หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒
วัยรุ่นกับการเจริญเติบโต
ตามเกณฑ์มาตรฐาน

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๔ ชั่วโมง

---

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ม.๑/๑

สาระที่๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด

ม.๑/๓ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

ม๑/๔ แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค
มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การวิเคราะห์ ติดตามการเจริญเติบโตเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องมีความสำคัญต่อการแสวงหาแนวทางเสริมสร้างพัฒนาเพื่อนำมาใช้ปรับปรุงดูแลควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานพัฒนาการตนเองในชีวิตประจำวัน

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

๑) อธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง
๒) ระบุแนวทางพัฒนาตามภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้
๓) อธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑมาตรฐานได้
๔) ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

๑) วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้อง
๒) วิเคราะห์เปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้
๓) วิเคราะห์สาเหตุการมีน้ำหนักต่ำหรือสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานได้
๔) วิเคราะห์ แลกเปลี่ยนวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

๑) เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

๒) เห็นคุณค่าของการเจริญเติบโตสมวัย

๓) เห็นถึงความสำคัญของการควบคุมดูแลน้ำหนักส่วนสูงให้เป็นไปตามเกณฑ์

๔) เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการสื่อสาร

๑) วิเคราะห์ความสัมพันธ ข้อดีข้อจำกัดของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของตนเอง และนำไปข้อมูลไปใช้พัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันได้สมเหตุสมผล (ส ๒.๑.๒.)

๒) วิเคราะห์ความสัมพันธระหวางเกณฑ์มาตรฐานข้อมูลของตนเอง และนำไปใช่พัฒนาความเจริญเติบโตในสถานการณชีวิตจริง ไดอยางสมเหตุสมผล (ส๒.๑.๒.)

๓) เขียนประเด็นสำคัญจากข้อมูลทีได้รับมาอธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑมาตรฐานได้ ส๑.๑.๓)

๔) พูดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิด ทั้งเชิงบวกและลบ และทัศนะของตนเองจากสารที่ได้รับ (ส๑.๑.๑)

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑) ใฝ่เรียนรู้

๒) มีความมุ่งมั่นในการทำงาน

๓) มีความซื่อสัตย์

๖. การประเมินผลรวบยอด

๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) การวิเคราะห์เปรียบเทียบ น้ำหนัก และส่วนสูงของตัวนักเรียน แล้วเปรียบเทียบกับ“เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย” พร้อมบอกแนวทางพัฒนา

๒) การวิเคราะห์ แลกเปลี่ยนวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

๖.๒ เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

สถานศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ชิ้นงานที่ ๑) วิเคราะห์เปรียบเทียบ น้ำหนัก และส่วนสูงของตัวนักเรียน แล้วเปรียบเทียบกับ“เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย” พร้อมบอกแนวทางพัฒนา

รายการประเมิน	**แนวทางการให้คะแนน**		
	๓ (ดี)	**๒ (พอใช้)**	**๑ (ปรับปรุง)**
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ระบุแนวทางพัฒนาตามภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้	บอกแนวทางพัฒนาตนเองได้ถูกต้องครบทุกรายการ	บอกแนวทางพัฒนาตนเองได้ถูกต้องบางส่วน	บอกไม่ถูกต้องทุกรายการ
ด้านทักษะกระบวนการ (P) วิเคราะห์เปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้	วิเคราะห์เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้องทั้งส่วนสูงน้ำหนักและลักษณะของรูปร่าง (อ้วน ผอม สมส่วน)	วิเคราะห์เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้องบางส่วน	วิเคราะห์ไม่ถูกต้องทั้งหมด
คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา) เห็นคุณค่าของการเจริญเติบโตสมวัย	มีความสนใจร่วมกิจกรรมตลอดช่วงเวลาเรียนรู้	สนใจร่วมกิจกรรมบางช่วงเวลาเรียนรู้	ไม่สนใจร่วมกิจกรรมตลอดเวลา
ด้านสมรรถนะสำคัญ วิเคราะห์ความสัมพันธระหวางเกณฑ์มาตรฐานข้อมูลของตนเอง และนำไปใชพัฒนาความเจริญเติบโตในสถานการณชีวิตจริงไดอยางสมเหตุสมผล	ข้อมูลการวิเคราะห์มีความสัมพันธ์ เชื่อมโยงกัน มีเหตุผล ตลอดแนวเป็นระบบ และนำไปใช้พัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม	ข้อมูลการวิเคราะห์มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน มีเหตุผล บางส่วน ใช้พัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันได้บาง	ข้อมูลวิเคราะห์ไม่ถูกต้อง
ด้านคุณลักษณะ (A) ๑. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	มีชิ้นงานสำเร็จครบทุกรายการ	มีชิ้นงานสำเร็จบางรายการ	ไม่มีชิ้นงาน

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

ชิ้นงานที่ ๒) การวิเคราะห์ แลกเปลี่ยนวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

รายการ	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) **๑ ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย**	ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้เหมาะสม ๔ ประการขึ้นไป	ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้เหมาะสม ๓ ประการ	ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้เหมาะสม ๒ ประการ
ด้านทักษะกระบวนการ (P) วิเคราะห์ แลกเปลี่ยนวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	- วิเคราะห์แลกเปลี่ยนข้อมูลวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยกับผู้อื่นได้และสรุปสอดคล้องกับบัตรคำส่งเสริมและพัฒนาตนเองถูกต้องทั้งหมด	- วิเคราะห์แลกเปลี่ยนข้อมูลวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยกับผู้อื่นได้และสรุปสอดคล้องกับบัตรคำส่งเสริมและพัฒนาตนเองถูกต้องบางส่วน	- วิเคราะห์ไม่ถูกต้องทั้งหมด
ด้านคุณลักษณะเฉพาะเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	มีข้อสรุปที่มีประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนแสวงหาแนวทางและระบุถึงการนำไปใช้พัฒนาตนเองได้	มีข้อสรุปที่มีประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนแสวงหาแนวทางแต่ระบุการนำไปใช้ไม่ได้	ไม่มีข้อสรุปของตนเอง
KSA พูดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิด ทั้งเชิงบวกและลบและทัศนะของตนเองจากสารที่ได้รับ	พูดอธิบายแลกเปลี่ยนข้อมูลวิธีส่งเสริมสุขภาพกับผู้อื่นแสดงเหตุผลด้วยข้อเท็จจริงของตนเองและรับฟังเหตุผู้อื่นด้วยความเข้าใจในความแตกต่างของบริบทสิ่งแวดล้อม	พูดอธิบายข้อมูลวิธีส่งเสริมสุขภาพกับผู้อื่นแสดงเหตุผลด้วยข้อเท็จจริงเฉพาะของตนเองไม่รับฟังผู้อื่น	พูดอธิบายข้อมูลวิธีส่งเสริมสุขภาพกับผู้อื่นไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนใฝ่เรียนรู้	ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดเวลาเรียน	ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดบางช่วงเวลาเรียน	ไม่ร่วมกิจกรรม

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

รหัสวิชาพ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑เวลา ๕๐ นาที

---

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๓ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การวิเคราะห์ ติดตามการเจริญเติบโตเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องมีความสำคัญต่อการแสวงหาแนวทางเสริมสร้างพัฒนาเพื่อนำมาใช้ปรับปรุงพัฒนาการตนเองในชีวิตประจำวัน

๓. สาระการเรียนรู้

ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

- ปัจจัยภายนอก
- ปัจจัยภายใน

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้อง

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

วิเคราะห์ความสัมพันธ ข้อดีข้อจำกัดของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของตนเอง และนำไปข้อมูลไปใช้พัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันได้สมเหตุสมผล (ส ๒.๑.๒.)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑.นักเรียนมีความซื่อสัตย์ (ปฏิบัติตามกติกาหรือข้อกำหนด)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน(ส ๒.๑.๒) วิเคราะห์ความสัมพันธ ข้อดีข้อจำกัดของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของตนเอง และนำไปข้อมูลไปใช้พัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันได้สมเหตุสมผล **ด้านความรู้** อธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตในวัยรุ่นได้	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที)** ๑.ครูกล่าวทักทายนักเรียน และสำรวจความเรียบร้อยของนักเรียนและห้องเรียนให้ถูกต้องตามสุขลักษณะ ๒.ครูนำเข้าสู่บทเรียน โดยสอบถามนักเรียนว่า “ช่วงก่อนเปิดเทอม นักเรียนคนใดที่ต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายให้มีขนาดที่ใหญ่ขึ้นบ้าง ?” (นักเรียนที่ต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายตอบคำถามด้วยการยกมือ) ๓. ครูสอบถามเพิ่มเติมว่า “นักเรียนที่	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑.๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าวนำทำความเคารพ ๒. นักเรียนตอบคำถามที่ว่า “ช่วงก่อนเปิดเทอม นักเรียนคนใดที่ต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายให้มีขนาดที่ใหญ่ขึ้นบ้าง ?” (นักเรียนที่ต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายตอบคำถามด้วยการยกมือ) ๓. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่า	**ขั้นนำ** ๑. สื่อ PowerPoint เรื่องวัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน	**ขั้นนำ** -	**วิธีการ** ๑. ประเมินจากกิจกรรม“สีไหนดี?” ๒. ประเมินจากใบงาน เรื่อง “ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง” ๓. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน

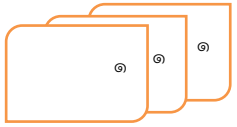
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
อย่างถูกต้อง **ด้านทักษะกระบวนการ** วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้อง **ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม** เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต **คุณลักษณะอันพึงประสงค์** ๑.นักเรียนมีความซื่อสัตย์	ต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย เพราะเหตุใด” <u>แนวคำตอบ</u>มีขนาดร่างกายที่ใหญ่ขึ้น มีส่วนสูงและน้ำหนักที่มากขึ้น ๔. ครูกล่าวต่อว่า “การที่นักเรียนมีขนาดร่างกายที่ใหญ่ขึ้น มีส่วนสูงที่เพิ่มขึ้นและมีน้ำหนักที่มากขึ้นนั้นเพราะนักเรียนกำลังย่างเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว ทุกคนจึงต้องมีความเข้าใจ และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของตนเองได้”	“นักเรียนที่ต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเพราะเหตุใด” <u>แนวคำตอบ</u>มีขนาดร่างกายที่ใหญ่ขึ้น มีส่วนสูงและน้ำหนักที่มากขึ้น ๕. นักเรียนฟังครูอธิบายเพิ่มเติม			**เครื่องมือ** ๑. แบบประเมินกิจกรรม“สีไหนดี ?” ๒. แบบประเมินกิจกรรม “ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง” ๓. แบบประเมิน
	ขั้นสอน (๒๐นาที) ๑.ครูแจกใบความรู้เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและใบงานเรื่อง	**ขั้นสอน (๒๐นาที)** ๑. . นักเรียนได้รับแจกใบความรู้เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและใบ	**ขั้นสอน** ๑. สื่อ	**ขั้นสอน** ๑. การ	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ให้กับนักเรียน โดยให้นักเรียนเขียนตอบคำถามในใบงานไปพร้อมกับที่ครูอธิบายเพิ่มเติม ๒. ครูสอบถามนักเรียนว่ามีการประเมินการเจริญเติบโตทางร่างกายของนักเรียนนั้นจะประเมินจากสิ่งใด <u>แนวคำตอบ</u> ประเมินจากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน ๓. ครูอธิบายเพิ่มเติมถึงการวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานด้วย powerpoint ๔.ครูให้นักเรียนสำรวจรูปร่างตนเองว่าตนเองมีภาวะการเจริญเติบโตอยู่ในระดับ	งานเรื่อง ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และเขียนตอบคำถามในใบงานไปพร้อมกับที่ครูอธิบายเพิ่มเติม ๒. นักเรียนตอบคำถามการประเมินการเจริญเติบโตทางร่างกายของนักเรียนนั้นจะประเมินจากสิ่งใด <u>แนวคำตอบ</u> ประเมินจากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน ๓. นักเรียนตั้งใจฟังครูอธิบายเพิ่มเติมถึงการวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานด้วย	PowerPoint เรื่องวัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน ๒. ใบความรู้ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ๓. ใบงานเรื่อง ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ๒. บัตรกระดาษ	วิเคราะห์ “ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”	คุณลักษณะอันพึงประสงค์ **เกณฑ์การประเมิน** ๑.ได้คะแนนเฉลี่ยไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ ๒.ได้คะแนนเฉลี่ยไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ ๓.ผ่านเกณฑ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ใด โดยการใส่ค่าน้ำหนักและส่วนสูงของตนเอง ลงในใบงาน และเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ๕. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม “สีไหนดี?” โดยหยิบบัตรกระดาษสีหน้าห้องเรียนที่ตรงกับภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของนักเรียน ดังนี้ สีแดง – สูงกว่าเกณฑ์ สีเขียว – ตามเกณฑ์ สีเหลือง – ต่ำกว่าเกณฑ์  ๖. ครูให้นักเรียนเดินมารวมกลุ่ม บริเวณหน้าชั้นเรียนโดยสังเกตสีของบัตรและ	powerpoint ๔. นักเรียนสำรวจและประเมินรูปร่างตนเองว่าอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ตามเกณฑ์ หรือต่ำกว่าเกณฑ์โดยการใส่ค่าน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองลงในใบงาน และเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ๕. นักเรียนทำกิจกรรม “สีไหนดี?” โดยนักเรียนเดินออกมาหยิบกระดาษสีหน้าห้องเรียนที่ตรงกับภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของนักเรียน ดังนี้ สีแดง – สูงกว่าเกณฑ์ สีเขียว – ตามเกณฑ์	สี ๓ สี (แดง ,เขียว และ เหลือง)		การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ตัวเลขที่กำกับไว้กลุ่มที่มีสีเดียวกันและหมายเลขเดียวกัน จะอยู่กลุ่มเดียวกัน จากนั้นกลับไปนั่งรวมกลุ่มที่โต๊ะตามที่ครูกำหนด ๗. ครูและนักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับ “ภาวะการเจริญเติบโตด้านร่างกายของวัยรุ่น” โดยให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน และเปรียบเทียบกับปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตโดยให้ช่วยกันวิเคราะห์และ	สีเหลือง – ต่ำกว่าเกณฑ์ ๖. นักเรียนเดินมารวมกลุ่ม บริเวณหน้าชั้นเรียนโดยยืนจับกลุ่มกับเพื่อนที่มีบัตรสีและหมายเลขเดียวกัน และกลับไปนั่งรวมกลุ่มที่โต๊ะตามที่ครูกำหนด ๗. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับ “ภาวะการเจริญเติบโตด้านร่างกายของวัยรุ่น” โดยให้วิเคราะห์ถึงภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายเมื่อเทียบกับ			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ตอบคำถามลงในใบงานเรื่อง “ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”	เกณฑ์มาตรฐาน และเปรียบเทียบกับปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตโดยให้ช่วยกันวิเคราะห์และตอบคำถามลงในใบงานเรื่อง “ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕นาที) ๑.ครูเชื่อมโยง เรื่อง ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น ว่าต้องมีปัจจัยที่เกี่ยวต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ว่า “สิ่งใดบ้างที่ส่งผลต่อภาวะการ	**ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)** ๑.นักเรียนเขียนชื่อของตนเองและสิ่งที่ส่งผลต่อภาวะการเจริญเติบโตของตนเอง ลงไปใน “บัตรกระดาษสี”ของตนเอง โดยไม่ซ้ำกันในกลุ่ม	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. สื่อ PowerPoint เรื่องวัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	เจริญเติบโตของตนเอง” โดยเขียนชื่อของตนเองและสิ่งที่นักเรียนคิด ลงไปใน “บัตรกระดาษสี”ของตนเอง โดยไม่ซ้ำกันในกลุ่ม ๒. นักเรียนนำบัตรกระดาษสีของตนเองไปติดบนกระดานที่ครูจัดไว้ให้ ๓. ครูจัดกลุ่มคำตอบของนักเรียนที่คล้ายคลึงกัน เข้าไว้ด้วยกัน ๔. ครูร่วมอภิปรายเพิ่มเติมกับนักเรียนเกี่ยวกับ ภาวะการเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ด้วยกิจกรรม “สีไหนดี?” โดยสุ่มนักเรียน ๓ คน ให้ช่วยออกมาอ่านสรุปสิ่งที่นักเรียนแต่ละคนเขียนลงในใบกิจกรรมสีไหนดี และติดบนกระดาน	๒. นักเรียนนำบัตรกระดาษสี ของตนเองไปติดบนกระดานครูจัดไว้ให้ ๓. นักเรียนสังเกตคำตอบของตนเองและเพื่อนคนอื่นๆ ๔. นักเรียนร่วมอภิปรายเพิ่มเติมถึงภาวะการเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้วยกิจกรรม “สีไหนดี? โดยนักเรียนที่ได้รับการสุ่ม ๓ คน ออกมาอ่านสรุปสิ่งที่นักเรียนแต่ละคนเขียนลงในใบกิจกรรมสีไหนดี และติดบน	มาตรฐาน ๒. บัตรกระดาษสี		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
		กระดาน			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑.ครูให้นักเรียนช่วยสรุปการเรียนการสอนในวันนี้ โดยครูตั้งคำถาม ถามนักเรียนว่า “ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะการเจริญเติบโตที่สมวัยนั้นมีอะไรบ้าง” <u>แนวคำตอบ</u> ภาวะโภชนาการ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การเลี้ยงดู และภาวะสุขภาพ เป็นต้น ๒. ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อเป็นการสรุป	**ขั้นสรุป (๕ นาที)** ๑.นักเรียนช่วยสรุปการเรียนการสอนในวันนี้ โดยครูตั้งคำถาม ถามนักเรียนว่า “ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะการเจริญเติบโตที่สมวัยนั้นมีอะไรบ้าง” <u>แนวคำตอบ</u> ภาวะโภชนาการ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การเลี้ยงดู และภาวะสุขภาพ เป็นต้น ๒. นักเรียนตั้งใจฟังการอธิบาย	**ขั้นสรุป** ๑. ใบงาน เรื่อง “ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”	**ขั้นสรุป** ๑.ใบงาน เรื่อง “ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	บทเรียนว่า “การเจริญเติบโตของร่างกายนั้นจะเป็นไปตามปกติและสมวัยหรือมีการเจริญเติบโตที่เร็วหรือช้า มีผลมาจากปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง เช่น พันธุกรรม ภาวะโภชนาการ การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย การพักผ่อนที่เพียงพอ และภาวการณ์เจ็บป่วยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เราจึงควรสังเกตตนเอง ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตนเองเพื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน และวิเคราะห์ถึงปัจจัยที่ทำให้เรามีภาวะการเจริญเติบโตที่สมวัย ”	เพิ่มเติมจากครูเพื่อเป็นการสรุปบทเรียน		เกี่ยวข้อง”	

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบงาน เรื่อง “ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”

๒) .ใบความรู้เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

๓) บัตรกระดาษสี ๓ สีได้แก่ สีแดง สีเขียว สีเหลือง

๔) สื่อ PowerPoint เรื่องวัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

การวิเคราะห์ “ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง	ประเมินการอธิบายจากการปฏิบัติกิจกรรม “สีไหนดี ?”	แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรม“สีไหนดี ?”	๑.ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้อง	ประเมินการวิเคราะห์จากใบงาน เรื่อง “ภาวะการเจริญเติบโตของฉันกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”	แบบประเมินการวิเคราะห์	๑.ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	ประเมินการร่วมกิจกรรมและร่วมตอบคำถาม	แบบประเมินการร่วมกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (ส ๒.๑.๒.) วิเคราะห์ความสัมพันธ ข้อดีข้อจำกัดของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของตนเอง และนำไปข้อมูลไปใช้พัฒนาตนเองใน	ประเมินข้อมูลการวิเคราะห์ในใบงาน	แบบประเมินการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ชีวิตประจำวันได้สมเหตุสมผล			
ด้านคุณลักษณะ (A) ๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต	๑. สังเกตจาก พฤติกรรม	๑. แบบประเมิน พฤติกรรม	๑.ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์

จุดประสงค์การเรียนรู้	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง	อธิบายคำตอบจากจากการปฏิบัติกิจกรรม “สีไหนดี ?” ถูกต้องทั้งหมด	อธิบายคำตอบจากจากการปฏิบัติกิจกรรม “สีไหนดี ?” ถูกต้องบางส่วน	อธิบายคำตอบไม่ถูกต้อง
ด้านทักษะกระบวนการ (P) วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้อง	๑. ประเมินการวิเคราะห์ “ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง” ระบุข้อดีข้อจำกัดปัจจัยภายในภายนอกของตนเองและบอกแนวการพัฒนาได้	๑. แบบประเมินการวิเคราะห์	๑.ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	ร่วมกิจกรรมและร่วมตอบคำถาม	ไม่ร่วมกิจกรรมไม่รบกวนผู้อื่น	แสดงความสนไม่สนใจชัดเจนและรบกวนผู้อื่น
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (ส ๒.๑.๒.) วิเคราะห์ความสัมพันธ ข้อดีข้อจำกัดของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของตนเองและนำไปข้อมูลไปใช้พัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันได้สมเหตุสมผล	ข้อมูลการวิเคราะห์มีความสัมพันธ์ มีเหตุผลตลอดแนวเป็นระบบและนำไปใช้พัฒนาตนเองได้	ข้อมูลการวิเคราะห์ไม่มีความสัมพันธ์แต่มีเหตุผลบ้าง	วิเคราะห์ตนเองไม่ได้
ด้านคุณลักษณะ (A) นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต	ปฏิบัติตามกติกาหรือข้อกำหนดด้วยตนเอง	ปฏิบัติตามกติกาหรือข้อกำหนดเพราะครูสั่งหรือเพื่อนบอก	ไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนด

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

แบบประเมิน.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑อธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง			๒วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้อง			๓ เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต			วิเคราะห์ความสัมพันธ ข้อดี ข้อจำกัดของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของตนเอง และนำไปข้อมูลไปใช้พัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันได้สมเหตุสมผล			**๖.๑.นักเรียนมีความซื่อสัตย์**			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา สถาบันการศึกษาทางไกล ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบงาน เรื่อง “ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูลตามความเป็นจริง และวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่เกี่ยวข้องให้ถูกต้องและครบถ้วนลงในใบงาน

การวิเคราะห์ปัจจัย	เหมาะสม/ไม่เหมาะสม	ข้อดีของตนเอง	ข้อจำกัดของตนเอง	แนวการพัฒนาตนเองให้สมวัย	ข้อคิดเห็นจากเพื่อน
ปัจจัยภายใน					
พันธุกรรม (ทางกาย)					
พันธุกรรม (สติปัญญา)					
พื้นฐานทางอารมณ์/จิตใจ					
ปัจจัยภายนอก					
ครอบครัว					
สังคม					
อาหาร					
ออกกำลังกาย					
อุบัติเหตุ					

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....

ใบความรู้ เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

การที่วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตนั้นเกิดจากปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม ดังนี้

๑ ปัจจัยภายใน หมายถึง ปัจจัยที่มีอยู่แล้วภายในร่างกายของมนุษย์แล้วส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ประกอบด้วย

๑) ปัจจัยภายใน หมายถึงปัจจัยที่มีอยู่แล้วภายในร่างกายของมนุษย์แล้วส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ประกอบด้วย

๑.๑ พันธุกรรม เป็นการถ่ายทอดลักษณะเฉพาะต่างๆ จากบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลาน ทำให้มนุษย์มีลักษณะบางอย่างแตกต่างกันออกไป ซึ่งลักษณะทั่วไปของการถ่ายทอดทางพันธุกรรม มี ๒ ลักษณะ ซึ่งแยกได้ดังนี้

๑) ลักษณะทางกาย ได้แก่ สัดส่วนของร่างกาย ความสูงความเตี้ย รูปลักษณะภายนอก เช่น ลักษณะเส้นผม สีตา สีผม เป็นต้น กลุ่มเลือด เพศ รวมถึงความผิดปกติและโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น โรคโลหิตจาง โรคธาลัสซีเมีย เป็นต้น

๒) ลักษณะทางสติปัญญา โดยพบว่าเด็กที่เกิดในครอบครัวที่มีระดับสติปัญญาต่ำ จะมีแนวโน้มที่จะมีเชาว์ปัญญาต่ำด้วย แต่ไม่เสมอไป เพราะพบว่าปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกระตุ้นการเพิ่มโอกาสทางการเรียนรู้ของเด็ก ทำให้มีการพัฒนาทางสติปัญญาเพิ่มขึ้นได้บ้าง

๑.๒ พื้นฐานทางอารมณ์และจิตใจ พบว่าบุคคลที่มีจิตใจที่มั่นคง จะทำให้มีพัฒนาการด้านต่างๆ ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย สังคม บุคลิกภาพ หรือสติปัญญา โดยที่อารมณ์นั้นเป็นผลเนื่องมาจากพันธุกรรมและปัจจัยแวดล้อมภายนอกประกอบกัน

ดังนั้นวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆในร่างกายค่อนข้างมาก ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง หรือมีการขึ้นลงของอารมณ์อย่างรวดเร็ว ซึ่งหากไม่สามารถปรับพื้นฐานของอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ ก็จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการได้ในที่สุด

๒ ปัจจัยภายนอก หมายถึง ปัจจัยที่เกิดขึ้นภายนอกร่างกาย ซึ่งส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

๒.๑ การอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพภายในครอบครัว เป็นพื้นฐานที่มีความสำคัญมากต่อพัฒนาการด้านต่างๆ ของมนุษย์ โดยเริ่มตั้งแต่ในช่วงวัยทารก วัยเด็ก จนถึงวัยรุ่น เนื่องจากมีการซึมซับสิ่งต่างๆที่ได้จากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง การที่ได้อยู่ในครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูที่ดี มีความรัก ความเอาใจ

ใส่ และความเข้าใจ ก็จะทำให้เด็กสามารถเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อมทั้งวุฒิภาวะทางด้านร่างกาย อารมณ์ตลอดจนมีพัฒนาการที่สมวัย สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข แต่หากครอบครัวขาดการอบรมเลี้ยงดูและมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีแล้วก็จะส่งให้เกิดปัญหาตามมา เช่น การมั่วมสุมของวัยรุ่น การเสพสารเสพติด หรือการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น

๒.๒ สภาพแวดล้อมทางสังคม เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในทุกด้าน หากมนุษย์อาศัยอยู่ในสภาพสังคมที่ดี เอื้ออำนวยต่อพัฒนาการด้านต่างๆ ก็จะทำให้มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย และมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคม สติปัญญา บุคลิกภาพ และด้านอื่นๆดีตามไปด้วย แต่หากต้องอยู่ในสภาพสังคมที่ไม่เหมาะสม เช่น อยู่ในชุมชนที่เสื่อมโทรม ครอบครัวแตกแยก ก็จะส่งผลให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่างๆ เป็นไปในทางที่ไม่ดี

๒.๓ อาหารที่บริโภค มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านต่างๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงมีความต้องการอาหารต่างๆที่มีสารอาหารครบถ้วนและในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตได้อย่างสมวัย

๒.๔ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย จะช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตที่เหมาะสมกับวัย ซึ่งเด็กในวัยนี้จะเน้นเรื่องความคล่องแคล่ว และว่องไว เพื่อพัฒนาร่างกายทุกส่วน เช่น ปิงปอง ว่ายน้ำ ฟุตบอล เป็นต้น ช่วยในการเสริมสร้างกระดูก เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส เป็นผลให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีควบคู่กันไป

๒.๕ การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ เป็นปัจจัยที่ทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการต่างๆหยุดชะงัก การเจ็บป่วยทางร่างกายเกิดผลกระทบทางอารมณ์ของผู้ป่วย รวมถึงส่งผลกระทบต่อสังคมรอบข้าง โดยวัยรุ่นนับเป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุได้ค่อนข้างมาก จากความคึกคะนอง ชอบท้าทายและรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บได้โดยง่าย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

หน่วยการเรียนรู้ที่๒ **เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน**
รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑ **รายวิชา สุขศึกษา** **กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ **ภาคเรียนที่ ๑** **เวลา ๕๐ นาที**

---

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๓ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ ๑.๑ ม.๑/๔ แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การวิเคราะห์ ติดตามการเจริญเติบโตเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องมีความสำคัญต่อการแสวงหาแนวทาง**เสริมสร้าง**พัฒนาเพื่อนำมาใช้**ปรับปรุงพัฒนาการตนเองในชีวิตประจำวัน**

๓. สาระการเรียนรู้

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

ระบุแนวทางพัฒนาตามภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์เปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นคุณค่าของการเจริญเติบโตสมวัย

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

วิเคราะห์ความสัมพันธระหวางเกณฑ์มาตรฐานข้อมูลของตนเอง และนำไปใช่พัฒนาความเจริญเติบโตในสถานการณชีวิตจริง ไดอย่างสมเหตุสมผล (ส๒.๑.๒)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์ความสัมพันธระหวางเกณฑ์มาตรฐาน ข้อมูลของตนเอง และนำไปใชพัฒนาความเจริญเติบโตในสถานการณชีวิตจริงไดอยา	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที)** ๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และสำรวจความเรียบร้อยของนักเรียนและห้องเรียนให้ถูกต้องตามสุขลักษณะ ๒. ครูสุ่มถามนักเรียนว่า “ปัจจัยใดบ้างที่จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น” (แนวคำตอบ ปัจจัยภายนอก-ครอบครัวสังคมอาหารออกกำลังกายอุบัติเหตุ ปัจจัยภายใน -พันธุกรรมพื้นฐานทางอารมณ์/จิตใจ) ๓. ครูนำเข้าสู่บทเรียน โดยถามว่า “นักเรียนทราบแล้วว่าปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อวัยรุ่นอย่าง	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑ ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าวนำทำความเคารพ ๒.นักเรียนตอบคำถามของครูว่า“ปัจจัยใดบ้างที่จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น” (แนวคำตอบ ปัจจัยภายนอก-ครอบครัวสังคมอาหารออกกำลังกายอุบัติเหตุ ปัจจัยภายใน -พันธุกรรมพื้นฐานทางอารมณ์/จิตใจ) ๓. นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นเพื่อแสวงหาเกณฑ์นการวัดการเจริญเติบโต (แนวคำตอบ น้ำหนัก ส่วนสูง)	๑.สื่อ PowerPoint		**วิธีการวัดผล** ๑.สังเกตการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน ๒.สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๓.ประเมินจาก

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	**กิจกรรมการเรียนรู้**		**สื่อ /แหล่งเรียนรู้**	**ภาระงาน /ชิ้นงาน**	**การวัดและประเมินผล** (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
งสมเหตุสมผล **ด้านความรู้** ระบุแนวทางพัฒนาตามภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้ **ด้านทักษะกระบวนการ** วิเคราะห์เปรียบเทียบ	นักเรียน แต่เราจะใช้เกณฑ์อะไรในวัดว่าเรามีการเจริญเติบโตที่เหมาะสม?” (แนวคำตอบ น้ำหนัก ส่วนสูง)		**ขั้นสอน** ๑. บัตรกระดาษสีแดง สีเขียว สีเหลือง ๒. ใบงาน	**ขั้นสอน** ๑.บัตรกระดาษสีแดง สีเขียว สีเหลือง ๒.ใบงาน เรื่อง “การ	กิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย” **เครื่องมือวัด** ๑.แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒.แบบประเมินพฤติกรรมการเรียน
	ขั้นสอน (๒๐นาที) ๑. ครูให้นักเรียนนั่งตามกลุ่มของตนเองในคาบเรียนที่แล้ว โดยครูนำบัตรกระดาษสีแดง สีเขียว สีเหลืองในการทำกิจกรรมในคาบที่ผ่านมาแจกให้นักเรียนตามรายชื่อเพื่อให้นักเรียนนั่งกลุ่มได้ถูกต้อง กลุ่มละ ๓-๔ คน ๒. ครูแจกใบงาน เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน” ๓. ครูให้นักเรียนกรอกข้อมูลส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัว	**ขั้นสอน (๒๐นาที)** ๑.นักเรียนนั่งตามกลุ่มของตนเองในคาบเรียนที่แล้ว โดยครูนำบัตรกระดาษสีแดง สีเขียว สีเหลืองในการทำกิจกรรมในคาบที่ผ่านมาแจกให้ตามรายชื่อเพื่อให้นักเรียนนั่งกลุ่มได้ถูกต้อง กลุ่มละ ๓-๔ คน ๒.นักเรียนรอรับใบงานจากครู ๓. นักเรียนกรอกข้อมูล			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	**กิจกรรมการเรียนรู้**		**สื่อ/แหล่งเรียนรู้**	**ภาระงาน/ชิ้นงาน**	**การวัดและประเมินผล** (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
น้ำหนักส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้ **ด้านคุณลักษณะเจตคติค่านิยม** เห็นคุณค่าของการเจริญเติบโตสมวัย **คุณลักษณะอันพึงประสงค์**	๔. ครูแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรื่อง “วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน” ด้วยสื่อ PowerPoint ประกอบกับใบงาน เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน”	ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัว ๔. นักเรียนแต่ละคนร่วมแสดงความคิดเห็น	เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน”	เจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน”	๓.แบบประเมินกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย” **เกณฑ์การประเมินผล** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕นาที) ๑.๑. ครูให้นักเรียนเปรียบเทียบการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานของตนเองในใบงาน ดังนี้ ๑.๑) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูงเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตโดยวิเคราะห์น้ำหนัก และส่วนสูงของตัวนักเรียน แล้วเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์มาตรฐานการ	**ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)** ๑.๑.นักเรียนลงมือทำใบงาน เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน”โดยการตั้งใจฟังการอธิบายเพิ่มเติมในการทำใบงานจากครูต้นทาง	**ขั้นปฏิบัติ** ๑. ใบงาน เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน”	**ขั้นปฏิบัติ** ๑.ทำใบงานวิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูงของตัวนักเรียน	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
๑. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	เจริญเติบโตของกรมอนามัย ๑.๒) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูง กับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโตเป็นการนำข้อมูลตัวเลขมาแสดงด้วยกราฟ โดยจุดข้อมูลต่างๆลงบนกราฟ แล้วเชื่อมโยงข้อมูลแต่ละจุดเพื่อแสดงถึงระดับการเจริญเติบโต ๑.๒.๑) ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุแสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง โดยดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่จุดใด แล้วไล่ตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น โดยมีเกณฑ์คือ สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย ๑.๒.๒) น้ำหนักตามเกณฑ์อายุแสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก โดยดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นไปตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น			แล้วเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของกรมอนามัย	

มหาวิทยาลัยการกีฬาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	โดยมีเกณฑ์คือ น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างน้อย น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ๑.๒.๓) น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงแสดงความอ้วน-ผอม โดยดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใดแล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใดอ่านผลตามเกณฑ์นั้น คือ อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม ๒. ครูสุ่มนักเรียน ๒-๓ คน ออกมานำเสนอผลการวิเคราะห์การเจริญเติบโตของตนเองว่าเป็นไปตามเกณฑ์หรือไม่ โดยครูควรเลือกนักเรียนที่มีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป เช่น รูปร่างดูสมส่วน ดูผอม และดูอ้วน เพื่อให้สามารถสรุปถึงการแปลผลจากกราฟต่างๆได้	๒. นักเรียนออกมานำเสนอผลการวิเคราะห์การเจริญเติบโตของตนเองตามที่ครูสุ่มเรียก			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูสอบถามนักเรียนเพื่อเป็นการสรุปความรู้ว่า “น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ ซึ่งแปลผลถึงภาวะของร่างกายและการเจริญเติบโตได้อย่างไร (แนวคำตอบ แปลผลถึงภาวะโภชนาการของบุคคล หากมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงที่เหมาะสมบุคคลนั้นมีรูปร่างที่สมส่วน ๒. ครูสอบถามนักเรียนเพิ่มเติมว่า เกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุนั้นแปลผลถึงภาวะร่างกายและการเจริญเติบโตได้อย่างไร” แนวคำตอบเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่ผ่านมา ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหารเป็นระยะเวลานานจะมีผลกระทบต่อโครงสร้างการเจริญเติบโต ทำให้เด็กเตี้ยกว่าเกณฑ์และเตี้ยกว่าเด็กในวัยเดียวกัน	**ขั้นสรุป (๕ นาที)** ๑. นักเรียนร่วมกันตอบคำถามตามเพื่อเป็นการสรุปบทเรียน			

สำนักการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ/แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	๓. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุนั้น แปลผลถึงภาวะร่างกายและการเจริญเติบโตได้อย่างไร”แนวคำตอบ เป็นดัชนีบ่งชี้ถึงภาวะของร่างกาย หากร่างกายขาดสารอาหารหรือเจ็บป่วยจะมีผลกระทบต่อขนาดร่างกายทำให้น้ำหนักลดลง และถ้าขาดสารอาหารระยะยาวทำให้มีร่างกายผอมและเตี้ย สามารถใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตของเด็ก ๔. ครูถามคำถามเพื่อสรุปบทเรียนว่า “การเรียนรู้เรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตมีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร” **แนวคำตอบ** ทำให้ทราบถึงการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงหรือเสริมสร้างการเจริญเติบโตให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีและมีการเจริญเติบโตที่สมวัย				

สำนักการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) สื่อ PowerPoint เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

๒) ใบงาน เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน”

๓) ใบความรู้เรื่อง “เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย”

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

วิเคราะห์เปรียบเทียบ น้ำหนัก และส่วนสูงของตัวนักเรียน แล้วเปรียบเทียบกับ“เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย” พร้อมบอกแนวทางพัฒนา

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ระบุแนวทางพัฒนาตามภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้	ประเมินคำตอบจากใบงาน เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน”	แบบประเมินกิจกรรม เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน”	๑.ได้คะแนนเฉลี่ยไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะกระบวนการ (P) วิเคราะห์เปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้	ประเมินการวิเคราะห์จากใบงาน เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน”	แบบประเมินการวิเคราะห์ กิจกรรม เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน”	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา) เห็นคุณค่าของการเจริญเติบโตสมวัย	สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
ด้านสมรรถนะสำคัญ วิเคราะห์ความสัมพันธระหว่างเกณฑ์มาตรฐานข้อมูลของตนเองและนำไปใชพัฒนาความเจริญเติบโตในสถานการณชีวิตจริงไดอยางสมเหตุสมผล	ประเมินการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูล	แบบประเมินการวิเคราะห์ กิจกรรม เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน”	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านคุณลักษณะ (A) นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	๑. สังเกตจาก พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบสังเกต พฤติกรรม	๑.ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์

เกณฑ์การให้คะแนน

รายการประเมิน	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	**๒ (พอใช้)**	**๑ (ปรับปรุง)**
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ระบุแนวทางพัฒนาตามภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้	บอกแนวทางพัฒนาตนเองได้ถูกต้องครบทุกรายการ	บอกแนวทางพัฒนาตนเองได้ถูกต้องบางส่วน	บอกไม่ถูกต้องทุกรายการ
ด้านทักษะกระบวนการ (P) วิเคราะห์เปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้	วิเคราะห์เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้องทั้งส่วนสูงน้ำหนักและลักษณะของรูปร่าง (อ้วน ผอม สมส่วน)	วิเคราะห์เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้องบางส่วน	วิเคราะห์ไม่ถูกต้องทั้งหมด
คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา) เห็นคุณค่าของการเจริญเติบโตสมวัย	มีความสนใจร่วมกิจกรรมตลอดช่วงเวลาเรียนรู้	สนใจร่วมกิจกรรมบางช่วงเวลาเรียนรู้	ไม่สนใจร่วมกิจกรรมตลอดเวลา
ด้านสมรรถนะสำคัญ วิเคราะห์ความสัมพันธระหว่างเกณฑ์มาตรฐานข้อมูลของตนเอง และนำไปใชพัฒนาความเจริญเติบโตในสถานการณชีวิตจริง ไดอยางสมเหตุสมผล	ข้อมูลการวิเคราะห์มีความสัมพันธ์ เชื่อมโยงกัน มีเหตุผล ตลอดแนวเป็นระบบ และนำไปใช้พัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม	ข้อมูลการวิเคราะห์มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน มีเหตุผล บางส่วน ใช้พัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันได้บ้าง	ข้อมูลวิเคราะห์ไม่ถูกต้อง
ด้านคุณลักษณะ (A) ๑. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	มีชิ้นงานสำเร็จครบทุกรายการ	มีชิ้นงานสำเร็จบางรายการ	ไม่มีชิ้นงาน

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

แบบประเมิน เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน															รวม
		๑ ระบุแนวทางพัฒนาตามภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้			๒ วิเคราะห์เปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้			๓เห็นคุณค่าของการเจริญเติบโตสมวัย			๔ วิเคราะห์ความสัมพันธระหวางเกณฑ์มาตรฐานข้อมูลของตนเองและนำไปใชพัฒนาความเจริญเติบโตในสถานการณชีวิตจริง ไดอยางสมเหตุสมผล			๕ ความมุ่งมั่นในการทำงาน			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สำนักการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบงาน เรื่อง “เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๐๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูล เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง

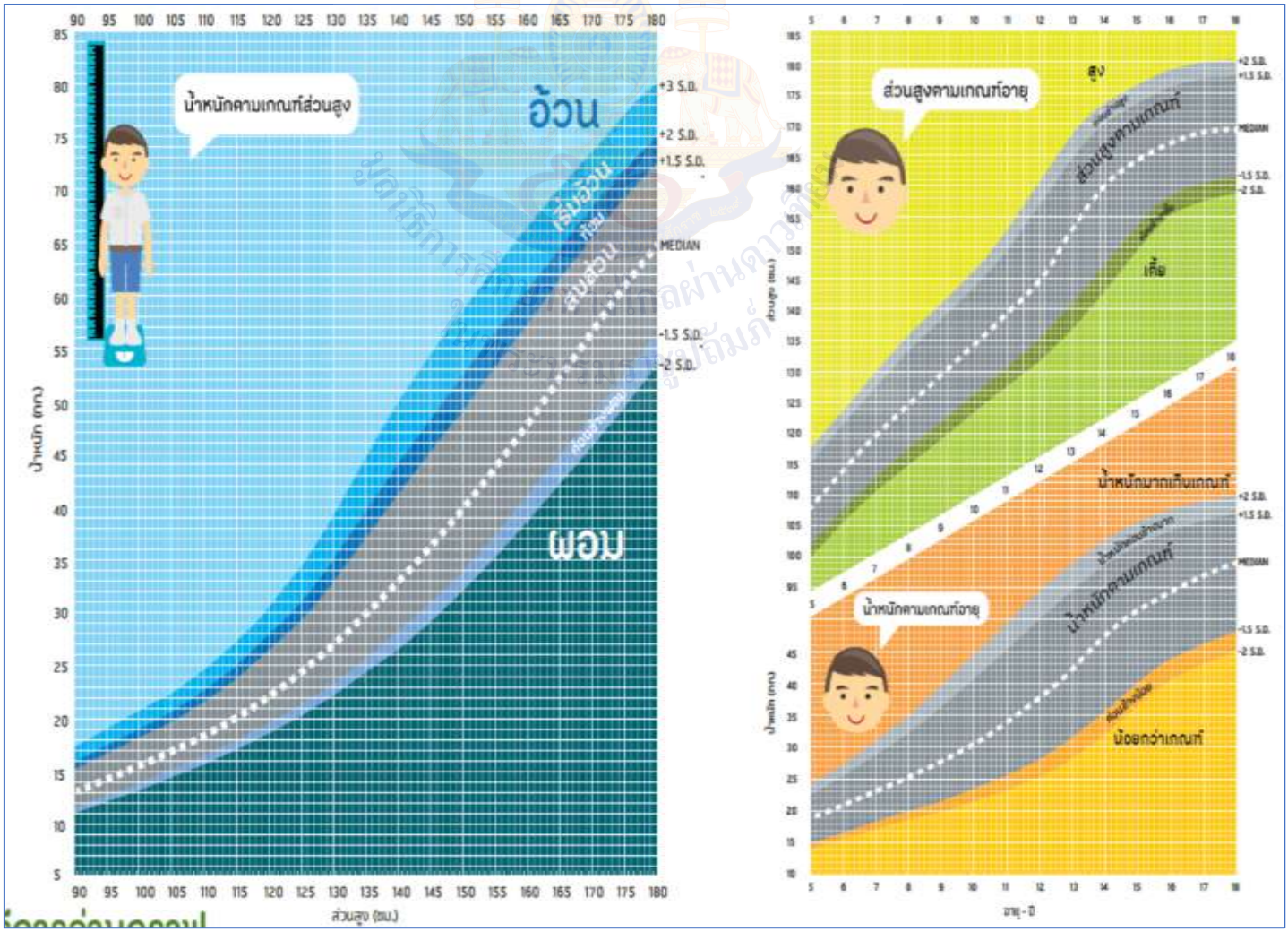
ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัว

เพศ ...ชาย... อายุ ..... ปี ส่วนสูง ..... เซนติเมตร น้ำหนัก ..... กิโลกรัม

ส่วนที่ ๒ เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง

๒.๑) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูง กับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต

นักเรียนชาย



ใบงาน เรื่อง “เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๐๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูล เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง

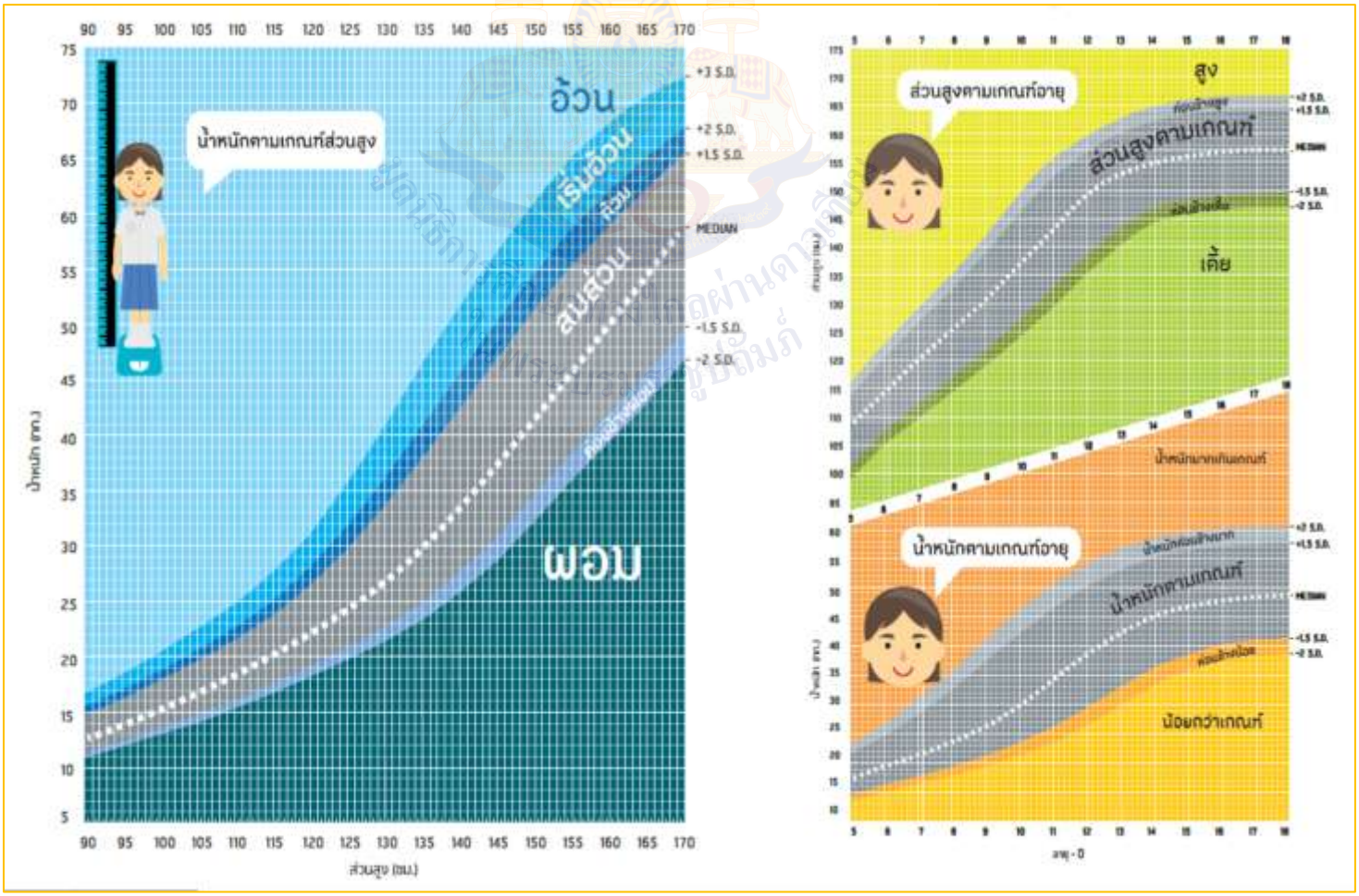
ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัว

เพศ ...**หญิง**... อายุ ..... ปี ส่วนสูง ..... เซนติเมตร น้ำหนัก ..... กิโลกรัม

ส่วนที่ ๒ เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง

๒.๑) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูง กับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต

นักเรียนหญิง



๒.๒) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูงเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต

อายุ		เพศชาย		เพศหญิง	
ปี	เดือน	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)
7	0	18.3-28.8	112.8-127.4	17.7-28.7	112.4-126.8
8	0	20.0-32.2	117.4-133.2	19.3-32.5	117.0-132.4
9	0	1.5-36.6	121.8-138.3	21.2-37.4	121.9-139.1
10	0	23.6-40.8	126.2-143.4	23.4-42.1	127.1-146.1
11	0	25.6-45.2	130.5-149.4	26.1-46.5	132.9-152.6
12	0	28.1-50.0	135.1-156.9	29.4-50.2	138.8-156.9
13	0	31.6-51.6	140.9-164.4	33.0-53.1	143.5-160.2
14	0	35.6-58.7	147.3-170.0	36.3-55.2	147.0-162.3
15	0	40.1-61.9	153.5-173.2	38.6-56.5	148.4-163.5
16	0	43.8-64.2	158.3-175.9	40.1-57.2	149.1-164.0
17	0	46.3-65.8	160.4-177.2	40.8-57.6	149.5-164.2
18	0	48.1-66.9	161.4-177.5	41.3-57.7	149.8-164.2
19	0	48.9-67.4	161.7-177.6	41.7-57.8	149.8-164.2

๒.๑) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูง กับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโตและระบุผลการวิเคราะห์การเจริญเติบโต (ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ปกติตามเกณฑ์ และสูงกว่าเกณฑ์

กราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต	ระดับ	แนวทางการพัฒนาตนเอง
๒.๑.๑) ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ		
๒.๑.๒) น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ		
๒.๑.๓) น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง		

๒.๒) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูงเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต (สูงกว่าเกณฑ์, ตามเกณฑ์, ต่ำกว่าเกณฑ์)

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต	ระดับ	แนวทางการพัฒนาตนเอง
๒.๒.๑) น้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน		
๒.๒.๒) ส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน		

ปัจจัยภายนอก
ครอบครัว
สังคม
อาหาร
ออกกำลังกาย
อุบัติเหตุ

ปัจจัยภายใน
พันธุกรรม (ทางกาย)
พันธุกรรม (สติปัญญา)
พื้นฐานทางอารมณ์/จิตใจ

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....

เฉลยใบงาน เรื่อง “เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๐๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูล เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง

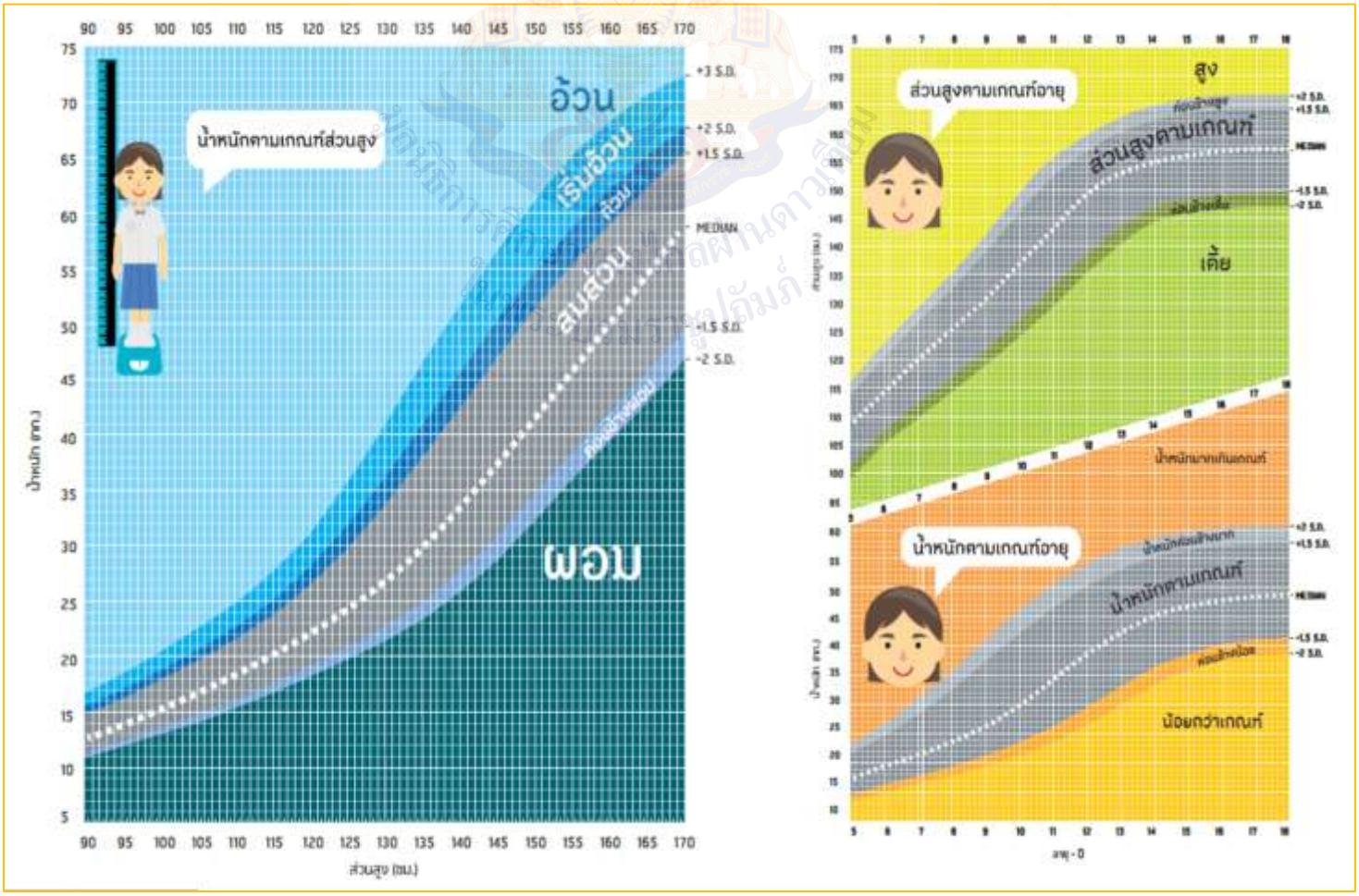
ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัว(ให้นักเรียนกรอกข้อมูลส่วนตัวของตนเองลงในใบงาน และวิเคราะห์เกณฑ์การเจริญเติบโตของตนเองลงในกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต)

เพศ ...**หญิง**... อายุ ..... ปี ส่วนสูง ..... เซนติเมตร น้ำหนัก ..... กิโลกรัม

ส่วนที่ ๒ เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง

๒.๑) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูง กับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต

นักเรียนหญิง



วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูงเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต

อายุ		เพศชาย		เพศหญิง	
ปี	เดือน	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)
7	0	18.3-28.8	112.8-127.4	17.7-28.7	112.4-126.8
8	0	20.0-32.2	117.4-133.2	19.3-32.5	117.0-132.4
9	0	1.5-36.6	121.8-138.3	21.2-37.4	121.9-139.1
10	0	23.6-40.8	126.2-143.4	23.4-42.1	127.1-146.1
11	0	25.6-45.2	130.5-149.4	26.1-46.5	132.9-152.6
12	0	28.1-50.0	135.1-156.9	29.4-50.2	138.8-156.9
13	0	31.6-51.6	140.9-164.4	33.0-53.1	143.5-160.2
14	0	35.6-58.7	147.3-170.0	36.3-55.2	147.0-162.3
15	0	40.1-61.9	153.5-173.2	38.6-56.5	148.4-163.5
16	0	43.8-64.2	158.3-175.9	40.1-57.2	149.1-164.0
17	0	46.3-65.8	160.4-177.2	40.8-57.6	149.5-164.2
18	0	48.1-66.9	161.4-177.5	41.3-57.7	149.8-164.2
19	0	48.9-67.4	161.7-177.6	41.7-57.8	149.8-164.2

๒.๑) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูง กับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโตและระบุผลการวิเคราะห์การเจริญเติบโต (ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ปกติตามเกณ์ และสูงกว่าเกณฑ์

กราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต	ระดับ	แนวทางการพัฒนาตนเอง
๒.๑.๑) ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	ขึ้นอยู่กับผลการวิเคราะห์ของแต่ละคน	ควรรับประทานอาหารให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอตามวัย และเปรียบเทียบส่วนสูงของตนเองให้อยู่ตามเกณฑ์อายุใน และสังเกตความสูงของตนเองกับเด็กในวัยเดียวกัน
๒.๑.๒) น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ	ขึ้นอยู่กับผลการวิเคราะห์ของแต่ละคน	ควรรับประทานอาหารให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอตามวัย และควรพบแพทย์หากมีความเจ็บป่วยหรือเป็นโรคขาดสารอาหาร
๒.๑.๓) น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	ขึ้นอยู่กับผลการวิเคราะห์ของแต่ละคน	ควรรับประทานอาหารให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอตามวัยและหมั่นดูแลน้ำหนักตนเองเทียบเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต และดูแลรูปร่างของตนเอง

๒.๒) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูงเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต (สูงกว่าเกณฑ์, ตามเกณฑ์, ต่ำกว่าเกณฑ์)

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต	ระดับ	แนวทางการพัฒนาตนเอง
๒.๒.๑) น้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน	ขึ้นอยู่กับผลการวิเคราะห์ของแต่ละคน	ควรรับประทานอาหารให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอตามวัย และควรพบแพทย์หากมีความเจ็บป่วยหรือเป็นโรคขาดสารอาหาร
๒.๒.๒) ส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน	ขึ้นอยู่กับผลการวิเคราะห์ของแต่ละคน	ควรรับประทานอาหารให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอตามวัย และเปรียบเทียบส่วนสูงของตนเองให้อยู่ตามเกณฑ์อายุใน และสังเกตความสูงของตนเองกับเด็กในวัยเดียวกัน

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
หน่วยการเรียนรู้ที่๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๓ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ ๔.๑ ม.๑/๓ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การดูแลควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีความสำคัญต่อสุขภาพ ซึ่งการวิเคราะห์และประเมินตนเองเพื่อรับรู้ภาวะอ้วนผอม จะช่วยเป็นแนวทางในการนำไปออกแบบวิธีควบคุมน้ำหนักเพื่อดูแลสุขภาพอย่างยั่งยืน

๓. สาระการเรียนรู้

๑. การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ (การหาค่าดัชนีมวลกาย)

๒. การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑมาตรฐานได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์สาเหตุการมีน้ำหนักต่ำหรือสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นถึงความสำคัญของการควบคุมดูแลน้ำหนักส่วนสูงให้เป็นไปตามเกณฑ์

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เขียนประเด็นสำคัญจากข้อมูลที่ได้รับมาอธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑมาตรฐานได้ **(KSA)**ส๑.๑.๓

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เขียนประเด็นสำคัญจากข้อมูลทีได้รับมาอธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑมาตรฐานได้ **ด้านความรู้** อธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑมาตรฐานได้อย่างถูกต้อง **ด้านทักษะกระบวนการ** วิเคราะห์สาเหตุการมีน้ำหนักต่ำหรือสูงกว่า	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที)** ๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และสำรวจความเรียบร้อยของนักเรียนและห้องเรียนให้ถูกต้องตามสุขลักษณะ ๒. ครูสอบถามว่า “นักเรียนคิดว่าการมีน้ำหนักตัวผิดปกตินั้นจะมีผลกระทบต่อการเกิดโรคหรือไม่เพราะเหตุใด” (**แนวคำตอบ :**มีผลกระทบ เพราะการมีน้ำหนักตัวที่มากเกินเกณฑ์มาตรฐานอาจส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน แต่หากมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน อาจจะส่งผลให้เกิดโรค เช่น โรคขาดสารอาหาร โรคโลหิตจาง)	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าวนำทำความเคารพ (นักเรียนทั้งหมดยืนตรงทำความเคารพ)และให้นักเรียนคนอื่นขานรับ(สวัสดีค่ะ/ครับ คุณครู) ๒.นักเรียนขานรับการตรวจสอบรายชื่อของคุณครู	๑.สื่อ PowerPoint		**วิธีการวัดผล** ๑.สังเกตการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน ๒.สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๓.ประเมินจากกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย” **เครื่องมือวัด** ๑.แบบสังเกต

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
เกณฑ์มาตรฐานได้ **คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม** เห็นถึงความสำคัญของการควบคุมดูแลน้ำหนักส่วนสูงให้เป็นไปตามเกณฑ์ **คุณลักษณะอันพึงประสงค์** ๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจเพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)	๓. ครูกล่าวต่อว่า “นอกจากการมีน้ำหนักตัวที่เกินเกณฑ์หรือน้อยกว่าเกณฑ์จะส่งผลต่อการเกิดโรคแล้วนั้น ยังส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอีกด้วย เช่น อารมณ์ที่แปรปรวนโมโหง่าย จากการไม่ได้รับประทานอาหารในปริมาณที่ต้องการ” ดังนั้นเราจึงต้องควรรู้ว่าเรามีภาวะน้ำหนักผิดปกติหรือไม่ เพื่อสามารถดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งได้	๓. นักเรียนตอบคำถามเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนว่า “นักเรียนคิดว่าการมีน้ำหนักตัวผิดปกตินั้นจะมีผลกระทบต่อการเกิดโรคหรือไม่ เพราะเหตุใด” (**แนวคำตอบ :**มีผลกระทบ เพราะการมีน้ำหนักตัวที่มากเกินเกณฑ์มาตรฐานอาจส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน แต่หากมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน อาจจะส่งผลให้เกิดโรค เช่น โรคขาดสารอาหาร โรคโลหิตจาง)			การตอบคำถามในชั้นเรียน ๒.แบบประเมินพฤติกรรมการเรียน ๓.แบบประเมินกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย” **เกณฑ์การประเมินผล** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป
	ขั้นสอน (๒๐นาที) ๑. ครูทบทวนการประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และ	**ขั้นสอน (๒๐นาที)** ๑.นักเรียนทบทวนการประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตาม	**ขั้นสอน** - สื่อ	**ขั้นสอน** -	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง โดยการนำน้ำหนัก ส่วนสูง และอายุของตนเองไปเทียบกับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิงอายุ ๕-๑๘ ปี และดูว่าอยู่ในเกณฑ์ใด ๒.ครูอธิบายวิธีการประเมินน้ำหนักตัวตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ (BMI) โดยให้นักเรียนลองคิดคำนวณค่า (BMI) จากน้ำหนัก และส่วนสูงของตนเอง โดยมีสูตรการคำนวณ ดังนี้ $BMI = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^{๒}\text{(เมตร)}}$ โดยนำค่าดัชนีมวลกายที่คำนวณได้มาแปลผลตามตารางดังนี้	เกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง โดยการนำน้ำหนัก ส่วนสูง และอายุของตนเองไปเทียบกับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิงอายุ ๕-๑๘ ปี และดูว่าอยู่ในเกณฑ์ใด ๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูอธิบายวิธีการประเมินน้ำหนักตัวตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ (BMI) และลองคิดคำนวณค่า (BMI) จากน้ำหนัก และส่วนสูงของตนเอง และแปลผลตามตาราง	PowerPoint เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน **- ใบกิจกรรม** “การคำนวณการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย”	**- ชิ้นงาน** จากใบกิจกรรม “การคำนวณการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย”	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	BMI มาตรฐานเอเชีย / การแปลผล น้อยกว่า ๑๘.๕ / น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน ๑๘.๕-๒๒.๙ / ปกติ ๒๓.๐-๒๔.๙ / น้ำหนักเกิน ๒๕.๐-๒๙.๙ / อ้วน มากกว่าหรือเท่ากับ ๓๐ / อ้วนมาก ซึ่งการประเมินค่าดัชนีมวลกายนี้ ใช้เป็นการประเมินภาวะอ้วนและผอมในผู้ใหญ่ตั้งแต่อายุ ๒๐ ปีขึ้นไป ๓. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ ๕ คน เพื่อช่วยกันคำนวณค่าตามโจทย์ที่ครูกำหนด ดังต่อไปนี้ ๓.๑เด็กชายเอมีน้ำหนัก ๖๐กิโลกรัม มีส่วนสูง ๑๕๕เซนติเมตร จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด	๓. นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ ๕ คน เพื่อช่วยกันคำนวณค่าตามโจทย์ที่ครูกำหนด ดังต่อไปนี้ ๓.๑เด็กชายเอมีน้ำหนัก ๖๐กิโลกรัม มีส่วนสูง ๑๕๕เซนติเมตร จงหาค่า			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	คำตอบ : (เริ่มอ้วน) ๓.๒เด็กหญิงบีอายุ ๑๓ปี มีส่วนสูง ๑๔๕ เซนติเมตร จงหาค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด คำตอบ : (ค่อนข้างเตี้ย) ๓.๓นายซีอายุ ๑๕ปี มีน้ำหนัก ๕๕ กิโลกรัม จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใดคำตอบ : (ตามเกณฑ์) ๓.๔นางสาวดีอายุ ๒๑ ปีมีน้ำหนัก ๕๒ กิโลกรัม และมีส่วนสูง ๑๕๕เซนติเมตร จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ (BMI) คำตอบ : (น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน) - ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม คำนวณค่าตามที่โจทย์กำหนดให้ ลงในกระดาษคำตอบ ๔. ครูสุ่มกลุ่มออกมาทั้งหมด ๔กลุ่ม ตอบ	น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด คำตอบ : (เริ่มอ้วน) ๓.๒เด็กหญิงบีอายุ ๑๓ปี มีส่วนสูง ๑๔๕เซนติเมตร จงหาค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด คำตอบ : (ค่อนข้างเตี้ย) ๓.๓นายซีอายุ ๑๕ปี มีน้ำหนัก ๕๕ กิโลกรัม จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใดคำตอบ : (ตามเกณฑ์) ๓.๔นางสาวดีอายุ ๒๑ ปีมีน้ำหนัก ๕๒กิโลกรัม และมีส่วนสูง ๑๕๕ เซนติเมตร จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ (BMI) คำตอบ : (น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน) - ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม คำนวณค่า			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	คำถามจากโจทย์ที่ครูกำหนด และร่วมกันอภิปรายว่า “นักเรียนคิดว่าข้อมูลในแต่ละข้อที่ครูกำหนดให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน หรือไม่ เพราะอะไร และนักเรียนคิดว่าเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง” (**แนวคำตอบ:**ตอบตามข้อมูลที่พบ, เกินเกณฑ์= การบริโภคอาหารเกินความจำเป็นต่อกิจกรรมที่ใช้ในแต่ละวัน, ค่อนข้างเตี้ย= อาจเกิดจากการได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอ หรือการบริโภคอาหารจำพวกแคลเซียมน้อย, น้อยกว่าเกณฑ์= การบริโภคอาหารน้อยเกินกว่าที่ร่างกายในการนำไปใช้ในแต่ละวัน ซึ่งอาจส่งผลก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาได้) ๕. จากนั้นครูถามนักเรียนว่า นักเรียนจะมีวิธีการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองอย่างไรให้มีน้ำหนักของเราอยู่ในเกณฑ์	ตามที่โจทย์กำหนดให้ ลงในกระดาษคำตอบ ๔. ครูสุ่มกลุ่มออกมาทั้งหมด ๔กลุ่ม ตอบคำถามจากโจทย์ที่ครูกำหนด และร่วมกันอภิปรายว่า “นักเรียนคิดว่าข้อมูลในแต่ละข้อที่ครูกำหนดให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน หรือไม่ เพราะอะไร และนักเรียนคิดว่าเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง” (**แนวคำตอบ:**ตอบตามข้อมูลที่พบ, เกินเกณฑ์= การบริโภคอาหารเกินความจำเป็นต่อกิจกรรมที่ใช้ในแต่ละวัน, ค่อนข้างเตี้ย= อาจเกิดจากการได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอ หรือการบริโภคอาหารจำพวกแคลเซียมน้อย, น้อยกว่าเกณฑ์= การบริโภคอาหารน้อยเกินกว่าที่ร่างกายในการนำไปใช้			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	มาตรฐาน (**แนวคำตอบ :**การควบคุมอาหาร, การออกกำลังกาย)	ในแต่ละวัน ซึ่งอาจส่งผลก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาได้) ๕. จากนั้นครูถามนักเรียนว่า นักเรียนจะมีวิธีการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองอย่างไรให้มีน้ำหนักของเราอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (**แนวคำตอบ :**การควบคุมอาหาร, การออกกำลังกาย)			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม “ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี” โดยครูแจกใบกิจกรรมซึ่งประกอบไปด้วย ๑.๑รูปภาพคนน้ำหนักเกินเกณฑ์	**ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)** ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม “ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี” โดยครูแจกใบกิจกรรมซึ่งประกอบไปด้วย ๑.๑รูปภาพคนน้ำหนักเกินเกณฑ์	**ขั้นปฏิบัติ** - สื่อ PowerPoint เรื่อง การดูแล	**ขั้นปฏิบัติ** - **- ชิ้นงาน** แผนผัง	

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	มาตรฐาน พร้อมกับคำถามว่าสาเหตุของน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง และนักเรียนมีวิธีการดูแลน้ำหนักของตนเองอย่างไร ๑.๒รูปภาพของคนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน พร้อมกับคำถามว่าสาเหตุของน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง และนักเรียนมีวิธีการดูแลน้ำหนักของตนเองอย่างไรได้บ้าง **โดยสรุปคำตอบออกมาเป็นแผนผังความคิด** ๒. จากนั้นครูสุ่มให้นักเรียนออกมานำเสนอข้อมูลหน้าชั้นเรียนหลังจากการระดมสมองกันภายในกลุ่มเรียบร้อยแล้ว	มาตรฐาน พร้อมกับคำถามว่าสาเหตุของน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง และนักเรียนมีวิธีการดูแลน้ำหนักของตนเองอย่างไร ๑.๒รูปภาพของคนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน พร้อมกับคำถามว่าสาเหตุของน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง และนักเรียนมีวิธีการดูแลน้ำหนักของตนเองอย่างไรได้บ้าง **โดยสรุปคำตอบออกมาเป็นแผนผังความคิด** ๒. จากนั้นครูสุ่มให้นักเรียนออกมานำเสนอข้อมูลหน้าชั้นเรียนหลังจากการระดมสมองกันภายในกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ๓. ครูถามคำถามกับนักเรียนว่า “การ	และควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน **- กิจกรรม** “ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี”	ความคิดจากกิจกรรม “ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี”	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๓. ครูถามคำถามกับนักเรียนว่า “การไม่บริโภคอาหารจำพวกแป้งหรือน้ำตาลเลย เป็นวิธีการดูแลตนเองเพื่อการลดน้ำหนักที่ถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด” (**แนวคำตอบ :**ไม่ถูกต้อง เพราะแม้ว่าแป้งและน้ำตาลจะให้พลังงานสูงมากซึ่งไม่ควรบริโภคในปริมาณมาก แต่ะก็ไม่สามารถขาดได้เนื่องจากเป็นแหล่งพลังงานหลักที่ร่างกายได้รับ การงดแป้งหรือน้ำตาลจะทำให้ร่างกายขาดพลังงานในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน) ๔. จากนั้นครูถามคำถามกับนักเรียนว่า “จากกิจกรรม นักเรียนมีวิธีการดูแลรักษาสุขภาพอย่างไรให้มีความแข็งแรง และมีน้ำหนักเหมาะสมตามเกณฑ์ได้บ้าง” (**แนวคำตอบ :**ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๕ครั้ง ไม่ต่ำกว่า	ไม่บริโภคอาหารจำพวกแป้งหรือน้ำตาลเลย เป็นวิธีการดูแลตนเองเพื่อการลดน้ำหนักที่ถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด” (**แนวคำตอบ :**ไม่ถูกต้อง เพราะแม้ว่าแป้งและน้ำตาลจะให้พลังงานสูงมากซึ่งไม่ควรบริโภคในปริมาณมาก แต่ะก็ไม่สามารถขาดได้เนื่องจากเป็นแหล่งพลังงานหลักที่ร่างกายได้รับ การงดแป้งหรือน้ำตาลจะทำให้ร่างกายขาดพลังงานในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน) ๔. จากนั้นครูถามคำถามกับนักเรียนว่า “จากกิจกรรม นักเรียนมีวิธีการดูแลรักษาสุขภาพอย่างไรให้มีความแข็งแรง และมีน้ำหนักเหมาะสมตามเกณฑ์ได้บ้าง”			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	๓๐ นาที, รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมกับร่างกาย, ในส่วนของการเพิ่มน้ำหนัก ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยเพิ่มมื้ออาหารทีละน้อย ในส่วนของการควบคุมน้ำหนัก รับประทานอาหารให้พออิ่ม, หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด และมีการคำนวณพลังงานในการรับประทานอาหาร)	(**แนวคำตอบ :**ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๕ครั้ง ไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที, รับประทานอาหารให้ครบ ๕หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมกับร่างกาย, ในส่วนของการเพิ่มน้ำหนัก ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยเพิ่มมื้ออาหารทีละน้อย ในส่วนของการควบคุมน้ำหนัก รับประทานอาหารให้พออิ่ม, หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด และมีการคำนวณพลังงานในการรับประทานอาหาร)			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยครูถามคำถามว่า “นักเรียนจะรู้ได้อย่างไรว่า	**ขั้นสรุป (๕ นาที)** ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยครูถามคำถามว่า “นักเรียนจะรู้ได้			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	นักเรียนมีน้ำหนักหรือส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน ต้องใช้วิธีการใด และวิธีการเหล่านี้มีความสำคัญหรือไม่ อย่างไร” (**แนวคำตอบ :**วิธีการหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง, การหาค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ, การหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ,การหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ (BMI), วิธีการเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นวิธีที่ทำให้ทราบถึงการมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์หรือไม่ หากมีน้ำหนักเกินเกณฑ์จะต้องทำการลดและควบคุมเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคต่าง ๆ รวมทั้งหากต่ำกว่าเกณฑ์จะต้องเร่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อไม่เกินภาวะของการเกิดโรคที่จะตามมาได้) (**แนวคำตอบ :**การรักษาสุขภาพให้	อย่างไรว่านักเรียนมีน้ำหนักหรือส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน ต้องใช้วิธีการใด และวิธีการเหล่านี้มีความสำคัญหรือไม่ อย่างไร” (**แนวคำตอบ :**วิธีการหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง, การหาค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ, การหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ,การหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ (BMI), วิธีการเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นวิธีที่ทำให้ทราบถึงการมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์หรือไม่ หากมีน้ำหนักเกินเกณฑ์จะต้องทำการลดและควบคุมเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคต่าง ๆ รวมทั้งหากต่ำกว่าเกณฑ์จะต้องเร่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อไม่เกินภาวะของการเกิดโรคที่จะ			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	แข็งแรง, การอยู่ร่วมกับผู้อื่นทำงานร่วมกับผู้อื่น)	ตามมาได้)			

มหาวิทยาลัยการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑)ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

๒)ใบงาน เรื่อง การคำนวณการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย

๓) ใบงาน เรื่องต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี

๔) สื่อ PowerPoint เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

แผนผังความคิด “ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี”

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑมาตรฐานได้	ประเมินการตอบคำถามและแผนผังความคิด	แบบสังเกตและแบบประเมินแผนผังความคิด	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) วิเคราะห์สาเหตุการมีน้ำหนักต่ำหรือสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานได้	ประเมินแผนผังความคิด “ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี”	แบบประเมินแผนผังความคิด	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา) เห็นถึงความสำคัญของการควบคุมดูแลน้ำหนักส่วนสูงให้เป็นไปตามเกณฑ์	สังเกตการตอบคำถามในการนำความรู้ไปใช้	แบบสังเกต	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
(KSA)ส๑.๑.๓ เขียนประเด็นสำคัญจากข้อมูลที่ได้รับมาอธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑมาตรฐานได้	ประเมินแผนผังความคิด “ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี”		ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) นักเรียนใฝ่เรียนรู	๑. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินพฤติกรรม	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

เกณฑ์การให้คะแนน

รายการ	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. อธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑมาตรฐานได้	อธิบายวิธีควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้องเหมาะสม ๓ วิธีขึ้นไป	อธิบายวิธีคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้องเหมาะสม ๒ วิธี	อธิบายวิธีคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้องเหมาะสม ๑ วิธี
ด้านทักษะกระบวนการ (P) วิเคราะห์สาเหตุการมีน้ำหนักต่ำหรือสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานได้	วิเคราะห์สาเหตุการมีน้ำหนักต่ำหรือสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้องเหมาะสม ๔ สาเหตุขึ้นไป	วิเคราะห์สาเหตุการมีน้ำหนักต่ำหรือสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้องเหมาะสม ๓ สาเหตุ	วิเคราะห์สาเหตุการมีน้ำหนักต่ำหรือสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้องเหมาะสม ๑-๒ สาเหตุ
คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา) เห็นถึงความสำคัญของการควบคุมดูแลน้ำหนักส่วนสูงให้เป็นไปตามเกณฑ์	ตอบคำถามแสดงถึงการนำความรู้ ไปใช้พัฒนาตนเองได้อย่างยั่งยืน เช่น การคำนวณหาค่าน้ำหนักส่วนสูงในวงการแพทย์ (BMI)	ตอบคำถามแสดงถึงการนำความรู้ ไปใช้พัฒนาตนเองได้บ้าง	ไม่ร่วมตอบคำถาม
(KSA)ส๑.๑.๓ เขียนประเด็นสำคัญจากข้อมูลที่ได้รับมาอธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑมาตรฐานได้	ผังความคิดแสดงข้อมูลประเด็นสำคัญของสาเหตุและวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑมาตรฐานได้เป็นระบบ สื่อความหมายได้ชัดเจน	ผังความคิดแสดงข้อมูลประเด็นสำคัญของสาเหตุและวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑมาตรฐานได้ สื่อความหมายได้ไม่ชัดเจน	ผังความคิดไม่มีประเด็นสำคัญของสาเหตุและวิธีการ
ด้านคุณลักษณะ (A) นักเรียนใฝ่เรียนรู้	นักเรียนสนใจการเรียนรู้ทุกกิจกรรม ทุกช่วงเวลา	นักเรียนสนใจการเรียนรู้บางช่วงเวลา	นักเรียนไม่สนใจการเรียนรู้ตลอดเวลา

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

KSA) (KSA) ส๑.๑.๓

แบบประเมินการดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน ประเด็นการประเมิน															รวม
		อธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑมาตรฐานได้			วิเคราะห์สาเหตุการมีน้ำหนักต่ำหรือสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานได้			เห็นถึงความสำคัญของการควบคุมดูแลน้ำหนักส่วนสูงให้เป็นไปตามเกณฑ์			เขียนประเด็นสำคัญจากข้อมูลที่ได้รับมาอธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑมาตรฐานได้			ใฝ่เรียนรู้			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

เครื่องมือวัดและประเมินผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

***หมายเหตุ:**ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โครงการจัดการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

นอกจากนี้ยังสามารถประเมินการภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายด้วยวิธีการประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ โดยส่วนใหญ่จะนิยมใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)

๒.๓ การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

๑) การลดน้ำหนัก การมีน้ำหนักตัวที่มากเกินไปเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้ การลดน้ำหนักเพื่อให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติให้ถูกต้อง ดังนี้

๑.๑) การควบคุมอาหาร เป็นวิธีการที่สำคัญวิธีหนึ่งสำหรับ การลดน้ำหนักซึ่งเป็นการควบคุมอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อให้มีปริมาณเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนไม่เกินต่อความต้องการของร่างกาย สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

๑. รับประทานอาหารที่มีปริมาณไขมันต่ำ คือ การจำกัดปริมาณอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์นม ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม โดยหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ที่ติดมัน หรือการรับประทานอาหารที่ผ่านกรรมวิธีการทอด แต่รับประทานอาหารที่ใช้การนึ่งหรือต้มแทน

๒. รับประทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำ เช่น ผัก และผลไม้ที่ไม่หวานจัด นมพร่องมันเนย เป็นต้น

๓. ลดอาหารประเภทแป้งขัดสี น้ำตาล ไขมัน และไขมันคุณภาพต่ำ เช่น เนย ไขมันปาล์ม ไขมันสัตว์ เป็นต้น

๔. หลีกเลี่ยงการอดอาหาร เพราะการอดอาหารอาจทำให้เกิดการสูญเสีย ระบบสมดุลในร่างกายได้

๕. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์ลดประสิทธิภาพ ในการเผาผลาญไขมัน นอกจากนี้ยังให้พลังงานสูงถึง ๗ กิโลแคลอรี/กรัม ซึ่งมากกว่าสารอาหารหลัก ประเภทคาร์โบไฮเดรต และโปรตีนเกือบ ๒ เท่า

๑.๒) การใช้ยาลดน้ำหนัก หรือที่เรียกกันว่า ยาลดความอ้วน พบว่ามีผลข้างเคียง และส่งผลเสียต่อสุขภาพหลายอย่าง แพทย์จึงไม่แนะนำให้ใช้ในระยะยาว ซึ่งในการใช้ยาลดความอ้วนนั้นมีหลักการที่ควรทราบดังนี้

๑. ยาที่ช่วยในการควบคุม น้ำหนัก แต่ไม่ได้หมายความว่าจะรักษาโรคอ้วนให้หายไป โดยเมื่อมีการหยุดยาก็จะทำให้เกิดผลข้างเคียงที่เรียกว่า โยโยเอฟเฟกต์ (Yoyo Effect) ตามมา คือ จะทำให้มีน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น เหมือนเดิม ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตได้

๒. ยาลดความอ้วนจะใช้ได้ผลดี ก็ต่อเมื่อมีการใช้ร่วมกับการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภค และมีการออกกำลังกายร่วมด้วยอย่างสม่ำเสมอ

๓. ไม่ควรซื้อยาลดความอ้วน หรือตัดสินใจนำมารับประทานเอง ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

๔. ยาบางชนิดไม่ใช่ยาลดความอ้วน เช่น ยาขับปัสสาวะ ยาระบาย เป็นต้น เป็นยาที่ทำให้น้ำหนักตัวลดลงชั่วขณะ เพราะขับน้ำออกจากร่างกาย จึงทำให้ดูเหมือนว่าน้ำหนัก ตัวลดลง การใช้ยาประเภทนี้ หากรู้เท่าไม่ถึงการณ์อาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้

๕. ไม่ควรใช้ยาลดน้ำหนักในเด็ก

๑.๓) การออกกำลังกาย เป็นวิธีที่ช่วยให้ร่างกายได้ระบายพลังงานที่ได้รับจากอาหารออกไปจากร่างกาย โดยหลักการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนักที่ควรทราบ มีดังนี้

๑. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๕ ครั้ง ครั้งละ ไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที สำหรับผู้ที่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ และสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก สัปดาห์ละ ๕-๖ ครั้ง ครั้งละ ๖๐ นาที ร่วมกับการควบคุมอาหาร

๒. หากไม่มีเวลาออกกำลังกาย อาจทำกิจกรรมทดแทน เช่น เดินแทน การนั่งรถ การขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายเคลื่อนไหวบ้าง อย่างไรก็ตาม กิจกรรมดังกล่าวไม่อาจสามารถทดแทนการออกกำลังกายได้ทั้งหมด ดังนั้นควรที่จะหาเวลาในการ ออกกำลังกายให้เพียงพอเพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

๓. ปรับเปลี่ยนค่านิยม ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ว่า การออกกำลังกายจะทำให้หิวเร็วและรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย และทำให้โครงสร้างกล้ามเนื้อดูไม่สวยงามได้ สัดส่วนเป็นต้น

๔. ไม่ควรที่จะหักโหม ต่อการออกกำลังกายมากจนเกินไป

๑.๔) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การลดน้ำหนักให้ได้ผลดีนอกเหนือไปจากการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายแล้ว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก็นับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ ที่จะช่วยทำให้การลดน้ำหนักเกิดประสิทธิผล การขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ เป็นการออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่ง เพื่อการลดน้ำหนักมากยิ่งขึ้น

๒. การเพิ่มน้ำหนัก แม้ว่าความผอมจะไม่ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้เท่ากับความอ้วน แต่ความผอมก็ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพได้เช่นกัน โดยเฉพาะคนที่ผอมมากๆ ดังนั้นหากบุคคลใดที่ผอมจึงจำเป็นต้องมีการเพิ่มน้ำหนัก เพื่อให้มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ดังนี้

๒.๑) ปรับค่านิยมและความเชื่อผิดๆ ที่ว่าคนที่มีรูปร่างปกติคือคนที่มีรูปร่างผอม เพราะแท้ที่จริงการมีน้ำหนักน้อยเกินไปนั้น เป็นสาเหตุของการทำให้ร่างกายอ่อนแอเกิดโรคได้ง่าย

๒.๒) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทาน เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารเพิ่มขึ้น

๑. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ในแต่ละวัน และมีปริมาณที่เพียงพอแทนการเพิ่มน้ำหนักด้วยการรับประทานอาหารที่มีไขมัน หรือพลังงานในปริมาณสูง

๒. เพิ่มปริมาณอาหารว่างระหว่างมื้ออาหารทุกมื้อ โดยเพิ่มทีละน้อย

๓. ควรดื่มนมอย่างน้อย วันละ ๒ แก้ว ให้เหมาะสมตามวัย

๔. ให้ความสำคัญต่อ การศึกษาจำนวนพลังงาน (แคลอรี่) ของอาหาร เพื่อจะได้เลือกรับประทานได้อย่างหลากหลาย และได้รับพลังงานในปริมาณที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน

๕. การเพิ่มน้ำหนักที่ดีควรเพิ่มไม่เกินสัปดาห์ละ ๐.๕-๑ กิโลกรัม

๒.๓) การออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๓๐ นาที

๒.๔) สร้างภาพจิตที่ดี โดยการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ รวมถึงนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

๓) การควบคุมน้ำหนัก การควบคุมน้ำหนักเป็นวิธีการรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่ อีกทั้งยังเป็นวิธีการรักษาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรง เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ดังนั้นการควบคุมน้ำหนักให้คงที่ และอยู่ในระดับที่เหมาะสม จึงเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงของวัยรุ่นซึ่งควรปฏิบัติดังนี้

๓.๑) ต้านโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภค มีหลักในการปฏิบัติ ดังนี้

๑. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา และครบทั้ง ๓ มื้อ

๒. ควรรับประทานให้พออิ่ม ในปริมาณใกล้เคียงกันทุกมื้อ ไม่ควรรับประทานเร็วเกินไป และควรเคี้ยวช้าๆ

๓. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการในแต่ละหมู่ โดยเน้นผักและผลไม้ที่มีใยอาหารและแป้งไม่ขัดขาวในมื้ออาหาร

๔. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด อาหารที่มีไขมันมาก และอาหารสำเร็จรูป ควรเลือกใช้วิธีการปรุงอาหารด้วยกรรมวิธีการนึ่ง ต้ม แทนการทอดด้วยน้ำมันต่างๆ

๕. ควรดื่มน้ำเปล่าแทนเครื่องดื่มชนิด อื่นๆ เช่น น้ำอัดลม ชา กาแฟ เป็นต้น

๖. ควรมีการคำนวณพลังงานในการรับประทานอาหาร ดังนี้

๖.๑ เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันไม่ควรเกินร้อยละ ๒๐-๓๐ และเนื้อ นม ไขให้ได้ในปริมาณ ร้อยละ ๑๕ ของพลังงานที่กำหนดในแต่ละวัน ส่วนที่เหลือเป็นข้าว แป้ง และน้ำตาลธรรมชาติ

๖.๒ ลดปริมาณพลังงานที่รับประทานต่อวัน ร่วมกับการปรับเปลี่ยนการบริโภคนิสัย ตลอดจนเพิ่มการใช้พลังงานในแต่ละวัน ด้วยการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมต่างๆ แทนการนั่งหรือนอน อยู่เฉยๆ เป็นต้น

๓.๒) ด้านการออกกำลังกายควรปฏิบัติ ดังนี้

๑. ควรออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง อย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที โดยต้องเลือกให้เหมาะสมกับเพศและวัย

๒. หากไม่สะดวกหรือที่ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ควรมีการปฏิบัติ กิจกรรมทดแทน ซึ่งการทำงานบ้านก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ยิ่งได้มีการทำร่วมกับครอบครัวด้วยแล้ว ก็ย่อมเป็นผลพลอยได้ในการช่วยสร้างเสริมสัมพันธภาพในครอบครัวควบคู่กันไป

๓. กำหนดตารางเวลาในการออกกำลังกายอย่างเคร่งครัด และจริงจัง

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบงาน เรื่อง การคำนวณการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง

๑. จงคำนวณค่าการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายตามโจทย์ที่กำหนดให้

๒. ในการทำโจทย์แต่ละข้อจะมีเวลากำหนดให้ข้อละ ๓นาที

๓. เมื่อทำโจทย์ครบทุกข้อเรียบร้อย ให้นักเรียนพล็อตข้อมูลแต่ละข้อลงในกราฟที่ครูกำหนดให้

๓.๑เด็กชายเอมีน้ำหนัก ๖๐กิโลกรัม มีส่วนสูง ๑๕๕เซนติเมตร จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด

ตอบ

๓.๒เด็กหญิงบีอายุ ๑๓ปี มีส่วนสูง ๑๔๕เซนติเมตร จงหาค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด

ตอบ

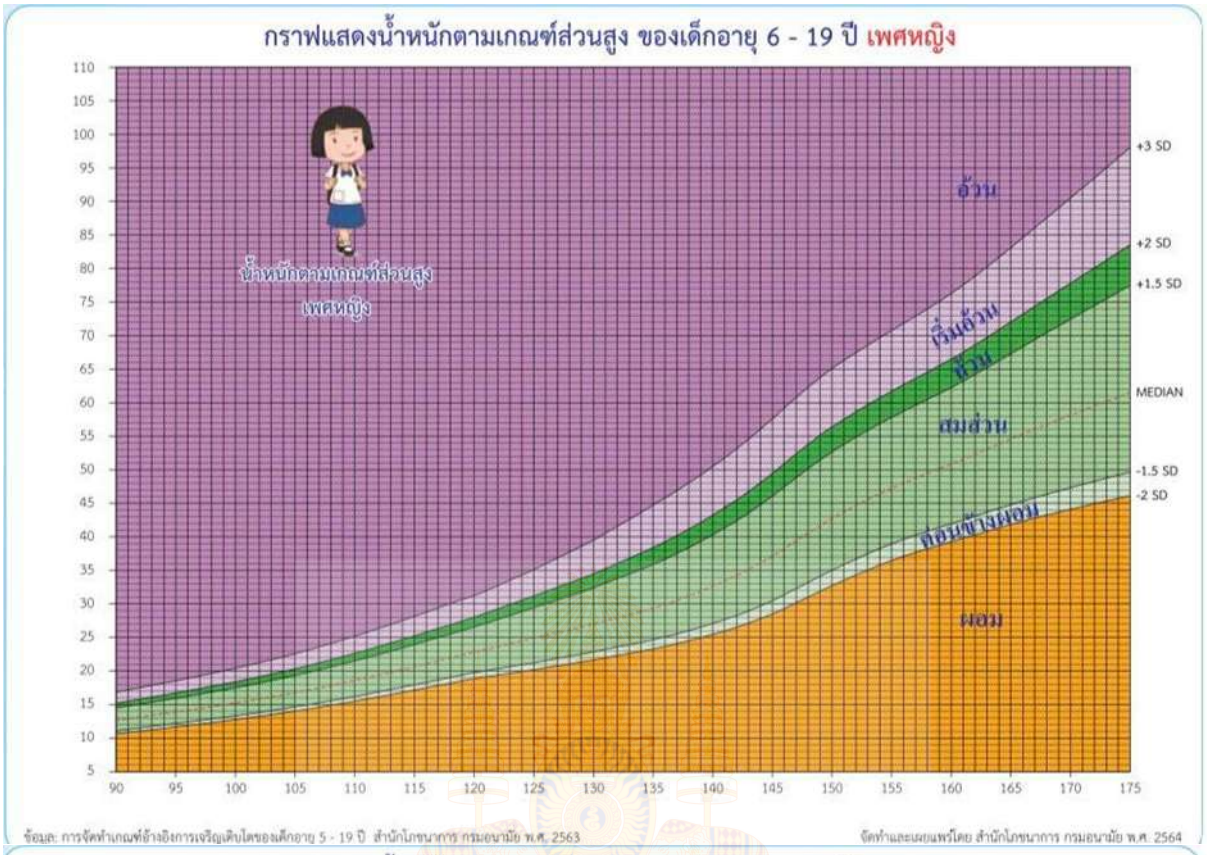
๓.๓นายซีอายุ ๑๕ปี มีน้ำหนัก ๕๕กิโลกรัม จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด

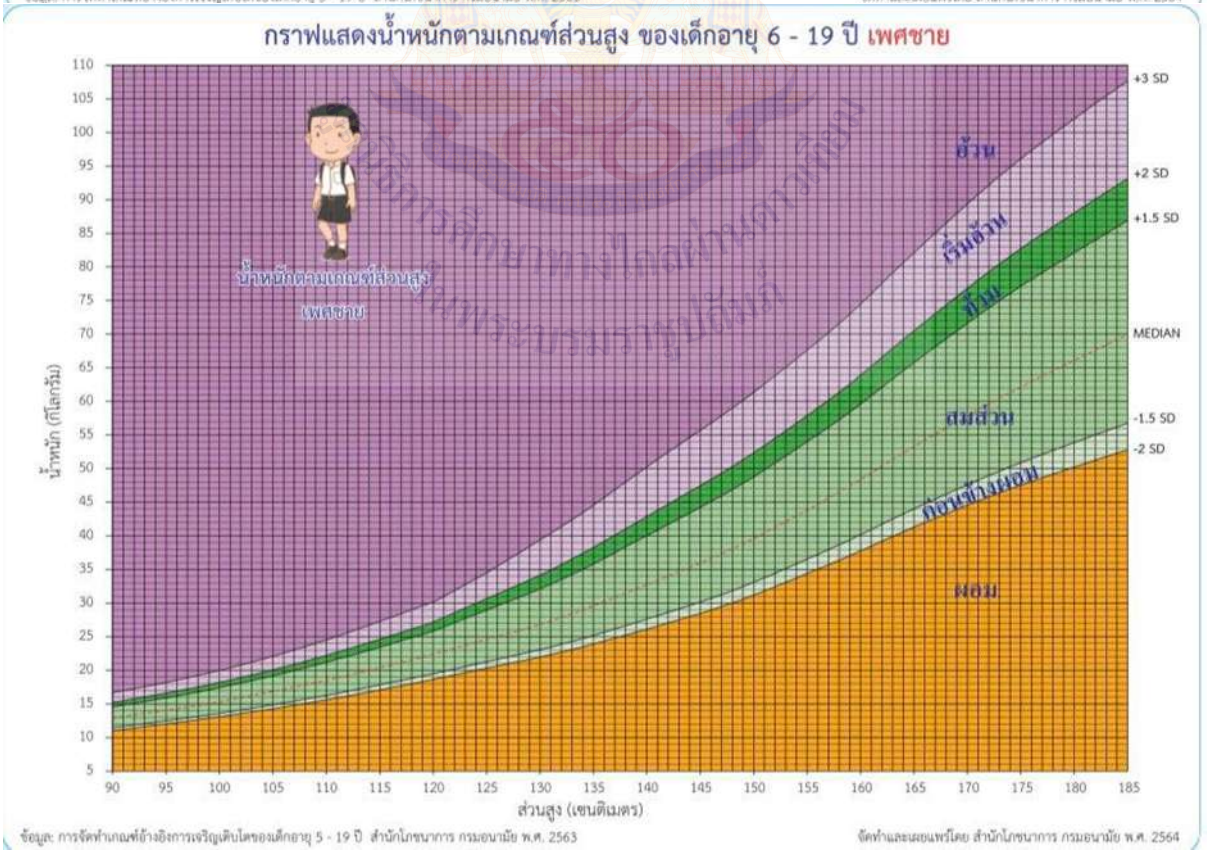
ตอบ

๓.๔นางสาวดีอายุ ๒๑ ปีมีน้ำหนัก ๕๒กิโลกรัม และมีส่วนสูง ๑๕๕เซนติเมตร จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ (BMI)

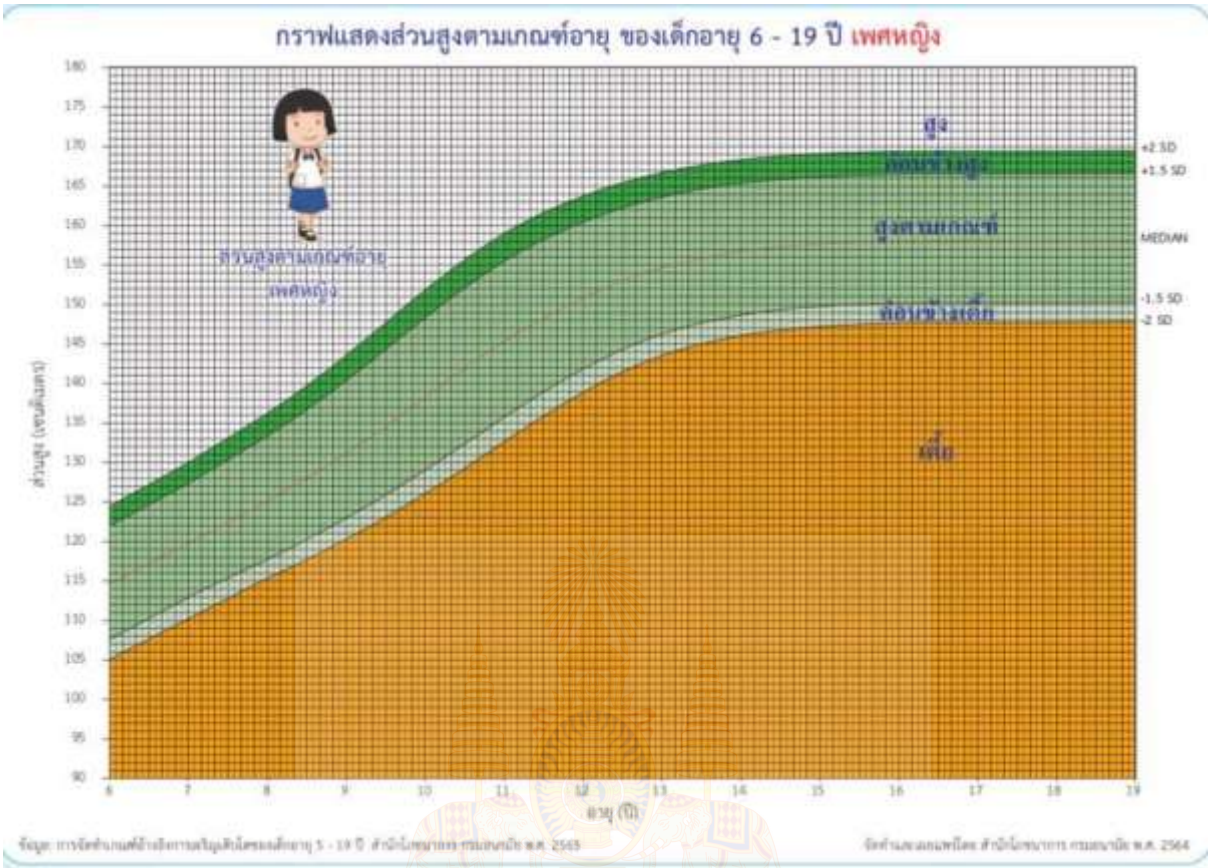
ตอบ

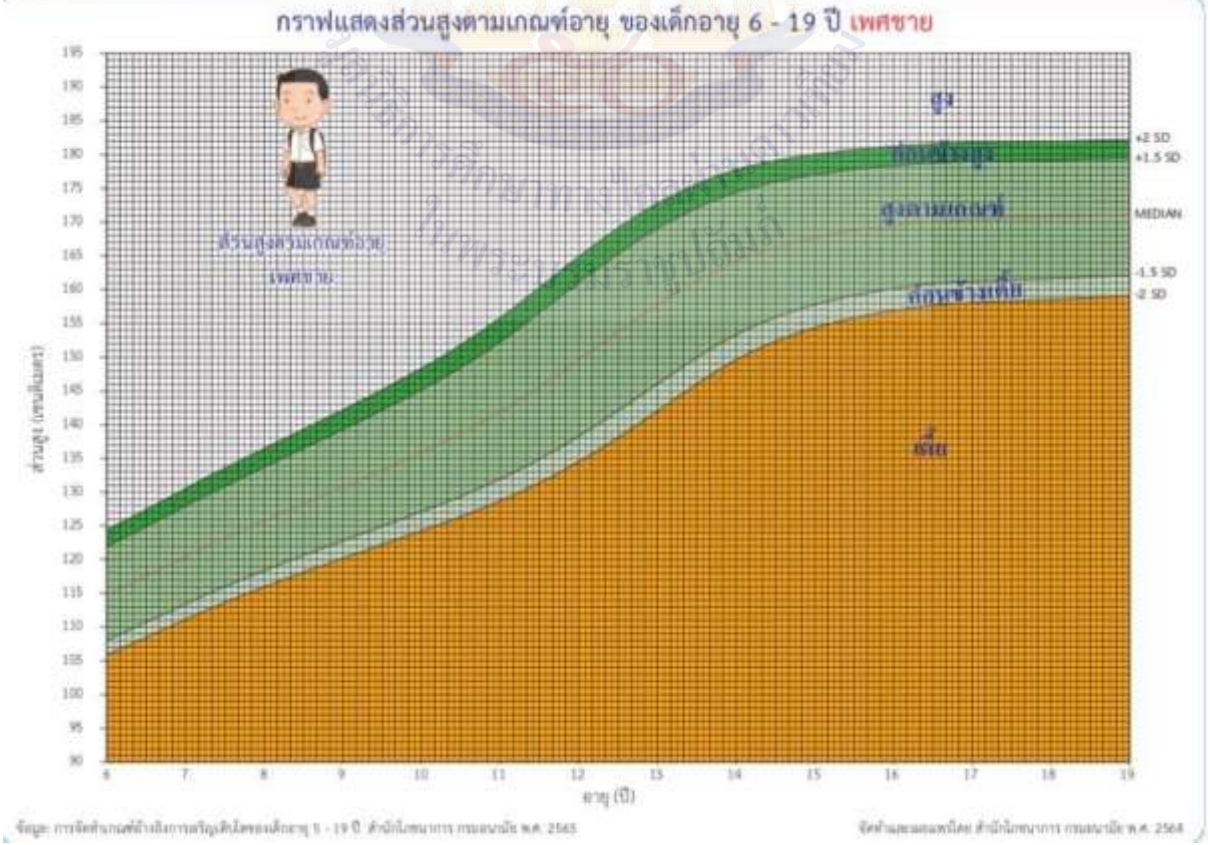
ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....


กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศหญิง
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
เพศหญิง
อ้วน
เริ่มอ้วน
ท้วม
สมส่วน
ค่อนข้างผอม
ผอม
+3 SD
+2 SD
+1.5 SD
MEDIAN
-1.5 SD
-2 SD
ข้อมูล: การจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 19 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2563
จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2564

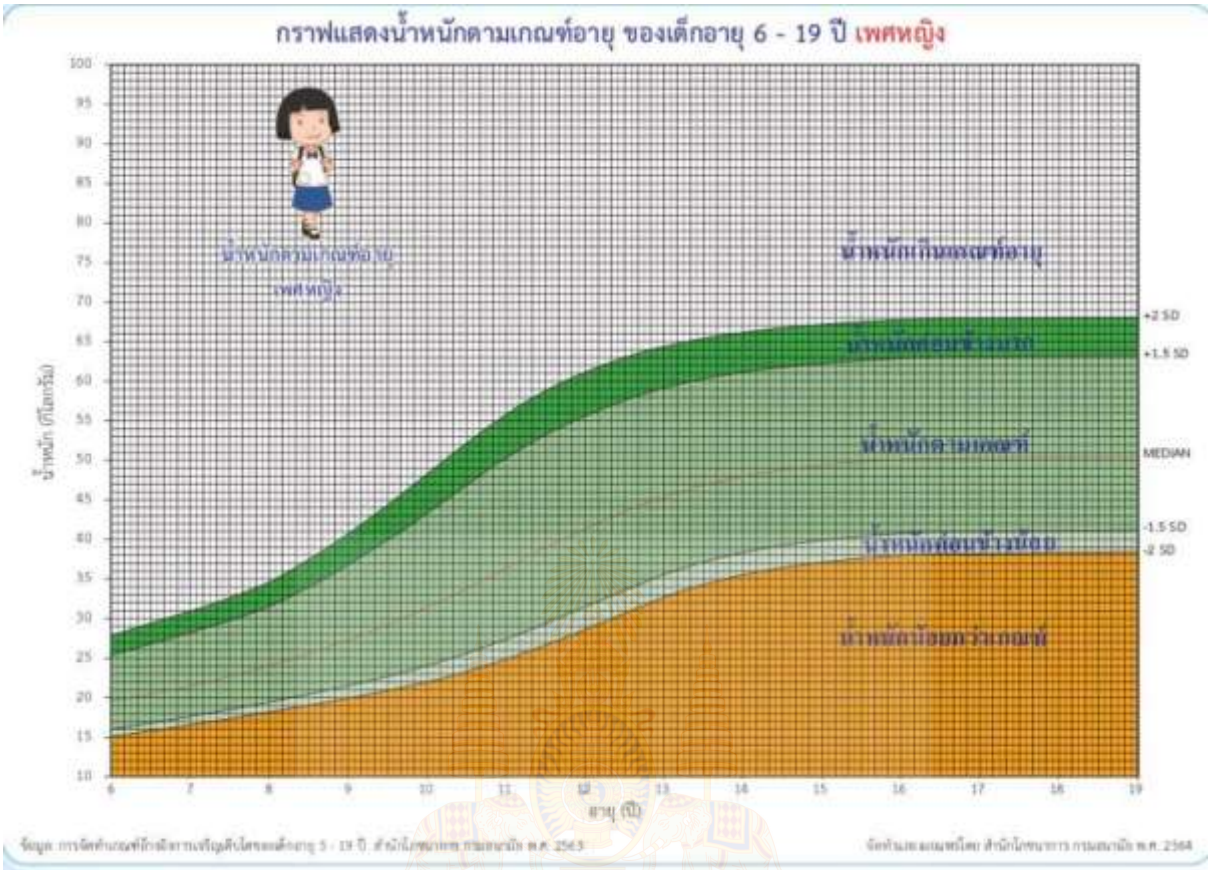

กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศชาย
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
เพศชาย
น้ำหนัก (กิโลกรัม)
ส่วนสูง (เซนติเมตร)
อ้วน
เริ่มอ้วน
ท้วม
สมส่วน
ค่อนข้างผอม
ผอม
+3 SD
+2 SD
+1.5 SD
MEDIAN
-1.5 SD
-2 SD
ข้อมูล: การจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 5 - 19 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2563
จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2564

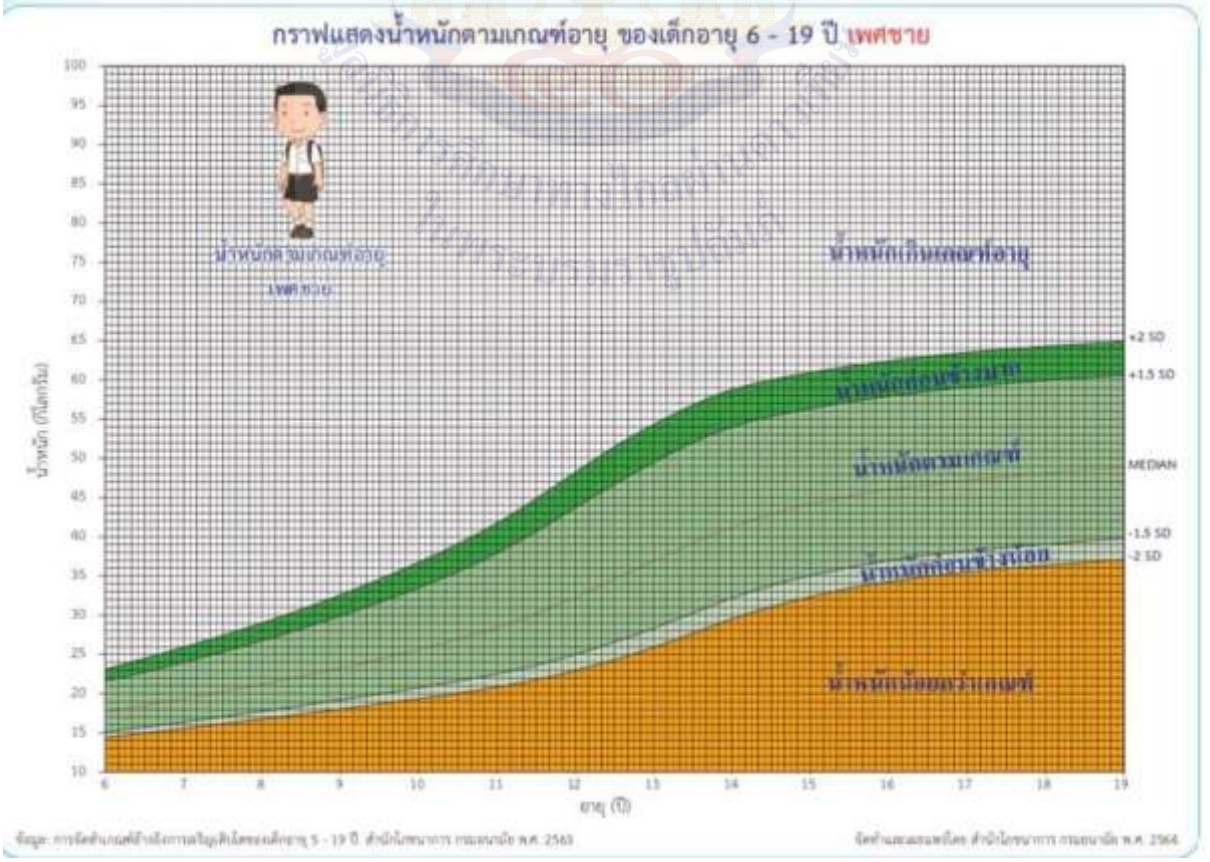
ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....





ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....





ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....

เฉลยใบงานเรื่อง การคำนวณการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง

๑. จงคำนวณค่าการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายตามโจทย์ที่กำหนดให้

๒. ในการทำโจทย์แต่ละข้อจะมีเวลากำหนดให้ข้อละ ๓นาที

๓. เมื่อทำโจทย์ครบทุกข้อเรียบร้อย ให้นักเรียนพล็อตข้อมูลแต่ละข้อลงในกราฟที่ครูกำหนดให้

๓.๑เด็กชายเอมีน้ำหนัก ๖๐กิโลกรัม มีส่วนสูง ๑๕๕เซนติเมตร จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด

ตอบ เริ่มอ้วน

๓.๒เด็กหญิงบีอายุ ๑๓ปี มีส่วนสูง ๑๔๕เซนติเมตร จงหาค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด

ตอบ ค่อนข้างเตี้ย

๓.๓นายซีอายุ ๑๕ปี มีน้ำหนัก ๕๕กิโลกรัม จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด

ตอบ ตามเกณฑ์

๓.๔นางสาวดีอายุ ๒๑ ปีมีน้ำหนัก ๕๒กิโลกรัม และมีส่วนสูง ๑๕๕เซนติเมตร จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ (BMI)

ตอบ น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมเด็จพระบรมราชูปถัมภ์

ใบงาน เรื่อง ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง

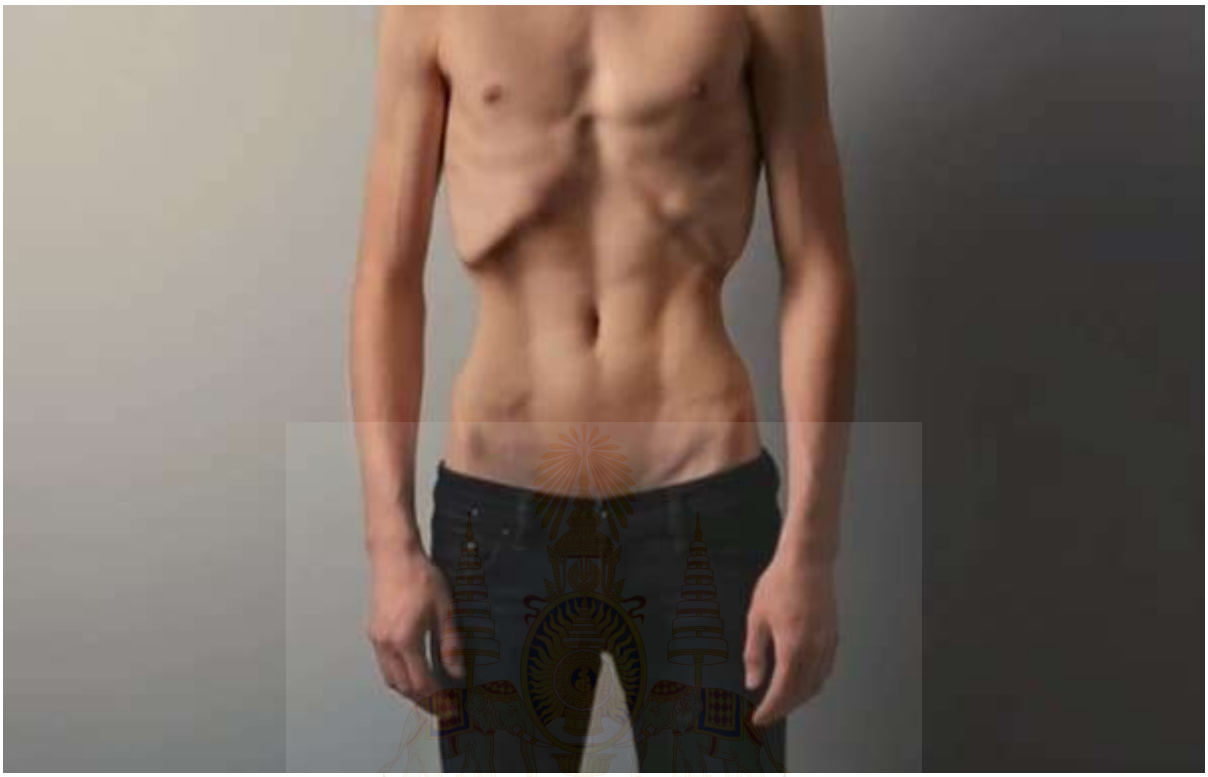
๑. จงดูรูปภาพที่ครูกำหนดให้ดังต่อไปนี้ พร้อมกับตอบคำถาม ดังนี้

๑.๑ ให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง และมีวิธีการดูแลน้ำหนักของตนเองอย่างไรได้บ้าง อธิบายสรุปเป็นแผนผังความคิด

สถานีการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....

๑.๒ นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของการมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง และนักเรียนมีวิธีการดูแลน้ำหนักของตนเองอย่างไรได้บ้าง อธิบายสรุปเป็นแผนผังความคิด



มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....

เฉลยใบงาน เรื่อง ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

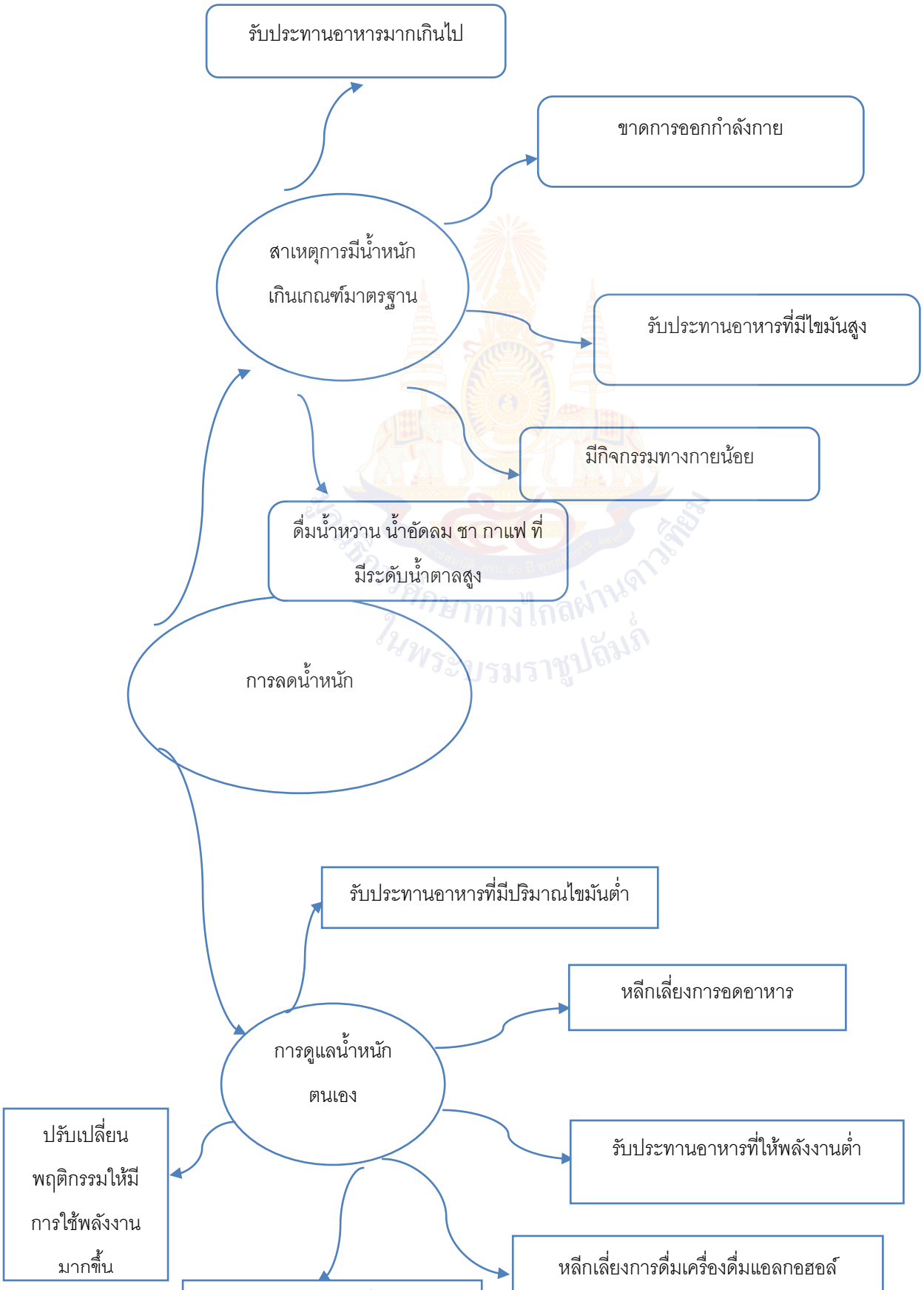
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง

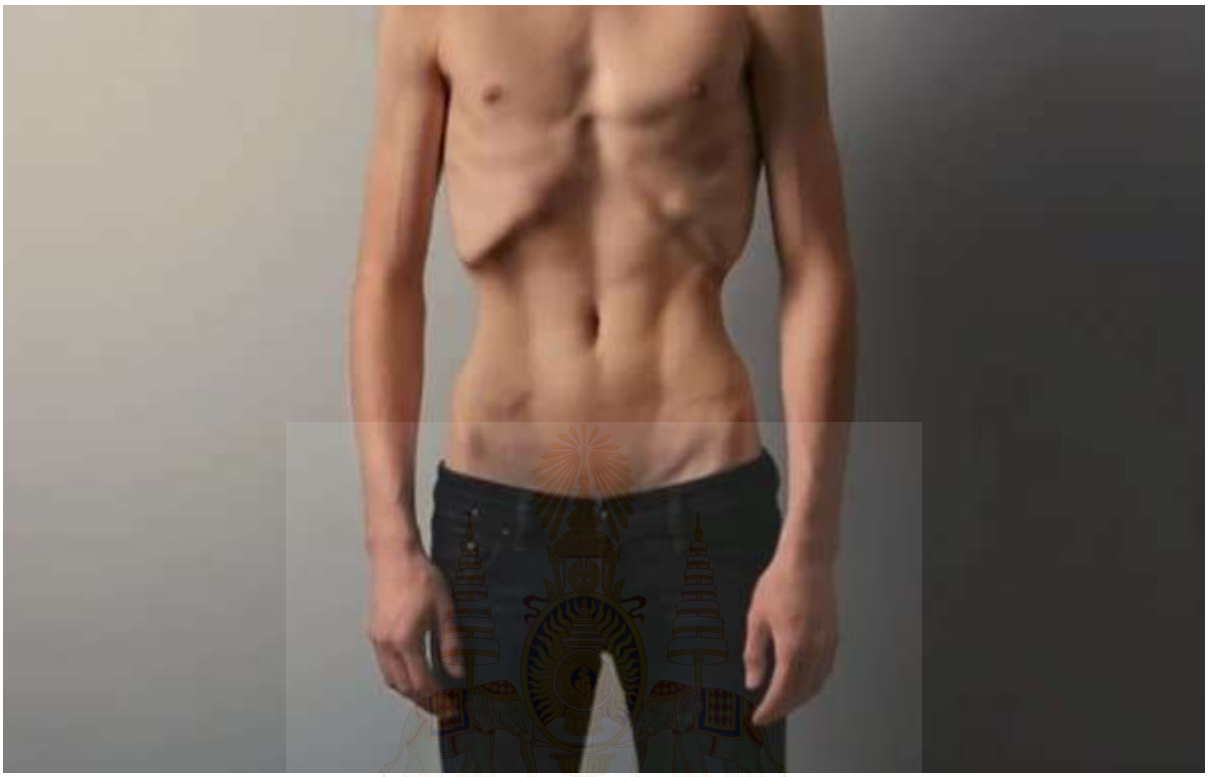
๑. จงดูรูปภาพที่ครูกำหนดให้ดังต่อไปนี้ พร้อมกับตอบคำถาม ดังนี้

๑.๑ ให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง และมีวิธีการดูแลน้ำหนักของตนเองอย่างไรได้บ้าง อธิบายสรุปเป็นแผนผังความคิด

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....



๑.๒ นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของการมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง และนักเรียนมีวิธีการดูแลน้ำหนักของตนเองอย่างไรได้บ้าง อธิบายสรุปเป็นแผนผังความคิด



มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

รับประทานอาหารน้อยกว่าความต้องการของร่างกาย
มีค่านิยมที่ผิดในเรื่องค่านิยมเรื่องความอ้วนความผอม
สาเหตุการมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
ความผิดปกติของระบบภายในร่างกาย
มีกรรมพันธุ์รูปร่างเล็ก
การเพิ่มน้ำหนัก
ปรับค่านิยมและความเชื่อผิดๆ
รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ เป็นอาหารพลังงานในปริมาณสูงและเป็นประจำ
การดูแลน้ำหนักตนเอง
สร้างสุขภาพจิตที่ดี
เพิ่มปริมาณอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาทุกมื้อ
รับประทานอาหารอย่างหลากหลายและในปริมาณที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน
ออกกำลังกายทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

หน่วยการเรียนรู้ที่๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๒ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๔ แสวงหาแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยให้เจริญเติบโตสมวัยมีความสำคัญ ดังนั้นทักษะการแสวงหาความรู้ และการแลกเปลี่ยนความรู้มีความจำเป็นในยุคปัจจุบัน เพื่อนำไปใช้เลือกปฏิบัติการพัฒนาสุขภาพได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของตนเอง

๓. สาระการเรียนรู้

๑. การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

๒. การปฏิบัติตนเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์ แลกเปลี่ยนวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พูดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิด ทั้งเชิงบวกและลบ และทัศนะของตนเองจากสารที่ได้รับ

(KSA)ส๑.๑.๑

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน พูดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิด ทั้งเชิงบวกและลบ และทัศนะของตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงบุคคล สถานการณ สถานที่ สภาพแวดลอมที่นำไปสู่พฤติกรรมลวง ละเมิดทางเพศ (KSA)ส๑.๒.๑, ส๔.๖.๑	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และสำรวจความเรียบร้อยของห้องเรียนให้ถูกต้องตามสุขลักษณะ ๒. ครูนำเข้าสู่บทเรียน โดยการเปิดคลิปวีดีโอ “รักจริง รอได้” <u>แนวคำถาม</u> ถ้านักเรียนเป็นตัวละครหญิงในคลิปนี้จะปฏิบัติตนอย่างไร <u>แนวคำตอบ</u> ปฏิบัติตนอย่างไรขึ้นอยู่กับแนวคำตอบของนักเรียน อาจปฏิเสธเพราะเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือมีเพศสัมพันธ์ได้ ๓. ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนว่า นอกจากจะต้องเรียนรู้การป้องกันตัวแล้ว การเรียนรู้ทักษะในการปฏิเสธก็เป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้การรู้จักปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมาเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้รอดพ้นจาก	**ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)** ๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าวนำทำความเคารพ ๒. นักเรียนตั้งใจดูคลิปวิดีโอและตอบคำถามของครูดังนี้ <u>แนวคำถาม</u>ถ้านักเรียนเป็นตัวละครหญิงในคลิปนี้จะปฏิบัติตนอย่างไร <u>แนวคำตอบ</u> ปฏิบัติตนอย่างไรขึ้นอยู่กับแนวคำตอบของนักเรียน อาจปฏิเสธเพราะเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือมีเพศสัมพันธ์ได้	๑.สื่อ PowerPoint		**วิธีการวัดผล** ๑.สังเกตการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน ๒.สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ๓.ประเมิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
ด้านความรู้ อธิบายวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ ได้ **ด้านทักษะกระบวนการ** แสดงบทบาทสมมติเลือกใช้วิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ ได้ **ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม** เห็นถึงความสำคัญของ	สถานการณ์เสี่ยงนั้นๆได้ ซึ่งเป็นเนื้อหาที่ได้ศึกษาในวันนี้ **ขั้นสอน (๒๐ นาที)** ครูจัดการการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการสอนแบบสตอรี่ไลน์ โดยการผูกเรื่องราว ดังนี้ ชั่วโมงเรียนที่ ๕ ฉากในห้องเรียน คำถามหลัก: หากตกอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จะมีวิธีการปฏิเสธอย่างไรเพื่อป้องกันตนเอง ๑.ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น ๓ กลุ่ม ตามกลุ่มเดิมในชั่วโมงที่แล้ว และสมมติให้เป็นกลุ่มสมาชิกในห้องเรียน ๒. ครูสมมติฉากให้นักเรียนได้เจอกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันนำเสนอวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูก	**ขั้นสอน (๒๐ นาที)** ๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๓ กลุ่ม ตามกลุ่มเดิมในชั่วโมงที่แล้ว และสมมติให้เป็นกลุ่มสมาชิกในห้องเรียน ๒. ครูสมมติฉากให้นักเรียนได้เจอกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันนำเสนอวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ลงในใบงาน กิจกรรม”จะปฏิเสธได้อย่างไร” ๓. นักเรียนตั้งใจฟังคำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากครู			จากกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย” **เครื่องมือวัด** ๑.แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒.แบบประเมิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	**กิจกรรมการเรียนรู้**		**สื่อ /แหล่งเรียนรู้**	**ภาระงาน / ชิ้นงาน**	**การวัดและประเมินผล** (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ **คุณลักษณะอันพึงประสงค์** ๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้) ๒นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ล่วงละเมิดทางเพศ ลงในใบงาน กิจกรรม”จะปฏิเสธได้อย่างไร” ๓. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ผ่านทาง Microsoft office PowerPoint ๔. ครูตั้งคำถามเพื่อสอบถามความเข้าใจว่า “หากเพื่อนชักชวนนักเรียนให้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ นักเรียนจะทำอย่างไร” <u>แนวคำตอบ</u> ปฏิเสธไปทันทีด้วยคำพูดและการกระทำที่จริงจัง เพื่อแสดงความรู้สึกให้อีกฝ่ายได้รับรู้ แต่อย่างไรก็ตามควรรักษาสัมพันธภาพระหว่างกันไว้ด้วย	ผ่านทาง Microsoft office PowerPoint ๔. นักเรียนตอบคำถามครูว่า “หากเพื่อนชักชวนนักเรียนให้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ นักเรียนจะทำอย่างไร” <u>แนวคำตอบ</u> ปฏิเสธไปทันทีด้วยคำพูดและการกระทำที่จริงจัง เพื่อแสดงความรู้สึกให้อีกฝ่ายได้รับรู้ แต่อย่างไรก็ตามควรรักษาสัมพันธภาพระหว่างกันไว้ด้วย			พฤติกรรมการเรียน ๓.แบบประเมินกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย” **เกณฑ์การประเมินผล** ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมิน
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)	**ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)**			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	๑.ครูแจกใบความรู้เรื่อง ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศและใบงานกิจกรรม จะปฏิเสธอย่างไรให้กับนักเรียนโดยครูอธิบายการจัดทำใบงาน โดยให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ต่างๆ และช่วยกันระดมสมองคิดวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ๒. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๕ กลุ่ม จากนั้นให้นักเรียนแต่กลุ่มใช้เวลา ๕ นาทีในการเตรียมตัวแสดงทบาทสมมติ ดังนี้ ดังนี้ **<u>กลุ่มที่ ๑</u>** เพื่อนต่างเพศขอไปส่งที่บ้าน **<u>กลุ่มที่ ๒</u>** เพื่อนต่างเพศชวนไปดูหนัง **<u>กลุ่มที่ ๓</u>** เพื่อนต่างเพศชวนไปปาร์ตี้วันเกิดในตอนคืนวันเสาร์ **<u>กลุ่มที่ ๔</u>** รุ่นพี่ต่างเพศชวนไปเที่ยวสถานบันเทิง	๑. นักเรียนได้รับแจกใบความรู้เรื่อง ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศและใบงานกิจกรรม จะปฏิเสธอย่างไรให้กับนักเรียนโดยฟังครูอธิบายการจัดทำใบงานและอ่านสถานการณ์ต่างๆ และช่วยกันระดมสมองคิดวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ๒. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๕ กลุ่ม จากนั้นให้นักเรียนแต่กลุ่มใช้เวลา ๕ นาทีในการเตรียมตัวแสดงบทบาทสมมติทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศดังนี้ **<u>กลุ่มที่ ๑</u>** เพื่อนต่างเพศขอไปส่งที่บ้าน **<u>กลุ่มที่ ๒</u>** เพื่อนต่างเพศชวนไปดูหนัง			ระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	**บทบาทนักเรียน**			
	<u>กลุ่มที่ ๕</u> รุ่นพี่ต่างเพศชวนไปทำการบ้านที่คอนโดส่วนตัว ๓. ครูและนักเรียนในชั้นร่วมกันอภิปรายการแสดงของกลุ่มที่แสดงบทบาทสมมติ	**<u>กลุ่มที่ ๓</u>** เพื่อนต่างเพศชวนไปปาร์ตี้วันเกิดในคืนวันเสาร์ **<u>กลุ่มที่ ๔</u>** รุ่นพี่ต่างเพศชวนไปเที่ยวสถานบันเทิง **<u>กลุ่มที่ ๕</u>** รุ่นพี่ต่างเพศชวนไปทำการบ้านที่คอนโดส่วนตัว ๓.นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่ได้รับมอบหมาย ๓.นักเรียนในชั้นร่วมกันอภิปรายการแสดงของกลุ่มที่แสดงบทบาทสมมติ		แสดงบทบาทสมมติเลือกใช้วิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ	
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปบทเรียนโดยมีคำถามในการสรุปว่า “ทักษะการปฏิเสธมีความสำคัญอย่างไร” <u>แนวตอบ</u>ทุกคนมีสิทธิที่จะปฏิเสธ	**ขั้นสรุป (๕ นาที)** ๑. นักเรียนช่วยกันสรุปบทเรียนโดยมีคำถามในการสรุปว่า “ทักษะการปฏิเสธมีความสำคัญอย่างไร” <u>แนวตอบ</u>ทุกคนมี			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ในสิ่งที่ตนเองไม่อยากทำหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อความปลอดภัย ดังนั้นจึงการรู้จักใช้ทักษะการปฏิเสธจะช่วยให้รอดพ้นจากสถานการณ์เสี่ยงนั้นๆได้	สิทธิที่จะปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองไม่อยากทำหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อความปลอดภัย ดังนั้นจึงการรู้จักใช้ทักษะการปฏิเสธจะช่วยให้รอดพ้นจากสถานการณ์เสี่ยงนั้นๆได้			

สถาบันการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑)ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

๒)ใบงาน เรื่อง การเจริญเติบโตสมวัย

๓) ใบงาน เรื่องสิ่งของบอกความหมาย

๔) สื่อ PowerPoint เรื่อง การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

การวิเคราะห์ แลกเปลี่ยนวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	๑. ประเมินวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	๑. แบบประเมินคำตอบ	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) ๑. วิเคราะห์ แลกเปลี่ยนวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	๑. ประเมินชิ้นงานการวิเคราะห์	๑. แบบประเมินชิ้นงาน	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะเฉพาะ (A) ๑. เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	๑. สังเกตจากพฤติกรรมการสรุปคำตอบ	๑. แบบสังเกตจากพฤติกรรม	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
ด้านสมรรถนะ (KSA พูดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบ และทัศนะของตนเองจากสารที่ได้รับ	๑. สังเกตการพูดนำเสนอภายใน และระหว่างกลุ่ม	๑.สังเกตพฤติกรรม	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) ๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบสังเกตจากพฤติกรรม	

เกณฑ์การให้คะแนน

รายการ	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้เหมาะสม ๔ ประการขึ้นไป	ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้เหมาะสม ๓ ประการ	ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้เหมาะสม ๒ ประการ
ด้านทักษะกระบวนการ (P) ๑. วิเคราะห์ แลกเปลี่ยนวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	- วิเคราะห์แลกเปลี่ยนข้อมูลวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยกับผู้อื่นได้และสรุปสอดคล้องกับบัตรคำส่งเสริมและพัฒนาตนเองถูกต้องทั้งหมด	- วิเคราะห์แลกเปลี่ยนข้อมูลวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยกับผู้อื่นได้และสรุปสอดคล้องกับบัตรคำส่งเสริมและพัฒนาตนเองถูกต้องบางส่วน	- วิเคราะห์ไม่ถูกต้องทั้งหมด
ด้านคุณลักษณะเฉพาะ ๑. เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	มีข้อสรุปที่มีประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนแสวงหาแนวทางและระบุถึงการนำไปใช้พัฒนาตนเองได้	มีข้อสรุปที่มีประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนแสวงหาแนวทางแต่ระบุการนำไปใช้ไม่ได้	ไม่มีข้อสรุปของตนเอง
KSA พูดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิด ทั้งเชิงบวกและลบและทัศนะของตนเองจากสารที่ได้รับ	พูดอธิบายแลกเปลี่ยนข้อมูลวิธีส่งเสริมสุขภาพกับผู้อื่นแสดงเหตุผลด้วยข้อเท็จจริงของตนเองและรับฟังเหตุผู้อื่นด้วยความเข้าใจในความแตกต่างของบริบทสิ่งแวดล้อม	พูดอธิบายข้อมูลวิธีส่งเสริมสุขภาพกับผู้อื่นแสดงเหตุผลด้วยข้อเท็จจริงเฉพาะของตนเองไม่รับฟังผู้อื่น	พูดอธิบายข้อมูลวิธีส่งเสริมสุขภาพกับผู้อื่นไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) ๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้	ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดเวลาเรียน	ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดบางช่วงเวลาเรียน	ไม่ร่วมกิจกรรม

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

แบบประเมินแนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย			๒วิเคราะห์แลกเปลี่ยนวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย			๓.เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย			๔.พูดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิด ทั้งเชิงบวกและลบ และทัศนะของตนเองจากสารที่ได้รับ			๕. นักเรียนใฝ่เรียนรู้			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สำนักวิชาการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

***หมายเหตุ:**ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ใบความรู้ เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชาพ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑

การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย มีดังนี้

๑) การรู้จักพฤติกรรมของมนุษย์

มนุษย์แต่ละคนและแต่ละวัยนั้น ย่อมมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ดังนั้น การเรียนรู้ ค่านิยม เจตคติ แรงจูงใจ ฯลฯ ต่อพัฒนาการของคน จะช่วยทำให้เราเข้าใจถึงธรรมชาติและพฤติกรรมที่แสดงต่อกัน ทั้งในพฤติกรรมที่ดีและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ดียิ่งขึ้น

๒) การรู้จักตนเองและผู้อื่น

การเข้าใจในตนเอง ความเป็น ความภูมิใจในตนเอง การยอมรับตนเอง การรู้จักการปรับปรุงแก้ไขตนเอง การพัฒนาบุคลิกภาพ การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น การสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น การยกย่องผู้อื่น ฯลฯ เป็นสิ่งที่จะช่วยทำให้เราสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น ตลอดจนยอมรับผู้อื่นได้ ส่งผลให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

๓) การทำงานร่วมกัน

การอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ต้องอาศัยการอยู่ร่วมกัน การรู้จักทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ รู้จักสร้างกลุ่มทำงาน (Team Work) รู้จักขจัดปัญหาความขัดแย้ง การสร้างภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี ซึ่งการฝึกการทำงานร่วมกันตั้งแต่วัยเยาว์ นอกจากจะเป็นการส่งเสริมการพัฒนาตนเองให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้แล้ว เป็นการช่วยพัฒนาบุคคลในสังคมให้เกิดการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้สามารถที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างทันท่วงทีด้วยสันติวิธี โดยไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งซึ่งนำไปสู่ความรุนแรงได้ในที่สุด

๔) การพัฒนาการและจิต

กายและจิตเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง แนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยนั้น จำเป็นที่จะต้องพัฒนากายและจิต ควบคู่กัน ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงสารเสพติด การดูแลทันตสุขภาพ การป้องกันอุบัติภัย ส่วนการพัฒนาจิตก็อาจทำได้โดยการฝึกสมาธิ เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ร่าเริงแจ่มใส และรู้จักจัดการกับความเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการนอนหลับพักผ่อน การทำงานอดิเรก การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น

สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย

แนวทางการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

หลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีทั้งหมด ๑๐ ประการด้วยกัน ซึ่งในแต่ละประการก็มีแนวทางการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติกำหนดไว้ ดังนี้

๑) ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

๑.๑ อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒.

๑.๒ ตัดเย็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ

๑.๓ ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน

๑.๔ ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และเหมาะสมกับสภาพอากาศ

๑.๕ จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ

๒) รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

๒.๑ แปรงฟันและลิ้นให้สะอาดอย่างทั่วถึง อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง หลังตื่นนอน และก่อนเข้านอน

๒.๒ บ้วนปากให้สะอาดทุกครั้งหลังกินอาหาร

๒.๓ ล้างแปรงสีฟันให้สะอาดทุกครั้งหลังการแปรงฟัน และตั้งหรือแขวนไว้ในที่อากาศถ่ายเท

๒.๔ กินผัก ผลไม้เป็นประจำ เพื่อเสริมสร้างฟันให้แข็งแรง

๒.๕ ตรวจสุขภาพในช่องปากด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ และไปพบทันตแพทย์ อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

๒.๕ หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ทอฟฟี่ หรือขนมหวานที่เหนียว

๒.๖ ไม่ใช้ฟันกัด ขบของแข็ง ๆ หรือใช้ฟันผิดหน้าที่

๓) ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย

๑.๑ ล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี ด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งจนเป็นสุขนิสัย ทั้งก่อน-หลัง เตรียม/ปรุงกินอาหาร และการสัมผัสผู้ป่วย

๑.๒ ล้างมือทุกครั้งหลังการใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม หลังหยิบจับสิ่งสกปรก จับต้องสัตว์ทุกชนิด และหลังกลับจากโรงเรียน ทำงาน หรือกลับจากนอกบ้าน

๑.๓ ห้ามใช้มือที่ยังไม่ได้ล้าง จับต้องบริเวณใบหน้าเพราะจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อบุจมูกและตา รวมทั้งทำให้ใบหน้า สกปรก มีโอกาสเกิดสิวได้

๔) กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด

๔.๑ เลือกซื้ออาหารที่สะอาดปลอดภัย

๔.๒ กินอาหารที่สุก สะอาด โดยหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ สุก ๆ ดิบ ๆ

๔.๓ กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย เพียงพอต่อ ความต้องการของร่างกาย

๔.๔ กินผักและผลไม้เป็นประจำ

๔.๕ ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย โดยเด็กควรดื่มนมวันละ ๒-๓ แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมพร่องมันเนยวันละ ๑-๒ แก้ว

๔.๖ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว

๔.๗ หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด อาหารหมักดอง และอาหารที่มีสารเคมี แต่งสี แต่งรส แต่งกลิ่น

๕) หลีกเลี่ยงบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสอนทางเพศ

๕.๑ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และเสพสารเสพติด

๕.๒ ไม่เล่นการพนัน

๕.๓ สร้างเสริมค่านิยม รักเดียวใจเดียว รักนวลสงวนตัว ไม่ชิงก่อนห่าม (มีคู่ครองเมื่อถึงเวลาอันควร)

๖) สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้มีความสุข

๖.๑ พยายามหาโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน โดยสร้างบรรยากาศในการอยู่ร่วมกันให้สนุกสนานและมีความสุขเสมอ

๖.๒ สมาชิกในครอบครัวช่วยกันทำงานบ้าน เพื่อสานสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น

๖.๓ มีเวลาให้กันอยู่เสมอ โดยอาจจัดให้มีวันพิเศษสำหรับครอบครัวให้อบอุ่น

๖.๔ มีน้ำใจ เป็นห่วงเป็นใย ถนอมน้ำใจ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน

๖.๕ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นเกิดขึ้น ควรพูดคุยปรึกษาหารือ และช่วยกันแก้ไขปัญหา

๗) ป้องกันอุบัติภัยด้วยการไม่ประมาท

๗.๑ จัดวางของเล่น ของใช้ อุปกรณ์ต่าง ๆ ให้เป็นระเบียบ

๗.๒ จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอภายในบริเวณบ้าน

๗.๓ ระมัดระวังเมื่ออยู่ในบริเวณที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เช่น บันได ระเบียง พื้นกระเบื้องที่เปียกน้ำ เป็นต้น

๗.๔ เก็บของมีคม ยา วัตถุไวไฟ หรือสารมีพิษ ให้เป็นที่และพ้นมือเด็ก

๗.๕ ปิดสวิตช์ ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้า และปิดวาล์วแก๊สหุงต้มทุกครั้งหลังใช้งาน

๗.๖ ระมัดระวังตนเองในการเดินทาง การทำกิจกรรมในสถานที่ต่าง ๆ และพยายามหลีกเลี่ยงการอยู่ในบริเวณที่เสี่ยงอันตราย เช่น บริเวณที่มีการก่อสร้าง บริเวณที่สูง เป็นต้น

๗.๗ ฝึกทักษะเบื้องต้นในการดูแลตนเอง หลีกเลี่ยงการกระทำที่เสี่ยง ต่อการเกิดอันตราย และอุบัติเหตุ

๘) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

๘.๑ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย และสภาพร่างกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๕ วัน อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที

๘.๒. เคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินขึ้นลงบันได อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที การทำงานบ้าน เป็นต้น

๘.๓ ตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี

๙) ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

๙.๑ มองโลกในแง่ดี คิดในแง่บวก รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักการ ให้อภัย

๙.๒ แบ่งเวลาในแต่ละวันให้เหมาะสม จัดเวลาสำหรับคลายเครียด และพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอในแต่ละวัน

๙.๓ รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และฝึกการจัดการหรือควบคุมอารมณ์ตนเอง

๙.๔ จัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน ห้องนอน หรือที่ต้องอยู่เป็นประจำ ให้น่าอยู่

๙.๕ เมื่อเกิดความเครียด หรือมีปัญหา ต้องหาทางผ่อนคลาย อย่า เก็บไว้คนเดียวควรปรึกษาพ่อแม่ ครู ญาติผู้ใหญ่ เพื่อน หรือ คนสนิทที่ไว้ใจได้

๙.๖หมั่นหากิจกรรมที่แปลกใหม่ เพื่อสร้างเสริมความร่าเริงสดใส ให้ตนเอง

๙.๗ศึกษาธรรมะ และนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต

๑๐) มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

๑๐.๑ ช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน บ้าน ที่ทำงาน ชุมชน และที่สาธารณะต่าง ๆ

๑๐.๒ อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยใช้อย่างประหยัดและคุ้มค่า หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิด มลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก สเปรย์ เป็นต้น

๑๐.๓ แยกขยะ เพื่อลดปริมาณขยะ และนำวัสดุบางอย่างหมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่

๑๐.๔ มีสำนึกในการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค เช่น สวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นหวัด ใช้ส้วมอย่างถูกสุขลักษณะ ทิ้งขยะในภาชนะที่รองรับ กำจัดน้ำทิ้ง และกำจัดขยะอย่างถูกต้อง

๑๐.๕ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ยินดีสละทรัพย์สิน ความคิด แรงกาย เวลา และความสุขสบายส่วนตัว เพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวมตามกำลังและความสามารถ

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ใบงาน เรื่อง การเจริญเติบโตสมวัย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชาพ ๒๑๐๑๑ ภาคเรียนที่ ๑ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้ลงในใบกิจกรรม “การเจริญเติบโตสมวัย”
๒. ให้นักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

“นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร เพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย”

สำนักวิทยบริการฯ การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....

เฉลยใบงาน เรื่อง การเจริญเติบโตสมวัย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชาพ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑

คำชี้แจง
๑. ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้ลงในใบกิจกรรม “การเจริญเติบโตสมวัย”
๒. ให้นักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

“นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร เพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย”
แนวคำตอบ :

“นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร เพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย”

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....

ใบงานเรื่อง สิ่งของบอกความหมาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชาพ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนจับกลุ่มทำกิจกรรม “สิ่งของบอกความหมาย”
๒. ให้นักเรียนแบ่งนักเรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม โดยการนับเลข ๑-๖
๓. ครูจะมีบัตรคำเกี่ยวกับการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้กลุ่มละ ๑๐ ใบ
๔. ครูแจกรูปภาพต่าง ๆ ให้กลุ่มละ ๕-๖ ชิ้น
๕. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ถึงวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยจากสิ่งของที่ครูกำหนดให้ และต้องสอดคล้องกับความหมายในบัตรคำ พร้อมทั้งอธิบายสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นใช้อย่างไรทำไมถึงสอดคล้องกับบัตรคำ

(๑.๕.๑) บัตรคำ ประกอบไปด้วยคำว่า
- รักษาความสะอาด
- ปฏิบัติเป็นประจำหลังรับประทานอาหาร
- เลือกซื้ออย่างปลอดภัย
- ปฏิบัติอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที
- ปิดทุกครั้งหลังใช้งาน
- ปฏิบัติทุกครั้งเมื่อเป็นหวัด
- ปฏิบัติทุกครั้งก่อนนำไปทิ้ง
- ตัดให้สั้นอยู่เสมอ
- พบปีละ ๑ ครั้ง
- คลายเครียดด้วยวิธีการ

(๑.๕.๒) รูปภาพอุปกรณ์ ประกอบด้วย
- ขัน, สบู่, ยาสระผม
- น้ำยาบ้วนปาก, แปรงสีฟันและยาสีฟัน
- อาหาร
- ออกกำลังกาย, นอนหลับ
- ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้า, ปิดสวิตช์
- สวมหน้ากาก
- แยกขยะ
- เล็บมือเล็บเท้า
- หมอ
- เล่นฟุตบอล, เล่นดนตรี

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....

เฉลยใบงานเรื่อง สิ่งของบอกความหมาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชาพ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนจับกลุ่มทำกิจกรรม “สิ่งของบอกความหมาย”
๒. ให้นักเรียนแบ่งนักเรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม โดยการนับเลข ๑-๖
๓. ครูจะมีบัตรคำเกี่ยวกับการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้กลุ่มละ ๑๐ ใบ
๔. ครูแจกรูปภาพต่าง ๆ ให้กลุ่มละ ๕-๖ ชิ้น
๕. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ถึงวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยจากสิ่งของที่ครูกำหนดให้ และต้องสอดคล้องกับความหมายในบัตรคำ พร้อมทั้งอธิบายสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นใช้อย่างไรทำไมถึงสอดคล้องกับบัตรคำ

กลุ่มเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดกับร่างกาย เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรค -ขัน, สบู่, ยาสระผม	กลุ่มเกี่ยวกับการ**ปฏิบัติเป็นประจำหลังรับประทานอาหาร** -น้ำยาบ้วนปาก, แปรงสีฟันและยาสีฟัน
กลุ่มเกี่ยวกับการเลือกซื้ออย่างปลอดภัย - อาหาร	**กลุ่มเกี่ยวกับการปฏิบัติอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที** -ออกกำลังกาย
กลุ่มเกี่ยวกับการปิดทุกครั้งหลังใช้งาน - ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้า, ปิดสวิตช์	**กลุ่มเกี่ยวกับการปฏิบัติทุกครั้งเมื่อเป็นหวัด** -นอนหลับสวมหน้ากาก
กลุ่มเกี่ยวกับการปฏิบัติทุกครั้งก่อนนำไปทิ้ง - แยกขยะ	**กลุ่มเกี่ยวกับการตัดให้สั้นอยู่เสมอ** -เล็บมือเล็บเท้า

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

กลุ่มเกี่ยวกับการพบปีละ ๑ ครั้ง	กลุ่มเกี่ยวกับการคลายเครียดด้วยวิธีการ
-หมอ	-เล่นฟุตบอล, เล่นดนตรี

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....

สำนักวิทยบริการฯ
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
สยามบรมราชกุมารี