้อน ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ ๕. โรคหัวใจ* ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ ๑๓. โรคธาลัสซีเมีย ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ ๖. โรคไขมันในเลือด ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ ๑๔. โรควัณโรค ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ ๗. โรคไตวายเรื้อรัง ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ ๑๕. โรคเกาต์ ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ ๘. โรคถุงลมโป่งพอง ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่เคยตรวจ	

ประวัติส่วนตัว	๔) กรณีที่ท่านมีประวัติการเจ็บป่วย <u>ตามรายการข้างต้น</u> ท่านปฏิบัติตนอย่างไร? ☐ ไม่มีประวัติเจ็บป่วย ตามรายการข้างต้น ☐ เคยรักษา ขณะนี้ไม่รักษา/หายาทานเอง ☐ รับการรักษาอยู่/ปฏิบัติตามแพทย์แนะนำ ☐ รับการรักษาแต่ไม่สม่ำเสมอ
พฤติกรรมสุขภาพ	๑) ท่านสูบบุหรี่หรือไม่? ☐ ไม่สูบ ☐ เคยสูบแต่เลิกแล้ว ☐ สูบ จำนวนที่สูบหรือเคยสูบ.....มวน/วัน ระยะเวลาที่สูบหรือเคยสูบถึงปัจจุบัน.....ปี ชนิดบุหรี่ที่สูบ ☐ บุหรี่ปกติ (บุหรี่ยี่ห้อ) ☐ บุหรี่พื้นเมืองมวนเล็ก (ยาว<๕ ซม.) ☐ บุหรี่พื้นเมืองมวนกลาง (ยาว ๕-๑๐ ซม.) ☐ บุหรี่พื้นเมืองมวนใหญ่ (ยาว>๑๐ ซม.) ๒) ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่? ☐ ไม่ดื่ม ☐ เคยดื่มแต่เลิกแล้ว ☐ นานๆ ดื่มครั้ง (ดื่มตามเทศกาล) ☐ ดื่มจำนวน.....ครั้ง/สัปดาห์** ดื่มเหล้า> ๔๕cc/วัน, ดื่มเบียร์ > ๒๔๐ cc/วัน, ดื่มไวน์ > ๑๒๐ cc/วัน ๓) ท่านออกกำลังกาย/เล่นกีฬาหรือไม่? ☐ ไม่ออกกำลังกายเลย ☐ ออกกำลังกายน้อยกว่าสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ☐ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๓๐ นาที ☐ ออกกำลังกายสัปดาห์ละมากกว่า ๓ ครั้ง ครั้งละ ๓๐ นาที ☐ ออกกำลังกายทุกวัน ครั้งละ ๓๐ นาที ๔) ท่านชอบอาหารรสใด? ☐ หวาน ☐ เค็ม ☐ มัน ☐ ชอบทุกข้อ ☐ ไม่ชอบทุกข้อ ๕) ท่านขับขีหรือโดยสารรถจักรยานยนต์/รถยนต์ส่วนบุคคล? ☐ ไม่ขับขี/ไม่โดยสาร ☐ ขับขี/โดยสาร และใส่หมวกกันน็อก / คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง ☐ ขับขี/โดยสาร และใส่หมวกกันน็อก / คาดเข็มขัดนิรภัยบางครั้ง ☐ ขับขี/โดยสาร และใส่หมวกกันน็อก / คาดเข็มขัดนิรภัยนานๆ ครั้ง ๖) เมื่อมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ไม่ใช่สามีหรือภรรยาของท่าน ท่านหรือคู่ของท่าน ใช้ถุงยางอนามัย ☐ ไม่ตอบ ☐ ไม่ใช่ ☐ ใช้ทุกครั้ง ☐ ใช้เมื่อถูกขอร้อง ☐ ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ไม่ใช่สามีหรือภรรยาของตนเอง ๗) พฤติกรรมสุขภาพอื่นๆ - กินอาหารสุกๆ ดิบๆ ☐ ไม่กิน ☐ นานๆ กินครั้ง ☐ กินบ่อยๆ - ในระยะ ๑ เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการเหล่านี้หรือไม่ ☐ รู้สึกหุดหู่ เสร้าหรือท้อแท้ สิ้นหวัง ☐ เบื่อหน่าย ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน ☐ ไม่มีอาการดังกล่าวเลย

ลงชื่อ.....ผู้คัดกรองเบื้องต้น

วันที่คัดกรอง...../...../.....

ตัวอย่าง แบบฟอร์มการตรวจสุขภาพประชาชนทั่วไป (ต่อ)

วันที่ตรวจ...../...../.....

เลขบัตรประชาชน : _ _ _ _ _ ชื่อ-สกุล : (นาย/นาง/นางสาว).....

ตรวจร่างกายทั่วไป	น้ำหนัก*.....กิโลกรัม ส่วนสูง*.....ซม. เส้นรอบเอว*.....ซม. [*BMI<๑๘.๕=ผอม, ๑๘.๕-๒๒.๕=ปกติ, ๒๓-๒๔.๙=เริ่มอ้วน, ๒๕-๒๙.๙=อ้วนระดับ๑, ๓๐=>อ้วนระดับ๒] (สูงพุ่ง ชาย>=๙๐ ซม., หญิง>=๘๐ ซม.) ความดันโลหิต(ครั้งที่ ๑)/.....mm./Hg ความดันโลหิต(ครั้งที่ ๑)/.....mm./Hg ปกติ=[<๑๒๐/<๘๐], มีความเสี่ยง=[๑๒๐-๑๓๙/๘๐-๘๙], สูงระดับ๑=[๑๔๐-๑๕๙/๙๐-๙๙], สูงระดับ๒=[>๑๖๐/>๑๐๐] *กรณีที่วัดความดันครั้งที่ ๑ ผลผิดปกติ ให้ผู้รับบริการพักไม่น้อยกว่า ๑๕ นาที แล้วจึงวัดซ้ำครั้งที่ ๒ ภาวะโลหิตจาง ☐ ซีด ☐ ไม่ซีด ☐ ไม่ได้ตรวจ ตรวจตา ☐ ปกติ ☐ สายตาสั้น ☐ สายตายาว ระยะตัวอักษรที่อ่านได้..... ☐ พบต้อกระจก ☐ ไม่ได้ตรวจ ตรวจฟัน ☐ ปกติ ☐ ตรวจพบ ฟันผุ.....ซี่ คราบหินปูน ☐ มี ☐ ไม่มี ☐ ไม่ได้ตรวจ ตรวจคอ (ไทรอยด์) ☐ ระดับ๐ (ปกติ) ☐ ระดับ๑ (โตเล็กน้อย) ☐ ระดับ ๒ (โตมองเห็นชัดเจน) ☐ ไม่ได้ตรวจ ตรวจผิวหนัง ☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ (ผิวด่างสีจางหรือเข้ม ขา ผิวแห้งหรือไม่ออก ขนร่วงบริเวณขาสองข้าง เป็นแผ่นตุ่มนูนแดงไม่คัน) ☐ ไม่ได้ตรวจ ตรวจมะเร็งเต้านม ☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ (พบก้อนเนื้อสงสัย) ความพิการ ☐ พบความพิการทางกายหรือการเคลื่อนไหว ☐ พบความพิการทางสติปัญญาหรือการเรียนรู้ ☐ พบความพิการทางการได้ยินหรือการสื่อความหมาย ☐ พบความพิการทางการมองเห็น ☐ มีบัตรผู้พิการแล้ว
ตรวจทางห้องปฏิบัติการ (Lab.)	๑) การตรวจเลือด ๑. Hematocrit(Hct.).....% (ชาย ๓๖-๕๒%, หญิง ๓๓-๔๘%) ☐ ไม่ได้ตรวจ ๒. Cholesterol.....mg.% (<๒๐๐ mg.%) ☐ ไม่ได้ตรวจ ๓. FBS(<๑๐๐ mg/dl) ☐ ไม่ได้ตรวจ หรือกรณีตรวจ Post prandial blood sugarmg/dl ตรวจหลังอาหาร.....ชั่วโมง ๔. Creatinin.....mg/dl (๐.๗-๑.๕) ☐ ไม่ได้ตรวจ ๕. การตรวจ Copper Sulfate ☐ เลือดจาง ☐ เลือดล้น ☐ ไม่ได้ตรวจ ๒. ตรวจมะเร็งปากมดลูก (Pap Smear) ☐ ปกติ ☐ ผิดปกติ/สงสัย/มีความเสี่ยง ☐ รอผลตรวจ ☐ ไม่ได้ตรวจ ๓. ตรวจสารเคมีในเลือด ☐ ปกติ ☐ ปกติ ☐ เสี่ยง ☐ ไม่ปกติ ☐ ไม่ได้ตรวจ

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจสุขภาพ

ตำแหน่ง.....

วันตรวจสุขภาพ...../...../.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

ตำแหน่ง.....

วันที่บันทึก...../...../.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง แนวทางการแก้ปัญหาสุขภาพในชุมชน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
ขอบเขตเนื้อหา การได้มาซึ่งข้อมูลที่ต้องการครบถ้วน ทำให้สามารถระบุปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและเสนอแนวทางในการป้องกันสาเหตุการเสียชีวิตของคนไทย จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ ระบุปัญหา สาเหตุ ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทย ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์วางแผนเสนอแนวทางการป้องกันแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนที่ส่งผลถึงการเสียชีวิตของคนไทย ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ๒. แสดงพฤติกรรมใฝ่รู้	ชั้นนำ ๑. ครูสอบถามนักเรียนโดยใช้คำถาม “นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลจากแหล่งชุมชนด้วยตนเอง” พร้อมทั้งสอบถามแต่ละกลุ่มถึงการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ความยากง่ายปัญหา อุปสรรคตลอดจน แนวทางการแก้ปัญหาเพื่อให้ได้มาของข้อมูล นักเรียนคิดว่าข้อมูลที่ได้อาจมีความครบถ้วน สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้หรือไม่ ๒. ครูบอกจุดประสงค์การเรียนรู้ ขั้นสอน ๑. นักเรียนทุกกลุ่มนำข้อมูลที่ได้อาจจากการสืบค้น สอบถาม เก็บข้อมูล มาจำแนกข้อมูลตามวัยเป็น ๖ วัย กลุ่มที่ ๑ วัยทารก กลุ่มที่ ๒ วัยก่อนเรียน กลุ่มที่ ๓ วัยเรียน กลุ่มที่ ๔ วัยรุ่น กลุ่มที่ ๕ วัยผู้ใหญ่ กลุ่มที่ ๖ วัยสูงอายุ ๒. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจ ๕-๖ คน และรับข้อมูลแต่ละวัยไปทำการวิเคราะห์ ปัญหา สาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง ที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทย พร้อมทั้งจัดลำดับความสำคัญของข้อมูลและปัญหาสุขภาพชุมชน เช่น ๒.๑ ปัญหาที่มีความรุนแรงสูงสุด ที่ต้องดำเนินการแก้ไขทันที ๒.๒ ปัญหาที่มีความรุนแรงระดับปานกลาง	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ห้องสมุด ๒. ห้องศูนย์วิชาการ ๓. โรงพยาบาล/ศูนย์สุขภาพชุมชน/โรงพยาบาลชุมชน ฯลฯ ๔. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑ Graphic Organizer เรื่อง “ปัญหาสุขภาพของชุมชนที่ส่งผลถึงการเสียชีวิตของคนไทย และแนวทางในการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง แนวทางการแก้ปัญหาสุขภาพในชุมชน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา			เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	ขั้นสอน ๒.๓ ปัญหาที่มีความรุนแรงระดับต่ำ เพื่อดำเนินการหาแนวทางการแก้ปัญหาโดยให้แต่ละกลุ่มใช้ข้อมูลที่ได้รับทำการวิเคราะห์ หากมีข้อมูลไม่เพียงพอ ให้ดำเนินการสืบค้นเพิ่มเติมและแสดงข้อมูลการวิเคราะห์ โดยจัดทำชิ้นงานเพื่อนำเสนอในรูปแบบ Graphic Organizer ให้ครบทุกองค์ประกอบ ๓. นักเรียนและครูร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ข้อมูลปัญหาสุขภาพชุมชน ๔. ครูสุ่มให้กลุ่มที่จัดทำเสร็จสมบูรณ์ นำเสนอ ๑ กลุ่มและกระตุ้นให้แต่ละกลุ่มคิดให้ครอบคลุมด้านต่างๆ อย่างรอบด้าน ๕. นักเรียนศึกษาเพิ่มเติมเพื่อนำไปประยุกต์เก็บข้อมูลให้สอดคล้องกับบริบทของชุมชน		
	ขั้นสรุป นักเรียนและครูร่วมกันสรุปและตอบคำถามในการนำเสนอแนวทางการป้องกันและปัญหาสุขภาพในชุมชน ในประเด็นต่อไปนี้ ๑. นักเรียนมีความรู้สึ้อย่างไรกับการนำเสนอข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพในชุมชนของคนไทย ๒. ปัญหาสุขภาพในชุมชนเป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยและเป็นเรื่องใกล้ตัวในชีวิตประจำวัน นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร ๓. ครูมอบหมายให้นักเรียนศึกษา “การป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย” เพื่อเตรียมความพร้อมในการเรียนในชั่วโมงต่อไป		

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. ปัญหาสุขภาพของชุมชนที่ส่งผลถึงการเสียชีวิตของคนไทยและแนวทางในการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	ตรวจชิ้นงานนำเสนอ Graphic Organizer เรื่อง “ปัญหาสุขภาพของชุมชนที่ส่งผลถึงการเสียชีวิตของคนไทยและแนวทางในการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน”	แบบตรวจชิ้นงาน	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. เก็บข้อมูล สืบค้นข้อมูล ได้อย่างมีคุณภาพ	ตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งค้นคว้าข้อมูล	แบบตรวจสอบข้อมูล	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. พฤติกรรมที่แสดงถึงการมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. พฤติกรรมแสดงถึงการใฝ่รู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง แสวงหาข้อมูลการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย		
เวลา ๑ ชั่วโมง		
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ขอบเขตเนื้อหา แสวงหาข้อมูลการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์โรคที่เป็นสาเหตุของการตายของคนไทย ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมการใฝ่รู้ ๒. พฤติกรรมที่แสดงถึงความมุ่งมั่นในการทำงาน	ชั้นนำ ๑. ครูสอบถามนักเรียนถึงสาเหตุการเสียชีวิตของคนจากการรับทราบข้อมูล จากสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ พร้อมบอกสาเหตุ เช่น โรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ หากทราบสาเหตุและระวังป้องกัน ตลอดจนลดความเสี่ยงได้ ๒. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ ชั้นสอน ๑. ครูแจกบัตรคำชื่อโรค เช่น โรคปอดอักเสบ โรคไข้เลือดออก โรคไข้หวัดใหญ่ โรคมือเท้าปาก โรคบิด โรคฉี่หนู โรคหัดไข้มองอักเสบ โรคเอดส์ โรคมาลาเรีย โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคติดเชื้อในกระแสเลือด เป็นต้น ๒. ครูให้นักเรียนนำบัตรคำที่ได้รับแจกเป็น ๒ กลุ่มโดยกำหนด กลุ่ม ๑. โรคติดต่อ กลุ่ม ๒. โรคไม่ติดต่อ ครูให้นักเรียนนำบัตรคำมาติดที่กระดานโดยกำหนดหัวข้อบนกระดานแยกเป็น กลุ่มโรคติดต่อและกลุ่มโรคไม่ติดต่อ โดยให้นักเรียนติดตามความเข้าใจของนักเรียนเอง ๓. ครูแบ่งกลุ่ม ๔-๕ คน/กลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่มทำการศึกษาใบความรู้ที่ ๕ ประกอบพร้อมทั้งสืบค้นสื่อย้อนหลัง ๕ ปี ของโรคที่สนใจอย่างน้อย ๑ โรคเพื่อยืนยันแนวโน้มของข้อมูลและยืนยันความถูกต้อง	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๒.๑ บัตรคำ ๒.๒ ใบความรู้ที่ ๕ โรคติดต่อ/โรคไม่ติดต่อ ๒.๓ สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/yQs5J2 https://is.gd/6R9nas https://is.gd/UqDr1a https://is.gd/jtLN7e http://www.thaincd.com/ https://is.gd/Q8hyx3 https://is.gd/a6F1e2 ภาระงาน/ชิ้นงาน Mind Map แผนผังความคิดเกี่ยวกับโรคที่เป็นสาเหตุการตายของคนไทย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง แสวงหาข้อมูลการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย		
เวลา ๑ ชั่วโมง		
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	ของกลุ่มโรคข้อมูลอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโรคที่ทำการสืบค้นเขียนลงแผ่นงาน เพื่อเตรียมการนำเสนอ ในชั่วโมงต่อไป หน้าชั้นเรียนที่ละกลุ่ม โดยหัวข้อที่นำเสนอประกอบด้วย - ความหมายของโรคติดต่อ/โรคไม่ติดต่อ - โรคติดต่อ/โรคไม่ติดต่อกฎหมายที่ต้องแจ้งที่บ่งชี้ถึงความเสี่ยงของการเกิดโรค - ลักษณะอาการแสดงของโรค - แนวโน้มของการเกิดโรคและวิธีการรักษาการโรค - แต่ละกลุ่มทำการนำเสนอ Mind Map (แผนผังความคิด) ครูสุ่มกลุ่มที่ทำชิ้นงานสมบูรณ์เสนอตัวอย่างหน้าชั้นเรียน โดยครูเสริมประเด็นที่ยังไม่สมบูรณ์ หากมีข้อผิดพลาดให้ดำเนินการแก้ไขให้มีความถูกต้องก่อนส่งชิ้นงาน ในชั่วโมงต่อไป ขั้นสรุป ๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปถึงโรคที่แต่ละกลุ่มเลือกเป็นชิ้นงานและนัดหมายนำเสนอและนำส่งชิ้นงาน ในชั่วโมงต่อไป โดยชิ้นงานจะต้องครอบคลุมทุกประเด็นที่ได้แจ้งไว้แล้ว ๒. นักเรียนทำการบันทึกความรู้ที่ถูกต้องลงในสมุดประจำตัวของนักเรียน	

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์โรคที่เป็นสาเหตุของการตายของคนไทย	ตรวจงานการวิเคราะห์	แบบตรวจงานวิเคราะห์	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการใช้ชีวิต	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง “โรค”

หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่องแสวงหาข้อมูลการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญ
ของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

“โรคติดต่อ” หมายความว่า โรคที่เกิดจากเชื้อโรคหรือพิษของเชื้อโรคซึ่งสามารถแพร่โดยตรงหรือทางอ้อม
มาสู่คน (พระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๕๘)

“โรคติดต่ออันตราย” หมายความว่า โรคติดต่อที่มีความรุนแรงสูงและสามารถแพร่ไปสู่ผู้อื่นได้อย่างรวดเร็ว

“โรคระบาด” หมายความว่า โรคติดต่อหรือโรคที่ยังไม่ทราบสาเหตุของการเกิดโรคแน่ชัด ซึ่งอาจแพร่ไปสู่ผู้อื่น
ได้อย่างรวดเร็วและกว้างขวาง หรือมีภาวะของการเกิดโรคมามากผิดปกติกว่าที่เคยเป็นมา



โรคติดต่อหน้าฝน รู้ไว้ให้ระวัง!

www.kapook.com

1 กลุ่มโรคติดต่อทางน้ำและอาหาร

เช่น ท้องเดิน, ท้องร่วง, อาหารเป็นพิษ

สาเหตุ → กินอาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรค

การป้องกัน →   

กินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ

2 กลุ่มโรคติดต่อผ่านทางบาดแผลหรือเยื่อเมือก

เช่น ตาแดง, ไข้ฉี่หนู

สาเหตุ → สัมผัสน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค

การป้องกัน →  

ไม่ลุยน้ำขัง ใส่รองเท้าบูท

3 กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ

เช่น หวัด, ไข้หวัดใหญ่, ปอดบวม

สาเหตุ → รับเชื้อไวรัสและแบคทีเรียในอากาศ

การป้องกัน →  

ใช้ผ้าปิดจมูก ล้างมือบ่อยๆ

4 กลุ่มโรคที่มียุงเป็นพาหะ

เช่น ไข้เลือดออก, ไข้สมองอักเสบเจอี, มาลาเรีย

สาเหตุ → ติดต่อยุงโดยการถูกยุงกัด

การป้องกัน →   

ทายากันยุง อยู่ห่าง กำจัดแหล่ง
จากที่ยุงชุม เพาะพันธุ์

5 โรคมือ เท้า ปาก

ส่วนใหญ่พบในเด็ก อายุต่ำกว่า 10 ปี

สาเหตุ → เด็กสัมผัสกับสารคัดหลั่งที่มีเชื้อปนเปื้อน

การป้องกัน →   

ดูแลสุขอนามัย ตัดเล็บให้สั้น ล้างมือบ่อยๆ

ข้อมูลจาก นพ. บพ.เมธี ชยะกุลศิริ, ภ. พญ.กุลกัญญา โชคไพบูลย์กิจ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สภาพอากาศที่แปรปรวน เดียวร้อน เดียวฝนจนไม่รู้ว่าจะอยู่ฤดูไหนกันแน่ แต่สภาพอากาศเดาไม่ได้แบบนี้แหละค่ะตัวการทำให้สุขภาพเรากดถอย โดยเฉพาะในช่วงเข้าสู่ฤดูฝนของจริง อาจต้องเตรียมรับมือกันหนักกว่านี้อีกเยอะ เพราะโรคที่มากับหน้าฝนก็มีไม่น้อย เราจึงต้องคอยระวังให้ดี

๑. กลุ่มโรคติดต่อทางน้ำและอาหาร

ที่พบบ่อย คือ โรคท้องเดิน โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน บิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ ตับอักเสบ เป็นต้น โดยสาเหตุเกิดจากการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ อันก่อให้เกิดโรคในระบบทางเดินอาหารและลำไส้ ดังนั้นจึงควรระมัดระวังเรื่องอาหารการกินมากเป็นพิเศษ โดยควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ใช้ช้อนกลาง และล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อน รับประทานอาหาร



๒. กลุ่มโรคติดเชื้อผ่านทางบาดแผลหรือเยื่อผิวหนัง

โรคกลุ่มนี้ที่พบบ่อยในฤดูฝน ได้แก่ โรคแลปโตสไปโรซิส หรือไข้หนู และโรคตาแดง ซึ่งสาเหตุก็มาจากการสัมผัสกับน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ โดยเฉพาะเชื้อโรคที่มากับน้ำท่วมขัง น้ำเสียในท่อระบายน้ำ น้ำที่ปนเปื้อนสิ่งปฏิกูลจากทั้งคนและสัตว์ โดยกลุ่มเสี่ยงโรคนี้จะอยู่ในกลุ่มเกษตรกร ชาวนา ชาวไร่ ประชาชนในพื้นที่ที่เกิดน้ำท่วม คนงานในฟาร์มเลี้ยงสัตว์ และพนักงานชุดท่อระบายน้ำ เป็นต้น

ทั้งนี้อาการของโรคที่ควรสังเกต คือ หลังได้รับเชื้อประมาณ ๑-๒ สัปดาห์ จะมีไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ มักปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่องและโคนขาอย่างรุนแรง รวมถึงอาการตาแดง คอแข็ง สลับกับไข้ลด หากเป็นมากอาจมีจุดเลือดออกที่เพดานปาก หรือตามผิวหนัง จนกระทั่งตัวบวม ไตวายได้

- โรคไข้หนู โรคภัยที่มาในช่วงฝนตกและน้ำท่วมขัง
- วิธีรักษาโรคตาแดง ที่ระบาดในหน้าฝน

๓. กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ

แน่นอนว่าฤดูฝนต้องพาเอาโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ และปอดบวมมาด้วยแน่ๆ เนื่องจากสภาพอากาศที่แปรปรวนบวกกับเชื้อไวรัสและแบคทีเรียที่ปนเปื้อนอยู่ในอากาศชื้น ช่วงฤดูฝนจะเป็นพาหะของโรคระบบทางเดินหายใจ อีกทั้งการแพร่กระจายของเชื้อโรคยังง่ายมาก เพียงแค่ไอ จาม หรือสัมผัสกับน้ำมูกที่ปนเปื้อนเชื้อก็ป่วยตาม ๆ กันได้แล้ว

- เช็กอาการไข้หวัดใหญ่ ต่างจาก ไข้หวัดทั่วไป ตรงไหน ?

๔. กลุ่มโรคที่มียุงเป็นพาหะ

- โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออกจัดเป็นโรคติดต่อที่เกิดจากยุง โดยไข้เลือดออกมียุงลายเป็นพาหะนำโรค ซึ่งกว่าร้อยละ ๘๐ จะเกิดจากยุงลายที่อยู่ในบ้าน ดังนั้นเราจึงต้องกำจัดลูกน้ำยุงลายในบ้านให้หมดจด โดยเฉพาะในจุดที่มีน้ำท่วมขัง รวมทั้งพยายามปกป้องตัวเองและคนในบ้านจากการโดนยุงกัดด้วย

- โรคไข้สมองอักเสบ เจอี

อีกหนึ่งโรคติดต่อที่เกิดจากยุง โรคไข้สมองอักเสบมียุงรำคาญเป็นพาหะ โดยมักจะแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำตามทุ่งนา ส่วนอาการของโรคผู้ป่วยจะมีไข้ ปวดศีรษะ อาเจียน ก่อนจะมีการซึมหรือชัก ต้องรับนำตัวไปรักษาที่แพทย์โดยด่วน แต่ทางที่ดีควรป้องกันตัวเองจากการโดนยุงกัด ซึ่งจะการันตีความปลอดภัยได้มากที่สุด



- โรคมาลาเรีย

นับเป็นโรคติดต่อที่เกิดจากยุง (ยุงก้นปล่อง) ที่มีความรุนแรงของโรคค่อนข้างสูง โดยผู้ป่วยจะมีไข้สูงหนาวสั่น ซีด จากการที่เม็ดเลือดแดงแตก หรือหากมีอาการหนักอาจมีอาการไตวาย ตับอักเสบ ปอดผิดปกติ หรือบางเคสอาจมีภาวะมาลาเรียขึ้นสมองได้ ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการเดินป่าในหน้าฝน หรือพยายามอยู่ให้ห่างจากพื้นที่ที่มีต้นไม้ ลำธารอุดมสมบูรณ์ไปก่อน เพื่อป้องกันไม่ให้ยุงก้นปล่องมากัดได้

๕. โรคมือ เท้า ปาก

โรคนี้พบบ่อยในเด็กอายุต่ำกว่า ๑๐ ขวบ โดยสาเหตุเกิดจากสภาพอากาศที่เย็นและชื้น ไวรัสที่เจริญเติบโตได้ในลำไส้ เช่น คอกซากิไวรัส เอนเทอโรไวรัส ซึ่งเป็นไวรัสตัวการที่ทำให้เกิดโรค มือ เท้า ปาก จะมีการแพร่พันธุ์อย่างรวดเร็วมากเป็นพิเศษ ทำให้เด็กเล็กที่ได้รับเชื้อไวรัสเหล่านี้จากการติดมากับมือหรือของเล่นที่เปื้อนน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มแผลพุพอง หรืออุจจาระที่ปนเปื้อนเชื้อ ป่วยได้ง่าย

ฉะนั้นควรป้องกันการเกิดโรคโดยการรักษาสุขอนามัยของเด็กและผู้ดูแลเด็กให้สะอาด ตัดเล็บให้สั้น รวมทั้งหมั่นล้างมือบ่อยๆ

ดูแลสุขภาพในช่วงหน้าฝนตามนี้ พร้อมทั้งหมั่นออกกำลังกายและเลือกรับประทานอาหารให้ครบตามหลักโภชนาการ เท่านั้นคุณก็จะมีสุขภาพดีได้ง่ายๆ ตลอดฤดูฝนแล้วละค่ะ

โรคกลุ่ม NCDs มีโรคอะไรบ้าง

โรคในกลุ่ม NCDs เป็นโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมการดำเนินชีวิต การกิน การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกายและการทำงานต่างๆ ดังนั้นโรคในกลุ่มนี้จึงได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง โรคมะเร็ง โรคไขมันในเลือดสูง โรคทางพันธุกรรม โรคตับแข็งและโรคสมองเสื่อม (อัลไซเมอร์) เป็นต้น

โรคกลุ่ม NCDs บางครั้งเรียกว่า โรคที่เราสร้างขึ้นเอง เนื่องจากโรคในกลุ่มนี้เกิดจากการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้อง เช่น การไม่ออกกำลังกาย การรับประทานอาหารรสจัดเกินไป เช่น เค็มจัด หวานจัด มันจัด เป็นต้น รับประทานอาหารไขมันสูง การสะสมความเครียด การรับสารพิษอย่างสม่ำเสมอ เช่น การดื่มสุราและการสูบบุหรี่ กินอาหารปิ้งย่างบ่อยเกินไป เป็นต้น

ตัวอย่างของพฤติกรรมและการเกิดโรค NCDs

๑. โรคไต : เกิดจากการกินอาหารรสเค็มจัดต่อเนื่องเป็นเวลานานหรือการกินยาพาราเซตามอลโดยไม่จำเป็น หรือการกินอาหารที่โซเดียมสูงเป็นเวลานานๆ

๒. โรคเบาหวาน : โรคเบาหวานประเภท ๒ เกิดจากการกินหวานจัด หรือกินน้ำตาลมากเกินไปจนร่างกายเผาผลาญไม่หมด

๓. โรคไขมันอุดตันเส้นเลือด : เกิดจากการกินอาหารมันมากเกินไป เกินความต้องการของร่างกาย และเกิดการสะสมของไขมันในเส้นเลือด

๔. โรคมะเร็งปอด/ถุงลมโป่งพอง : เกิดจากการสูบบุหรี่เป็นระยะเวลานานๆ

๕. โรคความดันโลหิตสูง : เกิดได้ทั้งจากความเครียด การไม่ออกกำลังกาย การรับประทานอาหารไขมันสูง เป็นต้น

๖. โรคตับแข็ง : เกิดจากการดื่มสุราอย่างต่อเนื่องและยาวนาน จนเซลล์ของตับไม่สามารถทำงานล้างพิษต่อไปได้อีก

๗. โรคหลอดเลือดสมองตีบ : เกิดจากไขมันอุดตันด้านในของผนังหลอดเลือดหรือมีลิ่มเลือดไปอุดตันทางเดินของเลือด

๘. โรคสมองเสื่อม : สาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคสมองเสื่อมคือ การอุดตันของเส้นเลือดสมองและการตีบสุรา

๙. โรคหลอดเลือดหัวใจ : สาเหตุส่วนหนึ่งของการเกิดโรคคือการอุดตันของไขมันในเส้นเลือด

กลุ่มโรค NCDs โรคที่คุณสร้างเอง

63% การเสียชีวิตของคนทั่วโลกมาจากกลุ่มโรค NCDs

แต่ละปีคนไทยเสียชีวิตด้วยกลุ่มโรค NCDs ถึง 73 % สูงกว่าค่าเฉลี่ยโลก

วัยทำงานที่อ้วนสะสมพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่กลุ่มโรค NCDs และมีโอกาสเสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี

"กลุ่มโรค NCDs" เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ดังนี้

- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- การสูบบุหรี่
- ออกกำลังกายไม่เพียงพอ
- อาหารหวาน มัน เค็มจัด
- ความเครียด

ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิด 6 โรคภัย

- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคถุงลมโป่งพอง
- โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ
- โรคเบาหวาน
- โรคอ้วนลงพุง
- โรคมะเร็ง

คนไทยกว่า 300,000 คน เสียชีวิตจากกลุ่มโรค NCDs และมีโอกาสเพิ่มขึ้นต่อเนื่องทุกปี

วันนี้คุณกำลังเสี่ยงเป็นผู้ป่วยกลุ่มโรค NCDs อยู่หรือไม่?

NCDs กลุ่มโรค NCDs ย่อมาจาก Non-communicable diseases หรือโรคเรื้อรัง "กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง"

หาข้อมูลเพิ่มเติมนิฟ facebook : Thai HealthyLifestyle

THAI HPP สสส

23 โรคติดต่อร้ายแรง ต้องแจ้งความ

www.kapook.com

โรคติดต่อต้องแจ้งความ ตามราชกิจจานุเบกษา เป็นโรคติดต่อที่เมื่อมีการพบผู้ป่วยจะต้องมี
ผู้แจ้งความต่อเจ้าพนักงานสาธารณสุขหรือพนักงานเจ้าหน้าที่ เพื่อดำเนินการออกคำสั่งให้ผู้ป่วย
เข้ารับการตรวจ ชันสูตร รักษา หรือคุมไว้สังเกต หากฝ่าฝืนมีโทษปรับไม่เกิน 2,000 บาท



- 1 อหิวาตกโรค
- 2 กาฬโรค
- 3 ไข้ทรพิษ
- 4 ไข้เหลือง
- 5 ไข้กาฬหลังแอ่น
- 6 คอตีบ
- 7 โรคบาดทะยักในการก่อกำเนิด
- 8 โปลิโอ
- 9 ไข้หวัดใหญ่
- 10 ไข้สมองอักเสบ
- 11 โรคพิษสุนัขบ้า
- 12 ไข้รากสาดใหญ่
- 13 วัณโรค
- 14 แอนแทรกซ์
- 15 โรคทริคิโนซิส
- 16 โรคคุดทะราด เฉพาะในระยะติดต่อ
- 17 โรคอัมพาตกล้ามเนื้ออ่อนปวกเปียก
อย่างเฉียบพลันในเด็ก
- 18 โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง
(โรคซาร์ส)
- 19 ไข้ปวดข้อฉุนเฉียว
- 20 ไข้เลือดออก
- 21 โรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่า
- 22 โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง
(โรคเมอร์ส)
- 23 โรคติดเชื้อไวรัสซิกา

กรณีเกิดโรคติดต่อ	ผู้แจ้ง	วิธีการแจ้งความ
ในบ้าน	เจ้าบ้าน หรือผู้ควบคุมดูแลบ้าน หรือแพทย์ผู้ทำการรักษาพยาบาล	ให้แจ้งความต่อ เจ้าพนักงานสาธารณสุข หรือพนักงานเจ้าหน้าที่
สถานพยาบาล	ผู้รับผิดชอบในสถานพยาบาลนั้นๆ	
มีการชันสูตรพบ	ผู้ชันสูตรฯ หรือผู้รับผิดชอบสถานที่นั้นๆ	



ข้อมูลจาก พระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๒๒, ราชกิจจานุเบกษา, กระทรวงสาธารณสุข, Bamras.org

บัตรคำโรคติดต่อ/โรคไม่ติดต่อ



<https://is.gd/XKgfhZ>



<https://is.gd/PT5oiz>



<http://202.183.204.137/km/>



<https://is.gd/aTcR0B>



<https://is.gd/6l0jQv>



<https://is.gd/5CfHC3>



<https://is.gd/GY8eZF>



<https://is.gd/qHacTO>



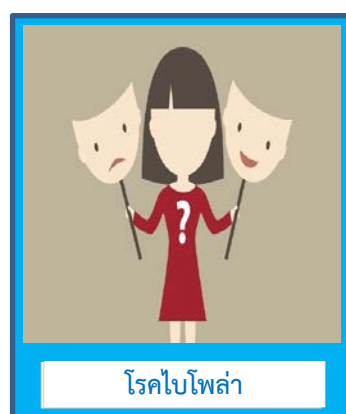
<https://is.gd/ii2nHo>



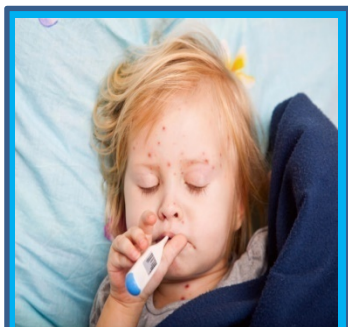
<https://is.gd/Lak2sd>



<https://is.gd/QdybNf>



<https://is.gd/lzVoO6>



โรคหัด

<https://is.gd/ZkLZR2>


โรคเอดส์

<https://is.gd/OcQcHn>


ไข้สมองอักเสบ

<https://is.gd/S5VW69>

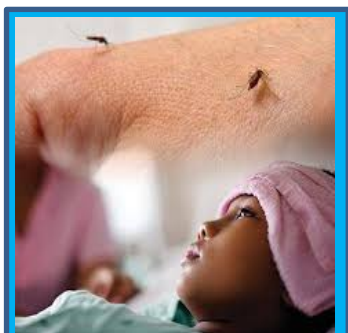

โรคไข้เหลือง

<https://is.gd/8X4jN1>

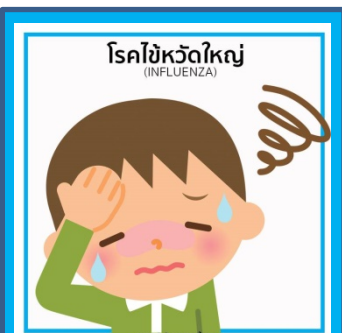

โรคคอติด

<https://is.gd/ehVJqC>


โรคบิด

<https://is.gd/CBuib4>


โรคไข้เลือดออก

<https://is.gd/GY8eZF>


โรคไข้หวัดใหญ่

<https://is.gd/qHacTO>


โรคมือเท้าปาก

<https://is.gd/R8z6rl>


โรคโปลิโอ

<https://is.gd/DLPKrP>


โรควัณโรค

<https://is.gd/XtBAaF>


โรคพิษสุนัขบ้า

<https://is.gd/B2V32x>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่ส่งผลต่อความเสี่ยงในการเสียชีวิต

เวลา ๑ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ขอบเขตเนื้อหา โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของคนไทย การศึกษาข้อมูล สาเหตุ ปัจจัย จะส่งผลถึงการสร้างวิธีการปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากโรคและลดการเสียชีวิตของคนไทยก่อนวัยอันควร จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อการป่วยเป็นโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่ส่งผลถึงการเสียชีวิต ด้านทักษะกระบวนการ นำเสนอผลวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลให้เกิดโรคติดต่อ/โรคไม่ติดต่อ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมไม่เฝ้าระวัง ๒. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	ขั้นนำ ๑. ครูทบทวนความรู้เรื่องติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของคนไทย ๒. ครูบอกจุดประสงค์การเรียนรู้พร้อมทั้งนำข้อมูลทางสถิติการเสียชีวิตของคนไทย จากการรวบรวมของกระทรวงสาธารณสุข ขั้นสอน ๑. ครูให้กลุ่มทำการตรวจสอบชิ้นงานโดยทำการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๖ แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มที่ได้รับมอบหมายจัดเตรียมข้อมูลในการนำเสนอ โดยเลือกลำดับการนำเสนอตามลำดับความพร้อมของชิ้นงานแต่ละกลุ่ม โดยจะต้องครอบคลุมประเด็นที่มอบหมายดังนี้ - ความหมายของโรคติดต่อ/โรคไม่ติดต่อ - โรคติดต่อ/โรคไม่ติดต่อตามกฎหมายที่ต้องแจ้งที่บ่งชี้ถึงความเสี่ยงของการเกิดโรค - ลักษณะอาการแสดงของโรคติดต่อ/โรคไม่ติดต่อ - แนวโน้มของการเกิดโรคและวิธีการรักษาโรค ๒. ครูและนักเรียน ร่วมรับฟังการนำเสนอชิ้นงานของแต่ละกลุ่มตามลำดับ พร้อมทั้งสรุปและเพิ่มเติมให้มีความสมบูรณ์ของชิ้นงาน ๓. เมื่อแต่ละกลุ่มทำการนำเสนอเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นำชิ้นงานไปติดที่ผนังห้องเรียน เพื่อให้สมาชิกภายในห้องศึกษาเพิ่มเติม พร้อมทั้งประเมินความถูกต้องสมบูรณ์ของชิ้นงานและจัดลำดับทุกชิ้นงาน	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๒.๑ ใบความรู้ที่ ๖ โรคติดต่อและสถิติการเสียชีวิตของคนไทย ๒.๒ สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/iFUTmP https://is.gd/BydkeC https://is.gd/ffWL8y ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ชิ้นงานผลวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อการป่วยเป็นโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
---	--	---

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่ส่งผลต่อความเสี่ยงในการเสียชีวิต กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา			เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	ขั้นสรุป ๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปประเด็นที่ดำเนินการจัดทำชิ้นงานพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ เพื่อให้ชิ้นงานมีความสมบูรณ์มากที่สุด ๒. นักเรียนทำการบันทึกความรู้ที่ถูกต้องลงในสมุดประจำตัวของนักเรียน ๓. ให้นักเรียนเขียนเพื่อสะท้อนกระบวนการทำงานข้อคำถามสะท้อนคิด ๓.๑ รู้สึกอย่างไรกับการเรียนเรื่องนี้ อะไรคือสิ่งที่พอใจและสิ่งที่ไม่พอใจ ๓.๒ ที่ผ่านมานักเรียนปฏิบัติอย่างไรและนักเรียนจะนำความรู้ประสบการณ์ไปใช้ในปรับตัวให้สอดคล้อง เพื่อเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงสาเหตุการเกิดโรค อันส่งผลต่ออัตราการเสียชีวิตของคนไทยอย่างไรบ้าง ๔. ครูมอบหมายภาระงาน ในการสืบค้นแนวทางในการ ลดปัจจัยเสี่ยงภาวะเสี่ยง สาเหตุ ปัจจัย ที่ทำให้เกิดโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ รวมทั้งแนวทางในการป้องกัน เพื่อลดอัตราการเสียชีวิตของคนไทยให้น้อยลง		

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อการป่วยเป็นโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่ส่งผลถึงการเสียชีวิต	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. นำเสนอผลวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลให้เกิดโรคติดต่อ/โรคไม่ติดต่อ	ตรวจงานนำเสนอ	แบบประเมินการนำเสนอ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมการเฝ้าระวัง	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง “โรคที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของคนไทย”

หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่ส่งผลกระทบต่อความเสี่ยงในการเสียชีวิต

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรคที่ไม่ติดต่อ หรือ **เอนซีดี** ภาษาอังกฤษ เรียก Non-communicable disease คือ โรคที่ไม่ติดต่อจากสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เป็นโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ การสัมผัสผู้ป่วยจึงติดต่อไม่ได้ ดังนั้น โรคไม่ติดต่อ การสัมผัสบุคคลอื่นไม่มีผลทำให้เกิดโรคจากผู้ป่วย แต่ติดต่อผ่านตัวนำโรคหรือผ่านสารคัดหลั่งต่างๆ จะทำให้เกิดอาการเรื้อรังของโรค โดยอาการค่อยๆรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ

ลักษณะของโรคที่ไม่ติดต่อ เช่น โรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคทางพันธุกรรม โรคไตและโรคสมอง เป็นต้น

โรคไม่ติดต่อนั้นมักเกิดจากความผิดปกติของร่างกาย ที่เกิดจากการเสื่อมตามอายุ ภาวะขาดสารอาหารและการทำงานผิดปกติของอวัยวะต่างๆ ลักษณะของโรคประเภทนี้ เช่น จากโรคภูมิแพ้ โรคภูมิต้านตนเอง โรคอ้วน อิมมูน เป็นต้น นอกจากนี้สาเหตุเหล่านี้ ยังมีสาเหตุจากพันธุกรรมอีกด้วย เช่น ปากแหว่งเพดานโหว่ หรือ โรคกลุ่มอาการดาวน์ เป็นต้น

สรุปว่า โรคไม่ติดต่อ หมายถึง โรคที่เกิดจากความผิดปกติหรือความเสื่อมโทรมของร่างกายและจิตใจและโรคจะไม่สามารถติดต่อไปหาบุคคลอื่นได้ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็งโรคนิ่ว โรคจิต และโรคประสาท โรคความดันเลือด เป็นต้น

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อ

พฤติกรรมของมนุษย์มีผลต่อการเกิดโรคมามากที่สุด โรคไม่ติดต่อนั้นจึงเกิดจากพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องของคน นอกจากพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องแล้ว อิทธิพลด้านสิ่งแวดล้อมก็มีผลต่อสาเหตุของการเกิดโรคได้เช่นกัน หากเราอยู่ในสถานที่ที่ไม่เหมาะสม สามารถเกิดโรคได้เช่นกัน ดังนั้น การอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสมและปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น ออกกำลังกาย พักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ก็จะทำให้อยู่ในสภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคได้

การป้องกันโรคไม่ติดต่อ

โรคไม่ติดต่อ เกิดจากใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้อง อยู่ในสถานที่ที่ไม่ดีต่อสุขภาพ พฤติกรรมต่างๆ ที่ทำร้ายสุขภาพ ความเครียด อาหาร การพักผ่อน โดยเราได้ทำการแยกข้อควรปฏิบัติเพื่อป้องกันการเป็นโรค มีดังนี้

๑. ดูแลร่างกายให้แข็งแรง ให้หลีกเลี่ยงการปฏิบัติตนที่จะทำให้เกิดโรค การปฏิบัติตนให้แข็งแรง เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
๒. ดูแลสุขภาพจิตให้ปกติ สร้างความอบอุ่นในครอบครัว ลดความเครียด จากการดำเนินชีวิตทั้งหลาย
๓. การทำงานที่มีความเสี่ยงหรือกิจกรรมใดที่มีความเสี่ยงของอุบัติเหตุต่อร่างกาย ให้ใส่เครื่องป้องกัน เช่น เหนียวกันยายนต์ให้ใส่หมวกกันน็อก อยู่ในเขตก่อสร้างให้ใส่หมวกนิรภัย เป็นต้น
๔. ดูแลสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้เป็นที่สะอาดและปราศจากมลภาวะทั้งหลาย
๕. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้สิ่งอันตราย ทั้งด้านมลภาวะต่างๆ

<https://beezab.com/โรคมีอะไรบ้างการรักษา/โรคไม่ติดต่อนรวมโรค/>

รู้ทัน ๕ โรคฮิต คนติดโซเชียล

รู้ทัน 5 โรคฮิต คนติดโซเชียล

โศกโศกโศก

มือถือนอกจากมือไม่ได้เลย ต้องหยิบปั๊บมาดูบ่อยๆ

โรคซึมเศร้าจากเฟซบุ๊ก

คนที่ว่าให้ดูใช้เฟซบุ๊กในการระบายความรู้สึก เมื่อติดอยู่แต่หน้าจอ จึงเพิ่มผลต่อคนในโลกความจริง

โรคหัวใจตาเสื่อม

เห็นภาพเบลอคราบดำๆ คล้ายหยากใย ในที่ที่เบลอ สีสว่าง เข้ม สด สีขาว

ละเมอเบาๆ

อาการละเมอในขณะที่กำลังหลับอยู่ เข้ม เผลอกดส่งข้อความไปโดยที่ไม่รู้ตัว

ใครที่มีอาการดังกล่าว

ต้องระวังปัญหาสุขภาพให้มากๆ โดยเฉพาะอาการหัวใจล้มเหลว ปวดตา ปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่ หมอขอรองกระดูกเสื่อมก่อนวัยอันควร

www.babyBBB.com

facebook.com/thailandbaby

สาเหตุการตาย ๑๐ อันดับแรก ปี ๒๕๖๑

ลำดับ	ชื่อโรค	ชาย	หญิง	รวม
๑	วัยชรา	๑๑,๔๑๓	๑๔,๓๓๕	๒๕,๗๔๘
๒	หัวใจล้มเหลว ไม่ระบุรายละเอียด	๘,๒๖๓	๖,๕๗๒	๑๔,๘๓๕
๓	ความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ (ปฐมภูมิ)	๓,๘๔๘	๔,๒๐๙	๘,๐๕๗
๔	การติดเชื้อในกระแสเลือด ไม่ระบุชนิด	๓,๘๕๘	๓,๒๔๕	๗,๑๐๓
๕	หัวใจล้มเหลว	๓,๗๗๕	๒,๘๓๘	๖,๖๑๓
๖	เบาหวานชนิดที่ไม่ต้องพึ่งอินซูลิน ไม่มีภาวะแทรกซ้อน	๑,๙๕๘	๒,๘๓๓	๔,๗๙๑
๗	มะเร็งเซลล์ตับ	๒,๖๕๑	๑,๐๙๖	๓,๗๔๗
๘	สาเหตุการตายอื่นที่ไม่ชัดเจนและไม่ระบุรายละเอียด	๑,๙๖๖	๑,๕๔๕	๓,๕๑๑
๙	การหายใจล้มเหลว ไม่ระบุรายละเอียด	๑,๘๓๓	๑,๖๑๔	๓,๔๔๗
๑๐	ไตวายเรื้อรัง ไม่ระบุรายละเอียด	๑,๔๕๘	๑,๖๙๐	๓,๑๔๘

<https://is.gd/BydkeC>

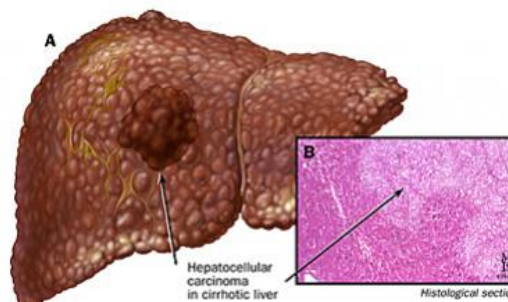
วันที่ประมวลผล :: ๔ กันยายน ๒๕๖๑

Top ๑๐ โรคร้ายเลื่องลือตายสูงสุดของคนไทย เพราะชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนไป

โรคร้ายที่ทุกวันนี้มีเพิ่มมากขึ้นในสังคม เป็นเพราะพฤติกรรมเสี่ยง ที่คนในสังคมสร้างขึ้นมาจากตัวเองทั้งสิ้น ซึ่ง **๑๐ โรคร้ายที่เป็นโรคเลื่องลือตาย ของคนไทยในยุคปัจจุบันนี้** ล้วนแต่เป็นโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่ดีปกติไป จนกลายเป็นปัญหาเรื้อรังด้านสุขภาพและเป็นภัยเงียบที่สามารถคร่าชีวิตคนไทยไปได้หลายล้านคน แม้ว่าโรคเหล่านี้จะมีชื่อเป็นที่รู้จักและรักษาได้ แต่ก็ไม่ควรที่จะประมาท เพราะอย่างน้อยการป้องกัน ก็ย่อมดีกว่ามารักษาในภายหลัง

๑. มะเร็งร้ายครองอันดับ ๑

ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งชนิดใด มะเร็งลำไส้ มะเร็งมดลูก หรือมะเร็งเต้านม ก็ล้วนแล้วแต่คร่าชีวิตคนไทยมาแล้วนับถือนัก สถิติการเป็นมะเร็งของคนไทยนั้นเพิ่มสูงขึ้นถึง ๗๐,๐๐๐ คน และมีแนวโน้มจะสูงขึ้นเรื่อยๆ มะเร็งยังครองแชมป์การเป็นโรคที่มีคนเป็นมากที่สุดในประเทศ อันดับที่ ๑ ถึง ๕ ปีซ้อนและมีผู้เสียชีวิตไปด้วยโรคนี้ถึงปีละ ๕๐,๐๐๐ คนอีกด้วย



โดยมะเร็งยอดฮิตที่พบมากที่สุด โดยอันดับ ๑ ของมะเร็งคือ มะเร็งตับ รองลงมาคือ มะเร็งลำไส้ใหญ่และปอด (อ้างอิงจากผลวิจัยปี ๒๕๕๖) ซึ่งโรคเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่เป็นโรคจากการใช้ชีวิตประจำวันแบบผิดๆ ของคนในยุคสมัยใหม่ โดยมีทั้งการรักษาทางการแพทย์ การรักษาโดยวิธีสมุนไพร หรือแม้แต่การดูแลสุขภาพแบบชีวจิต ก็ล้วนแล้วแต่เป็นวิธีการรักษามะเร็ง ที่ล้วนแล้วแต่ถูกคิดค้นขึ้นมาเพื่อรักษาและป้องกันการเป็นมะเร็งทั้งสิ้น

๒. โรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคยอดฮิตอีก ๑ โรคที่คนไทยนิยมเป็นกันไม่แพ้มะเร็ง เพราะด้วยนิสัยการทานอาหารที่มีไขมันสูง ไม่ยอมออกกำลังกาย สูบบุหรี่จัด ปล่อยตัวเองให้อ้วน เป็นโดยพันธุกรรมและคร่ำเคร่งอยู่กับงานตลอดทั้งวัน และยังเป็นอีก ๑ โรคแทรกซ้อนของผู้ที่เป็นเบาหวาน

สาเหตุของโรค เกิดจากการที่ไขมันไปจับ หรือเกาะผนังของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ จนตีบและแคบลง ทำให้หลอดเลือดมีอาการอักเสบ ร่างกายจึงต้องส่งเม็ดเลือดขาวมาทำ

การซ่อมแซม ก็ยิ่งทำให้เม็ดเลือดเหล่านี้ เข้าไปอุดตันทางเดินเลือด จนเลือดไม่อาจถูกส่งไปเลี้ยงหัวใจได้ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายจากการขาดเลือด ส่งผลให้หัวใจหยุดเต้นอย่างเฉียบพลันและเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว

๓. โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน คือ โรคที่ร่างกายสร้างฮอร์โมนอินซูลินมาก จนทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ร่างกายจึงไม่สามารถใช้น้ำตาลได้อย่างเหมาะสมและตับอ่อนทำงานได้อย่างไม่เต็มที่ จนไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดไปใช้งานได้ หรือใช้งานได้น้อย จนทำให้น้ำตาลคั่งอยู่ในเลือดสูง



เบาหวานแบ่งเป็น ๒ ชนิด คือ เบาหวานชนิดที่ภูมิคุ้มกันทำลายตัวเอง หรือที่เรียกกันว่า โรคภูมิคุ้มกันทำลายตัวเอง หรือ ออโตอิมมูน (autoimmune) ส่วนอีกชนิดหนึ่งคือ เบาหวานที่ยังไม่สามารถหาสาเหตุที่แน่ชัดได้ แต่ส่วนใหญ่จะเป็นมาจากพันธุกรรมและเป็นเบาหวานชนิดที่คนเป็นมากที่สุด



ผู้ที่เป็เบาหวานในเบื้องต้น จะมีการปัสสาวะบ่อยและมีสีเข้ม ซึ่งถ้าปล่อยไว้สักพักจะมีมดมาตอมที่ปัสสาวะ มีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ตื่นน้ำเยอะ หิวน้ำบ่อย เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ เป็นแผลแล้วหายยาก เป็นแผลง่ายและเกิดอาการชาตามมือ ตามเท้า หรือส่วนอื่นๆ ของร่างกายได้ง่ายและถี่ขึ้น

การรักษา มีทั้งการฉีดอินซูลินเข้าไป เพื่อกระตุ้นให้ตับอ่อนสร้างอินซูลินและการดูแลชีวิต ที่ต้องควบคุมอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรเช็กน้ำตาลในเลือดทุกวัน งดอาหารเค็ม และพบแพทย์ตามนัดเสมอ

๔. โรคความดันโลหิตสูง

หรือโรควะความดันโลหิตสูง โดยมีความดันสูงถึง ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตร - พรอท ขึ้นไป โดยที่ความดันของคนปกติจะอยู่ที่ ๙๐ - ๑๑๙/๖๐ - ๗๙ มิลลิเมตร - พรอท

ความดันโลหิตสูงแบ่งออกเป็น ๒ ชนิด

ชนิด แบบที่ไม่ทราบสาเหตุ (Essential hypertension) ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร พบได้สูงถึง ๙๐ - ๙๕% ของผู้ป่วยโรคนี้

เชื่อว่าน่าจะเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกันของเอ็นไซม์ ฮอร์โมน และต่อมต่างๆ ที่ต้องควบคุมความดันในร่างกาย ทำงานไม่สอดคล้องกัน หรือผิดปกติไป ไม่ก็อาจจะเกิดจากพันธุกรรม เชื้อชาติ การทานอาหารที่มีรสเค็ม และสมดุลของเกลือแร่ แคลเซียมทำงานไม่สมดุลกัน



ชนิดแบบทราบสาเหตุ (Secondary hypertension) พบแค่ ๕ - ๑๐% ของผู้ป่วย เกิดจากโรคต่างๆ ที่ส่งผลต่อหลอดเลือด ต่อหัวใจ และสมดุลของฮอร์โมนในร่างกาย ที่พบบ่อยคือ โรคไตเรื้อรังจากการติดเชื้อในช่องท้องที่ต่อมหมวกไตและเนื้องอกในสมอง นอกจากนี้ ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน โรคอ้วน หรือแม้แต่การทานยาสเตรอยด์บางชนิด ก็สามารถทำให้เป็นโรคนี้เช่นกัน ถ้ามีอาการมินหัว วิงเวียนศีรษะ สับสน เจ็บหน้าอก ใจสั่น เหงื่อออกมากและปวดศีรษะมาก ให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพราะนั่นอาจเป็นอาการเริ่มต้นของโรคความดันโลหิตสูงได้ ควรจำกัดแป้ง น้ำตาล ไขมัน และอาหารเค็ม ออกกำลังกาย ลดความเครียดลง ไม่สูบบุหรี่ เลิกสุรา และรีบพบแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการ

๕. วัณโรคที่มากับอากาศ

โรคปอดอักเสบ เป็นโรคระบบทางเดินหายใจชนิดเดียวกัน ซึ่งเกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อว่า **มายโคแบคทีเรีย ทูเบอร์คิวโลสิส (Mycobacterium tuberculosis)** ซึ่งมีแนวโน้มของผู้ป่วยรายใหม่ เพิ่มสูงขึ้นถึงปีละ ๗๐% ในปี ๒๕๔๙ ตรวจพบผู้ป่วยวัณโรค ๕๘,๖๓๙ คน ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ ๑๕ - ๔๔ ปี โรคนี้เป็นโรคเรื้อรังและสามารถติดต่อสู่คนอื่นได้ง่าย โดยเฉพาะจากสารคัดหลั่งต่างๆ ที่ออกจากร่างกายและผู้ที่เป็นั้นมักจะทรุดลงได้เร็วถ้ามีการสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จัด หรือในผู้ที่เป็โรคร้าย

วัณโรคเป็นโรคแทรกซ้อนได้ง่ายๆ อาการของผู้ที่เป็นวัณโรคจะไอแห้ง ติดต่อกันเกิน ๓ สัปดาห์และมีเลือดปนออกมาด้วย นอกจากนี้ ในบางรายอาจมีอาการอ่อนเพลีย หรือใช้ร่วมด้วย แต่ผู้ที่เป็นระยะแรกๆ มักจะไม่ค่อยแสดงอาการมากนัก เบื่ออาหาร น้ำหนักลดมาก แน่นและเจ็บหน้าอกทุกครั้งที่ไอ ถ้าต้องอยู่ร่วมกับผู้ป่วยโรคนี้ ก็ให้จัดสถานที่ให้โล่งโปร่ง อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่คลุกคลีหรือสัมผัสผู้ป่วยโดยตรง และในคนที่ป่วยก็ควรไปรับยาจากแพทย์อย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้านไปที่ที่มีคนเยอะ เพื่อลดการติดเชื้อและการแพร่เชื้อสู่คนอื่น

ในการรักษา ระยะแรกผู้ป่วยต้องไปรับยาอย่างสม่ำเสมอติดต่อกัน ๖ เดือน อาการก็จะดีขึ้นจนอาจหายป่วยได้ แต่ถ้าไม่รับยาตามนัด จะก่อให้เกิดเชื้อดื้อยาและต้องทานยาใหม่ที่มีราคาสูงขึ้นและใช้เวลาถึง ๑๘ เดือนในการรักษา เพราะฉะนั้นจึงควรที่จะไปรับการรักษา ตั้งแต่ต้นที่ตรวจพบและทานยาตลอดจนอาการดีขึ้น

๖. โรคปอดเรื้อรัง

สามารถกลายเป็นโรคถุงลมโป่งพอง ที่เกิดจากเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดต่างๆ เข้ามาอยู่ในชั้นเยื่อปอดและชั้นใต้เยื่อปอดมากขึ้น ต่อมาผลิตเมือกที่อยู่ใต้ชั้นเยื่อปอดจะมีขนาดใหญ่ขึ้นและผลิตเมือกเข้าสู่หลอดลม จนทำให้เซลล์ที่ทำหน้าที่กวาดกวาดสิ่งสกปรกโดนเมือกเคลือบ แล้วนำพาเอา



เมือกจากจุดอื่นๆ เข้าสู่หลอดลมอย่างล้นหลามและถุงลมก็จะถูกทำลายจนหายไป

สาเหตุหลัก เกิดจากการสูบบุหรี่ การหายใจเอาละอองสารเคมีเข้าไปนานๆ จนเกิดการสะสม ผลภาวะในอากาศและโรคทางพันธุกรรมบางชนิด ก็ทำให้เกิดโรคนี้ได้ แต่โดยส่วนใหญ่แล้วมักจะมาจากผู้ที่สูบบุหรี่ เพราะสารพิษในควันบุหรี่จะเข้าไปทำลายเนื้อปอดและหลอดลม ซึ่งในยุคปัจจุบัน คนนิยมสูบบุหรี่กันเยอะขึ้น และเป็นโรคนี้นักมากขึ้นไปด้วย มีอาการหน้าอกบวมปูด เหนื่อยง่าย แคเดินก็เหนื่อยได้ หายใจมีเสียง ถ้ารักษาหรือดูแลตัวเองไม่ดี ก็อาจเกิดภาวะหายใจล้มเหลวจนเสียชีวิต **ควรดูแลตัวเอง** ด้วยการงดสูบบุหรี่ เพื่อตัวเองและคนในบ้าน หลีกเลี่ยงการสูดดมควันพิษต่างๆ จากมลภาวะรอบข้างก็ด้วยและควรไปพบแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการผิดปกติของการหายใจ

๗. โรคภูมิแพ้

ภูมิแพ้ที่มีหลากหลายชนิด สาเหตุมาจากการแพ้ต่อสารต่างๆ แม้กระทั่งอากาศและอาหารที่ทำให้เกิดการอักเสบเรื้อรังต่อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งอาจเกิดจากพันธุกรรมและสภาพแวดล้อมรอบตัวเรามีหลากหลายอาการ เพราะอาการแพ้อาจเกิดแทบจะทุกส่วนของร่างกาย ทั้งการจาม หายใจลำบากในเวลา กลางคืน ภูมิแพ้ทางผิวหนัง อาการคันขึ้นตามร่างกายเมื่อทานอาหารที่ร่างกายไม่ชิน

๘. โรคระบบประสาทจิตเวช

เพราะชีวิตที่ยังคงต้องดิ้นรนเพื่อให้ชีวิตรอด การทำงานจึงมีความกดดันและความเครียดค่อนข้างสูง จึงทำให้ผู้ที่เป็นโรคระบบจิตเวช มีเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน ทั้งนี้ยังรวมประเภทของคนที่ทานยาลดความอ้วน ยาระงับประสาท หรือผู้ที่เป็นมาโดยกำเนิด

คนที่เป็โรคนั้จะมีพฤติกรรมที่เหมือนกับคนปกติ ทำให้มองไม่ค่อยออกว่าใครเป็น แต่อาจทำอะไรที่ร้ายแรงขึ้นเมื่อเกิดการกดดัน หรือรับเอาความเครียดมาๆ ในบางรายก็เกิดจากการขาดยาที่ได้รับเป็นประจำ ผู้ป่วยสามารถอยู่ร่วมกับคนปกติได้ เพียงแต่อาจจะต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดโดยคนในบ้าน ลดความเครียดลงโดยการพูดคุย ปรับทุกข์กับคนใกล้ชิด ถ้ารู้สึกกดดันให้เอาตัวเองออกจากสถานการณ์นั้นโดยทันทีและในรายที่มีอาการผิดปกติจนถึงขั้นอาละวาด ให้เรียกศูนย์ช่วยเหลือเพื่อมารับตัวไปพบแพทย์และวินิจฉัยอาการกันต่อไป

๙. โรคระบบกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นอักเสบ

ไม่ว่าจะเกิดจากการก้มดูโทรศัพท์ การทำงานหน้าจอคอม หรือการเล่นกีฬาและจะปวดรุนแรงมากขึ้นเมื่อมีการถูกกระตุ้น ถ้าในคนปกติไม่มีอาการปวด แต่คนที่เป็นจะปวด และเมื่อเกิดอาการปวดจริงจ้ังก็จะปวดมากกว่าคนปกติถึง ๒ เท่า เมื่อเป็นแล้วอาการเริ่มหนักขึ้น ก็จะมีอาการปวดตามข้อนิ้วมือ ข้อเท้า ไรต่อเสียงและแสง ปวดศีรษะมากในช่วงเช้า ปัสสาวะบ่อย ปวดท้องเรื้อรังและท้องเสียง่าย ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๓ เดือนและถ้ามีอาการปวดหัวรุนแรงขึ้นก็ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

แนวทางในดูแลตัวเอง คือ งดเล่นโทรศัพท์และจ้องจอคอมสักพัก พร้อมทั้งลดความเครียดจากงานลง ทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายเพื่อบริหารจุดที่ปวดแบบเบาๆ และพยายามนอนให้ตรงเวลาเสมอ

๑๐. โรคอ้วน และน้ำหนักตัวเกิน

โรคอ้วนก็เป็นอีกโรคที่คนไทยนิยมเป็นกันมาก เพราะด้วยการบริโภคที่ง่ายขึ้นและการทำงานหรือใช้ชีวิตแบบคนสมัยใหม่ที่ต้องทำงานตลอดเวลา จนไม่ได้ให้ความสนใจต่อการออกกำลังกาย หรือในรายที่เป็นโดยกำเนิด เพราะร่างกายเผาผลาญพลังงานได้น้อยกว่าคนปกติและอาจจะเป็นผลข้างเคียงจากยาบางชนิดอีกด้วย โรคอ้วนนี้ยังเป็นสาเหตุต้นๆ ของโรคเบาหวาน ความดัน ภาวะหยุดหายใจขณะหลับและอีกหลายๆ โรคร้ายเมื่อน้ำหนักที่เกินกว่าความสูงค่อนข้างมาก ลำตัวเริ่มหนาและมีอาการหายใจลำบาก นั่นคือสัญญาณว่าควรที่จะต้อง เริ่มลดความอ้วนแบบจริงจัง ก่อนที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนอันตรายอื่นๆ ตามมา ควรที่จะลดน้ำหนักให้ได้ ๑๐% ภายใน ๖ เดือน เพื่อไม่ให้อันตรายและหักโหมไป ตัวเลขนี้จึงถือว่าเหมาะสมแก่คนที่ต้องการลด ดูแลอาหารการกินที่ต้องเพิ่มอาหารไขมันต่ำ ลดอาหารไขมันสูง เพิ่มผักและผลไม้ ลดการใช้ชีวิตแบบคนสมัยใหม่ ลดความเครียด แล้วหันมาออกกำลังกายให้บ่อยขึ้น และในรายที่มีอาการอ้วนมากเกินไป จนไม่สารลดได้เอง แพทย์ก็อาจวินิจฉัยเพื่อทำการผ่าตัด ลดกระเพาะอาหารลงได้

ภัยเงียบที่ซ่อนตัว อยู่ในการใช้ชีวิตประจำวันที่ผิดเพี้ยนไป อย่าได้ละเลยหรือคิดว่ายังมาไม่ถึง เพราะเราสามารถเป็นได้ทุกเมื่อที่เราไม่ดูแลตัวเองให้ดีและไม่ใส่ใจในสุขภาพ อาหารการกิน หรือแม้แต่การเป็นอยู่ที่ต้องสะอาดและถูกหลัก เพราะถ้าเราใส่ใจก็จะสามารถลดความเสี่ยงต่อ ๑๐ โรคนี้ เพื่อที่จะได้เป็นแบบอย่างแก่ผู้ที่กำลังเป็น หรือเป็นแล้วให้ปฏิบัติตัวให้ถูกต้องต่อไป ทั้งนี้ในคนที่เป็นแล้ว ก็ควรดูแลรักษาตัวเองให้ดีและหมั่นพบแพทย์อยู่ตลอดด้วยเช่นกัน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง เสนอแนวทางป้องกันแก้ไขโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย		
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
รายวิชา สุขศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	
ขอบเขตเนื้อหา เสนอแนวทางป้องกันแก้ไขโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายแนวทางป้องกันแก้ไขโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์แนวทางป้องกันแก้ไขโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมการใฝ่รู้ ๒. แสดงพฤติกรรมมีวินัย ๓. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน	ขั้นนำ ๑. ครูทบทวนความรู้เดิม เกี่ยวกับโรคติดต่อโรคไม่ติดต่อ สาเหตุปัจจัยเสี่ยง แนวโน้มของการเกิดโรค ที่ส่งผลถึงการเสียชีวิตของคนไทย พร้อมตั้งคำถามนำ “นักเรียนคิดอย่างไรหากมีผู้เป็นโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่ोजำนวนมาก จะส่งผลกระทบอย่างไรบ้าง” ๒. ครูแจ้งจุดประสงค์ทางการเรียนชั่วโมงที่จะทำการสอน ขั้นสอน ๑. ครูให้นักเรียนร่วมกันระดมสมอง และทำการสืบค้น ถึงแนวทางการลดปัจจัยเสี่ยง แนวทางป้องกันความเสี่ยงที่จะนำไปสู่การเป็นโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่นักเรียนร่วมกันนำเสนอในชั่วโมงที่ผ่านมา ๒. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๔-๖ คน ศึกษาใบความรู้ที่ ๗ นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาและสืบค้นเพิ่มเติมจากสื่อออนไลน์ได้มารวบรวมตามกลุ่ม แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูล แล้วนำเสนอแนวทางโดยให้มีประเด็นดังนี้ ๒.๑ แนวทางการลดปัจจัยเสี่ยงที่จะนำไปสู่การเป็นโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ ๒.๒ ข้อควรปฏิบัติเพื่อป้องกันความเสี่ยงที่จะนำไปสู่การเป็นโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ ๒.๓ เมื่อป่วยเป็นโรค มีวิธีปฏิบัติเพื่อให้สามารถพัฒนาตนเองเพื่อหายจากโรคได้อย่างไร ๓. นักเรียนในกลุ่มทำการอภิปรายตามหัวข้อที่ครูได้กำหนดเพื่อสรุปผลการอภิปรายข้อมูลที่ได้รับจากการสืบค้น	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ห้องสมุด ๒. ห้องศูนย์วิชาการ ๓. โรงพยาบาล/ศูนย์สุขภาพชุมชน/โรงพยาบาลชุมชน ฯลฯ ๔. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/P7PzuJ www.ddc.moph.go.th/ https://is.gd/ykVmQs ๕. ใบความรู้ที่ ๗ การป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ ๖. ใบงานที่ ๔ เขียนแผนผังความคิด เสนอแนวทางในการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุการตายของคนไทย ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. แผนผังความคิดการลดปัจจัยเสี่ยงที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง เสนอแนวทางป้องกันแก้ไขโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย		
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	๔. สมาชิกในกลุ่มร่วมกันจัดทำ ผังความคิด Mind Map ตามประเด็นที่ได้ทำการวิเคราะห์และทำการตกแต่งให้มีความสวยงาม ถูกต้อง ครบถ้วน ตามเวลาที่กำหนดและเชื่อมโยงกับความรู้เดิมเพื่อสร้างผลงานที่มีคุณภาพ ๕. ตัวแทนสมาชิกแต่ละกลุ่มนำผลงานผังความคิด Mind Map นำเสนอหน้าชั้นเรียน เพื่อนักเรียนและครูช่วยกันสรุปเพิ่มเติม ๖. เมื่อนำเสนอเสร็จสิ้นให้นำผลงานไปติดไว้ที่หน้าชั้นเรียนเพื่อให้กลุ่มอื่นๆ ได้ทำการศึกษาเพิ่มเติม พร้อมทั้งให้นักเรียนทุกคน บันทึกแนวทางในการป้องกันโรคโดยสรุปตามผังความคิด Mind Map ที่นำเสนอตามความเข้าใจของตนเอง ขั้นสรุป นักเรียนและครูร่วมกันสรุปและตอบคำถาม ในประเด็นต่อไปนี้ ๑. นักเรียนจะนำแนวทางในการป้องกันแก้ไขโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย จากการนำเสนอของเพื่อนนักเรียนมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง ๒. นักเรียนสามารถสร้างแนวทางและสามารถเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อลดเสี่ยงความเสี่ยงที่เป็นสาเหตุการตายและปัญหาสุขภาพได้อย่างไร ๓. ในฐานะที่นักเรียนเป็นสมาชิกชุมชน นักเรียนจะมีแนวทางอย่างไร ในการสร้างความตระหนักให้แก่คนในชุมชนเพื่อลดภาวะเสี่ยงและมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงปลอดภัยจากโรค	

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. อธิบายแนวทางป้องกัน แก้ไขโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญ ของการเจ็บป่วยและการตาย ของคนไทย	ตรวจการอธิบาย	แบบตรวจคำอธิบาย	ผ่านระดับพอใช้ ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์แนวทางป้องกัน แก้ไขโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญ ของการเจ็บป่วยและการตาย ของคนไทย	ตรวจการวิเคราะห์	แบบสังเกต การวิเคราะห์	ผ่านระดับพอใช้ ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมใฝ่รู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นใน การทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง “การป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ”

หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง เสนอแนวทางป้องกันแก้ไขโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญ

ของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

.....

การป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ

๑. ให้การศึกษาและคำแนะนำเกี่ยวกับโรคติดต่อแก่ประชาชน เพื่อให้ทราบถึงอันตราย การแพร่ระบาดหรือการติดต่อ การรักษา รวมถึงวิธีป้องกัน



๒. ควรรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น ล้างมือให้สะอาดก่อนปรุงหรือรับประทานอาหารและหลังจากถ่ายอุจจาระปัสสาวะหรือจับต้องของสกปรก รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด ไม่มีแมลงวันตอม ถ่ายอุจจาระปัสสาวะลงในส้วมที่ถูกสุขอนามัย

๓. รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ โดยเฉพาะเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง ไม่สวมเสื้อผ้าที่ทำให้บอ้าวหรืออับชื้น ไม่อยู่ในที่อากาศหนาวจัดหรือร้อนจัด

เกินไป บำรุงร่างกายให้สมบูรณ์ แข็งแรงอยู่เสมอ ด้วยการกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย รวมทั้งการออกกำลังกายที่พอดี ไม่น้อยหรือมากเกินไปจนร่างกายอ่อนเพลีย พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เคร่งเครียดกับงานหรือชีวิตประจำวันจนขาดการดูแลเอาใจใส่ตนเอง

๔. ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ บ้านพักอาศัย สถานที่ทำงานควรมีเนื้อที่เพียงพอ ต่อจำนวนคน โดยไม่ให้แออัดเกินไป เบียดเสียด แออัด อากาศสามารถถ่ายเทได้สะดวก

๕. รักษาความสะอาดของบ้านเรือน ข้าวของเครื่องใช้ เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ควรซักล้าง นำออกผึ่งแดดอยู่เสมอ กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ที่อยู่อาศัยของสัตว์พาหะของโรคติดต่อ

๖. ควรนอนในมุ้ง หรือห้องที่ติดมุ้งลวด เพื่อป้องกันการรับเชื้อโรคติดต่อจากยุงหรือแมลง

๗. ไม่เข้าไปในแหล่งชุมนุมชนหรือสถานที่แออัด เช่น ในโรงภาพยนตร์ โรงเรียน หอพัก ห้องประชุม ห้างสรรพสินค้า ฯลฯ โดยไม่จำเป็น

๘. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย เพื่อไม่ให้มีการสัมผัส หรือไอจามรดกัน

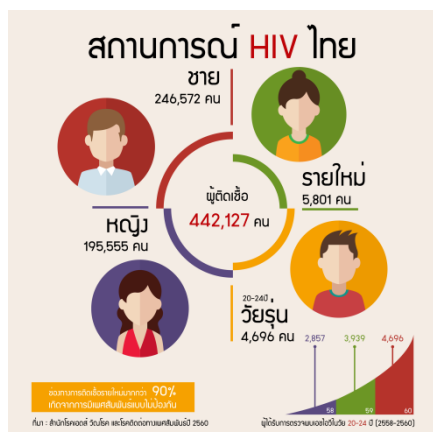
๙. เมื่อต้องดูแลรักษาผู้ป่วย ควรระมัดระวังตัวเองเป็นพิเศษ กำจัดเสมหะ น้ำมูก น้ำลายและสิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วยให้ถูกวิธี เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายหรือติดต่อไปยังผู้อื่น

๑๐. อย่าใช้ข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ เช่น เสื้อผ้า ผ้าเช็ดหน้า จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ ฯลฯ ร่วมกับผู้ป่วย



๑๑. ไม่ควรบ้วนน้ำลายและเสมหะลงบนพื้น เวลาไอหรือจามควรใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากปิดจมูก เพราะเราอาจเป็นผู้แพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้ ในกรณีที่ได้รับเชื้อโรคบางชนิดแต่ยังไม่แสดงอาการ หรือในกรณีที่เพิ่งหายป่วยจากโรคติดต่อบางโรคใหม่ๆ อาจมีเชื้อโรคแฝงอยู่ในร่างกาย

๑๒. เมื่อเป็นโรคติดต่อชนิดไม่ร้ายแรง เช่น ไข้หวัด ทอนซิลอักเสบ หัด ไข้สุกใส ฯลฯ จะต้องรีบไปพบแพทย์เพื่อรักษาเสียแต่เนิ่นๆ เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน

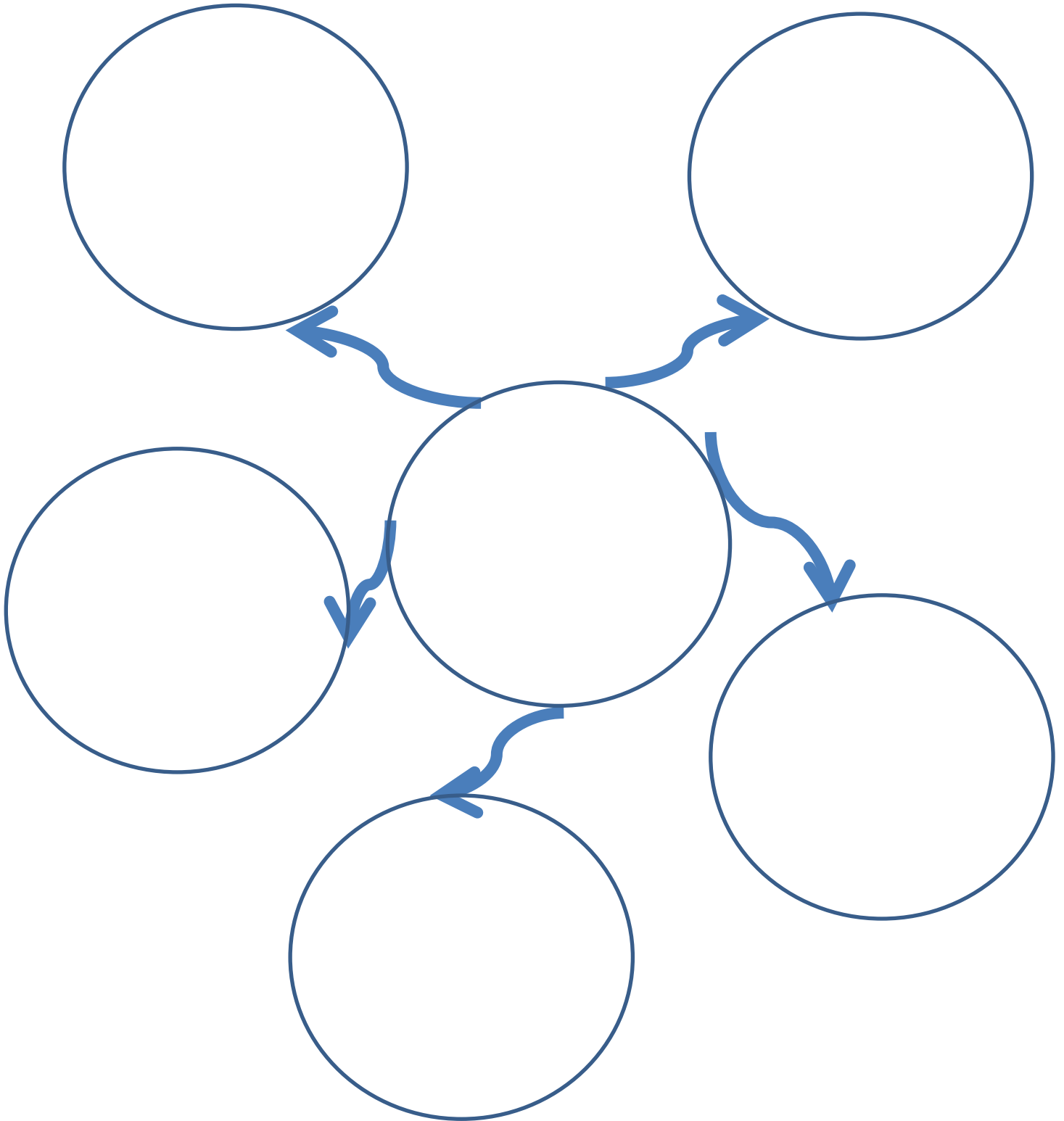


๑๓. เมื่อมีโรคติดต่อร้ายแรงระบาด เช่น อหิวาตกโรค ไข้ทรพิษ ฯลฯ ควรรีบแจ้งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้ที่อยู่ในแหล่งโรคติดต่อร้ายแรงระบาด รวมทั้งผู้ที่สัมผัสโรค เช่น ผู้ที่ดูแลผู้ป่วย ผู้ที่มีความจำเป็นจะต้องเดินทางเข้าไปในท้องที่ระบาด ควรได้รับการฉีดวัคซีนหรือกินยาป้องกันเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันโรค ควรให้เด็กได้รับภูมิคุ้มกัน โดยการนำไปฉีดวัคซีนตามกำหนด

๑๔. เมื่อมีโรคระบาดเกิดขึ้นในโรงเรียน ควรให้เด็กหยุดเรียนชั่วคราว

๑๕. ควรมีการตรวจร่างกายประจำปี

ใบงาน ๔ เรื่อง แนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุการตายของคนไทย
หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง เสนอแนวทางป้องกันแก้ไขโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญ
ของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง เสนอผลการพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา		
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ขอบเขตเนื้อหา การนำเสนอผลการพัฒนาสุขภาพตนเอง ที่มี ผลจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ เปรียบเทียบผลการพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิด จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ส่งผล ต่อสุขภาพในทางที่ดีขึ้น ด้านทักษะกระบวนการ ปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ในการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมถึงการใฝ่รู้ ๒. แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย ๓. แสดงพฤติกรรมถึงความมุ่งมั่นในการทำงาน	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ครูทบทวนความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชน ด้วยตัวเราจากการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง “นักเรียนคิดว่าร่างกายของ นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นหรือไม่ดีขึ้นอย่างไร” ๒. ครูบอกจุดประสงค์การเรียนรู้ ขั้นสอน ๑. นักเรียนทุกคนนำผลการปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของ แต่ละคนตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา มาพิจารณา โดยร่วมกันพิจารณา ทำการคัดเลือก โดยใช้โปรแกรมคำนวณ https://is.gd/xde9sX “เครื่องคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI)” คำนวณด้วยตนเองหรือ โปรแกรมอื่นๆที่สามารถคำนวณผลได้ ทำการคัดเลือกผล จำนวน ๓ กลุ่มๆ ละอย่างน้อย ๓ คน แยกตามกลุ่มดังนี้ ๑.๑ กลุ่มที่มีผลของค่า BMI พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ๑.๒ กลุ่มที่มีผลของค่า BMI คงที่ ๑.๓ กลุ่มที่มีผลของค่า BMI ที่ต้องได้รับการปรับปรุง ๒. ครูให้นักเรียนเจ้าของผลการพัฒนาทั้ง ๓ กลุ่ม ได้นำเสนอหน้าชั้นเรียน ถึงแนวทางในการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพที่มีผลต่อการสร้างเสริม สุขภาพตนเองให้สามารถพัฒนาในทางที่ดีขึ้น	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ห้องสมุด ๒. ห้องศูนย์วิชาการ ๓. โรงพยาบาล/ศูนย์สุขภาพชุมชน/ โรงพยาบาลชุมชน ฯลฯ ๔. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/xde9sX “คำนวณหา ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)” https://is.gd/Gt4jYD “วิธีสร้างเสริม- สมรรถภาพทางกาย” ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. นำเสนอผลการพัฒนาสุขภาพตนเองและ ชุมชน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง เสนอผลการพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา		
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
รายวิชา สุขศึกษา		
	๓. เปิดโอกาสให้เพื่อนนักเรียนซักถามถึงปัญหาอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรม กำหนดแผนพัฒนา มีแนวทางกำหนดให้มีความเหมาะสมจนประสบผลสำเร็จในการพัฒนาตนเอง ให้เป็นไปในแนวทางที่ดีขึ้นได้อย่างไร พร้อมทั้งมีข้อควรระวังอย่างไรบ้างในการดำเนินการ เพื่อเป็นแนวทางนำไปสู่ผลสำเร็จ สำหรับผู้ที่ต้องการวางแผนพัฒนาให้มีประสิทธิภาพและส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพไปในทางที่ดีขึ้น ขั้นสรุป นักเรียนและครูร่วมกันสรุปและร่วมตอบคำถาม จากการซักถามของนักเรียน โดยสรุปผลการศึกษาและการดำเนินงาน ในประเด็นต่อไปนี้ ๑. นักเรียนมีความรู้สึกละเอียดอย่างไรในการนำเสนอข้อมูลการพัฒนาตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ๒. ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลถึงความสำเร็จของการดำเนินการ พัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย ๓. เมื่อนักเรียนทราบวิธีการแล้ว นักเรียนตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไร	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง เสนอผลการพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเรา เวลา ๑ ชั่วโมง กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
	๔. ครูมอบหมายภาระงานโดยให้นักเรียนจับกลุ่มโดยมีสมาชิก กลุ่มละ ๕-๖ เพื่อเตรียมการจัดนิทรรศการตามความสนใจจากการเรียนที่ผ่านมาโดยเลือกหัวข้อที่สนใจ ในชั่วโมงการสอนที่ ๒-๘ (นำเสนอผลการสร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเราที่ส่งผลกระทบต่อสังคมและสิ่งที่เป็นปัญหาสุขภาพของชุมชนที่นักเรียนมีส่วนร่วมในการแก้ไข) เป็นหัวข้อในการนำเสนอ ในชั่วโมงที่ ๑๐ พร้อมทั้งแจ้งรูปแบบ หัวข้อการนำเสนอ แก่ครูผู้สอนเพื่อให้คำแนะนำในการนำเสนอนิทรรศการต่อไป	

การวัดและการประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์
๑. เปรียบเทียบผลการพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ส่งผลต่อสุขภาพในทางที่ดีขึ้น	ตรวจผลงาน	แบบตรวจผลงาน	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. ปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ในการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง	สังเกตการปฏิบัติ	แบบสังเกตการปฏิบัติ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๓. แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมถึงการใฝ่รู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมถึงการมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตในชิ้นงาน	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา เรื่อง การนำเสนอผลการสร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเราที่ส่งผลกระทบต่อสังคม เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	
ขอบเขตเนื้อหา สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายผลการสร้างเสริมสุขภาพตนเองและร่วมแก้ไขปัญหาสุขภาพของชุมชนอย่างมีเหตุผล ด้านทักษะและกระบวนการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเราที่มีต่อสังคม ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมถึงการใฝ่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมถึงการมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมถึงการมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ทบทวนความรู้เดิมที่ผ่านมา เรื่อง สร้างเสริมสุขภาพชุมชนด้วยตัวเรา ๒. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. ศึกษาข้อมูลจากใบความรู้ที่ ๑-๗ ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดนิทรรศการนำเสนอเผยแพร่ผลงานของกลุ่มที่ได้จัดเตรียมมาจากผลงานที่ผ่านมา เช่น ปัญหาสุขภาพในชุมชน แนวทางการแก้ไขสุขภาพชุมชน การวางแผนจัดการเวลา กิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง ที่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาสุขภาพจนกลายเป็นพฤติกรรมสุขภาพ ๓. ครูและนักเรียนเยี่ยมชมแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเราจากนิทรรศการ ชักถามให้แต่ละกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมพร้อมกับให้ดาวความพึงพอใจ ขั้นสรุป นักเรียนและครูร่วมกันสรุปผลการเรียนทั้งหมดและตั้งคำถามดังนี้ ๑. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้มีอะไรบ้าง ๒. นักเรียนจะไปศึกษาเพิ่มเติมในสิ่งที่ไม่เข้าใจอย่างไร ๓. นักเรียนจะนำความรู้ ทักษะไปใช้พัฒนาตนเอง ครอบครัวชุมชนอย่างไร	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ห้องสมุด ๒. สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม http://www.psychlin.co.th/new_page_57.htm เรื่อง ปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น https://www.konthong.com/ เรื่อง ความคาดหวังของคุณต่อลูกน้อย http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php เรื่อง สังคมไทยคาดหวังอะไรจากเด็กวัยรุ่นปัจจุบัน http://www2.thaihealth.or.th/Content/ เรื่อง สร้างคนรุ่นใหม่ให้มีคุณภาพทำอย่างไร ชิ้นงาน/ภาระงาน จัดนิทรรศการสร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเราที่มีต่อสังคม

การวัดและการประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
อธิบายผลการสร้างเสริมสุขภาพตนเองและร่วมแก้ไขปัญหาสุขภาพของชุมชนอย่างมีเหตุผล	ตรวจสอบผลคำตอบ	มิตีคุณภาพการประเมินชิ้นงาน	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการปฏิบัติในการสร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเราที่มีต่อสังคม	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย	แบบสังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการใฝ่เรียนรู้	แบบสังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมุ่งมั่นในการทำงาน	แบบสังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมีจิตสาธารณะ	แบบสังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงอันตราย
วิชา พ ๒๓๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๓/๑ วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน

พ ๕.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

พ ๕.๑ ม.๓/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิด
อุบัติเหตุ

พ ๕.๑ ม.๓/๕ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน อิทธิพลของสื่อต่อ
พฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ การเกิด
อุบัติเหตุและแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

๓. สาระการเรียนรู้

ความรู้

๑. ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน

๒. อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

๓. ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

๔. วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

ทักษะ/กระบวนการ

๑. การวิเคราะห์

๒. กระบวนการช่วยฟื้นคืนชีพ

๓. การปฏิบัติ

เจตคติ

เห็นความสำคัญของการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสารการเรียนรู้

๒. ความสามารถในการวิเคราะห์

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย

๒. ใฝ่เรียนรู้

๓. ซื่อสัตย์ สุจริต

๔. มุ่งมั่นในการทำงาน

๕. มีจิตสาธารณะ

๖. การประเมินผลรวบยอด**ชิ้นงาน/ภาระงาน**

๑. ข้อมูลการวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ
๒. โพสต์เตอร์ คำขวัญ สื่อสร้างสรรค์
๓. ฝึกปฏิบัติช่วยฟื้นคืนชีพ
๔. นิทรรศการ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเสี่ยงดีชีวิมีความสุข

การประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	แผนผังความคิดจำแนกข้อมูลปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพเป็นระบบ เชื่อมโยงถึงแนวทางป้องกัน	แผนผังความคิดจำแนกข้อมูลปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ	แผนผังความคิดจำแนกข้อมูลไม่เป็นระบบ
๒. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	นำเสนอผลการวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ๔ ด้านขึ้นไป เช่น ความงาม สุขภาพ ทางเพศ สังคม สิ่งแวดล้อม ฯลฯ	นำเสนอผลการวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ๒-๓ มิติ	นำเสนอผลการวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงด้านเดียว
๓. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	นำเสนอผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ เป็นระบบ มีสาเหตุ และแนวทางการปฏิบัติที่แก้ปัญหา	นำเสนอผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ เป็นระบบ	นำเสนอผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ ไม่เป็นระบบ
๔. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธีอย่างคล่องแคล่ว	แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธีไม่คล่องแคล่ว	แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพไม่ได้
๕. ทักษะชีวิต การแก้ปัญหา	ปฏิบัติการแก้ปัญหาตามผลวิเคราะห์ได้จริงและอธิบายผลที่เกิดและผลกระทบ	ปฏิบัติการแก้ปัญหาได้	ปฏิบัติการแก้ปัญหาไม่ได้
๖. การสื่อสาร	มีลำดับการนำเสนอเข้าใจตรงตามวัตถุประสงค์	มีลำดับการนำเสนอเข้าใจแตกต่างจากวัตถุประสงค์	ไม่มีลำดับการนำเสนอ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๑๓-๑๘	หมายถึง	ดี
คะแนน	๗-๑๒	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	๖	หมายถึง	ปรับปรุง
เกณฑ์การผ่าน		ตั้งแต่ระดับ	พอใช้ขึ้นไป

การประเมินผลด้านคุณลักษณะ

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. แสดงพฤติกรรมมีวินัย	ยอมรับปฏิบัติตาม ข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบ ไม่ละเมิดสิทธิ ของผู้อื่น ด้วยความเต็มใจ	ยอมรับปฏิบัติตาม ข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบ	ไม่ยอมรับปฏิบัติตาม ข้อตกลงกฎเกณฑ์ ระเบียบ ไม่แสดง พฤติกรรม
๒. แสดงพฤติกรรมใฝ่ เรียนรู้	มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระหว่างกลุ่มสะท้อนความ คิดเห็นให้กลุ่มอื่น และ ยอมรับความคิดเห็นของ กลุ่มอื่น	สนใจฟังกลุ่มอย่างดี ตลอดการแลกเปลี่ยน เรียนรู้	ไม่สนใจแลกเปลี่ยน เรียนรู้
๓. แสดงพฤติกรรม ซื่อสัตย์ สุจริต	บันทึกพฤติกรรม พัฒนาสุขภาพตามความ เป็นจริง	ปรับบันทึกพฤติกรรม การพัฒนาสุขภาพของ ผู้อื่นเป็นของตนเอง	คัดลอกข้อมูลผู้อื่น
๔. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่น ในการทำงาน	ทำงานเสร็จตาม กำหนดเวลา	ทำงานเสร็จตาม กำหนดเวลาบางส่วน	ทำงานไม่เสร็จตาม กำหนดเวลา
๕. แสดงพฤติกรรมมีจิต สาธารณะ	มีส่วนร่วมการทำงาน เพื่อประโยชน์ส่วนรวม ยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น	มีส่วนร่วมการทำงาน เพื่อประโยชน์ส่วนรวม	ไม่ให้ความร่วมมือต่อ ส่วนรวม

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑-๑๕	หมายถึง	ดี
คะแนน ๖-๑๐	หมายถึง	พอใช้
คะแนน ๕	หมายถึง	ปรับปรุง
เกณฑ์การผ่าน	ตั้งแต่ระดับ	พอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๑		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยที่มีสุข กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา		เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพเวลา รายวิชา สุขศึกษา
		เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ขอบเขตเนื้อหา พฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพและ แนวทางป้องกัน จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ ส่งผลต่อสุขภาพ ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมถึงการใฝ่เรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ครูนำภาพสถานการณ์ให้นักเรียนพิจารณา เช่น ภาพชาวสวน ชาวไร่ ฉีดยาฆ่าแมลง หรือยากำจัดวัชพืช ภาพการจุดไฟเผาหญ้า ฟางไร่อ้อยจากข่าวพร้อมตั้งคำถามจากการดูภาพ “นักเรียนคิดว่าภาพที่นักเรียนดูอะไรเป็นปัจจัยเสี่ยง อะไรเป็น พฤติกรรมเสี่ยง” ขั้นสอน ๑. ครูบอกจุดประสงค์การเรียนรู้ ๒. ครูอธิบายว่า อะไรคือปัจจัยเสี่ยง อะไรคือพฤติกรรมเสี่ยง ปัจจัยเสี่ยง หมายถึง องค์ประกอบด้วย กายภาพ สังคม หรือ สถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ชีวิตและทรัพย์สิน ๒. ให้นักเรียนยกตัวอย่างปัจจัยเสี่ยงที่นักเรียนพบในชีวิตประจำวัน ๓. ครูอธิบายเกี่ยวกับ พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ พฤติกรรมเสี่ยง คือพฤติกรรมที่นำมาหรือเป็นสาเหตุให้เกิด ความเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ร่างกายเป็นอันตราย สูญเสียหน้าที่ ขาดโอกาสพัฒนาตามปกติ หรือเสียชีวิต วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมเสี่ยง มาก เนื่องจากจิตใจวัยนี้ต้องการความสนุกสนาน	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. https://is.gd/DhcwbB “โรคร้ายใกล้ตัว 'ภาวะเครียดสะสม’” ๒. https://is.gd/TplOwn “ทำความเข้าใจโรค ไบโพลาร์” ๓. https://www.tnews.co.th/contents/501039 “คาหนังคาเขา” ๔. https://www.77kaoded.com/content/331391 “จุดไฟเผาหญ้า” ๕. https://bit.ly/2vL4VBF “ฉีดยาฆ่าแมลง” ๖. https://is.gd/5P6NeA “โรคร้ายใกล้ตัว ภาวะเครียดสะสมก่อให้เกิดโรค” ๗. https://is.gd/tvlefH “โรคร้ายใกล้ตัว ภาวะเครียดสะสมก่อให้เกิดโรค” ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. แผนผังความคิด Mind Map วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและ พฤติกรรมเสี่ยง ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลียงดีชีวิที่มีสุข	เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพของคนชุมชน
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	ตื่นเต้น ทำท่าย ต้องการเป็นที่ยอมรับของคนอื่น อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง มีอารมณ์ทางเพศมาก ๔. ให้นักเรียนยกตัวอย่างพฤติกรรมเสี่ยงที่นักเรียนพบเห็นในชีวิตประจำวัน ๕. แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ ๓-๕ คน ช่วยกันดูภาพและคำตอบแต่ละคนในชั้นนำ มาอภิปรายหาข้อสรุปว่า จากภาพและข่าวที่ดู ปัจจัยเสี่ยงคืออะไร พฤติกรรมเสี่ยงคืออะไร พร้อมนำเสนอในรูปแบบ แผนผังความคิด (Mind Map) ๖. ให้นักเรียนวิเคราะห์ “ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงล้วนส่งผลต่อสุขภาพ นักเรียนจะมีแนวทางในการป้องกันอย่างไร พร้อมกับพัฒนาแผนผังความคิด (Mind Map) ในข้อ ๕ ให้เกิดความเชื่อมโยงมีเหตุผล ขั้นสรุป ๑. ครูสรุปสิ่งที่เรียนในวันนี้ ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและการป้องกัน ๒. ครูชื่นชมให้กำลังใจนักเรียน ในการร่วมคิดสร้างแนวทางการป้องกันเพื่อส่วนรวมและให้นักเรียนสะท้อนคิด บันทึกการเรียนรู้ประเด็น ดังนี้ - สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้มีอะไรบ้าง - จะนำไปในชีวิตประจำวันอย่างไร - สิ่งที่นักเรียนจะต้องปฏิบัติทันทีมีเรื่องอะไรบ้าง	

การวัดและการประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
อธิบายปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ	ตรวจการวิเคราะห์	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมการไม่เร่ร่อน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คลิปวิดีโอประกอบการสอน

โรคภัยใกล้ตัว ภาวะเครียดสะสมก่อให้เกิดโรค



ลักษณะอาการเครียด !

- 1. อุนเฉียว หงุดหงิดง่าย
- 2. วิตกกังวล
- 3. ไม่มีสมาธิ
- 4. คิดในทางลบ
- 5. นอนไม่หลับ
- 6. ปวดศีรษะ
- 7. อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย
- 8. เบื่ออาหาร

TNN LIFE NEWS : โรคภัยใกล้ตัว 'ภาวะเครียดสะสม' ก่อให้เกิดโรค

โรคภัยใกล้ตัว ภาวะเครียดสะสมก่อให้เกิดโรค



ทำความเข้าใจโรค "ไบโพลาร์"

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงชีวิตรisky เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพของคนในชุมชน เวลา ๑ ชั่วโมง กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
ขอบเขตเนื้อหา พฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ กำหนดแนวทางการป้องกันตนเองจากปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพของคนในชุมชน ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนในชุมชน ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมกิริยาที่มีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมกิริยาที่สุภาพ ๓. แสดงพฤติกรรมกิริยาที่มีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. นักเรียนนำเสนอผลการปฏิบัติตน ตามใบสรุปความรู้ในชั่วโมงที่แล้ว ในประเด็นต่อไปนี้ ปฏิบัติได้ตามที่กำหนดไว้และไม่สามารถปฏิบัติได้ ปฏิบัติได้และไม่ได้ปฏิบัติ สำหรับนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ให้นักเรียน เล่าประสบการณ์ ว่าทำอะไร จึงประสบความสำเร็จ และนักเรียนที่ ปฏิบัติไม่ได้ให้บอกสาเหตุของการปฏิบัติไม่ได้และบอกความต้องการ ให้ครูและเพื่อนช่วยเหลือ เพื่อจะให้อำนาจได้ ๒. ครูบอกจุดประสงค์การเรียนรู้ ๓. ครูให้นักเรียนดูภาพประกอบสอน “ฉันทำคุณ” แล้วตั้งคำถามให้ นักเรียนตอบและบันทึก “นักเรียนได้เรียนรู้อะไรจากภาพที่ได้ดู” พร้อมทั้งบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกระดาษ ขั้นสอน ๑. ให้นักเรียนนำเสนอสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ โดยครูเขียนประเด็นที่ นักเรียนนำเสนอบนกระดาน พร้อมทั้งแยกประเด็นที่มีความเหมือนเป็น หมวดหมู่เดียวกัน ๒. นักเรียนดูสิ่งที่เพื่อนนักเรียนนำเสนอประเด็นบนกระดาน นักเรียน ร่วมกันสรุปประเด็นที่เราเรียนรู้ เมื่อเราพบสิ่งที่ไม่ดี ไม่ถูกต้องในชุมชน และที่สาธารณะ เราจะมีส่วนร่วมในการดูแล ช่วยเหลือ ที่จะทำให้ ชุมชนดีขึ้น ตามความเหมาะสม ตามกำลังความสามารถของตนเอง	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. “ไฟไหม้บ่อขยะเชียงใหม่ของ จ.เชียงใหม่ เกิดหมอกควัน” https://www.youtube.com/watch?v=cTHnkANpCs8 ๒. เด็กแว่นนัดชิงป่วนเมือง เฉียวชนกัน ๑๕ คัน https://www.youtube.com/watch?v=HLjY1BoT_tc ๓. ทำเก็บขยะ https://waymagazine.org/trashtag-challenge/ ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. แผนผังความคิดการวิเคราะห์ “ปัจจัย เสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพและเสนอแนวทาง ป้องกัน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลียงดีชีวิที่มีสุข เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนในชุมชน		เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา
		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	สังคมชุมชนจะได้ คนในสังคมจะต้องมีส่วนร่วมรับผิดชอบ ในการดูแลตนเองและดูแลสังคมให้สะอาดปลอดภัย ๓. ครูนำภาพไฟไหม้ บ่อขยะ เด็กแว้น ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพในเรื่องของระบบหายใจ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ๔. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๓-๕ คน แข่งขันรวบรวม ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนในชุมชน การแก้ไข ป้องกัน และลดปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงให้น้อยลง โดยใช้เวลา ๑๐ นาที เกณฑ์การตัดสิน นักเรียนจะต้องรวบรวมตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้ - การปฏิบัติตนที่เกี่ยวกับตนเอง - การปฏิบัติร่วมกับบุคคลอื่นๆ ในชุมชน - สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง - สามารถรวบรวม ปัจจัย ปัญหา พฤติกรรมเสี่ยง แนวทางในการแก้ไขป้องกันได้มากที่สุด ถือว่ากลุ่มที่รวบรวมได้มากที่สุดชนะการแข่งขัน ๕. นำเสนอ แลกเปลี่ยนเรียนรู้แต่ละกลุ่ม เกี่ยวกับการระดมความคิด ๖. ครูให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับ สิ่งที่นักเรียนรวบรวมมาทั้งหมด เพื่อเพิ่มเติม เน้นย้ำ การนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน ๗. แยกประเด็นปัจจัยเสี่ยง - พฤติกรรมเสี่ยงเรื่อง “การดำรงชีวิตประจำวันและสิ่งที่ปฏิบัติแล้วเกิดผลดีกับตนเอง” - พฤติกรรมเสี่ยงและปัจจัยเสี่ยง สิ่งที่ปฏิบัติร่วมกับคนอื่นและส่วนรวม	

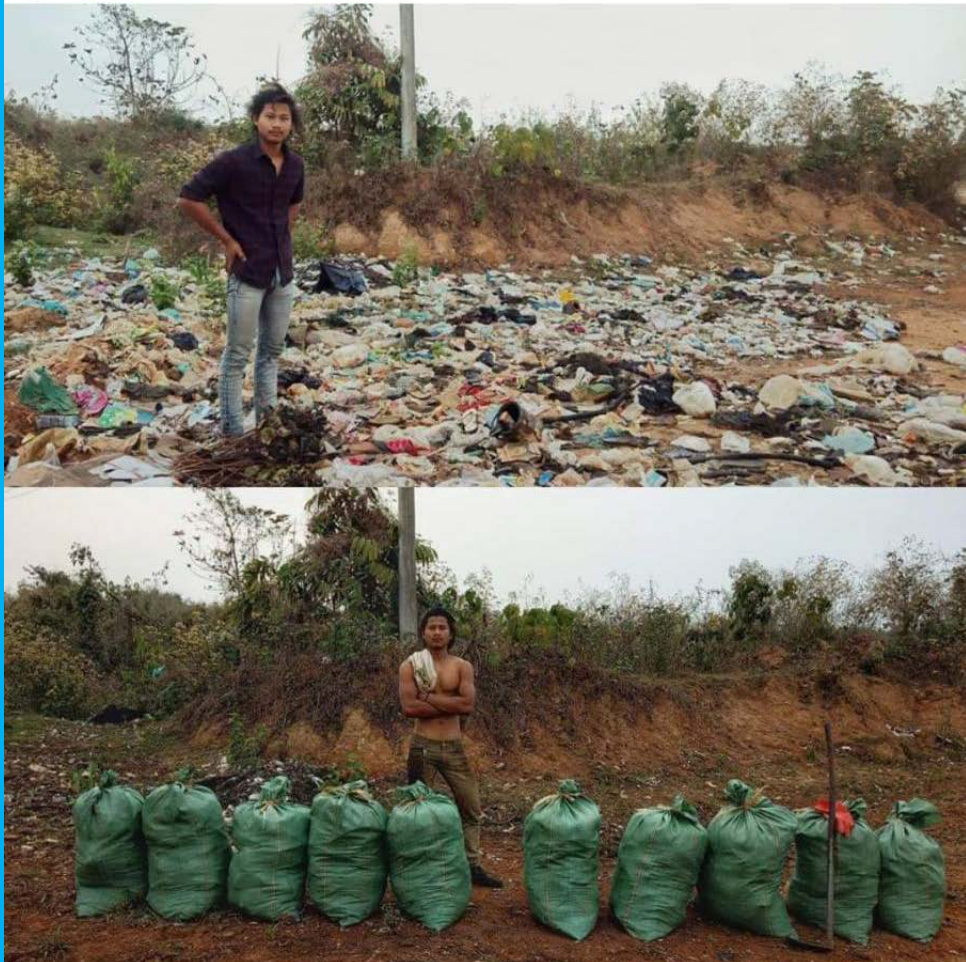
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเสี่ยงดีชีวิรมีสสุข เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพของคนในชุมชน		เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	ขั้นสรุป ๑. ครูชื่นชมการทำงานการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของนักเรียน ๒. ครูกระตุ้นให้นักเรียนสะท้อนคิดพฤติกรรมเสี่ยงในชีวิตประจำวันที่มีผลกระทบต่อตนเองและสังคม โดยกำหนดแนวทางสร้างสุขภาพเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยง อย่างละ ๑ ประเด็น - ตัวอย่างพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองเช่น การติดเกม เที่ยวกลางคืน ขับรถเร็ว เล่นรุนแรง การกินอาหารไม่สะอาด ดิบ การเผาขยะ การมั่วสุมเที่ยวกลางคืน การทิ้งขยะอันตราย ไม้ลูกชิ้น การทิ้งสิ่งปฏิกูลลงแม่น้ำลำคลอง เป็นต้น - ตัวอย่างพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของคนในชุมชนการเผาขยะ ไร่นา ยาฆ่าแมลง เป็นต้น ๓. นักเรียนไปปฏิบัติตามที่ตนเองกำหนด พร้อมทั้งถ่ายภาพการทำกิจกรรมเพื่อนำรูปและกิจกรรมเข้าร่วมประกวด การทำกิจกรรมที่มีส่วนร่วมรับผิดชอบ ต่อชุมชนและสังคมในชั่วโมงต่อไป หมายเหตุ รูปภาพที่เข้าต้องเป็นภาพของตนเองที่ทำกิจกรรมเชิงบวก โดยคำนึงถึงจรรยาบรรณของการนำเสนอ สื่อรูปภาพที่เกี่ยวกับบุคคล และสถานที่ด้วย รูปภาพไม่ลามก อนาจาร ผิดศีลธรรม ก่อให้เกิดความเสื่อมเสียแก่บุคคลและหน่วยงาน องค์กรต่างๆ	

ภาพประกอบการสอน

ฉันทำคุณ!

นี่คือ **#ความท้าทายใหม่สำหรับทุกคน** ถ่ายรูป
พื้นที่ที่ต้องการการทำความสะอาดหรือการบำรุง
รักษาจากนั้นถ่ายรูปหลังจากคุณได้ทำอะไรบาง
อย่างเกี่ยวกับมันและโพสต์มัน
#wedontdeservethisplanet
#challengeforchange

⚙️ • ให้คะแนนคำแปลนี้



ไฟไหม้บ่อขยะเชียงของ จ.เชียงราย เกิดหมอกควัน



ไฟไหม้บ่อขยะเชียงของยืดเยื้อนานกว่า 2 วันหมอกควันคลบ

เด็กแว้นนัดชิงป่วนเมือง เฉียวชนกัน ๑๕ คัน



เด็กแว้นนัดชิงป่วนเมือง 2 จย. เฉียวชนกัน คันอื่นเบรคไม่อยู่ชนและ 15 คัน ดับ 1 เจ็บอีกกระนาว

การวัดและการประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
กำหนดแนวทางการป้องกันตนเองจากปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนในชุมชน	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพในชุมชน	ตรวจการวิเคราะห์	แบบตรวจการวิเคราะห์	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมการใฝ่รู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิมิสุข เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ		เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ขอบเขตเนื้อหา อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง การทะเลาะวิวาท จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ด้านทักษะกระบวนการ ๑. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมการใฝ่รู้ ๓. แสดงพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะ ๔. แสดงพฤติกรรมมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. จากสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ใน ๒ ประเด็น - ความสำเร็จที่เกิดขึ้น - ปัญหาอุปสรรคที่พบ ข้อเสนอแนะ ๒. ครูกับนักเรียนช่วยกันเสนอแนวคิดว่า สิ่งทีนักเรียนปฏิบัติได้จะมีวิธีการใด ที่สามารถเพิ่มประสิทธิภาพให้เพิ่มขึ้นได้ ดำเนินการอย่างต่อเนื่องเป็นนิสัย และยังยืน ๓. ตัดสินผลงานนักเรียนร่วมกัน ภาพที่สมควรได้รับรางวัล โดยใช้เกณฑ์ที่นักเรียนกำหนดขึ้น พร้อมทั้งให้รางวัลผู้ชนะตามประเภทที่นักเรียนกำหนด (รางวัลสร้างสรรค์ รางวัลสวยงาม รางวัลที่สื่อสารได้ตรง รางวัลที่สามารถเป็นแรงบันดาลใจได้เป็นอย่างดี รางวัลที่ใช้เทคนิคแปลกใหม่ รางวัล Popular Vote เป็นต้น) และจะจัดรางวัลตามประเภท การปฏิบัติต่อตนเอง การปฏิบัติต่อครอบครัว การปฏิบัติต่อชุมชน เป็นต้น ขั้นสอน ๑. ครูเสนอประเด็นการเสริมสร้างความปลอดภัย ครอบครัว และชุมชน ที่มีความจำเป็น ต่อการดำเนินชีวิตและทรัพย์สิน นอกจากการแก้ไข ป้องกัน จำเป็นจะต้องใช้ทักษะการหลีกเลี่ยงเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด เช่น การทะเลาะวิวาท การใช้รถใช้ถนน การได้รับควันบุหรี่จากการสูบบุหรี่ของผู้อื่น การได้รับฝุ่นละออง เดินทางทางน้ำที่ปลอดภัย แหล่งบันเทิงเรีงรมย์ที่มีเสียงดังเกินขนาด การใช้โทรศัพท์	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๑ ๒. https://is.gd/sqnO6h “ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว” ๓. https://is.gd/LRCDW2 “การตุนความรุนแรงในครอบครัว” ๔. สื่อที่มีอิทธิพลของเด็กและเยาวชน https://region1.prd.go.th/ewt_news.php?nid=17953 ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. Graphic Organizer “ อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิมิสุข	เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา
		เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	คอมพิวเตอร์ การถูกชักชวนไปในสถานที่ๆ มีความเสี่ยง การรับประทาน อาหารสุกๆ ดิบๆ การใช้สื่อโซเชียลที่ปลอดภัย ๒. นักเรียนเสนอแนวทางการปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยง ปฏิสัย เอาตัวรอดจาก สถานะการณ์เสี่ยงนั้น อย่างมีสติ แล้วกำหนดเป็นแนวปฏิบัติของตนเอง ครอบครัว และชุมชน ๓. ครูนำภาพสื่อโฆษณา ภาพ สื่อที่หลากหลายตามตัวอย่างให้เด็กดู “นักเรียนรู้สึกอย่างไร” และทำการวิเคราะห์สื่อมีอิทธิต่อสุขภาพของคน ที่ดู สื่ออย่างไรบ้าง - ด้านที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ - ด้านที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ๔. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ แบ่งกลุ่มๆ ละ ๓-๕ คน เพื่อระดมความคิด เพื่อนำเสนอ โดยใช้เวลา ๑๐ นาที โดยให้เพื่อนตัดสินว่า ชอบหรือไม่ชอบ พร้อมทั้งเลือกกลุ่มที่ทำได้ดีที่สุด ๕. ครูชี้ประเด็นเรื่องของการใช้สื่อเพื่อให้มีความปลอดภัยและฉลาดตาม ประเด็นดังนี้ - สื่อเพื่อความบันเทิงที่มีความเกินจริง - สื่อออนไลน์ ที่มีลวดลาย แจก แถม - ตรวจสอบข้อมูลข้อเท็จจริงจากหน่วยงานต่างๆ อาหารเสริม ยา การรักษาโรคด้วยวิธีต่างๆ ที่เผยแพร่ผ่านออนไลน์ต้องทำการตรวจสอบก่อน - สื่อโฆษณาที่เกินจริงดูแล้วสามารถเชื่อถือได้ เช่นหรือไม่ - การเลียนแบบจากภาพยนตร์ เกม ที่ส่งผลต่อความรุนแรง	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิมิสุข	เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา
		เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	๖. นักเรียนและครูเล่าประสบการณ์ในการใช้สื่อที่เป็นเรื่องดีและไม่ดี เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นสรุป ๑. สุ่มนักเรียนเพื่อมาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้อะไร มีประโยชน์อย่างไรกับตัวนักเรียนและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร ๒. นักเรียนเลือกสื่อที่นักเรียนสนใจ หรือใช้ประจำในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งวิเคราะห์ในหัวข้อ “อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ” ๓. ยกตัวอย่างเรื่องราวจากสื่อที่เลือก ๑ เรื่องพร้อมทั้งบอกหลักในการปฏิบัติตนในการใช้สื่ออย่างปลอดภัยและคุ้มค่าที่เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ๔. ให้นักเรียนคิดรูปแบบการนำเสนอในชั่วโมงต่อไป	

การวัดและการประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
อธิบายอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	ตรวจการวิเคราะห์	แบบการประเมินชิ้นงาน	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมการใฝ่รู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

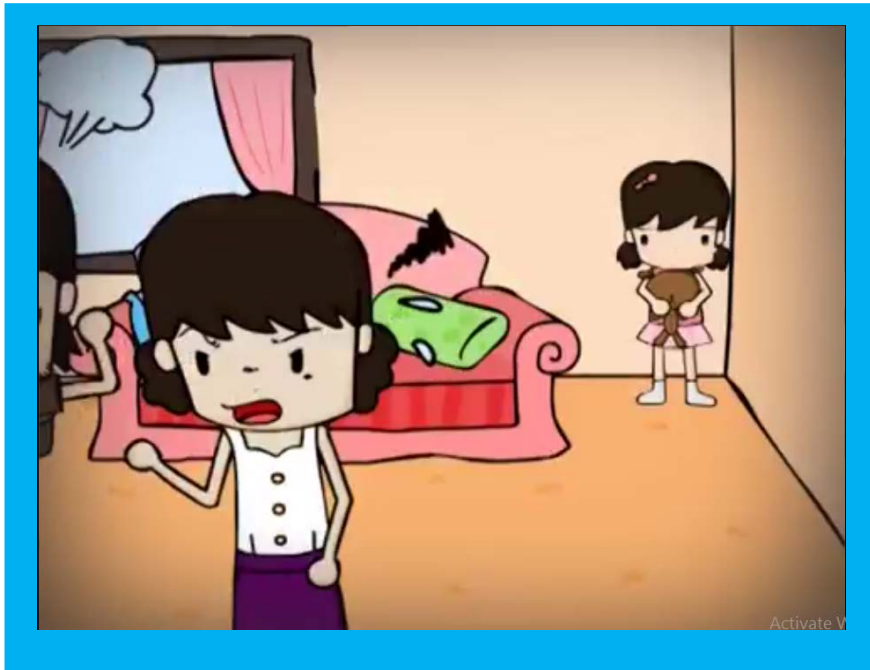
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาพประกอบการสอน



คลิปความรุนแรง



<http://youtube.com/watch?v=uu7DKpEMW4w>

คลิปความรุนแรงในครอบครัว



ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว (23 มี.ค. 60)

<https://is.gd/sqnO6h>

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สื่อที่มีอิทธิพลของเด็กและเยาวชน
หน่วยที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและ
ความรุนแรง การทะเลาะวิวาท
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สื่อเป็นปัจจัยหนึ่งที่อยู่ในวิถีชีวิตของเยาวชนและส่งผลกระทบต่อความคิดและพฤติกรรมจริงๆ เราไม่สามารถป้องกันสื่อที่สร้างผลกระทบด้านลบกับชีวิตเยาวชนได้ ขณะเดียวกันสื่อก็เป็นเครื่องมือในการเปิดโลกทัศน์ เข้าถึงข้อมูลและให้การรับรู้ถึงสิ่งต่างๆ ในโลกใบนี้ได้ อิทธิพลของสื่อจึงมีผลกับชีวิตในระดับเซลล์สมองในระดับจิตวิญญาณ แต่ปรากฏการณ์ที่ผ่านมานั้น เยาวชนส่วนใหญ่เป็นผู้ใช้ผู้เสพสื่อ สื่อจึงเป็นส่วนหนึ่งของเยาวชนและเยาวชนเป็นส่วนหนึ่งของสื่อ เมื่อความสัมพันธ์ระหว่างสื่อกับเยาวชนแน่นแฟ้นอย่างนี้แล้วพลังของสื่อย่อมมีอำนาจเหนือกว่าพลังของเยาวชนเป็นแน่

หากย้อนกลับไปในยุคแรกของการศึกษาทฤษฎีทางด้านสื่อมวลชนพบว่า นักคิดส่วนใหญ่เชื่อในพลังอำนาจของสื่อ ซึ่งมีทฤษฎีอธิบายได้คือ ทฤษฎีกระสุนปืน (Magic Bullet Theory) ต้นกำเนิดของทฤษฎีกระสุนปืนนั้นมาจากภาคปฏิบัติการพิเศษชนิดหนึ่งที่เรียกว่า "การโฆษณาชวนเชื่อ" (Propaganda) ในบริบทพิเศษช่วงหนึ่งในภาวะสงครามของสังคมตะวันตก แนวคิดทั่วไปเกี่ยวกับทฤษฎีนี้เชื่อว่า "สื่อมีอิทธิพลอย่างมหาศาล" ต่อผู้รับสาร สิ่งใดที่ใส่ไว้ในสื่อ จะสามารถพุ่งเข้าไปสู่ผู้รับสารได้อย่างได้ผลทันทีทันใด แล้วยังมีทฤษฎีทางด้านสังคมศาสตร์ที่หนุนหลังแนวคิด "การโฆษณาชวนเชื่อ" คือ Behaviorism ทฤษฎีนี้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Stimulus Response Theory (หรือ S-R Theory) เรื่อง สิ่งเร้า-ตอบสนองที่อธิบายพฤติกรรมของสัตว์นั้นสามารถนำมาใช้อธิบายกับมนุษย์ได้เช่นกัน นักทฤษฎีสื่อสารมวลชนจะพิจารณาว่า ตัวสื่อ่นั้นจะทำหน้าที่ประจักษ์สิ่งเร้าภายนอก (Stimulus) ที่สามารถกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองแบบต่างๆ ได้และอีกทฤษฎีที่สำคัญคือ Freudianism โดย Freud เชื่อว่า การกระทำต่างๆ ของมนุษย์มีผลมาจากกระบวนการทำงานทางจิตของมนุษย์ซึ่งประกอบด้วย ๓ ระบบ คือ Id เป็นตัวแทนของสัญชาตญาณที่เป็นความต้องการที่ไร้เหตุผลของมนุษย์ Superego ซึ่งเป็นตัวแทนของกฎระเบียบทางสังคมและ Ego ซึ่งเป็นผู้ประสานความต้องการระหว่าง ๒ ฝ่าย จากแนวคิดดังกล่าวนักทฤษฎีด้านการโฆษณาชวนเชื่อได้นำเอาทฤษฎี Freudian มาใช้อธิบายผลในทางลบที่เกิดจากอิทธิพลของสื่อมวลชน ว่างานโฆษณาชวนเชื่อที่จะใช้ให้ได้ผลก็คือ งานโฆษณาที่สามารถจะกระตุ้นพลังจาก Id ให้ตื่นตัวขึ้นมาจน Ego ไม่อาจควบคุมได้ พอเห็นเช่นนี้ เราสามารถมองเยาวชนในฐานะ "เหยื่อ" ของสื่อได้หรือไม่และมีผลกระทบอะไร

อิทธิพลของสื่อเชิงบ่มเพาะ

อิทธิพลของสื่อที่เกิดขึ้นได้เนื่องจากสื่อเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเยาวชน หากชวนกันวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของเยาวชนกับสื่อจะพบเห็นใน ๒ บทบาท คือบทบาทผู้รับสื่อและบทบาทผู้ใช้สื่อ สื่อที่เกี่ยวข้องกับบทบาทผู้รับสื่อ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ เครื่องเล่น MP๓/CD ภาพยนตร์ หนังสือการ์ตูน เป็นต้น สื่อที่เกี่ยวข้องกับบทบาทผู้ใช้สื่อ ได้แก่ โทรศัพท์ อินเทอร์เน็ต วิทยุชุมชน หอกระจายข่าว เสียงตามสาย วิดีโอคลิป เป็นต้น ซึ่งไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทไหน สื่อก็มีอิทธิพลในเชิงบ่มเพาะเรื่องต่างๆ ดังนี้

- บริโภคนิยม มีฟุ่มเฟือย (ซื้อมาไว้ใช้แปลก) ฟาสต์ฟูด (แตกตัว) เสี่ยงต่อสุขภาพ รายจ่ายสูง
- ทางเพศ เพศสัมพันธ์วัยเรียน ล่วงละเมิด หลงในมายาคติทางเพศ เสพติดเซ็กส์
- แนวโน้มบุคลิกและนิสัย ใช้ความรุนแรง มนุษย์สัมพันธ์ต่ำ โลกส่วนตัวที่สูง ครอบครัวยุคใหม่คนแปลกหน้าได้รับไว้วางใจ

สถานการณ์เยาวชนกับสื่อ

"เด็กถูกเลี้ยงด้วยสื่อ" เด็กและเยาวชนจำนวนมากไม่น้อยที่ถูกปล่อยให้ใช้ชีวิตอยู่กับสื่อ เนื่องจากด้วยหลายสาเหตุ เช่น ผู้ปกครองต้องดิ้นรนทำมาหากิน ไม่มีเวลาอยู่กับลูก ผู้ปกครองให้เงินลูกได้ใช้จ่ายในการเสพสื่อต่างๆ คิดว่าดีกว่าไปยุ่งกับยาเสพติด เป็นต้น ซึ่งปัจจัยครอบครัวเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เด็กอยู่กับสื่อมาก ฉะนั้นปัญหาเรื่องสื่อจึงเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกันในระดับครอบครัว ไม่ใช่เฉพาะตัวเด็กเท่านั้น

"เด็กติดเกม" การใช้เวลาว่างของเด็กจำนวนหนึ่งมาอยู่กับเกมออนไลน์ ตามร้านเกมต่างๆ ซึ่งเป็นแหล่งของเยาวชนนอกเวลาเรียน จนทำให้เด็กบางคนติดเกม ใช้เวลาอยู่กับเกมมาก แบ่งเวลาแยกแยะไม่ถูก ส่วนหนึ่งก็เป็นผลจากการที่พ่อแม่ไม่ได้เอาใจใส่เพียงพอ และร้านเกมต่างๆ ส่วนใหญ่จะอยู่ใกล้โรงเรียนไม่ห่างนัก เดิมนี่ร้านเกมเปิดตลอด ๒๔ ชม. มีวิธีการดึงดูดเด็ก ยิ่งเล่นช่วงดึกยิ่งลดราคา ปัญหาเด็กติดเกมมีผลต่อสุขภาพของเด็กโดยตรง ทั้งเรื่องสายตา เชื้อโรคที่อยู่ที่โซฟานั่งและที่บังคับเกมและเนื้อหาที่อยู่ในเกมปลูกฝังกับเด็ก

"พฤติกรรมทางเพศ" พฤติกรรมทางเพศหลายอย่างที่ติดกับเด็กมักจะเรียนแบบกับสื่อ โดยเฉพาะสื่อทางทีวีเป็นตัวแทนที่สำคัญของการแสดงออกทางเพศของเด็ก เช่น การแต่งตัว การวางตัวกับเพศตรงข้าม กริยาท่าทางที่เหมาะสม ค่านิยมต่างๆ ที่มากับละคร เป็นต้น แล้วเด็กก็นำไปปฏิบัติเป็นแบบอย่าง

"สื่อลามกในมือถือ" เดิมนี่มือถือสามารถดูวิดีโอกันได้ ในมือถือรุ่นใหม่จะสามารถเก็บคลิปวิดีโอแล้วคลิปส่วนใหญ่ที่เด็กมีคือ คลิปโป๊ เวลาคนหนึ่งเปิดดูก็จะมีเพื่อนมารุมกันเป็นโขยง แล้วมือถือแต่ละเครื่องเดิมนี่มีบูทสามารถส่งคลิปกันระหว่างเครื่องได้ เวลาจับมือถือของเด็กได้แล้วนำมาเปิดดูในเครื่องก็จะมีแต่คลิปโป๊ทั้งนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วจะมีแนวทางการพัฒนาเยาวชนเพื่อเท่าทันสื่อได้อย่างไร

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเสี่ยงดีชีวิตมีสุข เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง การทะเลาะวิวาท เวลา ๑ ชั่วโมง กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
ขอบเขตเนื้อหา การนำเสนอปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และแนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายสาเหตุปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงและแนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์สาเหตุปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงและแนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมการใฝ่รู้ ๓. แสดงพฤติกรรมมีความมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	ชั้นนำ ๑. ให้นักเรียนนำเสนอผลงาน สื่อที่นักเรียนเลือกกว่าใครทำเรื่องอะไรบ้าง จัดกลุ่มสื่อที่มีลักษณะเดียวกันไว้ด้วยกัน ๒. ครูตั้งคำถาม “สื่อที่มีอิทธิพลต่อความรุนแรง มีอะไรบ้าง ที่นักเรียนเห็นในชีวิตประจำวัน” ๓. ในการดูรายการทีวี ภาพยนตร์ “ทำไมจึงต้องการจัดทำคำเตือน สำหรับผู้ดูเรียกว่าเป็นสัญลักษณ์ระดับความเหมาะสมของรายการกับกลุ่มผู้ชม ซึ่งระดับความเหมาะสมที่แตกต่างกันไป ๔. ให้นักเรียนนำเสนอคำตอบแล้วทำการสรุปและย้อนกลับไปดูสิ่งที่ให้ปฏิบัติและมีการแนะนำ ขั้นสอน ๑. ครูนำภาพการกำหนดกลุ่มผู้ดูรายการโทรทัศน์เป็นกลุ่ม ให้เด็กได้ดูว่ามีกลุ่มใดบ้าง แล้วนำไปเชื่อมโยงกับคำตอบของเด็กที่ตอบคำถาม ว่าทำไมจึงต้องมีคำเตือนการรับชม ครูสรุปว่ารายการทีวีที่ทุกคนดูทุกวัน โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับ ภาพยนตร์ ละคร หรือ เกมโชว์ต่างๆ สิ่งที่เป็นเพียงการแสดง ในความเป็นจริงในการที่จะเลียนแบบหรือนำมาใช้ จะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ ว่าสามารถนำมาใช้ในชีวิตจริงได้หรือไม่ โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับการกระทำความรุนแรงทั้งในเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก คำพูด และการ	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. https://is.gd/AnUOo9 ๒. http://youtube.com/watch?v=JlmzmPii8xU ๓. https://www.youtube.com/watch?v=p_ilRAFz5x ๔. https://www.youtube.com/watch?v=EsOmjQRbVXk ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. แผนผังความคิด Mind Map สาเหตุปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและแนวทางการป้องกันความเสี่ยง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลียงดีชีวิที่มีสุข	เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง การทะเลาะวิวาท
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา
		เวลา ๑ ชั่วโมง
		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	กระทำ ตลอดจนการแสดงออกต่างๆ บางอย่างหากทำให้เกิดการบาดเจ็บ สูญเสีย ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ ทรัพย์สิน ทำให้มีความผิดทางกฎหมาย สำหรับผู้ที่ถูกกระทำจะก่อให้เกิดความไม่พอใจ ส่งผลถึงการทะเลาะวิวาทตลอดจนเกิดการสูญเสียที่รุนแรงถึงชีวิต ฉะนั้น จะต้องคิดก่อนทำ ไม่นำมาเลียนแบบในสิ่งที่ไม่ดีเมื่อกระทำสิ่งใดที่ผิดพลาดจะต้องรู้จักระงับอารมณ์ ให้อภัย คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้น มีสติ อดทนอดกลั้น ๒. นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูสื่อ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่จะเกิดความรุนแรง ได้อย่างไร ๓. นักเรียนนำเสนอพร้อมทั้งสรุปเป็นแผนผังความคิด Mind Map แต่ละคน ขั้นสรุป ๑. นักเรียนร่วมกัน สรุปนอกจากสื่อความรุนแรงที่ได้จากการเรียนแล้ว ยังมีสื่อความรุนแรงอื่นๆ ที่นักเรียนพบเห็นอะไรบ้าง ๒. นักเรียนค้นคว้าเพิ่มเติมและบันทึกการเรียนรู้ ๓. นักเรียนจะอย่างไร ในการที่จะรู้เท่าทันสื่อและใช้ประโยชน์จากสื่ออย่างคุ้มค่าที่สุด	

การวัดและการประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
๑. อธิบายสาเหตุปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงและแนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ	ตรวจการตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๒. วิเคราะห์สาเหตุปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงและแนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ	ตรวจการวิเคราะห์	ตรวจการวิเคราะห์	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๔. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตการทำงาน	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๕. แสดงพฤติกรรมการใฝ่รู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๖. แสดงพฤติกรรมมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
๗. แสดงพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

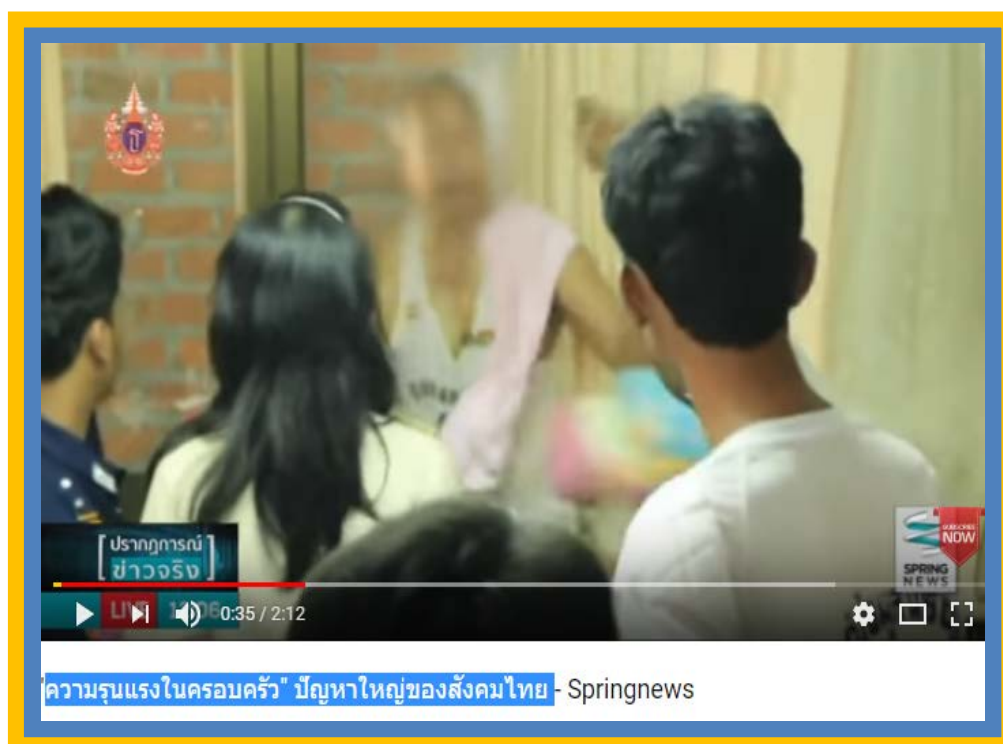
สัญลักษณ์ระบุระดับความเหมาะสมของรายการกับกลุ่มผู้ชม

	สัญลักษณ์	เสียงประกอบ
ป	 รายการสำหรับเด็กปฐมวัย อายุ ๓ - ๕ ปี	รายการต่อไปนี้ เป็นรายการสำหรับเด็กปฐมวัย ผลิตขึ้นสำหรับผู้ชมในวัย ๓ - ๕ ปี
ด	 รายการสำหรับเด็ก อายุ ๖ - ๑๒ ปี	รายการต่อไปนี้ เป็นรายการสำหรับเด็ก ผลิตขึ้นสำหรับผู้ชมในวัย ๖ - ๑๒ ปี
ท	 รายการที่เหมาะสม สำหรับผู้ชมทุกวัย	รายการต่อไปนี้ เป็นรายการทั่วไป สามารถรับชมได้ทุกวัย
ป๑๓	 รายการที่เหมาะสมกับผู้ชมที่มีอายุ ๑๓ ปีขึ้นไป ผู้ชมที่มีอายุน้อยกว่า ๑๓ ปี ควรได้รับคำแนะนำ	รายการต่อไปนี้ เหมาะสำหรับผู้ชมที่มีอายุ ๑๓ ปีขึ้นไป อาจมีภาพ เสียง หรือเนื้อหา ที่ต้องใช้วิจารณญาณในการรับชม ผู้ชมที่มีอายุน้อยกว่า ๑๓ ปี ควรได้รับคำแนะนำ
ป๑๔	 รายการที่เหมาะสมกับผู้ชมที่มีอายุ ๑๔ ปีขึ้นไป ผู้ชมที่มีอายุน้อยกว่า ๑๔ ปี ควรได้รับคำแนะนำ	รายการต่อไปนี้ เหมาะสำหรับผู้ชมที่มีอายุ ๑๔ ปีขึ้นไป อาจมีภาพ เสียง หรือเนื้อหา ที่ไม่เหมาะสมด้านพฤติกรรม ความรุนแรง เพศ และการใช้ภาษา ซึ่งต้องใช้วิจารณญาณในการรับชม ผู้ชมที่มีอายุน้อยกว่า ๑๔ ปี ควรได้รับคำแนะนำ
ฉ	 รายการเฉพาะ ไม่เหมาะสำหรับเด็กและเยาวชน	รายการต่อไปนี้ เป็นรายการเฉพาะผู้ใหญ่ อาจมีภาพ เสียง หรือเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมด้าน พฤติกรรม ความรุนแรง เพศ และการใช้ภาษา เด็กและเยาวชนไม่ควรรับชม

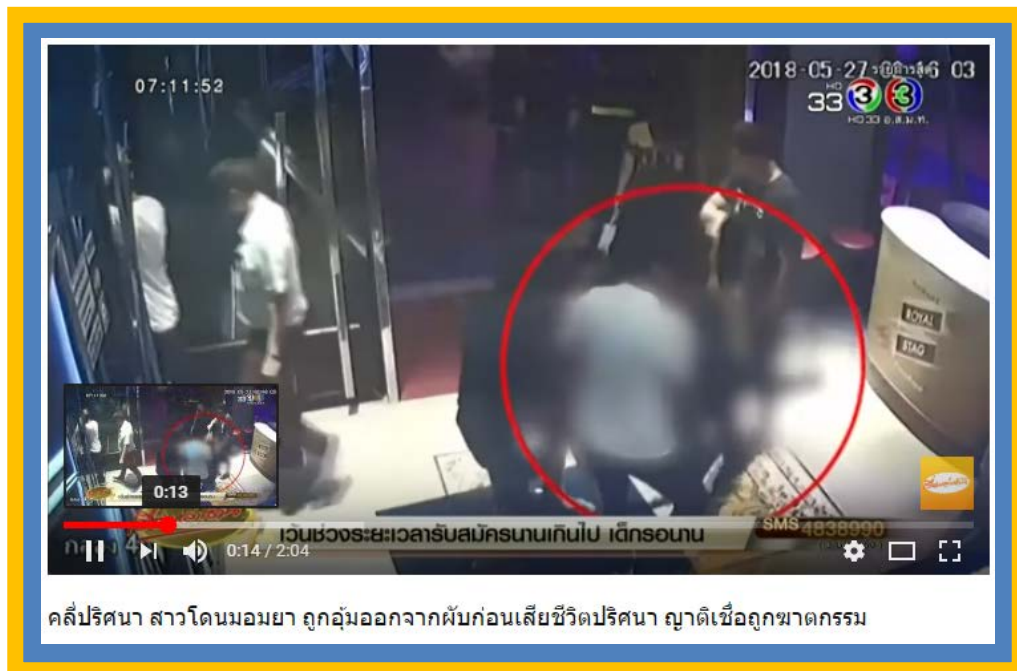
การใช้ความรุนแรงในสังคม



การป้องกันแก้ไขปัญหความรุนแรงในครอบครัว



“คลีปรีศนา สาวโดนมอมยา ถูกอุ้มออกจากผับก่อนเสียชีวิตปริศนา ญาติเชื่อถูกฆาตกรรม”



นักเรียนยกพวกตีกัน



ใบงานแผนผังความคิด ๑ เรื่อง การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่จะเกิดความรุนแรง
หน่วยที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่องอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ
และความรุนแรง การทะเลาะวิวาท
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิที่มีสุข เรื่อง การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
ขอบเขตเนื้อหา การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์ข้อมูลผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๒. แสดงพฤติกรรมการใฝ่รู้	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ครูถามถึงงานที่นักเรียนสืบค้นเพิ่มเติม เกี่ยวกับการที่จะรู้เท่าทันสื่อและใช้ประโยชน์จากสื่ออย่างคุ้มค่าที่สุด ๒. นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ว่า การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ ความรุนแรง การทะเลาะวิวาท ๓. สนทนา ดูคลิปวิดีโอ ๓ เรื่อง ๓.๑ “การดื่มสุรากับผลกระทบต่อสมอง” ๓.๒ “โทษและพิษภัยของยาเสพติด ตอน สุราวายร้ายในขวดแก้ว” ๓.๓ “เหล้าตัวร้าย” ขั้นสอน ๑. ครูสอบถามนักเรียนถึง ๓ เหตุการณ์ มีความเกี่ยวข้องกับนักเรียนอย่างไรและให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๒ ๒. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสนใจ ๖ กลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ ๒ หัวข้อคือ ๒.๑ การเกิดอุบัติเหตุและการเจ็บป่วยเนื่องจากสาเหตุของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง “ร่างกายเร้าเหล่าทำพิษ” ๒. ใบงานที่ ๑ แบบบันทึกความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ ๒.๓. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ https://is.gd/tXERil https://is.gd/sUqHnK https://is.gd/yem6qx “การดื่มสุรากับผลกระทบต่อสมอง” https://is.gd/EDQLit “สุราวายร้ายในขวดแก้ว” https://is.gd/L7PZ98 “เหล้าตัวร้าย” ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. คำขวัญและโปสเตอร์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๕		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิที่มีสุข	เรื่อง การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา
		เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	๒.๒ จำแนกประเภทอุบัติเหตุ และปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ๓. แลกเปลี่ยนความเห็นและร่วมกันอภิปรายผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุโดยใช้เหตุการณ์ทั้ง ๓ เรื่อง ที่ครูนำเสนอให้ชม มาวิเคราะห์ตามตัวอย่างประเด็นคำถาม ดังนี้ ๓.๑ นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรเมื่อได้รับทราบถึงผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อร่างกายและระบบต่างๆ ๓.๒ หากนักเรียนเป็นบุคคลที่ถูกชักชวนให้ร่วมการดื่มสุร่านักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร ๓.๓ เมื่อนักเรียนทราบโทษ พิษภัยผลเสีย จากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้ว นักเรียนคิดว่า นักเรียน “จะลองดื่ม” “ตัดสินใจดื่ม” หรือไม่ อย่างไร ๔. นำผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุและบันทึกการวิเคราะห์ตามความเข้าใจพร้อมทั้งเตรียมการนำเสนอในชั่วโมงต่อไป	

แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๕		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิที่มีสุข	เรื่อง การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา
		เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	๕. จัดกลุ่ม ๓-๔ คน เขียนคำขวัญและโปสเตอร์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ โดยสังเคราะห์ผลการวิเคราะห์ของแต่ละคน ขั้นสรุป ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปลงความเห็น/ตัดสินใจเลือกแนวทางนักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรในการไม่ใช้และเกี่ยวข้องกับเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกประเภท ๒. นักเรียนทบทวนตรวจสอบพฤติกรรมและบันทึกพฤติกรรม - ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดหรือไม่ - ที่ผ่านมามีส่วนช่วยเหลือเพื่อนและสังคมอย่างไร	

การวัดและการประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
อธิบายความสัมพันธ์ของ การดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและ การเกิดอุบัติเหตุ	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
วิเคราะห์ข้อมูลผลกระทบ จากการดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ	ตรวจการวิเคราะห์	แบบตรวจการวิเคราะห์	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมความมุ่งมั่น ในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการใฝ่รู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คลิปประกอบการเรียน

เรื่อง “สุราวายร้ายในขวดแก้ว”

คอน สุราวายร้ายในขวดแก้ว

โทษและพิษภัยของยาเสพติด คอน สุราวายร้ายในขวดแก้ว โทษและพิษภัยของยาเสพติด คอน สุราวายร้าย

เรื่อง การดื่มสุรากับผลกระทบทาง

ประเทศไทยเป็นประเทศ
ที่มีปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์
มากเป็นอันดับต้นๆของโลก

การดื่มสุรากับผลกระทบทาง

เรื่อง เหล้าตัวร้าย



เหล้าตัวร้าย

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
หน่วยที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่องการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
และการเกิดอุบัติเหตุ
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สรุปสถิติอุบัติเหตุทางถนนรวม ๔ วัน (๑๑ - ๑๔ เม.ย.) เกิดอุบัติเหตุ ๒,๒๓๒ ครั้ง ผู้เสียชีวิต ๒๓๗ คน ผู้บาดเจ็บ ๒,๓๒๒ คน (๑๕ เม.ย. ๒๕๖๒) พล.ต.ท.ดำรงศักดิ์ กิตติประภัสร์ ผู้ช่วยผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ รายงานสถิติอุบัติเหตุทางถนนประจำวันวันที่ ๑๔ เม.ย. ซึ่งเป็นวันที่ ๔ ของการรณรงค์ “ขับรถมีน้ำใจ รักษาวันยจรรจร” เกิดอุบัติเหตุ ๕๖๗ ครั้ง ผู้เสียชีวิต ๕๙ คน ผู้บาดเจ็บ ๕๙๘ คน สาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุสูงสุด ได้แก่ ดื่มแล้วขับ ร้อยละ ๔๒.๘๖ ขับรถเร็ว ร้อยละ ๒๕.๔๐ ยานพาหนะที่เกิดอุบัติเหตุสูงสุด ได้แก่ รถจักรยานยนต์ ร้อยละ ๗๘.๓๑ ส่วนใหญ่เกิดในเส้นทางตรง ร้อยละ ๖๗.๕๕ บนถนนใน อบต./หมู่บ้าน ร้อยละ ๓๗.๗๔ ถนนกรมทางหลวง ร้อยละ ๓๗.๓๙ ช่วงเวลาที่เกิดอุบัติเหตุสูงสุด ได้แก่ ช่วงเวลา ๑๖.๐๑ - ๒๐.๐๐ น. ร้อยละ ๒๙.๑๐ ผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตสูงสุดอยู่ในช่วงอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป ร้อยละ ๒๒.๒๒ โดยจังหวัดที่เกิดอุบัติเหตุสูงสุด ได้แก่ เชียงราย (๒๑ ครั้ง) จังหวัดที่มีผู้เสียชีวิตสูงสุด ได้แก่ ฉะเชิงเทรา (๔ คน) จังหวัดที่มีผู้บาดเจ็บสูงสุด ได้แก่ เชียงรายและร้อยเอ็ด (๒๐ คน) ทั้งนี้ ได้จัดตั้งจุดตรวจหลัก ๒,๐๓๙ จุด เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน ๖๕,๓๓๗ คน เรียกตรวจยานพาหนะ ๑,๐๗๒,๗๖๗ คัน มีผู้ถูกดำเนินคดี รวม ๒๓๘,๑๑๑ คน มีความผิดฐานไม่สวมหมวกนิรภัย ๖๕,๓๔๙ คน ไม่มีใบขับขี่ ๕๘,๙๕๐ คน

<https://news.thaipbs.or.th/content/279283>



<http://www.amarintv.com/news-update/news-18985/368530/>

ข้อมูลสถิติวันที่ 7 ของการรณรงค์ (17 เมษายน 2562)



ศูนย์อำนวยการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนช่วงเทศกาลสงกรานต์ พ.ศ. 2562
ฝ่ายเลขานุการคณะกรรมการศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทรศัพท์/โทรสาร 0-2637-3881-88



<http://www.roadsafetythailand.com>

ข้อมูลรายงาน ณ วันที่ 18 เมษายน 2562

สรุปรายงานผลการปฏิบัติงานป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนในช่วงเทศกาลสงกรานต์ พ.ศ. 2562

1.	สถิติอุบัติเหตุในรอบ 24 ชั่วโมง ของวันที่ 17 เมษายน 2562 (วันที่ 7 ของการรณรงค์)
2.	สถิติการเกิดอุบัติเหตุ วันที่ 17 เมษายน 2562
2.1	จำนวนครั้งอุบัติเหตุ รวม 273 ครั้ง
	(1) เปรียบเทียบกับวันที่ 17 เมษายน 2561 ของการรณรงค์ช่วงเทศกาลสงกรานต์ พ.ศ. 2561 เกิด 307 ครั้ง ลดลง 34 ครั้ง (คิดเป็น -11.07 %)
	(2) จังหวัดที่เกิดอุบัติเหตุสูงสุด ได้แก่ จังหวัดนครราชสีมา สุราษฎร์ธานี (10 ครั้ง) รองลงมาได้แก่ จังหวัดกาญจนบุรี เชียงใหม่ ตรัง ร้อยเอ็ด สงขลา (9 ครั้ง) และจังหวัดเพชรบูรณ์ พัทลุง แพร่ ลพบุรี (8 ครั้ง)

4. สาเหตุการเกิดอุบัติเหตุ

4. สาเหตุการเกิดอุบัติเหตุ	สงกรานต์ 2562 (17 เมษายน 2562) ร้อยละ	สงกรานต์ 2561 (17 เมษายน 2561) ร้อยละ	สงกรานต์ 2562 สถิติสะสม (11-17 เมษายน 2562)	สงกรานต์ 2561 สถิติสะสม (11-17 เมษายน 2561)
1. ดื่มแล้วขับ	19.05	25.73	36.61	40.28
2. ขับรถเร็วเกินกำหนด	38.10	27.69	28.31	26.50
3. ผ่าฝืนสัญญาณไฟจราจร	1.47	0.98	0.66	0.64
4. ผ่าฝืนเครื่องหมายจราจร	0.37	0.98	0.54	1.21
5. ขับรถย้อนศร	1.47	0.98	0.99	0.83
6. แซงรถผิดกฎหมาย	2.20	1.95	1.17	1.21
7. ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ขณะขับรถ	0.37	0.00	0.24	0.24
8. ตัดหน้ากระชั้นชิด	26.74	18.89	17.77	17.05
9. เสพสารเสพติด	0.00	0.00	0.00	0.03
10. หลับใน	5.49	4.56	3.83	2.82

<http://www.roadsafetythailand.com/>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยวิบัติ เรื่อง การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ		เวลา ๑ ชั่วโมง
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ขอบเขตเนื้อหา การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อภิปรายสาระโครงสร้างการจัดทำสื่อสร้างสรรค์ การไม่ยุ่งเกี่ยวกับเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รวมทั้งสารเสพติดต่างๆ ด้านทักษะกระบวนการ มีส่วนร่วมในการจัดทำสื่อสร้างสรรค์นำเสนอ “การไม่ยุ่งเกี่ยวกับเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รวมทั้งสารเสพติดต่างๆ” ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ๒. แสดงพฤติกรรมใฝ่รู้ ๓. แสดงพฤติกรรมถึงการมีจิตสาธารณะ ๔. แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. เตรียมนำเสนอผลงานคำขวัญ/โปสเตอร์ กิจกรรมอื่นๆ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้การไม่ยุ่งเกี่ยวกับเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รวมทั้งสารเสพติดต่างๆ ภายในเวลาที่กำหนดจนแล้วเสร็จ ๒. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามสมัครใจเพื่อทำสื่อสร้างสรรค์ รูปแบบหลากหลายตามความสนใจ เช่น จัดทำโปสเตอร์ คลิปวิดีโอ ป้ายเชิญชวน เป็นต้น โดยใช้หลัก ประหยัดพอเพียง เพื่อนำเสนอเชิญชวน “การไม่ยุ่งเกี่ยวกับ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รวมทั้งสารเสพติดต่างๆ” โดยศึกษาเพิ่มเติมจาก - https://bit.ly/2vznG9j “การจัดทำสื่อสร้างสรรค์” กระทรวงวัฒนธรรม - https://bit.ly/2XTDY4p “สื่อสร้างสรรค์ชุมชนทำได้” สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ๒. เมื่อดำเนินการทำโครงร่างเสร็จเรียบร้อยแล้ว ตัวแทนกลุ่มนำเสนอรูปแบบที่เลือกในการประชาสัมพันธ์ การจัดทำ เพื่อหาข้อสรุปในการจัดทำ พร้อมตอบข้อซักถามรูปแบบการดำเนินการ ทำสื่อสร้างสรรค์ในวงกว้าง ในที่สาธารณะ ภายในโรงเรียนและชุมชน ๓. เพื่อนักเรียนและครูช่วยเพิ่มเติม ในส่วนของเนื้อหา	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. https://bit.ly/2vznG9j “การจัดทำสื่อสร้างสรรค์” กระทรวงวัฒนธรรม ๒. https://bit.ly/2XTDY4p “สื่อสร้างสรรค์ชุมชนทำได้” สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. สื่อสร้างสรรค์ “การไม่ยุ่งเกี่ยวกับ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รวมทั้งสารเสพติดต่างๆ”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลียงดีชีวิมีสุข	เรื่อง การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา
		เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อสร้างสรรค์ ให้ความกระชับ ชัดเจนจนแล้วเสร็จทุกกลุ่ม ๔. ในระหว่างการนำเสนอแต่ละกลุ่มจะต้องจัดเตรียมคำถามที่มีความสงสัยและไม่มีความชัดเจน เพื่อทำการซักถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจชัดเจนในประเด็นที่ถาม พร้อมทั้งบันทึกลงในสมุดบันทึก ๕. เมื่อนำเสนอ ตอบคำถามเสร็จทุกกลุ่มแล้ว ให้ตัวแทนกลุ่มนำผลการวิเคราะห์ คำแนะนำเพิ่มเติมจากการถาม-ตอบ มาดำเนินการปรับปรุงผลงานก่อนการนำออกประชาสัมพันธ์เชิญชวนในชั่วโมงต่อไป ขั้นสรุป ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปลงความเห็น/รูปแบบ วิธีการประชาสัมพันธ์ พร้อมทั้งชี้จุดเด่นของชิ้นงาน เพื่อนำ จุดเด่น จุดด้อย มาปรับใช้การจัดทำชิ้นงานในครั้งต่อไป ให้ความครบถ้วนและสมบูรณ์พร้อมที่จะนำออกเชิญชวนประชาสัมพันธ์ในที่สาธารณะต่อไป	

การวัดและการประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
อภิปรายสาระโครงสร้างการจัดทำสื่อสร้างสรรค์ การไม่ยุ่งเกี่ยวกับ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รวมทั้งสารเสพติดต่างๆ	สังเกตการอภิปราย	แบบสังเกต	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
มีส่วนร่วมในการจัดทำสื่อสร้างสรรค์นำเสนอ“การไม่ยุ่งเกี่ยวกับ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รวมทั้งสารเสพติด ต่างๆ”	สังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วม	แบบสังเกต	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยที่มีสุข เรื่องการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา

เวลา ๑ ชั่วโมง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ขอบเขตเนื้อหา รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยที่มีสุข จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์สื่อสร้างสรรค์ การไม่ยุ่งเกี่ยวกับเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ รวมทั้งสารเสพติดต่างๆ ด้านทักษะและกระบวนการ นำเสนอผลการประชาสัมพันธ์สื่อ สร้างสรรค์ เชิญชวนผลงานรู้ทันความ เสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยที่มีสุขที่ส่งผลกระทบต่อสังคม ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมถึงการใฝ่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมถึงการมุ่งมั่นใน การทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมถึงการมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ครูสอบถาม ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินการประชาสัมพันธ์สื่อสร้างสรรค์ การไม่ยุ่งเกี่ยวกับ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รวมทั้งสารเสพติดต่างๆ ๒. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเตรียมเล่าประสบการณ์จุดเด่นของชิ้นงาน เพื่อนำ จุดเด่น จุดด้วย จากการประชาสัมพันธ์เชิญชวน ผลตอบรับจากการนำเสนอทำ สื่อสร้างสรรค์ตามเวลาที่กำหนด ๓. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ขั้นสอน ๑. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการประชาสัมพันธ์ สื่อสร้างสรรค์รายกลุ่ม ๒. นักเรียนและครูร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผลการประชาสัมพันธ์ สื่อสร้างสรรค์ สิ่งที่ดำเนินการได้รับการตอบรับ ส่งผลถึงความตระหนัก ความสำเร็จ ปัญหา อุปสรรค จากการดำเนิน ๓. ครูและนักเรียนร่วมชื่นชม ผลการดำเนินงานในการเผยแพร่สื่อสร้างสรรค์ พร้อมทั้งนำมาจัดทำเป็นข้อสรุป ผลการดำเนินการ - ในสิ่งที่ดำเนินการ ที่ประสบผลสำเร็จ - ความภาคภูมิใจจากการดำเนินการ เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ สื่อสร้างสรรค์ - ผลตอบรับสื่อสร้างสรรค์ - การดำเนินการเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในอนาคต - อะไรบ้างที่นักเรียนได้เรียนรู้ส่วนร่วมกับสังคมและชุมชน	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ห้องสมุด ชิ้นงาน/ภาระงาน การนำเสนอผลงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้นิทรรศการ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยที่มีสุขที่มีต่อสังคม
--	---	--

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิที่มีสุข เรื่องการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา

เวลา ๑ ชั่วโมง
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ขั้นสรุป
 ครูสรุปผลการเรียนทั้งหมดและตั้งคำถามดังนี้
 ๑. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้มีอะไรบ้าง
 ๒. นักเรียนจะไปศึกษาเพิ่มเติมในสิ่งใดบ้างอย่างไร
 ๓. นักเรียนจะนำความรู้ ทักษะที่ได้รับจากการทำงานไปใช้พัฒนาตนเอง
 ครอบครัวชุมชน อย่างไรบ้าง
 ๔. จากการดำเนินการจัดทำสื่อสร้างสรรค์หากไม่มีความตระหนักผลที่ตามมา
 จะส่งผลให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สารเสพติดต่างๆ เกิด
 อุบัติเหตุ บาดเจ็บและเสียชีวิต ซึ่งหากบาดเจ็บมีความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้
 เรื่อง ของการช่วยฟื้นคืนชีพเพื่อลดการสูญเสียที่อาจจะเกิดขึ้น
 ๕. ครูมอบหมายให้นักเรียนศึกษากรณีของอุบัติเหตุ สถานการณ์ใกล้เคียง เช่น
 ๕.๑ “อุบัติเหตุรถทัวร์ท่องเที่ยวเสียหลัก จ.นครราชสีมา”
<https://is.gd/LXQUnd>
 ๕.๒ “กั๊วรถปิกอัพสาว ๔๑ จมน้ำได้อุโมงค์ ลอดรถไฟสำเร็จ”
<https://is.gd/013tgz>
 ๕.๓ “ลัดับเหตุการณ์รถจมน้ำในอุโมงค์ทางลอดทางรถไฟ”
<https://is.gd/bh58nA>
 ๕.๔ “แซร์! คลิปอุบัติเหตุชนท้ายจยย.”
<https://is.gd/bsO2yu>

การวัดและการประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
แลกเปลี่ยนประสบการณ์สื่อสร้างสรรค์ การไม่ยุ่งเกี่ยวกับเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รวมทั้งสารเสพติดต่างๆ	สังเกตการฝึกปฏิบัติ	แบบสังเกตการฝึกปฏิบัติ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
นำเสนอผลการประชาสัมพันธ์สื่อสร้างสรรค์ เชิญชวนผลงานรู้ทันความเสี่ยง หลีกเลียงดีชีวิที่มีสุขที่ส่งผลต่อสังคม	สังเกตการนำเสนอ	แบบสังเกตการนำเสนอ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมถึงการมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิมิสุข	เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา
		เวลา ๑ ชั่วโมง
		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ขอบเขตเนื้อหา การช่วยฟื้นคืนชีพ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายหลักการช่วยฟื้นคืนชีพแนวทางวิธีปฏิบัติช่วยฟื้นคืนชีพ ด้านทักษะกระบวนการ ฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมการณ์มีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมการณ์ใฝ่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมการณ์มุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมการณ์มีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ครูและนักเรียนสนทนาถึงการวิเคราะห์ สถานการณ์ เหตุการณ์ ในช่วงเวลาที่ผ่านมา รวมทั้งสิ่งที่ครูมอบหมายให้ศึกษาเรียนรู้ สถานการณ์ที่ครูกำหนด เพื่อเชื่อมโยงความรู้ เมื่อประสบ เหตุการณ์ ที่มีความแตกต่างกันไป ๒. ครูถามประสบการณ์นักเรียนว่าการช่วยฟื้นคืนชีพที่นักเรียน รู้จักมีวิธีการใดบ้าง - สิ่งที่ต้องปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพ - ข้อควรระวังในการช่วยฟื้นคืนชีพ ขั้นสอน ๑. ครูเปิดคลิปวิดีโอ เหตุการณ์ เรื่องที่ ๑ “โซเซียลสงสัย ? หน่วยงานใด จบหลักสูตรไหน ? หลังหนุ่มทำ CPR ให้กับสาวที่สติยังติดอยู่” เรื่องที่ ๒ “พยาบาลสาวสวย บีมหัวใจ CPR นาที่ชีวิต ยื้อชีวิตเด็กวัย 15 ปี หลังจมน้ำทะเล” เรื่องที่ ๓ “การทำ CPR & การใช้ AED สิ่งที่คุณควรรู้” ๒. ครูให้นักเรียนทำการวิเคราะห์ทั้ง ๒ เหตุการณ์ พร้อมทั้งคำถาม ดังนี้ “สถานการณ์ใดที่มีการช่วยเหลือถูกต้อง” “ขั้นตอนในการช่วยฟื้นคืนชีพมีอะไรบ้าง”	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ใบความรู้ที่ ๕ ๒. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ ๓. https://is.gd/5z5naR ๔. https://is.gd/W0d6lQ ๕. https://is.gd/0Z89rD ๖. http://thaishorturl.com/u2yj ๗. เรื่อง “โซเซียลสงสัย ? หน่วยงานใด จบ หลักสูตรไหน ? หลังหนุ่มทำ CPR ให้กับสาวที่ สติยังติดอยู่” ๘. เรื่อง “พยาบาลสาวสวย บีมหัวใจ CPR นาที่ชีวิต ยื้อชีวิตเด็กวัย 15 ปี หลังจมน้ำทะเล” ๙. “การทำ CPR & การใช้ AED สิ่งที่คุณควรรู้” ภาระงาน/ชิ้นงาน ๑. การฝึกปฏิบัติการทำ CPR ตามขั้นตอน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลียงดีชีวิที่มีสุข	เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา
		เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	ขั้นสอน “ข้อดี ข้อเสีย ในการช่วยฟื้นคืนชีพที่ถูกต้อง จะเกิดประโยชน์และโทษหรือผลเสียอย่างไร” ๓. ครูให้ศึกษาแนวทางการช่วยฟื้นคืนชีพในใบความรู้ที่ ๕ และกลุ่มอาการวิกฤติที่ต้องได้รับการช่วยเหลือ ๖ กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ ๑ หหมดสติไม่รู้สีกตัว ไม่หายใจ กลุ่มที่ ๒ หายใจเร็ว หอบเหนื่อยรุนแรง หายใจติดขัดมีเสียงดัง กลุ่มที่ ๓ ซึมลง เหงื่อแตก ตัวเย็น มีอาการชักร่วม กลุ่มที่ ๔ เจ็บหน้าอกเฉียบพลัน รุนแรง กลุ่มที่ ๕ แขนขาอ่อนแรงครึ่งซีก พูดไม่ชัดแบบปัจจุบันทันด่วนหรือชักต่อเนื่องไม่หยุด กลุ่มที่ ๖ มีอาการอื่นร่วมที่มีผลต่อการหายใจระบบการไหลเวียนโลหิต และระบบสมองที่อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตในเวลาที่กำหนด และเตรียมฝึกตามขั้นตอน โดยมีข้อกำหนด ดังนี้ ๓.๑ การประเมินความสามารถของตนเองในการช่วยเหลือหากไม่สามารถช่วยได้จะต้องขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยใช้เบอร์โทร ดังนี้ ๑๖๖๙ พร้อมทั้งเตรียมข้อมูลเบื้องต้น ดังนี้ - ผู้ประสบเหตุมี พิกัด หรือสถานที่ ประสบเหตุ ในสถานที่ใด	

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้	รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิมิสุข สุขศึกษาและพลศึกษา	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	- ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ประสบเหตุ เพศ อายุ อาการ (มีเลือดออกหมดสติ หายใจ ไม่หายใจ แขน ขา ผิดรูป) ๔. ครูให้นักเรียนจับคู่ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ โดยปฏิบัติตามขั้นตอนพร้อมกันทั้งชั้นเรียน ลำดับขั้นตอน ดังนี้ ๔.๑ ประเมินความสามารถของตนเองไม่สามารถทำการช่วยเหลือได้ โทร ๑๖๖๙ เตรียมข้อมูลตามลำดับขั้นตอนข้อ ๓.๑ หากสามารถช่วยเหลือได้ปฏิบัติต่อในข้อ ๔.๒-๔.๘ ๔.๒ ตรวจสอบว่าผู้ประสบเหตุมีสติ หรือไม่ ๔.๓ เรียกขอความช่วยเหลือ จากผู้ที่อยู่รอบข้าง หรือบุคคลทั่วไป ๔.๔ โทรเรียก ๑๖๖๙ ๔.๕ ตรวจสอบว่าผู้ป่วยหายใจหรือไม่ ๔.๖ ให้ง้างมือประสานกันบนกึ่งกลางหน้าอก ๔.๗ สอดตั้งตรง โน้มตัว ให้หัวไหล่อยู่เหนือผู้หมดสติ ๔.๘ ให้กดลงตรงๆ ให้ลึกประมาณ ๕-๖ เซนติเมตรด้วยความเร็ว ๑๐๐-๑๒๐ ครั้ง/นาที ตามภาพ	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงอันตราย	เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา
		เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
	๕. ครูให้นักเรียนปฏิบัติแต่ละคู่เมื่อทำสิ้นสุดขั้นตอน ให้นักเรียนผู้ปฏิบัติ เพื่อให้สามารถฝึกปฏิบัติได้ครบทุกคนและสลับคู่ปฏิบัติจนกระทั่งมีความชำนาญตามขั้นตอนข้อ ๔ จนสามารถปฏิบัติได้อย่างอัตโนมัติและจดจำขั้นตอนอย่างแม่นยำทุกขั้นตอน ขั้นสรุป ๑. นักเรียนช่วยกันสรุป ขั้นตอนวิธีการทำ CPR หลักปฏิบัติ ข้อควรระวังในการทำ CPR การประเมินสถานการณ์ เพื่อให้สามารถช่วยเหลือได้อย่างถูกต้องพร้อมทั้งตอบคำถามดังต่อไปนี้ ๒. หากนักเรียนพบเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เช่น มีผู้ประสบเหตุจมน้ำ หรือเหตุการณ์อื่นที่ต้องใช้ความรู้และวิธีการในการช่วยฟื้นคืนชีพ CPR สิ่งที่ควรคำนึงเพื่อพิจารณา คือ ๒.๑ ศักยภาพนักเรียนหรือผู้ที่เข้าช่วยเหลือฟื้นคืนชีพมีมากพอหรือไม่ ๒.๒ หากพบเจอเหตุการณ์หรือประสบเหตุ สิ่งสำคัญอันดับแรกที่ต้องปฏิบัติ คือ ผู้ช่วยเหลือจะต้องมีสติ เพื่อให้การช่วยฟื้นคืนชีพ ลดการสูญเสียหรือพิการและปลอดภัยสูงสุด และฝึกเพิ่มเติมเพื่อทำการทดสอบตามสถานการณ์กำหนดในชั่วโมงต่อไป	

การวัดและการประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
อธิบายหลักการช่วยฟื้นคืนชีพแนวทางวิธีปฏิบัติช่วยฟื้นคืนชีพ	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
ฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ	สังเกตการฝึกปฏิบัติ	แบบสังเกตการฝึกปฏิบัติ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	แบบสังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมการใฝ่เรียนรู้	แบบสังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน	แบบสังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	แบบสังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาละอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เหตุการณ์ที่ ๑

“โซเซียงสงสัย ? หน่วยงานใด จบหลักสูตรไหน ? หลังหนุ่มทำ CPR
ให้กับสาวที่สติยังติดอยู่ท่านคิดอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้น”



เหตุการณ์ที่ ๒

“พยาบาลสาวสวย ปั่นหัวใจ CPR นาทีชีวิต ยื้อชีวิตได้ก๊วย ๑๕ ปี หลังจมนทะเล”



การทำ CPR & การใช้ AED สิ่งที่ต้องรู้



ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานกฎหมาย-สิทธิผู้บริโภค
หน่วยที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

.....

สพฉ. แน่ ๑๐ ขั้นตอน การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) อย่างถูกวิธี เพิ่มโอกาสให้ผู้ป่วยรอดชีวิต ลดการบาดเจ็บ

นพ.อนุชา เศรษฐเสถียร เลขาธิการสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.) กล่าวถึงการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) ว่า คือ การปฏิบัติการเพื่อช่วยชีวิตคนที่หัวใจหยุดเต้น หรือคนที่หยุดหายใจอย่างกะทันหัน เพื่อให้หัวใจที่หยุดเต้น สามารถกลับมาเต้นใหม่ได้ เลือดไปเลี้ยงสมองได้ มีการหายใจและการไหลเวียนกลับคืนสู่สภาพเดิม ทั้งนี้ตามหลักแล้วหากสมองคนเราถ้าขาดออกซิเจนไปเลี้ยงเกินกว่า ๔ นาที จะมีผลทำให้เกิดการสูญเสียของเซลล์สมองบางส่วนไปได้อย่างถาวร แม้หัวใจจะสามารถกลับมาเต้นใหม่ได้ในภายหลัง แต่สมองส่วนที่เสียไปแล้วจะทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถฟื้นคืนสติกลับมาได้สมบูรณ์ดังเดิมอีก ดังนั้นการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน หรือที่เรียกว่า “CPR” จึงถือเป็นหนึ่งวิธีการที่จะยื้อชีวิตของผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจหยุดเต้นกะทันหันได้เป็นอย่างดี โดยอาการนี้อาจจะพบได้ทั้งในผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคหัวใจมาก่อน หรือผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคหัวใจแบบเฉียบพลัน หรือผู้ที่ขาดออกซิเจนเป็นเวลานานๆ

“หากเราสามารถรู้ถึงวิธีการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง ถูกวิธี ก็จะช่วยเพิ่มโอกาสให้ผู้ป่วยรอดชีวิต ลดการบาดเจ็บได้อีก และการช่วยฟื้นคืนชีพจะได้ผลดี ต้องทำควบคู่กับการใช้เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ หรือ AED ก็จะเพิ่มโอกาสรอดได้ถึงร้อยละ ๔๕” นพ.อนุชา กล่าว

นพ.อนุชา แนะนำการฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) มีหลักการง่ายๆ ๑๐ ขั้นตอน ดังนี้

๑. เมื่อพบคนหมดสติ ให้ตรวจสอบความปลอดภัย ก่อนเข้าไปช่วยเหลือ เช่น ระวังอุบัติเหตุ ไฟช็อต หรือ ความเสี่ยงที่อาจเกิดซ้ำ

๒. ปลุกเรียกผู้ป่วยด้วยเสียงที่ดัง และตบไหล่ทั้งสองข้าง หากผู้ป่วยรู้สึกตัว หายใจเองได้ ให้จัดท่านอนตะแคง แต่หากยังไม่หายใจ ให้ทำตามขั้นตอนต่อไป

๓. โทรขอความช่วยเหลือที่สายด่วน ๑๖๖๙ พร้อมกับนำเครื่องเออีดีมา

๔. ประเมินผู้ป่วย หากไม่รู้สึกตัว ไม่หายใจ ให้ทำการช่วยเหลือฟื้นคืนชีพทันที

๕. ช่วยเหลือฟื้นคืนชีพ ด้วยการกดหน้าอก จัดท่าให้ผู้ป่วยนอนหงาย วางสันมือข้างหนึ่งตรงครึ่งล่างกระดูกหน้าอก และวางมืออีกข้างทับประสานกันไว้ เริ่มการกดหน้าอก ด้วยความลึกอย่างน้อย ๕ เซนติเมตร ในอัตราเร็ว ๑๐๐-๑๒๐ ครั้งต่อนาที

๖. หากมีเครื่องเออีดี ให้เปิดเครื่องถอดเสื้อผู้ป่วยออก

๗. ติดแผ่นเออีดี หรือแผ่นนำไฟฟ้า บริเวณใต้กระดูกไหปลาร้าด้านขวา และชายโครงด้านซ้าย และห้ามสัมผัสตัวผู้ป่วย

๘. ปฏิบัติตามที่เครื่องเออีดีแนะนำ คือ หากเครื่องสั่งให้ช็อกไฟฟ้า ให้กดปุ่มช็อก และทำการกดหน้าอก หลังทำการช็อกทันที แต่หากเครื่องไม่สั่งช็อก ให้ทำการกดหน้าอกต่อไป

๙. กดหน้าอกต่อเนื่อง ทำ CPR และปฏิบัติตามคำแนะนำของเครื่องเออีดี จนกว่าทีมกู้ชีพจะมาถึง

๑๐. ส่งต่อผู้ป่วยให้กับทีมกู้ชีพเพื่อนำส่งโรงพยาบาล เพียงเท่านี้ก็จะช่วยให้ผู้ป่วยฉุกเฉินมีโอกาสรอดและปลอดภัย

ที่มา : มติชนออนไลน์

กฎหมาย-สิทธิผู้บริโภครู้ไว้ใช้สิทธิ์ เมื่อเกิดอุบัติเหตุกับรถโดยสารสาธารณะ

อุบัติเหตุเป็นเหตุการณ์ที่ไม่มีใครต้องการให้เกิดขึ้น เพราะสร้างความสูญเสียทั้งร่างกาย จิตใจและอาจสูญเสียคนสำคัญในครอบครัวเมื่อประสบเหตุ ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ผู้โดยสารต้องตั้งสติ
๒. สำรวจดูสภาพร่างกายของตนเองว่าได้รับบาดเจ็บหรือไม่ และทรัพย์สินเครื่องใช้ที่ติดตัวมาอยู่ครบหรือเปล่า
๓. ออกจากตัวรถโดยทันที พร้อมของใช้ที่จำเป็น เช่น กระเป๋า สตางค์โทรศัพท์มือถือ
๔. โทรศัพท์ แจ้ง ๑๙๑ หรือ ๑๕๘๔ หรือ ๑๑๙๓ มีผู้บาดเจ็บ แจ้ง ๑๖๖๙
๕. หากท่านยังมีแรงอยู่ ให้ช่วยเหลือผู้โดยสารคนอื่นที่บาดเจ็บเท่าที่พอจะช่วยได้
๖. ถ่ายรูปสถานที่เกิดเหตุและบริเวณโดยรอบ รวมถึงถ่ายภาพตอนบาดเจ็บของตนเองและคนอื่นที่บาดเจ็บ เพื่อเป็นข้อมูลและพยานหลักฐานสำหรับการเรียกร้องค่าเสียหาย
๗. ผู้โดยสารต้องให้ข้อมูลที่จริงกับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล หรือพนักงานสอบสวนที่มาขอข้อมูล
๘. ผู้โดยสารที่บาดเจ็บใช้สิทธิรักษาพยาบาลเบื้องต้นได้ตามสิทธิ พ.ร.บ. ผู้ประสบภัยจากรถ ๒๕๓๕ จากบริษัทประกันภัยของรถยนต์คันที่โดยสาร
 - ค่ารักษาพยาบาล เป็นค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจริงไม่เกิน ๖๕,๐๐๐ บาท เงินส่วนนี้โรงพยาบาลที่ผู้ประสบภัยไปรับการรักษา จะเป็นผู้ทำเรื่องรับแทนกรณีเป็นผู้โดยสารใช้สิทธิได้เต็มโดยไม่ต้องรอพิสูจน์ ถูกผิด
 - ค่าปลงศพกรณีของผู้เสียชีวิต สูญเสียอวัยวะหรือทุพพลภาพอย่างถาวรจำนวน ๒๐๐,๐๐๐ บาท เงินชดเชยรายวันระหว่างพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลวันละ ๒๐๐ บาท รวมกันไม่เกิน ๒๐ วัน
๙. ผู้โดยสารที่บาดเจ็บมีสิทธิได้รับความคุ้มครองตามกฎหมายกรณีเกิดเหตุ ให้สอบถามกับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล หรือพนักงานสอบสวน หรือตัวแทนของคู่กรณี



ที่มา : <https://www.consumerthai.org/data-storage/low>



<http://thaishorturl.com/u2yj>



6 กลุ่มอาการ ป่วยฉุกเฉินวิกฤต ใช้สิทธิรักษาฟรี 72 ชม.แรก

กลุ่มอาการเจ็บป่วยฉุกเฉินวิกฤต
ที่สามารถใช้สิทธิ เจ็บป่วยฉุกเฉินวิกฤต
มีสิทธิทุกที่ หรือฉุกเฉิน ซึ่งสามารถเข้ารับ
รักษาพยาบาลที่ใกล้ที่สุดทั่ว รพ.รัฐ
และ รพ.เอกชน ทุกแห่ง
ไม่เสียค่าใช้จ่าย ช่วง 72 ชั่วโมงแรก
เริ่มวันที่ 1 พ.ย. 2560
มี 6 กลุ่มอาการตามหลักเกณฑ์ชัดเจน
ผู้ป่วยฉุกเฉินที่คณะกรรมการ
การแพทย์ฉุกเฉิน (กพย.) กำหนด คือ

1. หมดสติ ไม่รู้สึกตัว ไม่หายใจ
2. หายใจเร็ว หอบเหนื่อยรุนแรง
หายใจติดขัดมีเสียงดัง
3. ชีพจร เหนื่อยแตก ตัวเย็น หรือมีอาการวูบหมดสติ
4. เจ็บหน้าอกเฉียบพลัน รุนแรง
5. แขนขาอ่อนแรงหรือชัก
6. มีอาการอื่นร่วมที่ส่งผลต่อการหายใจ
ระบบการไหลเวียนโลหิต และระบบสมอง
ที่อาจเป็นอันตรายต่อชีวิต



ที่มา : การกระทรวงสาธารณสุข (สธ.)

การปั๊มหัวใจผู้บาดเจ็บ CPR และการใช้เครื่อง AED

การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR (Cardiopulmonary resuscitation) หมายถึง การช่วยฟื้นคืนชีพผู้บาดเจ็บที่หมดสติ หายใจไม่ออกหรือหายใจลำบาก ไม่มีการตอบสนองต่อการกระตุ้นด้วยท่าทางเดิม ป้องกันเนื้อเยื่อได้รับอันตรายจากการขาดออกซิเจนอย่างถาวร

เครื่อง AED (Automated External Defibrillator) หมายถึง เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้ไฟฟ้าแรงดันไฟฟ้ากระแสตรงเพื่อกระตุ้นหัวใจของผู้บาดเจ็บที่มีหัวใจหยุดเต้นแบบกะทันหัน

1. เมื่อพบคนหมดสติ ให้ตรวจสอบการตอบสนองก่อนด้วยการเขย่าไหล่และถามว่า "คุณ还好吗?" (Are you okay?) หากไม่ตอบสนอง ให้โทรแจ้ง 1669
2. เปิดกระเป๋าปฐมพยาบาลและนำเครื่อง AED มาด้วย
3. โทรขอความช่วยเหลือที่สายด่วน 1669 หรือรถพยาบาลที่ใกล้ที่สุด (AED) มาด้วย
4. ประเมินผู้บาดเจ็บ หากไม่รู้สึกตัว ไม่หายใจ ไม่มีการตอบสนองต่อการกระตุ้นด้วยท่าทางเดิม ให้ทำการปั๊มหัวใจและใช้เครื่อง AED
5. ส่วนของเครื่อง AED ที่ติดกับหน้าอกของผู้บาดเจ็บ จะทำการปั๊มหัวใจและใช้เครื่อง AED
6. หากมีเครื่อง AED (AED) ให้เปิดเครื่อง และทำตามคำแนะนำ
7. สติของเครื่อง AED (AED) จะประเมินว่าหัวใจของผู้บาดเจ็บยังทำงานอยู่หรือไม่ หากยังทำงานอยู่ ให้ทำการปั๊มหัวใจต่อไป
8. ปฏิบัติตามคำแนะนำของเครื่อง AED หากเครื่อง AED แนะนำให้หยุดปั๊มหัวใจ ให้ทำตามคำแนะนำของเครื่อง AED
9. หากเครื่อง AED แนะนำให้หยุดปั๊มหัวใจ ให้ทำตามคำแนะนำของเครื่อง AED
10. ส่งผู้ป่วยไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล

9 ข้อควรรู้ก่อนโทร 1669

1. เมื่อพบเหตุฉุกเฉิน โทรแจ้ง 1669
2. ให้ข้อมูลว่าเกิดเหตุอะไร มีผู้ป่วยกี่คน ผู้บาดเจ็บมีอาการอย่างไร
3. บอกสถานที่เกิดเหตุ เส้นทาง จากที่เกิดเหตุให้ชัดเจน
4. บอกเพศ อายุ จำนวนผู้ป่วยผู้บาดเจ็บ
5. บอกถึงความรู้สึกของผู้บาดเจ็บ
6. บอกความเสียหายที่เกิดจากเหตุ เช่น วัตถุตกจากที่สูง
7. รอผู้ช่วยเหลือหรือรถพยาบาลที่ใกล้ที่สุด
8. ช่วยเหลือเบื้องต้นตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่
9. รอทีมกู้ชีพมาถึง ผู้ป่วย หรือนำส่งโรงพยาบาล

เจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร 1669

เจ็บป่วย “ฉุกเฉินวิกฤต” มีสิทธิทุกที่ “โดยไม่ต้องสำรองจ่าย”

รู้จักสิทธิ UCEP

สิทธิ UCEP (Universal Coverage for Emergency Patients)
คือ สิทธิการรักษาตามนโยบายรัฐ เพื่อคุ้มครองผู้ป่วยฉุกเฉินวิกฤต ให้สามารถเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลทุกแห่งที่ใกล้ที่สุดได้ โดยไม่ต้องสำรองจ่ายจนพ้นวิกฤตและสามารถเคลื่อนย้ายได้อย่างปลอดภัย แต่ไม่เกิน 72 ชั่วโมง

สายด่วนกองทุนตามสิทธิการรักษา



สายด่วน 1330



สายด่วน 1506



ศคส.สพ. 02-872-1669



02-270-6400

การใช้สิทธิเมื่อเกิดอุบัติเหตุ

ถาม เมื่อเกิดอุบัติเหตุเรารับรองอะไรได้บ้าง

ตอบ ผู้โดยสารมีสิทธิร้องเรียน รับค่าเสียหายจาก บ.ประกันภัยและเจ้าของรถโดยศาล โดยไม่มีการประวิงเวลาหรือบังคับให้ประนีประนอมยอมความ ใช้สิทธิได้ 3 ส่วน

1. พ.ร.บ.คุ้มครองผู้บริโภค	2. ประกันภัยรถยนต์	3. พ้องศาล
ผู้ประสบอุบัติเหตุ	ค่าเสียหาย (ประกันภัย 1, 2, 3)	เป็นคดีแพ่ง
1. ค่ารักษาพยาบาล 2. ค่าชดเชยรายวัน 3. เสียชีวิต 4. สูญเสียอวัยวะ	1. ค่ารักษาพยาบาล 2. ค่าชดเชยรายวัน 3. ค่าชดเชยค่าเสียหาย 4. ค่าเสียหายอื่น ๆ	เมื่อฟ้องคดีหรือประกันภัย ไม่ยอมจ่ายค่าเสียหาย รถโดยสารสาธารณะทุกคัน ต้องผ่านการทดสอบความปลอดภัย

รถโดยสารสาธารณะทุกคัน ต้องผ่านการทดสอบความปลอดภัย

ความปลอดภัย

แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงอันตราย
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่อง อุบัติเหตุและการช่วยฟื้นคืนชีพ
รายวิชา สุขศึกษา

เวลา ๑ ชั่วโมง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ขอบเขตเนื้อหา การจำลองสถานการณ์อุบัติเหตุเพื่อฝึก ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายหลักและขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพ ตาม สถานการณ์ที่กำหนด ด้านทักษะกระบวนการ ฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพตามสถานการณ์ที่ กำหนด ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมความมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมความใฝ่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมความมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมความมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ครูสอบถามถึงความเข้าใจความสัมพันธ์ของการวิเคราะห์การเกิด อุบัติเหตุ การประเมินสถานการณ์ การตัดสินใจ ระงับเหตุ แจ้งเหตุ การ ส่งต่อในชีวิตประจำวัน ๒. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ๓. ครูทบทวนความรู้เพื่อเตรียมความพร้อมในการฝึกปฏิบัติ ขั้นสอน ๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ ๔ คนเพื่อทำการฝึกปฏิบัติในแต่ละสถานการณ์ รวมทั้งกลุ่ม โดยทำการจับสลาก ดังนี้ ๑.๑ อุบัติเหตุทางถนน รถชนประสาณงานมี ผู้บาดเจ็บตามภาพ ๑.๒ พบเด็กเล่นน้ำ และจมน้ำ	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน เช่น สถานีตำรวจ สาธารณสุข โรงพยาบาล อินเทอร์เน็ตและการ นำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรม ที่นักเรียนปฏิบัติ ๒. สืบค้นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมออนไลน์ ๓. https://bit.ly/2V37mZ5 ภาพเด็กจมน้ำ ๔. http://news.ch3thailand.com/local/87515 “สมุทรสาคร เด็กแว้นชิงป่วนเมืองชนกันเอง ตาย ๑ เจ็บระนาว” ๕. https://bit.ly/2IYuYGV “หัวใจกำเริบ” ๖. https://www.wasawadeezaa.com/1392/ “นาทีชีวิตหมดสติขณะเล่นกีฬา” ภาระงาน/ชิ้นงาน สาธิตการช่วยฟื้นคืนชีพตามสถานการณ์
---	---	---



แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลียงดีชีวิที่มีสุข
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

เรื่อง อุบัติเหตุและการช่วยฟื้นคืนชีพ
รายวิชา สุขศึกษา

เวลา ๑ ชั่วโมง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

๑.๓ พบบุคคลเป็นโรค
ประจำตัวกำเริบ กำลัง
จะหมดสติข้างทาง



๑.๔ พบบุคคลหมดสติ
ขณะเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรม



วินาทีชีวิตหมดสติคาสนาม

๒. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจับสลากเลือกสถานการณ์ เมื่อจับสลากได้รับ
สถานการณ์แล้ว ให้กลุ่มทำการเตรียมตัวในการปฏิบัติและจัดการกับ
สถานการณ์ โดยสมาชิกในกลุ่มจำลองเหตุการณ์ ตามสภาพเหตุการณ์
ที่ได้รับ

๓. นักเรียนดำเนินการสาธิตการช่วยฟื้นคืนชีพ โดยอธิบายและสาธิต
วิธีการให้ถูกต้อง ตามลำดับที่ทำการศึกษา โดยเพื่อนนักเรียนและ

แผนการจัดการเรียนรู้ ๑๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิที่มีสุข

เรื่อง อุบัติเหตุและการช่วยฟื้นคืนชีพ

เวลา ๑ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ครูร่วมกันตรวจสอบความถูกต้องของขั้นตอนการปฏิบัติ ข้อควรระวัง หลักปฏิบัติเพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติ สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องตามขั้นตอน หลักปฏิบัติ ข้อควรระวังอย่างเคร่งครัด

๔. ครูสอบถามนักเรียนเพื่อสร้างหลัก ข้อปฏิบัติพร้อมทั้งคำถามเป็นข้อสรุป ดังนี้

- จากสถานการณ์ที่กำหนดมีองค์ประกอบใด ในเรื่องสิ่งใดบ้าง ที่ควรทำ และสามารถทำได้สิ่งใดที่ไม่ควรทำ เพราะเหตุใดจึงไม่ควรทำ

ขั้นสรุป

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปทุกสถานการณ์ เพื่อเชื่อมโยงมาสู่การดำเนินชีวิตประจำวัน ถึง โอกาสในการประสบเหตุการณ์ ตลอดจนเป็นผู้ที่ต้องประสบเหตุ จะต้องดำเนินการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไรบ้าง โดยนำข้อเสนอ ผลการวิเคราะห์ จากการศึกษาและเรียนรู้จากสถานการณ์ที่ครูกำหนดให้เป็นแนวทางในการปฏิบัติและสามารถเผชิญกับสถานการณ์ได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งตอบคำถามดังต่อไปนี้ “สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้และนำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้าง”

๒. ครูมอบหมายให้นักเรียนเตรียมจัดนิทรรศการความรู้รอบยอดสิ่งที่ทำสำเร็จแล้วให้นักเรียนเล่า สิ่งที่ทำได้จริงประสบความสำเร็จ สิ่งทีนักเรียนต้องการ สิ่งที่ต้องการให้ครูช่วยเพิ่มเติมมีอะไรบ้างตามกลุ่มสมัครใจ ๔-๖ คน ในชั่วโมงต่อไป

การวัดและการประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
อธิบายหลักและขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพตามสถานการณ์ที่กำหนด	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
ฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพตามสถานการณ์ที่กำหนด	สังเกตการปฏิบัติ	แบบสังเกตการปฏิบัติ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรม การใฝ่รู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะ	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยชั่วร้าย เรื่องการนำเสนอผลงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลงาน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา สุขศึกษา เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓		
ขอบเขตเนื้อหา รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยชั่วร้าย จุดประสงค์การเรียนรู้ ด้านความรู้ อธิบายความเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง ต่อสุขภาพ ความรุนแรง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แนวทาง ป้องกัน การเกิดอุบัติเหตุ การช่วยฟื้นคืนชีพ ที่มีต่อสังคมอย่างมีเหตุผล ด้านทักษะและกระบวนการ การนำเสนอผลงาน นิทรรศการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ นิทรรศการ “รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยชั่วร้าย” ด้านคุณลักษณะ ๑. แสดงพฤติกรรมถึงการมีวินัย ๒. แสดงพฤติกรรมถึงการใฝ่เรียนรู้ ๓. แสดงพฤติกรรมถึงการมุ่งมั่นในการทำงาน ๔. แสดงพฤติกรรมถึงการมีจิตสาธารณะ	กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นนำ ๑. ครูสอบถามสิ่งที่ได้เรียนทุกชั่วโมง เพื่อเตรียมจัดนิทรรศการจากการเรียนทั้งหมด ที่ผ่านมา ๒. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ๓. นักเรียนจัดนิทรรศการ พร้อมทั้งเล่าประสบการณ์ ความสำเร็จ สิ่งที่ได้จริง สิ่งที่ต้องการให้ครูช่วยมีอะไรบ้าง ขั้นสอน ๑. นักเรียนที่มีความพร้อมศึกษาข้อมูลจากใบความรู้ที่ ๑-๔ ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ นิทรรศการ นำเสนอเผยแพร่ผลงานของกลุ่ม ที่ได้จัดเตรียมมาจากผลงานที่ผ่านมา เช่น ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ แนวทาง หลีกเลี่ยงการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกมความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุและการช่วยฟื้นคืนชีพ ๓. ครูและนักเรียนเยี่ยมชมนิทรรศการ ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ชักถามให้แต่ละกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมพร้อมกับให้ดาวความพึงพอใจ ขั้นสรุป ครูสรุปผลการเรียนทั้งหมดและตั้งคำถาม ดังนี้ ๑. สิ่งนี้นักเรียนได้เรียนรู้มีอะไรบ้าง	สื่อ/แหล่งเรียนรู้ ๑. ห้องสมุด ๒. สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมใน Google ชิ้นงาน/ภาระงาน การนำเสนอผลงาน นิทรรศการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ นิทรรศการ “รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยชั่วร้าย”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยมีสุข	เรื่องการนำเสนอผลงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลงาน
กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	รายวิชา สุขศึกษา
	๒. นักเรียนจะศึกษาเพิ่มเติมในสิ่งที่ไม่เข้าใจอย่างไร ๓. นักเรียนจะนำความรู้ ทักษะไปใช้พัฒนาตนเอง ครอบครัวชุมชน อย่างไร	เวลา ๑ ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การวัดและการประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
อธิบายผลงานรู้ทันความเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง ต่อสุขภาพ ความรุนแรง แนวทางป้องกัน การเกิดอุบัติเหตุ การช่วยฟื้นคืนชีพที่มีต่อสังคมอย่างมีเหตุผล	ตรวจคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
การนำเสนอผลงาน นิทรรศการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้นิทรรศการ “รู้ทันความเสี่ยง หลีกเสี่ยงดีชีวิรมีสสุข”	สังเกตการนำเสนอ	แบบสังเกตการนำเสนอ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมการมีวินัย	แบบสังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรม การใฝ่รู้	แบบสังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	แบบสังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ	แบบสังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการเรียนรู้

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บรรณานุกรม

การคำนวณค่า BMI ดัชนีมวลกาย [ออนไลน์]. ได้จาก: <https://bit.ly/2vYU0k>. [สืบค้นวันที่ ๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].

การเจริญเติบโตของมนุษย์แต่ละช่วงวัย [ออนไลน์]. <https://goo.gl/mgh6rG> [สืบค้นวันที่ ๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].

รศ.ดร.ทศนา แชนนิ.เทคนิคการสอน. [ออนไลน์]. ได้จาก: <https://bit.ly/2Gv85JN> [สืบค้นวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].

ช่วงวัย[ออนไลน์].ได้จาก: <https://goo.gl/sMCgPi> [สืบค้นวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.คู่มือฝึกส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยหลักสูตรเร่งรัดประจำโรงพยาบาล. [ออนไลน์].ได้จาก: <https://bit.ly/2WK1KA8>[สืบค้นวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.ตารางแคลอรีในอาหารไทย. [ออนไลน์]. ได้จาก: <https://bit.ly/2l6kZjQ>. [สืบค้นวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.หุ่นดี สุขภาพดี ง่ายๆ แค่ใช้ ๔ พฤติกรรม. [ออนไลน์].ได้จาก: <https://bit.ly/2WLcv4Z>. [สืบค้นวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].

สาระความรู้พอเพียง.อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น. [ออนไลน์]. ได้จาก: http://www.namsongkram.com/2015/05/blog-post_1.html. [สืบค้นวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.ธงโภชนาการ. [ออนไลน์]. ได้จาก : http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=496. [สืบค้นวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].

ประเภทของการออกกำลังกาย.บทความ. [ออนไลน์]. ๒๕๖๒
ได้จาก: <http://www.thaihealthycare.com/type-of-exercise/>. [สืบค้นวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].

ณัฐกิจ ชันแคล้ว.อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น[ออนไลน์]. ได้จาก: <https://is.gd/9weNUK> /. [สืบค้นวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].

นายแพทย์พนม เกตุมาน.ปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น. [ออนไลน์]. ได้จาก: http://www.psyclin.co.th/new_page_57.htm [สืบค้นวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].

อิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ที่มีต่อวัยรุ่น. [ออนไลน์]. ได้จาก: <https://bit.ly/2WJzHAQ>. [สืบค้นวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].

อิทธิพลของสังคมต่อพัฒนาการของวัยรุ่น.บทความ. [ออนไลน์]. ได้จาก : http://www.namsongkram.com/2015/05/blog-post_1.html. [สืบค้นวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].

ความคาดหวัง ของคุณต่อลูกน้อย ในการคาดหวังแบบพอดี ต้องทำอย่างไร?.บทความ. [ออนไลน์]. ๒๕๖๐
ได้จาก: <https://bit.ly/2BiAWxN>. [สืบค้นวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).สร้างคนรุ่นใหม่ให้มีคุณภาพทำอย่างไร. ๒๕๕๖. บทความ. [ออนไลน์]. ได้จาก:<http://www2.thaihealth.or.th/Content/>. [สืบค้นวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒].

ภาคผนวก ก.

แบบประเมินรวม

แบบประเมินความรู้รวม
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา

ชื่อ-สกุลชั้น/ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง

๑. แบบประเมินความรู้/ทักษะ/ภาระงาน/ชิ้นงาน รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เพื่อวัดผลการเรียนรู้ระหว่างเรียนหรือจบหน่วยการเรียนรู้

๒. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคุณภาพ (คำอธิบายระดับคุณภาพแสดงที่ท้ายหน่วยการเรียนรู้) ๔ = ดีมาก ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔	๓	๒	๑
๑. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นประจำ				
๒. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย				
๓. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน				
๔. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย				
๕. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล				
๖. ความสามารถในการสื่อสาร				
๗. ความสามารถในการคิด				
๘. การแก้ปัญหา				
รวม				
ระดับคุณภาพ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับ/เพิ่ม ประเด็นการประเมินทักษะ/สมรรถนะตามภาระงาน/ชิ้นงาน

แบบประเมินคุณลักษณะและเจตคติ

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ สร้างเสริมสุขภาพตนเองและชุมชนด้วยตัวเรา

ชื่อ-สกุลชั้น/ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง

๑. แบบประเมินคุณลักษณะและเจตคติ รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เพื่อวัดผลการเรียนรู้ระหว่างเรียนหรือจบหน่วยการเรียนรู้

๒. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคุณภาพ (คำอธิบายระดับคุณภาพแสดงที่ท้ายหน่วยการเรียนรู้) ระดับคุณภาพ ๔ = ดีมาก ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔	๓	๒	๑
๑. แสดงพฤติกรรมมีวินัย				
๒. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้				
๓. แสดงพฤติกรรมซื่อสัตย์ สุจริต				
๔. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน				
๕. แสดงพฤติกรรมการมีจิตสาธารณะ				
๖. เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ ลดการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยได้				
รวม				
ระดับคุณภาพ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับ/เพิ่ม ประเด็นการประเมินคุณลักษณะได้ตามบริบทของโรงเรียน

แบบประเมินรวม

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลียงดีชีวิที่มีสุข

ชื่อ-สกุลชั้น/ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง

๑. แบบประเมินความรู้/ทักษะ/ภาระงาน/ชิ้นงาน รายวิชาสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เพื่อวัดผลการเรียนรู้ระหว่างเรียนหรือจบหน่วยการเรียนรู้

๒. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคุณภาพ (คำอธิบายระดับคุณภาพแสดงที่ทำย หน่วยการเรียนรู้) ระดับคุณภาพ ๔ = ดีมาก ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔	๓	๒	๑
๑. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน				
๒. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง				
๓. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ				
๔. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี				
๕. ทักษะชีวิต การแก้ปัญหา				
๖. การสื่อสาร				
รวม				
ระดับคุณภาพ				

ผ่าน ระดับ พอใช้ขึ้นไป

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับ/เพิ่ม ประเด็นการประเมินทักษะ/สมรรถนะตามภาระงาน/ชิ้นงาน

แบบประเมินคุณลักษณะและเจตคติ

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รู้ทันความเสี่ยง หลีกเสี่ยงดีชีวิรมีสสุข

ชื่อ-สกุลชั้น/ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง

๑. แบบประเมินคุณลักษณะและเจตคติ รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เพื่อวัดผลการเรียนรู้ระหว่างเรียนหรือจบหน่วยการเรียนรู้

๒. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคุณภาพ (คำอธิบายระดับคุณภาพแสดงที่ท้ายหน่วยการเรียนรู้) ระดับคุณภาพ ๔ = ดีมาก ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔	๓	๒	๑
๑. แสดงพฤติกรรมมีวินัย				
๒. แสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้				
๓. แสดงพฤติกรรมซื่อสัตย์ สุจริต				
๔. แสดงพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน				
๕. แสดงพฤติกรรมมีจิตสาธารณะ				
รวม				
ระดับคุณภาพ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับ/เพิ่ม ประเด็นการประเมินคุณลักษณะได้ตามบริบทของโรงเรียน

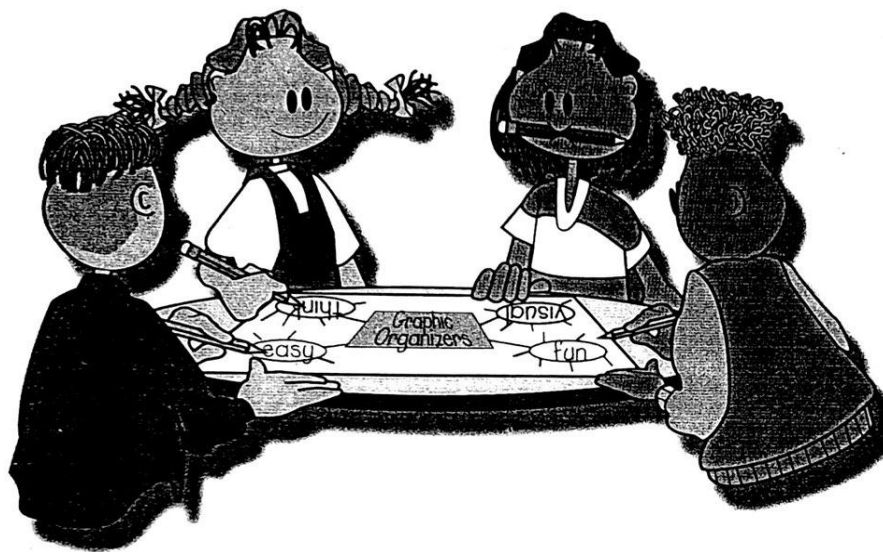
ภาคผนวก ข.

แผนผังความคิด (Graphic Organizers)



Graphic Organizers

Graphic Organizers are visual frames used to represent and organize learning information. Graphic organizers engage students' visual intelligence, stretch students' thinking skills, and promote active learning. We may use graphic organizers to plan lessons, units, and present information to our students. This *SmartCard* explores the rationale for using graphic organizers, provides ideas for use in your classroom, and illustrates over 30 graphic organizers to transform your class into a visual think tank!



Ideas and Activities for My Class

• **Presentations** - On the board or overhead, display a filled-in graphic organizer relating to the topic as you teach. Alternatively, fill in a graphic organizer as you teach. Encourage students to use Mind Maps and other organizers for visual note-taking and as visual aids in their own presentations.

• **Cooperative Learning** - Graphic organizers are excellent for cooperative learning. Have students work in pairs or in teams to fill in or create their organizers. Have students take turns so no single student does all the work and/or have each student use a different colored marker to tell at a glance that everyone is contributing. One favorite method is to have teams brainstorm ideas, organize them in their own frame, then share and compare their organizers with other teams.

• **Reflection and Assessment** - After an activity, lesson or unit, have students create graphic organizers to summarize and reflect on what they learned. Mind Maps work especially well for big concepts. Collect students' organizers to authentically assess their learning.

• **Find My Rule** - This is a fun, cooperative logic activity that works with numerous organizers across the curriculum. Draw an organizer on the board. A math example: Draw two category boxes. Add a symmetrical shape to one Box 1 and an asymmetrical shape to Box 2. Have students discuss why the shapes belong in different categories. Continue to add items, until a team thinks they know the rule. Teams show they know the rule by correctly adding the next items to the organizers. Continue adding items until all teams have "found your rule."

• **Prewriting** - Have students fill in a graphic organizer before they write an essay, story, or steps, or as they prepare a presentation. The graphic organizer depends on the content. For example, for a compare & contrast essay, use a Venn Diagram; for writing instructions, use a Step Chart.

• **Bulletin Boards & Displays** - On the bulletin board, post the many types of organizers; highlight a specific organizer; or display students' completed organizers on any topic.

Why Use Them?

Higher-Level Thinking

Graphic organizers expand many facets of students' higher-level thinking skills include analyzing, synthesizing, evaluating, relating, and developing concepts, categorizing, sequencing, and comparing & contrasting.

Comprehension

Using graphic organizers helps students better understand the learning material. Students make content connections, and can see how the information is related.

Memory

Graphic organizers facilitate long-term retention of information. Information in organizers is presented in short, easy-to-remember visual cues rather than long cumbersome text. Students remember more of what they see than what they hear and write.

Brain-Based Learning

Our brains process and store information in a uniform fashion. We strive to make sense of information, and search for patterns and organization. Graphic organizers promote brain-compatible learning.

Multiple Intelligences

Graphic organizers strongly engage four intelligences simultaneously:

- **Verbal/Linguistic** - Students select words and phrases for their organizers
- **Logical/Mathematical** - Organizers deal with hierarchy, sequence, part/whole relationships, concept development, cycles — all logical processes.
- **Visual/Spatial** - The learning material is organized in a visual format.
- **Naturalist** - Different graphic organizers engage different facets of the naturalist intelligence, such as: categorizing, classifying, sequencing, attention to attributes, comparing & contrasting.

Language Learning & ESL

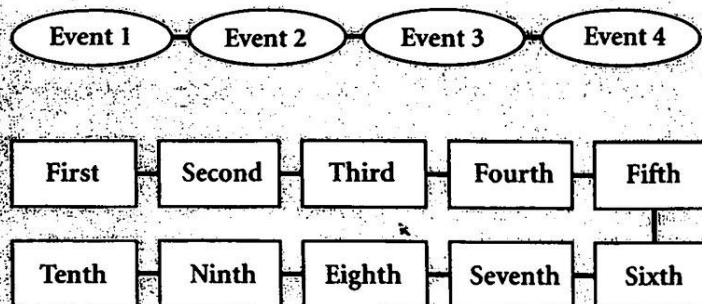
Information is presented visually rather than verbally which helps limited English proficient students grasp basic concepts.

© 1998 Kagan Cooperative Learning

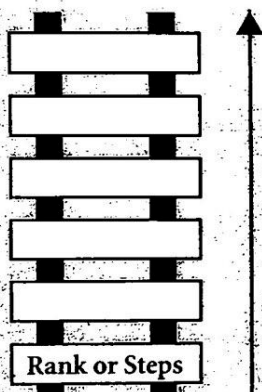
Graphic Organizers! Transform

Sequence Organizers

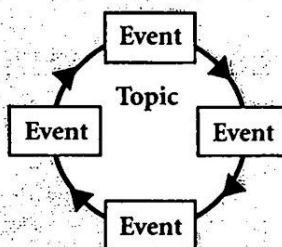
Chains



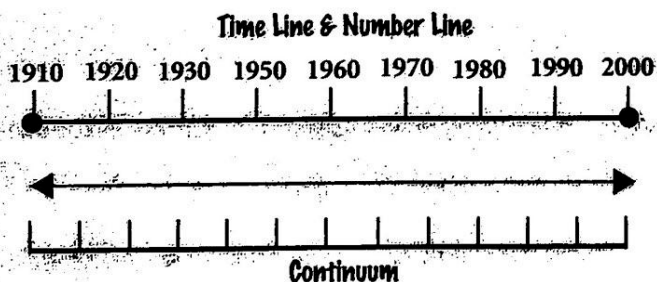
Ladder



Cycle Graph



Line Graphs



Cartoon & Picture Strip

Picture 1	Picture 2	Picture 3	Picture 4	Picture 5

Ideas for Sequence Organizers



Mathematics

- Area, Volume
- Decimals
- Degree of Angle
- Fractions
- Length
- Money
- Number Lines
- Number of Sides
- Numerical Order
- Order of Operation
- Ordinal Sequence
- Percents
- Roman Numerals
- Steps of Problem Solving
- Time
- Weight

Language Arts

- Alphabetical Order
- Parts of a Book
- Parts of a Letter
- Parts of an Essay
- Parts of a Paragraph
- Story Plot, Sequence of Events
- Writing Directions
- Writing Instructions
- Writing Process



Social Studies

- Historical Events
- Inventions
- Presidents
- Sequence of Events
- Time Lines
- Time Periods

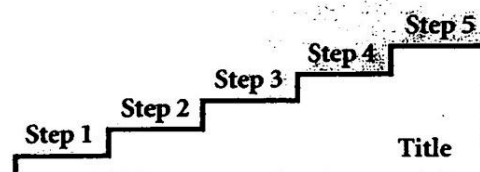


Science

- Chain of Events
- Consequences of Action
- Food Chain
- Planets from Sun
- Procedures for Experiment
- Scientific Method
- Seasonal Cycle
- Water Cycle

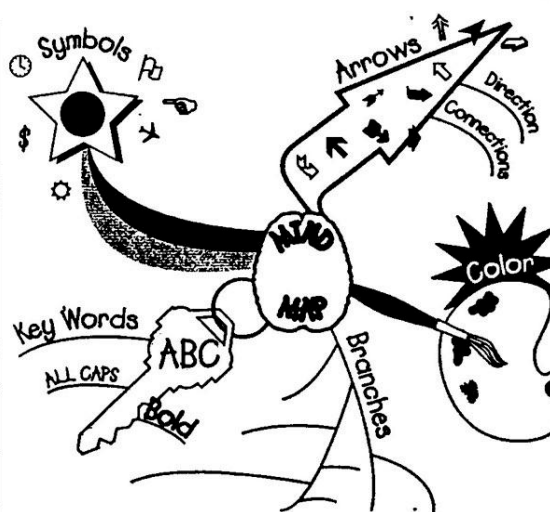


Step Chart



Concept Development

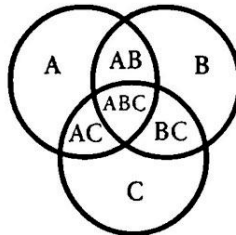
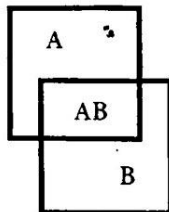
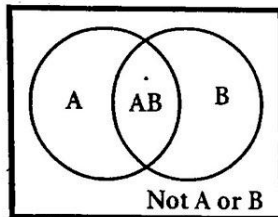
Mind Map



your class into a visual think tank!

Compare/Contrast Organizers

Venn Diagrams



Ideas for Compare/Contrast Organizers

Math

- Addition/Subtraction
- Acute/Obtuse
- Concave/Convex
- Fractions/Decimals
- Metric/ Inch-Pound
- Multiplication/Division
- Symmetrical/Asymmetrical

Language Arts

- Authors
- Book/Movie
- Business/Friendly Letter
- Characters in Same Book
- Characters in Different Books
- Fairy Tales
- Stories

Social Studies

- Articles of Confederation/ Constitution
- Careers
- Cultures
- Historical Events
- Judicial/Executive/Legislative Branches
- Presidents
- State/Federal
- Wars

Science

- Animals
- Fruits/Vegetables
- Solids/Liquid/Gas
- Vitamins

Comparison Charts

Same	Different

T-Chart

Item 1	Item 2
with regard to Characteristic 1	
with regard to Characteristic 2	
with regard to Characteristic 3	

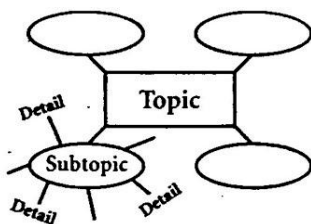
Compare or Contrast Chart

Item 1	Item 2	Item 1	Item 2
Compare		Contrast	
with regard to Characteristic 1		with regard to Characteristic 1	
with regard to Characteristic 2		with regard to Characteristic 2	
with regard to Characteristic 3		with regard to Characteristic 3	

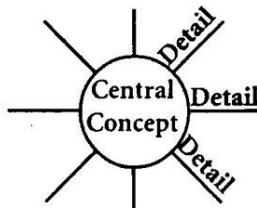
Compare & Contrast Chart

Organizers

Word Web



Concept Map



Concept Charts

Who
What
Where
When
Why

5W Chart

Looks
Tastes
Feels
Smells
Sounds

Senses Chart

Know	Wonder	Learned

Know-Wonder-Learned Chart

Ideas for Concept Development Organizers

Math

- Fractions, Decimals, Percents
- Numbers
- Operations (+, -, x, ÷)
- Patterns
- Place Value
- Probability
- Time, Money

Language Arts

- Book, Poem, Story
- Fairy Tale
- Grammar
- The Library

Science

- Animal
- Acid Rain
- Adaptation
- Dinosaurs
- Electricity
- Health
- Human Body
- Magnets
- Rainforest
- Seas
- Solar System
- Weather

Social Studies

- Career
- Culture
- Current Event
- Explorer
- Historical Event
- Mission
- Native Americans
- Neighborhood
- President
- State
- War



1 (800) WEE CO-OP

© 2001 Kagan



More Great Graphic Organizers!

Evaluation Organizers

Evaluation Charts

P	M	I
Plus	Minus	Interesting

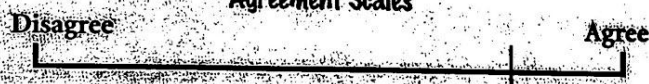
PMI Chart

+	-
Positive or Like or Agree	Negative or Dislike or Disagree

Plus/Minus T-Chart

Scales

Agreement Scales

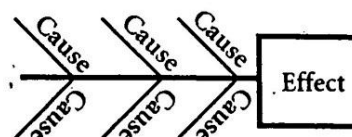


Evaluation Scale

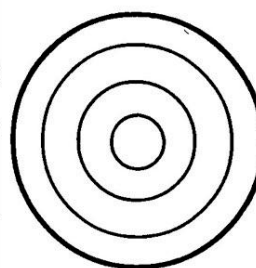


Relational Organizers

Fish Bone

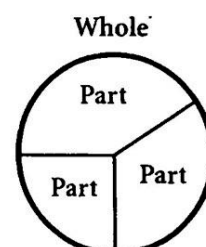


Target



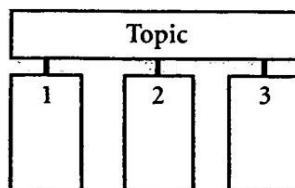
Embedded Concepts
or Objects

Pie Chart



Categorize/Classify Organizers

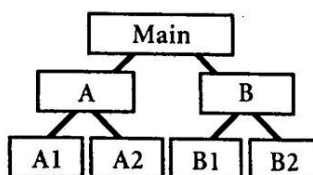
Categories



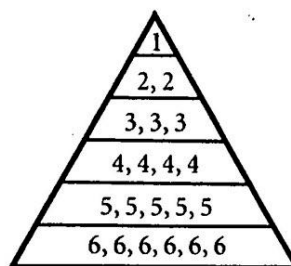
Topic

1	
2	
3	

Tree



Pyramid



Hierarchical

Ideas for Categorize/Classify Organizers

- Language Arts**
- Common Nouns, Proper Nouns
 - End Marks
 - Nouns, Verbs, Adjectives, Adverbs
 - Phonetic Sounds

- Math**
- Acute/Obtuse
 - Coins
 - Factor Tree
 - Odd/Even Numbers
 - Round Up/Round Down
 - Shapes

Social Studies

- Caste System
- Family Tree
- Military Rank
- North of, South of, East of, West of
- Social Stratification
- WWI/ WWII, Vietnam War/Korean War

Science

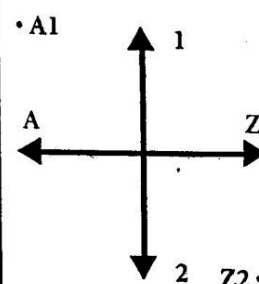
- Birds, Mammals, Reptiles, Amphibians, Fish
- Carnivores, Herbivores, Omnivores
- Food Pyramid
- Pasta, Beans, Buttons, Nuts, Bolts, Screws
- Plants, Trees, Flowers
- Taxonomy
- Things That Walk, Fly, Swim
- Travel by Air, Land, Sea

Matrix

	A	B
1	1A	1B
2	2A	2B

2 x 2 Matrix

Plot



แผนผังความคิด (Graphic Organizers)

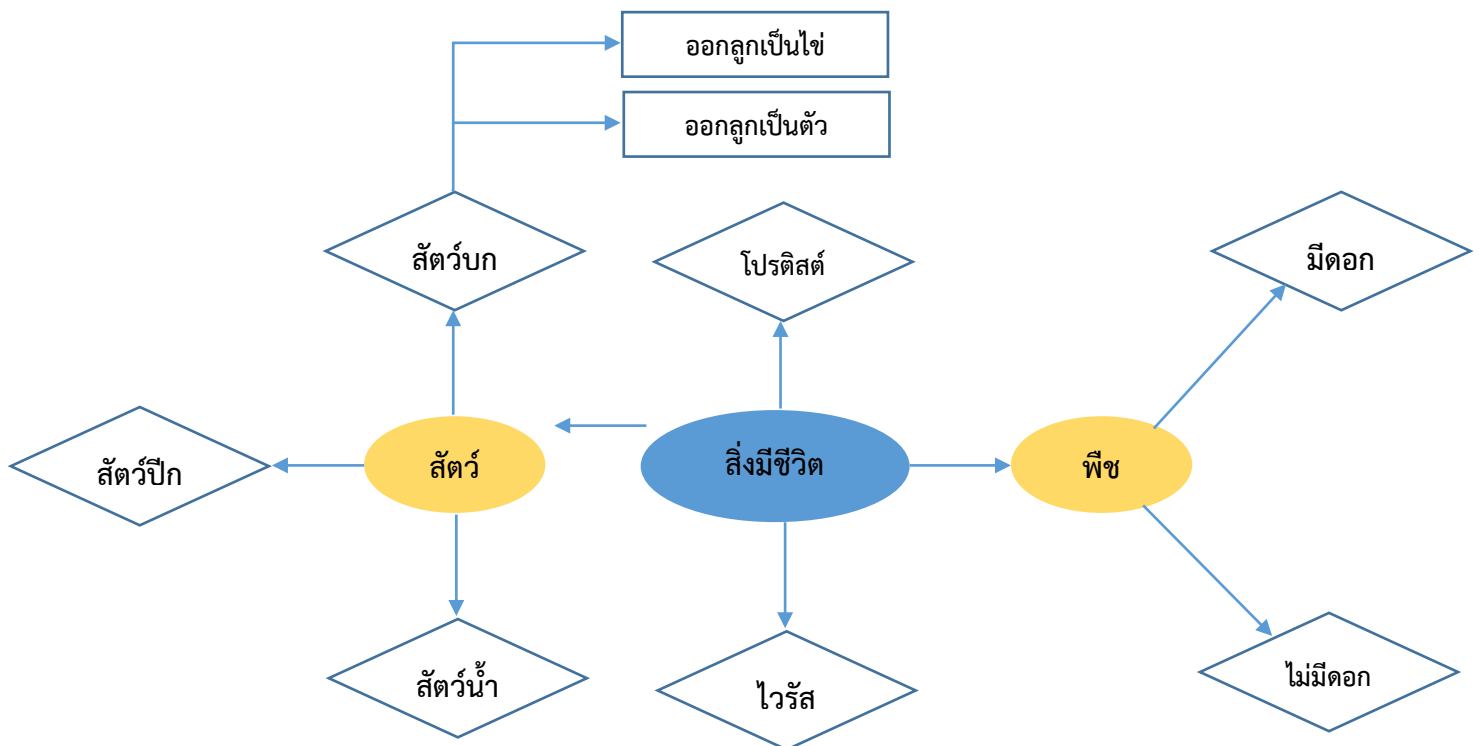


แผนผังความคิด (Graphic Organizers)

แผนผังความคิด เป็นการฝึกให้ผู้เรียนรวบรวมข้อมูลหรือความรู้ จากการศึกษาค้นคว้า การอ่าน การฟังคำบรรยาย แล้วนำข้อมูลมาจัดกลุ่ม เขียนเป็นภาพแสดงให้เห็นถึงโครงสร้าง ความคิด กระบวนการคิด และความสัมพันธ์ของกระบวนการคิด โดยใช้รูปภาพ หรือแผนภาพ

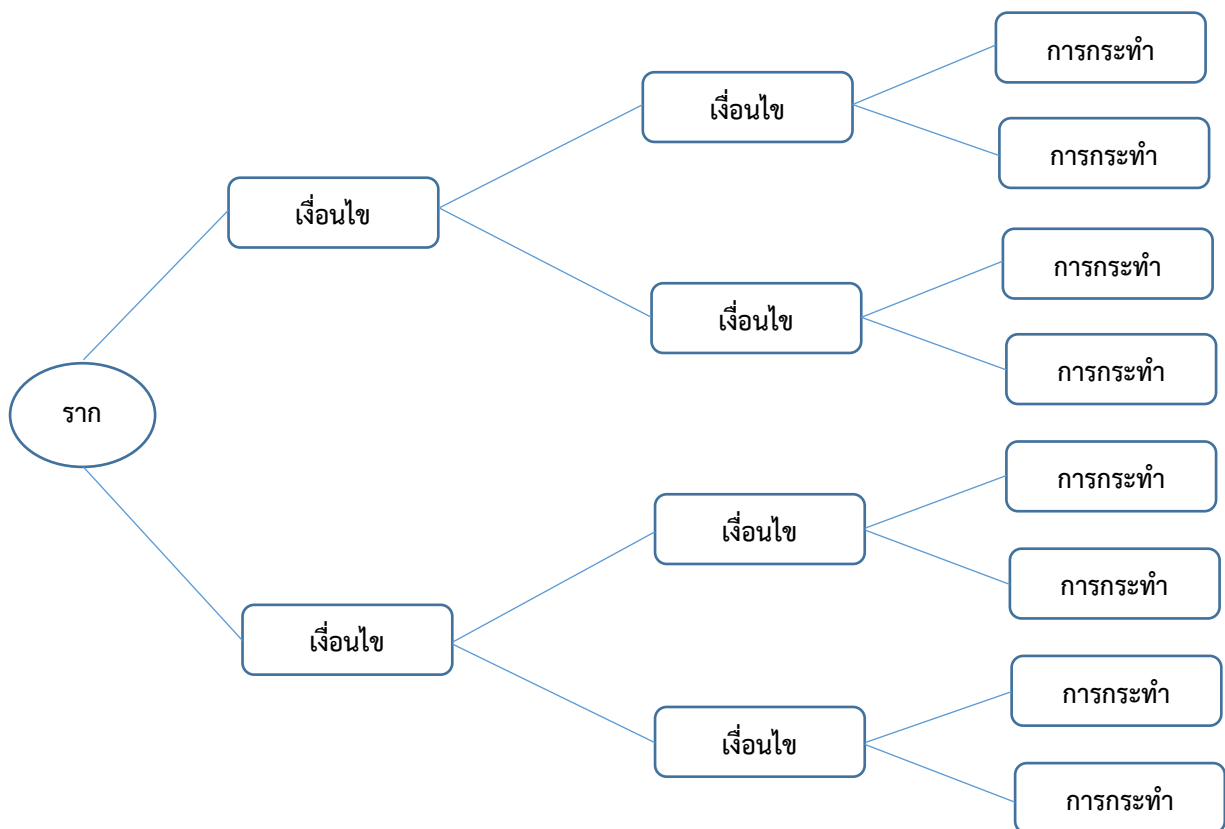
ผังความคิด (Mind Mapping)

เป็นการแสดงโครงสร้างของความสัมพันธ์ของกระบวนการคิด ตั้งแต่ต้นจนจบ ช่วยให้เห็นภาพรวมของความคิดและเค้าโครงของความคิดในเรื่องที่กำลังคิด ทำให้มองเห็นความสัมพันธ์ของความคิด ทำได้โดยเขียนความคิดหลักไว้ตรงกลางและโยงเส้นให้สัมพันธ์กับความคิดรองความคิดย่อย และความคิดที่แยกย่อยที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันก็ขยายได้ต่อไปอีก ไม่มีทิศทางที่กำหนดแน่นอนตายตัว ดังตัวอย่างต่อไปนี้



ผังแสดงความสัมพันธ์แบบโครงสร้างต้นไม้ (Tree Structure)

ผังแสดงความสัมพันธ์แบบโครงสร้างต้นไม้ จะใช้ในการแสดงความสัมพันธ์ของเรื่องที่มีความสำคัญลดหลั่นกันเป็นลำดับจากใหญ่ไปหาจุดเล็กๆ รูปร่างของการเขียนจะมีโครงสร้างลักษณะคล้ายต้นไม้ที่มีกิ่งก้านหรืออาจจะมีลักษณะคล้ายแผนภูมิการบริหารองค์กรวิธีการเขียนให้เริ่มต้นหัวข้อเรื่องไว้ข้างบนหรือตรงกลางแล้วลากเส้นให้เชื่อมโยงกับความคิดรวบยอดอื่นๆที่มีความสำคัญรองรองลงไปตามลำดับ



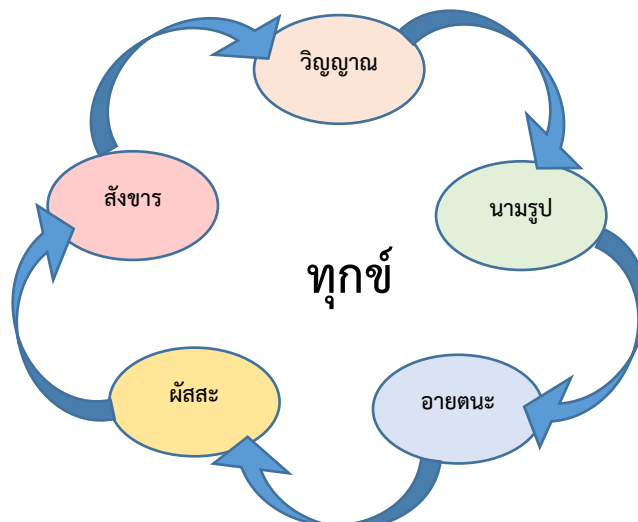
แผนผังรูปแบบเวนน์ (Venn Diagram)

เป็นการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของสิ่งของหรือแนวคิดตั้งแต่ 2 สิ่งขึ้นไปว่าส่วนใดลักษณะใดที่มีความเหมือนหรือความต่างกัน เป็นการคิดแบบหาตัวร่วมในสิ่งที่เหมือนกัน ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักจำแนกความเหมือนและความต่างของสิ่งของ สถานที่ และบุคคล หรืออื่นๆได้ดี โดยการเขียนเป็นแผนภาพแสดงความสัมพันธ์ ดังตัวอย่างนี้



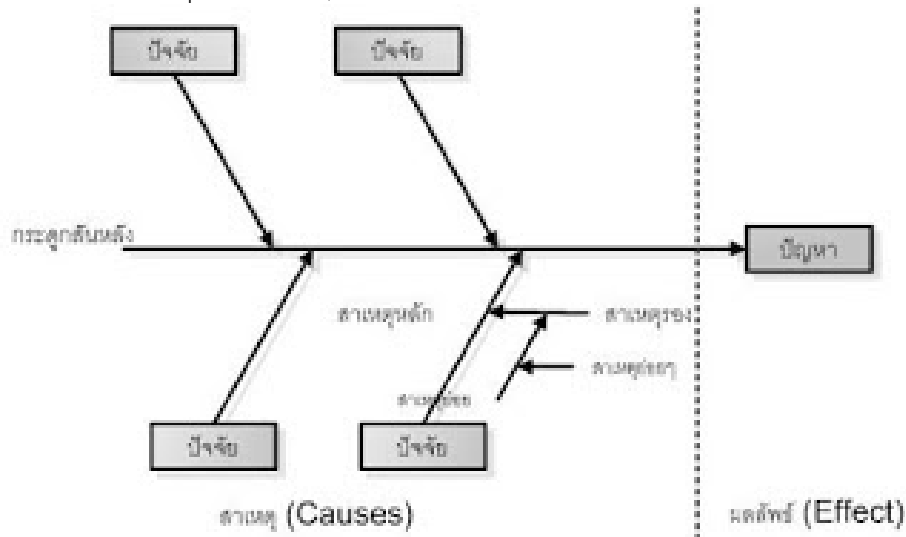
แผนผังความคิดแบบวงจร (The Circle)

เป็นการคิดแบบเป็นวงจรหรือวงกลม โดยในวงกลมจะไม่มีจุดเริ่มต้นหรือจุดจบเพื่อเสนอขั้นตอนต่าง ๆ ที่สัมพันธ์เรียงลำดับเป็นวงกลม ตัวอย่างเช่น



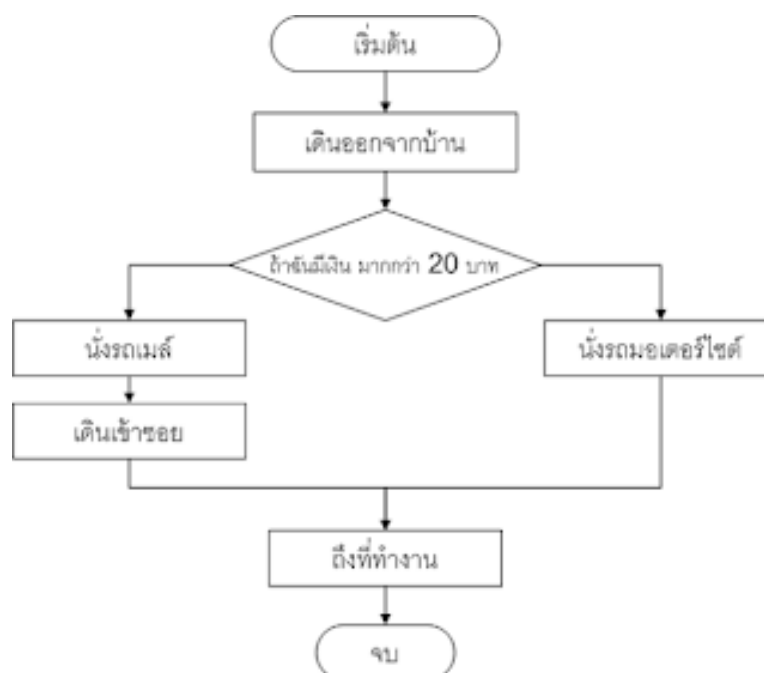
แผนผังก้างปลา (The Fish Bone)

เป็นการคิดหาสาเหตุของปัญหา เช่น แดงหน้าเรียน เพราะสาเหตุใด เป็นต้นการเขียนแผนผังทำได้โดยกำหนดเรื่องแล้ว หาสาเหตุและผลต่างๆในแต่ละด้าน ตัวอย่างเช่น



แผนผังแบบลำดับขั้นตอน (Sequence Chart)

แผนผังแบบลำดับขั้นตอนเป็นแผนผังที่แสดงให้เห็นถึงสภาพการณ์หรือเนื้อหาสาระที่เป็นกระบวนการเรียงตามลำดับขั้นตอน เป็นแผนผังที่แสดงให้เห็นถึงสภาพเหตุการณ์หรือเนื้อหาสาระที่เป็นกระบวนการเรียงตามลำดับต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น



ภาคผนวก ค.

บันทึกการเรียนรู้ (Learning Log)

แบบบันทึกการเรียนรู้/อนุทินการเรียนรู้ (Learning Log)

ชุดที่ ๑

สิ่งที่ฉันชอบ คือ

สิ่งที่ฉันไม่ชอบ คือ

สิ่งที่ฉันยังไม่เข้าใจ คือ

ชุดที่ ๒

สิ่งใหม่ที่ไม่คาดคิดจากบทเรียนวันนี้ คือ

สิ่งที่ฉันชอบมากที่สุดจากบทเรียนวันนี้ คือ

สิ่งที่ฉันอยากรู้เพิ่มเติมไปจากบทเรียนวันนี้ คือ

ชุดที่ ๓

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากบทเรียนวันนี้ คือ

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก

สิ่งที่ทำให้ฉันได้ใช้ความคิดจริงๆ คือ

ชุดที่ ๔

สิ่งที่ฉันสนใจมากเป็นพิเศษจากบทเรียนวันนี้ คือ

สิ่งที่ฉันยังไม่ค่อยเข้าใจจากบทเรียนวันนี้ คือ

สิ่งที่ฉันได้ประโยชน์มากที่สุดจากบทเรียนวันนี้ คือ

ชุดที่ ๕

หนึ่ง สิ่งที่ได้เคยเรียนมาแล้ว คือ

สอง คำถามที่ฉันยังต้องการคำตอบเพิ่มเติม คือ

สาม สิ่งที่ได้เรียนรู้จากบทเรียนวันนี้ คือ

ชุดที่ ๖

จากบทเรียนวันนี้...

สิ่งที่ดำเนินไปได้ดี คือ

สิ่งที่เราควรปรับให้ดีขึ้นได้ คือ

ปัญหาที่เกิดขึ้น คือ

ชุดที่ ๗ (กิจกรรมกลุ่ม /โครงการ -เด็กเล็ก)

๑. วันนี้ฉันทำ/เขียน

๒. ฉันพูดคุยเกี่ยวกับ

๓. ฉันเขียน

๔. ปัญหาอย่างหนึ่งของฉันในวันนี้ คือ

๕. ฉันต่อไปฉันจะ

ชุดที่ ๘ (กิจกรรมกลุ่ม/โครงการ -เด็กโต)

๑. สิ่งที่ฉันและกลุ่มทำได้ในวันนี้คือ

๒. ถ้าได้รับมอบหมายให้ทำงานแบบเดิมอีกครั้ง ฉันจะหาอะไรที่ต่างไปจากเดิมบ้าง

๓. ส่วนที่ฉันยังต้องการความช่วยเหลือในการปรับปรุงงานให้ดีขึ้น

๔. ข้อบันทึกเพิ่มเติม



สามเหลี่ยมการเรียนรู้ของฉัน

ชื่อ-สกุล

วัน เดือน ปี :

๑. สิ่งที่ฉันรู้มาแล้ว

๒. คำถามที่ฉันอยากได้คำตอบ

๓. สิ่งที่ฉันเรียน
และเข้าใจดี
ในบทเรียนวันนี้

บันทึกการย้อนคิดและไตร่ตรองสิ่งที่เรียนรู้

ชื่อ-สกุล	วัน เดือน ปี :
-----------------	----------------------

คำชี้แจง : นักเรียนเลือกตอบคำถามข้างล่าง 2 ข้อ เขียนลงในแผ่นกระดาษแล้วนำไปติดตามช่องของคำถาม

สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในการเรียนวันนี้	สิ่งใดที่ฉันน่าจะทำได้ดีกว่านี้
คำถาม ฉันอยากทราบคำตอบ	สิ่งที่ปัญหาของฉัน คือ

คณะกรรมการคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
เพื่อการเรียนการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม (DLTV)
มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ที่ปรึกษา

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

คณะกรรมการคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๒

- | | |
|--------------------------|--|
| ๑. นายประสงค์ นารณอดม | ข้าราชการบำนาญ |
| ๒. นางสาวจรินทร์ ไช้สกุล | ข้าราชการบำนาญ |
| ๓. นางนิรมล โพธิ์ | ข้าราชการบำนาญ |
| ๔. นางสาวร้อย เสริมพล | ข้าราชการบำนาญ |
| ๕. นางสาวสุคนธ์ แสงสุข | ศึกษานิเทศก์
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต ๒ |

๖. นางสาวสจิเรศ วัดโลก	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
๗. นางสาววนิดา เรืองอยู่	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
๘. นายณัฐพงศ์ รักษาราษฎร์	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
๙. นายสมศักดิ์ ทองเงิน	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
๑๐. นายสุวิทย์ พุ่มนวล	ครู โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
๑๑. นางปริญญรัตน์ พลวิชัย	ครู โรงเรียนวัดนวลนรดิศ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต ๑
๑๒. นางสาวพรรณพิศ ทวาเรศ	ครู โรงเรียนเบญจมานุสรณ์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต ๑๗
๑๓. นายกำชัย บุตรจะมี	ครู โรงเรียนเลยพิทยาคม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต ๑๙
๑๔. นายจักรพงษ์ ศรีจำนงค์	ครู โรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต ๒๗
๑๕. นางสาวนิภาพร ประทุมพงษ์	ครู โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต ๓๕

คณะปรับปรุงคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๒

๑. นางสาวจรินทร์ ไช้สกุล	ข้าราชการบำนาญ	คณะทำงาน
๒. นางสาวร้อย เสริมพล	ข้าราชการบำนาญ	คณะทำงาน
๓. นางปริญญรัตน์ พลวิชัย	โรงเรียนวัดนวลนรดิศ	คณะทำงาน

**คณะกรรมการ/พิมพ์และจัดทำรูปแบบคู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ ๒**

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 โฮ่สกุล	ข้าราชการบำนาญ	คณะทำงาน
๖. นางสาวร้อย เสริมพล	ข้าราชการบำนาญ	คณะทำงาน
๗. นางปริญญรัตน์ พลวิชัย	โรงเรียนวัดนวลนรดิศ	คณะทำงาน
๘. นางสาวศรินทิพย์ บุญเต็ม	โรงเรียนพระยาประเสริฐสุนทราศรัย (กระจ่าง สิงหเสนี)	คณะทำงาน
๙. นางสาวปวีณา โค้วจำรัส	โรงเรียนพระยาประเสริฐสุนทราศรัย (กระจ่าง สิงหเสนี)	คณะทำงาน
๑๐. นางสาวชุติมา จงใจงาม	โรงเรียนพระยาประเสริฐสุนทราศรัย (กระจ่าง สิงหเสนี)	คณะทำงาน
๑๑. นางสาวณัฐกานต์ ชันทะสิทธิ์	โรงเรียนพระยาประเสริฐสุนทราศรัย (กระจ่าง สิงหเสนี)	คณะทำงาน
๑๒. นางสาวสาวิตรี ศรีโนนยาง	โรงเรียนวัดอัยยิการาม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต ๒	คณะทำงาน
๑๓. นางสาวสุณิสา ถาป่นแก้ว	โรงเรียนวัดคุณหญิงส้มจีน มิตรภาพที่ ๖๔ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต ๒	คณะทำงาน
๑๔. นางศิริรัตน์ มุลไชยศรี	นักทรัพยากรบุคคล มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	คณะทำงาน
๑๕. นางสาวทิพจุฑา ชุนเกษ	นักทรัพยากรบุคคล มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	คณะทำงาน
๑๖. นางสาววรรณวิษา ภูพานทอง	นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	คณะทำงาน

๑๗. นางสาวณัฐพร เพื่อดจันท์ก	นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	คณะทำงาน
๑๘. นางสาวกมลชนก ดวงคำ	นักวิชาการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	เลขานุการ

รายชื่อคณะกรรมการ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

๑. นางผาณิต ทวีศักดิ์	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๒. นายเฉลิมชัย พันธุ์เลิศ	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๓. นางสาวอรอร ฤทธิ์กลาง	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๔. นายสุรศักดิ์ ศรีสวัสดิ์	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๕. นางเกศกัญญา อนุกุล	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๖. นายเฉลิมชัย พันธุ์เลิศ	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๗. นายนพพร แสงอาทิตย์	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๘. นายเอกสิทธิ์ ปิยะแสงทอง	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
๙. นางสาวภัทรา ด่านวิวัฒน์	นักวิชาการศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ๑๐. นางสาวอิฐาน คงช่วยสถิตย์ | นักวิชาการศึกษา
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๑๑. นายอภิศักดิ์ สิทธิเวช | นักวิชาการศึกษา
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๑๒. นางสาวบุญกัญธรพันธ์ วัลย์มาลี | เจ้าพนักงานธุรการ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๑๓. นางสาวปรมาพร เรืองเจริญ | พนักงานธุรการ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๑๔. นางสาวอริยารรณ สอดแสงจันทร์ | พนักงานธุรการ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| ๑๕. นางสาวคินี เขียวเขิน | นักวิชาการศึกษา
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |



การติดต่อ รับข้อมูลข่าวสาร

๑. มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
เลขที่ ๒๑๔ ถนนนครสวรรค์ แขวงวัดโสมนัส เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร
โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๖๗๓๔ โทรสาร ๐ ๒๒๘๒ ๖๗๓๕
๒. สถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ซอยหัวหิน ๓๕ ถนนเพชรเกษม ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐
โทร. ๐๓๒ ๕๑๕ ๔๕๗ - ๘ โทรสาร ๐๓๒ ๕๑๕ ๙๕๑
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>