

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

รายวิชา สุขศึกษา
ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค
เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยสถิติปัญหาแต่ละช่วงชีวิต รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการคิด การวิเคราะห์ การเรียนรู้จากประสบการณ์จริง การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการกลุ่ม การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ รวมทั้งความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหา เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพ และเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รักษาดี ศาสตร์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๓/๒ , ม.๓/๓

พ ๕.๑ ม.๓/๑ , ม.๓/๒ , ม.๓/๓ , ม.๓/๔ , ม.๓/๕

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๓/๒ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยสติปัญญาแต่ละช่วงชีวิต

พ ๔.๑ ม.๓/๓ รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาในชุมชน

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๓/๑ วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน

พ ๕.๑ ม.๓/๒ หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

พ ๕.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

พ ๕.๑ ม.๓/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

พ ๕.๑ ม.๓/๕ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ รวมเวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๓/๒ พ ๔.๑ ม.๓/๓	- ความสามารถ ในการคิด - ความสามารถ ในการใช้ทักษะ ชีวิต - ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี	ปัญหาสุขภาพนับเป็นปัญหาสำคัญ ที่เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยสาเหตุการ เจ็บป่วยและการตายของคนไทยนั้น อาจเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ซึ่งล้วนแต่ นำไปสู่การเกิดโรคต่างๆทั้งสิ้น การมี ความรู้ความเข้าใจเรื่องโรค รวมถึงมี ส่วนร่วมในการเสนอแนวทางป้องกัน โรคที่เหมาะสม จะสามารถช่วยลด ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค อีกทั้งยังมี ส่วนช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ให้กับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย	- การป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุ สำคัญของการเจ็บป่วยและ การตาย - แนวทางการป้องกันโรคที่เป็น สาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย และการตาย	๑๐	๕๐
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๑ เรื่อง สถานการณ์ การเจ็บป่วยและการตาย ของคนไทยในปัจจุบัน	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๓/๒	ความสามารถใน การคิด (ส ๒.๒.๓)	ปัญหาสุขภาพนับเป็นปัญหาสำคัญที่ เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยสาเหตุการ เจ็บป่วยและการตายของคนไทยนั้น อาจเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ซึ่งล้วนแต่ นำไปสู่การเกิดโรคต่างๆทั้งสิ้น การมี ความรู้ความเข้าใจเรื่องโรค รวมถึงมี ส่วนร่วมในการเสนอแนวทางป้องกัน โรคที่เหมาะสม จะสามารถช่วยลด	- สถานการณ์การเจ็บป่วยของ คนไทย - สถานการณ์การตายของคน ไทย	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
				ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค อีกทั้งยังมี ส่วนช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ให้กับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย			
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคที่เกิดจากการ มีเพศสัมพันธ์	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๓/๒	ความสามารถใน การคิด (ส.๒.๑.๑)	ปัญหาสุขภาพนับเป็นปัญหาสำคัญที่ เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยสาเหตุการ เจ็บป่วยและการตายของคนไทยนั้น อาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งล้วนแต่ นำไปสู่การเกิดโรคต่างๆทั้งสิ้น การมี ความรู้ความเข้าใจเรื่องโรค รวมถึงมี	- ความหมายของโรคที่เกิดจาก การมีเพศสัมพันธ์ - กลุ่มเสี่ยงต่อการเป็น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - โรคที่เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคเอดส์และโรค ซิฟิลิส	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๓/๒	- ความสามารถ ในการคิด (ส.๒.๒.๑)	ส่วนร่วมในการเสนอแนวทางป้องกัน โรคที่เหมาะสม จะสามารถช่วยลด ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค อีกทั้งยังมี	- ความหมายของโรคเอดส์และ โรคซิฟิลิส - โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โรคไข้หวัดนก	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๓/๒	- ความสามารถ ในการใช้ เทคโนโลยี (ส.๕.๑.๑)	ส่วนช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ให้กับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย	โรคไข้หวัดนก - สาเหตุของโรคไข้หวัดนก - อาการของโรคไข้หวัดนก - แนวทางการรักษาและป้องกัน โรคไข้หวัดนก	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๓/๒	- ความสามารถ ในการใช้ทักษะ ชีวิต (ส.๔.๓.๑)	ปัญหาสุขภาพนับเป็นปัญหาสำคัญที่ เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยสาเหตุการ เจ็บป่วยและการตายของคนไทยนั้น อาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งล้วนแต่ นำไปสู่การเกิดโรคต่างๆทั้งสิ้น การมี	โรคไข้หวัดใหญ่ - สาเหตุการระบาดของโรค - อาการของโรค - การรักษาและการป้องกันของ โรค	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคหัวใจ	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๓/๒	- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (ส.๔.๓.๑)	ความรู้ความเข้าใจเรื่องโรค รวมถึงมีส่วนร่วมในการเสนอแนวทางป้องกันโรคที่เหมาะสม จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค อีกทั้งยังมีส่วนช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย	โรคไม่ติดต่อ ที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย โรคหัวใจ - ความหมายของโรคหัวใจ - อาการของโรคหัวใจ - สาเหตุของโรคหัวใจ - วิธีการป้องกันการเกิดโรคหัวใจ	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๓/๒	- ความสามารถในการคิด (ส.๒.๒.๑)	ปัญหาสุขภาพนับเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยนั้น อาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งล้วนแต่นำไปสู่การเกิดโรคต่างๆทั้งสิ้น การมีความรู้ความเข้าใจเรื่องโรค รวมถึงมีส่วนร่วมในการเสนอแนวทางป้องกันโรคที่เหมาะสม จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค อีกทั้งยังมีส่วนช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย	โรคไม่ติดต่อ ที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย โรคความดันโลหิตสูง - ความหมายของโรคความดันโลหิตสูง - อาการของโรคความดันโลหิตสูง - สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง - วิธีการป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคเบาหวาน	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๓/๒	ความสามารถใน การใช้ทักษะชีวิต (ส.๔.๓.๑)	ส่วนช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ให้กับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย	โรคไม่ติดต่อ ที่เป็นสาเหตุ สำคัญของการเจ็บป่วยและการ ตายของคนไทย โรคเบาหวาน - สาเหตุของโรคเบาหวาน - ประเภทของโรคเบาหวาน - อาการของโรคเบาหวาน - ผลกระทบของโรคเบาหวาน - การรักษาโรคเบาหวาน - การป้องกันโรคเบาหวาน	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง โรคมะเร็ง	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๓/๒	ความสามารถใน การใช้ทักษะชีวิต (ส.๔.๔.๑)	ปัญหาสุขภาพนับเป็นปัญหาสำคัญที่ เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยสาเหตุการ เจ็บป่วยและการตายของคนไทยนั้น อาจเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ซึ่งล้วนแต่ นำไปสู่การเกิดโรคต่างๆทั้งสิ้น การมี ความรู้ความเข้าใจเรื่องโรค รวมถึงมี ส่วนร่วมในการเสนอแนวทางป้องกัน โรคที่เหมาะสม จะสามารถช่วยลด ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค อีกทั้งยังมี ส่วนช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ให้กับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย	โรคไม่ติดต่อ ที่เป็นสาเหตุ สำคัญของการเจ็บป่วยและการ ตายของคนไทย โรคมะเร็ง - ความหมายของโรคมะเร็ง - อาการของโรคมะเร็ง - สาเหตุของโรคมะเร็ง - วิธีการป้องกันการเกิด โรคมะเร็ง	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๑๐ เรื่อง สุขภาพใน ชุมชน	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๓/๓	ความสามารถใน การใช้ทักษะชีวิต (ส.๔.๔.๑)	การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน ต้องมี ความรู้ ความเข้าใจในเบื้องต้น เกี่ยวกับชุมชนของตนก่อน เพราะ ชุมชนแต่ละแห่งมี มีสภาพและ ความเหมาะสมที่แตกต่างกันออกไป โดยในการ สร้างเสริมสุขภาพใน ชุมชนจะต้องดำเนินการอย่างเป็น ระบบ มีขั้นตอน ระเบียบแบบแผน และสิ่งสำคัญที่สุดคือความร่วมมือ ของคนในชุมชน อันจะเกิดผลสำเร็จ อย่างยั่งยืน	สุขภาพในชุมชน - ปัญหาสุขภาพในชุมชน - แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพ ในชุมชน	๑	๕
๒	พฤติกรรมเสี่ยงต่อ สุขภาพและความรุนแรง	มาตรฐาน พ ๕.๑ พ ๕.๑ ม.๓/๑ พ ๕.๑ ม.๓/๒ พ ๕.๑ ม.๓/๓ พ ๕.๑ ม.๓/๔	- ความสามารถ ในการคิด - ความสามารถ ในการใช้ทักษะ ชีวิต	ในปัจจุบันโลกมีความเจริญขึ้นแต่ ความปลอดภัยกลับลดน้อยลง เหตุเพราะคนเราได้รับอิทธิพลของสื่อ จนเกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและ ความรุนแรง โดยหากเรามีความรู้ ความเข้าใจถึงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ จะทำให้เรารู้สาเหตุรู้วิธีการแก้ไข รวมถึงเครื่องมือที่มีแอลกอฮอล์หรือ สุรา เป็นสารเสพติด และหากมีการฝึก ปฏิบัติทักษะชีวิตที่ถูกต้องจะทำให้เรา	- ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรม เสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ - ปัญหาและผลกระทบจากการ ใช้ความรุนแรง - วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความ รุนแรงในการแก้ปัญหา - สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม สุขภาพและความรุนแรง - ผลกระทบจากการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อ สุขภาพอุบัติเหตุ	๕	๒๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
				เกิดความปลอดภัยทั้งต่อสุขภาพ ชีวิต และทรัพย์สินได้ในอนาคต ดังนั้นเราจึงควรเรียนรู้เพื่อสร้างความ ตระหนักและเกิดความรับผิดชอบต่อทั้ง ตนเอง ผู้อื่น และสังคม			
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อ สุขภาพ	มาตรฐาน พ ๕.๑ พ ๕.๑ ม.๓/๑	- ความสามารถ ในการคิด (ส.๒.๑.๒)	ในปัจจุบันโลกมีความเจริญขึ้นแต่ ความปลอดภัยกลับลดน้อยลง เหตุเพราะคนเราได้รับอิทธิพลของสื่อ จนเกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและ ความรุนแรง โดยหากเรามีความรู้ ความเข้าใจถึงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพจะ ทำให้เรารู้สาเหตุรู้วิธีการแก้ไข และ หากมีการฝึกปฏิบัติทักษะชีวิตที่	- พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ - ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ - แนวทางการป้องกันและแก้ไข ความเสี่ยงต่อสุขภาพ	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เรื่องความรุนแรง	มาตรฐาน พ ๕.๑ พ ๕.๑ ม.๓/๒	- ความสามารถ ในการการใช้ ทักษะชีวิต (ส.๔.๓.๑)	ถูกต้องจะทำให้เราเกิดความปลอดภัย ทั้งต่อสุขภาพ ชีวิต และทรัพย์สินได้ ในอนาคต	- ปัญหาและผลกระทบจากการ ใช้ความรุนแรง - วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อ พฤติกรรมสุขภาพและ ความรุนแรง	มาตรฐาน พ ๕.๑ พ ๕.๑ ม.๓/๓	- ความสามารถ ในการคิด (ส.๒.๒.๑)		- สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม สุขภาพและความรุนแรง - อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อ พฤติกรรมสุขภาพและความ รุนแรง - แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกัน ตนเองจากสื่อที่ไม่ปลอดภัย	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของ การดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ	มาตรฐาน พ ๕.๑ พ ๕.๑ ม.๓/๔	- ความสามารถ ในการคิด (ส.๒.๑.๑)	เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือสุรา เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง ซึ่งมีผลเสีย ต่อการทำงานของระบบต่างๆภายใน ร่างกาย ซึ่งความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์นั้นอาจ ส่งผลต่อสุขภาพ และการเกิด อุบัติเหตุ ดังนั้นเราจึงควรเรียนรู้เพื่อ สร้างความตระหนักและเกิดความ รับผิดชอบทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และ สังคมต่อไป	- ความหมายของเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ - ผลกระทบจากการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ - วิธีเลือกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของ การดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ	มาตรฐาน พ ๕.๑ พ ๕.๑ ม.๓/๔	- ความสามารถ ในการคิด (ส.๒.๑.๑)		- ความหมายของเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ - ผลกระทบจากการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ - วิธีเลือกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	๑	๕
๓	เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๓/๕	- ความสามารถ ในการใช้ทักษะ ชีวิต	การช่วยฟื้นคืนชีพ เป็นสิ่งจำเป็นที่ นักเรียนควรศึกษาเรียนรู้เพื่อให้เกิด ความเข้าใจอย่างถูกวิธี และนำไปฝึก ปฏิบัติเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่ว ชำนาญ จนสามารถนำไปใช้ ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างมีสติ และได้รับ ความปลอดภัย ทั้งจากสาเหตุจาก โรคภัยและสถานการณ์ต่างๆได้อย่าง ถูกต้องเหมาะสม	- วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพใน สถานการณ์ต่างๆอย่างถูกวิธี	๕	๒๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เคล็ด (ไม่) ลับการ ดูแลสุขภาพดีตามช่วงวัย ตอนที่ ๑	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๓/๑	ความสามารถใน การใช้ทักษะชีวิต (ส.๔.๓.๑)	การช่วยฟื้นคืนชีพ เป็นสิ่งจำเป็นที่ นักเรียนควรศึกษาเรียนรู้เพื่อให้เกิด ความเข้าใจอย่างถูกวิธี และนำไปฝึก ปฏิบัติเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่ว ชำนาญ จนสามารถนำไปใช้ ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างมีสติ และได้รับ ความปลอดภัย ทั้งจากสาเหตุจาก โรคภัยและสถานการณ์ต่างๆได้อย่าง ถูกต้องเหมาะสม	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วย ฟื้นคืนชีพ ๑) ความหมายของการช่วยฟื้น คืนชีพ ๒) ลักษณะอาการของผู้ป่วยที่ หัวใจหยุดทำงาน ๓) ภาวะหยุดหายใจและหัวใจ หยุดเต้น - สาเหตุของการหยุดหายใจ - สาเหตุของหัวใจหยุดเต้น ๔) ข้อบ่งชี้ในการปฏิบัติการ ช่วยฟื้นคืนชีพ ๕) การปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืน ชีพเบื้องต้น	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ จากสภาวะการเกิดโรค ต่างๆ	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๓/๕	- ความสามารถ ในการใช้ทักษะ ชีวิต (ส.๔.๓.๑)	การช่วยฟื้นคืนชีพ เป็นสิ่งจำเป็นที่ นักเรียนควรศึกษาเรียนรู้เพื่อให้เกิด ความเข้าใจอย่างถูกวิธี และนำไปฝึก ปฏิบัติเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่ว ชำนาญ จนสามารถนำไปใช้ ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างมีสติ และได้รับ ความปลอดภัย ทั้งจากสาเหตุจาก โรคภัยและสถานการณ์ต่างๆได้อย่าง ถูกต้องเหมาะสม	๑) การช่วยฟื้นคืนชีพขั้น พื้นฐาน CPR - วิธีการทำการช่วยฟื้นคืนชีพใน ผู้ใหญ่ (อายุเกิน ๘ ปี) - วิธีการทำการช่วยฟื้นคืนชีพใน เด็ก (อายุ ๑-๘ ปี) - วิธีการทำการช่วยฟื้นคืนชีพใน ทารก (อายุ ๐-๑ ปี)	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
					๒) อันตรายของการทำการช่วย ฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธี ๓) การจัดทำผู้ป่วยหลัง ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ ๔) การช่วยฟื้นคืนชีพจาก สภาวะการณเกิดโรคต่างๆ - หัวใจวาย - ภาวะทางเดินหายใจอุดตัน		
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ จากสภาวะการณเกิดโรค ต่างๆ	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๓/๕	- ความสามารถ ในการใช้ทักษะ ชีวิต (ส.๔.๓.๑)	การช่วยฟื้นคืนชีพ เป็นสิ่งจำเป็นที่ นักเรียนควรศึกษาเรียนรู้เพื่อให้เกิด ความเข้าใจอย่างถูกวิธี และนำไปฝึก ปฏิบัติเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่ว ชำนาญ จนสามารถนำไปใช้ ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างมีสติ และได้รับ ความปลอดภัย ทั้งจากสาเหตุจาก โรคภัยและสถานการณ์ต่างๆได้อย่าง ถูกต้องเหมาะสม	๑) การช่วยฟื้นคืนชีพขั้น พื้นฐาน CPR - วิธีการทำการช่วยฟื้นคืนชีพใน ผู้ใหญ่ (อายุเกิน ๘ ปี) - วิธีการทำการช่วยฟื้นคืนชีพใน เด็ก (อายุ ๑-๘ ปี) - วิธีการทำการช่วยฟื้นคืนชีพใน ทารก (อายุ ๐-๑ ปี) ๒) อันตรายของการทำการช่วย ฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธี ๓) การจัดทำผู้ป่วยหลัง ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ ๔) การช่วยฟื้นคืนชีพจาก สภาวะการณเกิดโรคต่างๆ - หัวใจวาย - ภาวะทางเดิน หายใจอุดตัน	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ จากสภาวะการณต่างๆ	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๓/๕	- ความสามารถ ในการใช้ทักษะ ชีวิต (ส.๔.๓.๑)		๒) วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจาก สถานการณ์ต่างๆ -จมน้ำ ไฟฟ้าดูด สำลักควันไฟ	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ จากสภาวะการณต่างๆ	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๓/๕	- ความสามารถ ในการใช้ทักษะ ชีวิต (ส.๔.๓.๑)		๑) วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจาก สถานการณ์ต่างๆ จมน้ำ ไฟฟ้าดูด สำลักควันไฟ	๑	๕
รวมตลอดภาคเรียน						๒๐	๑๐๐



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑
เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ
และการป้องกันโรค

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓

รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๓/๒ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย สติปัญญาแต่ละช่วงชีวิต

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัญหาสุขภาพนับเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยนั้นอาจเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ซึ่งล้วนแต่นำไปสู่การเกิดโรคต่างๆทั้งสิ้น การมีความรู้ความเข้าใจเรื่องโรครวมถึงมีส่วนร่วมในการเสนอแนวทางป้องกันโรคที่เหมาะสม จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอีกทั้งยังมีส่วนช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- ๑) บอกสถานการณ์การเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทยได้
- ๒) อธิบายความหมายสาเหตุ อาการ และการรักษาของโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ได้
- ๓) อธิบายความหมายของโรคเอดส์และซิฟิลิสได้
- ๔) อธิบายเกี่ยวกับโรคไข้หวัดนก สาเหตุ การแพร่ระบาด ผลกระทบ และวิธีการป้องกันได้

อย่างถูกต้อง

- ๕) อธิบายสาเหตุ การแพร่กระจาย อาการ และภาวะแทรกซ้อนของโรคไข้หวัดใหญ่ได้
- ๖) บอกความหมาย อาการ และสาเหตุของโรคหัวใจได้

จัดลำดับโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพในชุมชนได้

- ๗) บอกสาเหตุ อาการ ของโรคความดันโลหิตสูงได้
- ๘) บอกประเภท อาการ ผลกระทบ การรักษา และการป้องกันโรคเบาหวานได้
- ๙) บอกความหมาย อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันโรคมะเร็งได้
- ๑๐) บอกปัญหาสุขภาพในชุมชนได้
- ๑๑) บอกปัญหาสุขภาพในชุมชนได้

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

- ๑) เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์การเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทยได้
- ๒) เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ได้
- ๓) วิเคราะห์เปรียบเทียบความเหมือนและความต่างของสาเหตุ อาการ การรักษา ระหว่างโรคเอดส์และซิฟิลิสได้
- ๔) วิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคไข้หวัดนก และนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้
- ๕) แสดงบทบาทสมมติเพื่อถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
- ๖) วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจจากการทำกิจกรรมเกม XO เรื่องโรคหัวใจป้องกันได้
- ๗) เสนอแนวทางรักษาและแนวทางป้องกันโรคได้
- ๘) กำหนดอาหารและเครื่องดื่มที่สามารถป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้
- ๙) วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับโรคมะเร็งเพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็งในกิจกรรม“นักสืบมะเร็ง” ได้
- ๑๐) เสนอแนวทางการป้องกัน แก้ไขปัญหาที่เกิดจากสุขภาพในชุมชนได้

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- ๑) เห็นถึงความสำคัญในสถานการณ์การเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย
- ๒) เห็นความสำคัญในการป้องกันโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์
- ๓) เห็นความสำคัญในการป้องกันการติดโรคเอดส์และโรคซิฟิลิส
- ๔) ตระหนักถึงความสำคัญของสุขอนามัย และมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของตนเองและชุมชน
- ๕) ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่และสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
- ๖) แสดงความคิดเห็นและแนะนำผู้อื่นให้เห็นถึงความสำคัญในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้
- ๗) เห็นความสำคัญในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
- ๘) เห็นความสำคัญในการป้องกันโรคเบาหวาน
- ๙) เห็นถึงความสำคัญในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
- ๑๐) เห็นความสำคัญในการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน

๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

- ๑) วิเคราะห์และพิจารณาเลือกข้อมูลที่จะนำมาใช้เสนอแนวทางการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน (ส.๒.๒.๓)
- ๒) วิเคราะห์และเปรียบเทียบข้อมูล จากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่าง สมเหตุสมผล (ส.๒.๑.๑)
- ๓) เลือกข้อมูลผสมผสานกับความรู้ใหม่ นำไปใช้เสนอแนวทางการป้องกันโรคเอดส์และโรค ซิฟิลิสในชีวิตประจำวันได้ (ส.๒.๒.๑)
- ๔) เลือกและใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ในการสืบค้น ข้อมูล (ส.๕.๑.๑)
- ๕) ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)
- ๖) นำข้อมูลอัตราการเจ็บป่วยของคนไทยด้วยโรคความดันโลหิตสูง มาเสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาค้น (ส.๒.๒.๑)

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ๕.๑ ใฝ่เรียนรู้
- ๕.๒ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน
- ๕.๓ มีความซื่อสัตย์

๖. การประเมินผลรวบยอด

๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

เรียงลำดับจากปัญหาและเสนอแนวทางการแก้ปัญหาสุขภาพในชุมชน

๖.๒ เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

เกณฑ์การให้คะแนน

ชิ้นงานรวบยอด เรียงลำดับจากปัญหาและเสนอแนวทางการแก้ปัญหาสุขภาพในชุมชน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ด้านความรู้ (K) ๑. บอกปัญหาสุขภาพในชุมชนได้ ๒. จัดลำดับโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพในชุมชนได้	บอกปัญหาและจัดลำดับโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพชุมชนได้ถูกต้องตรงข้อเท็จจริงตามสภาพของชุมชน	บอกปัญหาและจัดลำดับโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพชุมชนได้ แต่ไม่ตรงข้อเท็จจริงตามสภาพของชุมชน	บอกปัญหาและจัดลำดับโรคไม่ได้

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) เสนอแนวทางการป้องกัน แก้ไขปัญหาที่เกิดจากสุขภาพ ในชุมชนได้	รวบรวมข้อมูลปัญหา สุขภาพที่เกิดในชุมชน และเสนอแนวทางการ ป้องกัน แก้ไขปัญหาที่เกิด จากสุขภาพในชุมชนได้ ถูกต้องเหมาะสม	รวบรวมข้อมูลปัญหา สุขภาพที่เกิดในชุมชน และเสนอแนวทางการ ป้องกัน แก้ไขปัญหาที่ เกิดจากสุขภาพใน ชุมชนไม่เหมาะสม	รวบรวมข้อมูล เสนอปัญหาไม่ ถูกต้อง
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญในการแก้ไข ปัญหาสุขภาพในชุมชน	ใช้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบันของ ชุมชนในการอภิปราย ปัญหาและแนวทางแก้ไข	ใช้ข้อมูลจากใบความรู้ โดยไม่คำนึงถึงสภาพ ความเป็นจริงของชุมชน	ไม่กระตือรือร้นใน การศึกษาข้อมูล
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิด กับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่นโดย สนับสนุนหรือคัดค้านด้วย วาจาที่สุภาพ ให้เกียรติ	แสดงพฤติกรรมการ ปฏิบัติงานกลุ่มตาม หลักการ มีเหตุผล รับฟัง คัดค้าน ยอมรับ ให้ ข้อเสนอแนะะ อย่างให้ เกียรติผู้อื่นทุก กระบวนการทำงาน	แสดงพฤติกรรมการ ปฏิบัติงานกลุ่ม เหมาะสมไม่เสร็จสิ้น กระบวนการทำงาน	แสดงพฤติกรรมไม่ เหมาะสมทำงาน กลุ่มไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑ นักเรียนมีความซื่อสัตย์ สุจริต ๒.นักเรียนใฝ่เรียนรู้	ปฏิบัติได้ ครบ ๓ ข้อ ๑ สร้างชิ้นงาน/ผลงาน ด้วยตนเอง ๒ ศึกษา รวบรวมข้อมูล ในชุมชนหลายหลายจาก แหล่งที่น่าเชื่อถือ ๓ มีอ้างอิงครบถ้วน	ปฏิบัติได้ ๑ - ๒ ข้อ	ปฏิบัติไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค	
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓	รายวิชาสุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๓	ภาคเรียนที่ ๒	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ม.๓/๒ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยสติปัญญาแต่ละช่วงชีวิต

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัญหาสุขภาพนับเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยนั้นอาจเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ซึ่งล้วนแต่นำไปสู่การเกิดโรคต่างๆทั้งสิ้น การมีความรู้ความเข้าใจเรื่องโรครวมถึงมีส่วนร่วมในการเสนอแนวทางป้องกันโรคที่เหมาะสม จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค อีกทั้งยังมีส่วนช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย

๓. สาระการเรียนรู้

๑.สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

๑.๑ สถานการณ์การเจ็บป่วยของคนไทย

๑.๒ สถานการณ์การตายของคนไทย

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

บอกสถานการณ์การเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทยได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์การเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทยได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นถึงความสำคัญในสถานการณ์การเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

วิเคราะห์และพิจารณาเลือกข้อมูลที่จะนำมาใช้เสนอแนวทางการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน

(KSA ส ๒.๒.๓)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์และพิจารณา เลือกข้อมูลที่จะนำมาใช้ เสนอแนวทางการปฏิบัติ ตนในชี วิ ต ประจำวัน (KSA ส ๒.๒.๓) ด้านความรู้ บอกสถานการณ์การ เจ็บป่วยและการเสียชีวิต ของคนไทยได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที) กิจกรรม "คิด-เขียน-แชร์" - "คุณเคยเห็นใครในครอบครัวหรือ เพื่อนป่วยเป็นโรคที่เรามักพบใน ปัจจุบัน เช่น โรคหัวใจหรือเบาหวาน หรือไม่?" (ให้ผู้เรียนคิดถึงเหตุการณ์เกี่ยวกับ สุขภาพหรือการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นใน ครอบครัวหรือ หรืออุบัติเหตุทางถนน หลังจากนั้นให้เขียนความคิดเห็นของ ตัวเองในกระดาษ และแบ่งปันกับ เพื่อนร่วมชั้น) - ครูเชื่อมโยงความคิดเห็นต่างๆ ที่ นักเรียนกล่าวถึงกับข้อมูลในบทเรียน และอธิบายว่าทำไมการศึกษา	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที) กิจกรรม "คิด-เขียน-แชร์" ๑.นักเรียนเขียนเหตุการณ์เกี่ยวกับ สุขภาพหรือการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ในครอบครัวหรือ หรืออุบัติเหตุทาง ถนนหลังจากนั้นให้เขียนความ คิดเห็นของตัวเองในกระดาษ ๒. แบ่งปันเหตุการณ์ดังกล่าวกับ เพื่อน			วิธีวัดการ วัดผล ๑. สังเกตการ ตอบคำถาม ๒.ประเมินจาก เครื่องมือวัด ๑.แบบสังเกต การตอบคำถาม ในชั้นเรียน ๒.แบบประเมิน ใบกิจกรรม “การวิเคราะห์ สถานการณ์ การเจ็บป่วย และการตาย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิด จากสถานการณ์การ เจ็บป่วยและการเสียชีวิต ของคนไทยได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นถึงความสำคัญใน สถานการณ์การเจ็บป่วย และการเสียชีวิตของคน ไทย คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตาย จึงมีความสำคัญ				ของคนไทยใน ปัจจุบัน”
	ขั้นสอน (๑๐นาที) ๑. ครูให้นักเรียนชมภาพ และ สอบถามนักเรียนว่า (คำถามชวนคิด) “จากภาพนักเรียนเห็นอะไรบ้าง” - คิดว่าในแต่ละปีคนไทยเสียชีวิตจาก โรคอะไรบ้าง?” ๒. ครูให้นักเรียนชมคลิปวิดีโอ เรื่อง โรคฮิต ๗ โรคไม่ติดต่อ ๓. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - ทำไม่การลดพฤติกรรมเสี่ยงถึง สำคัญต่อสุขภาพของเรา - การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมส่วนตัว สามารถช่วยลดการเจ็บป่วยในระดับ สังคมได้อย่างไร ๔. สะท้อนคิด	ขั้นสอน (๑๐นาที) ๑. คำถามชวนคิด “จากภาพนักเรียนเห็นอะไรบ้าง” - คิดว่าในแต่ละปีคนไทยเสียชีวิต จากโรคอะไรบ้าง?” ๒. ชมคลิปวิดีโอ เรื่อง โรคฮิต ๗ โรคไม่ติดต่อ ๓. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - ทำไม่การลดพฤติกรรมเสี่ยงถึง สำคัญต่อสุขภาพของเรา - การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ส่วนตัวสามารถช่วยลดการเจ็บป่วย ในระดับสังคมได้อย่างไร ๔. สะท้อนคิด	๑. คลิปวิดีโอ เรื่อง ตอนที่ ๑ โรคฮิต ๗ โรคไม่ ติดต่อ โรคไม่ติดต่อที่มา : https://www.facebook.com/watch/?v=๙๒๐๒๗๗๘๘๒๐๔๔๐๘๐		เกณฑ์การ ประเมินผล ผ่านเกณฑ์ ตัดสินคุณภาพ ระดับพอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา					

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		๓.แต่ละกลุ่มอภิปรายร่วมเพื่อ แลกเปลี่ยนความคิดระหว่างกลุ่ม			
	ขั้นสรุป (๑๐นาที) ๑. บทเรียนสะท้อนคิด - "คุณคิดว่าเราจะเริ่มต้นดูแล สุขภาพของเราได้อย่างไรในตอนนี?" ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อ สงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)	๑. สะท้อนความคิดและเชื่อมโยง เนื้อหาเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เช่น "คุณ คิดว่าเราจะเริ่มต้นดูแลสุขภาพของ เราได้อย่างไรในตอนนี?"			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้ เรื่องสถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน(หรือครูอาจให้นักเรียนใช้หนังสือเรียนของโรงเรียนแทน)

๒. คลิปวิดีโอ เรื่อง ตอนที่ ๑ โรคฮิต ๗ โรคไม่ติดต่อ

ที่มา : <https://www.facebook.com/watch/?v=๙๒๐๒๗๗๘๘๒๐๔๔๐๘๐>

๓. ใบกิจกรรม “การวิเคราะห์สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน”

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑. การวิเคราะห์“กรณีศึกษา” จากใบงานกิจกรรม

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกสถานการณ์การเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทยได้	สังเกตการตอบคำถาม ในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ การประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไข ปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์การ เจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคน	ประเมินจากคำตอบใบ กิจกรรม“กรณีศึกษา”	แบบประเมินคำตอบ ใบกิจกรรม “กรณีศึกษา”	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญในสถานการณ์ การเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของ คนไทย	สังเกตการตอบคำถาม ในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน วิเคราะห์และพิจารณาเลือกข้อมูล ที่จะนำมาใช้เสนอแนวทางการ ปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน	ประเมินจากข้อมูลการ วิเคราะห์ในใบ กิจกรรม“กรณีศึกษา”	แบบประเมินข้อมูล การวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรมการ การใฝ่รู้	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกสถานการณ์การเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทยได้	ตอบคำถามได้ถูกต้องตามจุดประสงค์ทุกคำถาม	ตอบคำถามได้ถูกต้องตามจุดประสงค์บางคำถาม	ตอบคำถามไม่ถูกต้อง
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์การเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคน	เสนอแนวทางการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคและแสดงแนวคิดมีมาตรการในการลดปัจจัยเสี่ยงในสังคมได้เหมาะสม	เสนอแนวทางการปฏิบัติตนได้	เสนอแนวทางไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญในสถานการณ์การเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย	ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดเวลา	ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้บางช่วงเวลา	ไม่ร่วมการเรียนรู้ตลอดเวลา
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์และพิจารณาเลือกข้อมูลที่จะนำมาใช้เสนอแนวทางการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน	มีร่องรอยการวิเคราะห์สาเหตุปัจจัยหลากหลายและนำข้อมูลมาใช้เสนอแนวทางการปฏิบัติอย่างสมเหตุสมผล	มีเฉพาะสรุปแนวทางการปฏิบัติได้ถูกต้อง โดยไม่มีร่องรอยข้อมูลการวิเคราะห์	มีสรุปแนวทางแต่ไม่ถูกต้อง โดยไม่มีข้อมูลการวิเคราะห์
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	นักเรียนกระตือรือร้นในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้ทุกกิจกรรม	นักเรียนกระตือรือร้นในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้บางกิจกรรม	นักเรียนไม่กระตือรือร้นทุกกิจกรรม

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

แบบประเมิน.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. บอก สถานการณ์การ เจ็บป่วยและ การเสียชีวิตของ คนไทยได้			๒. เสนอแนวทาง ป้องกัน และ แก้ไขปัญาที่ เกิดจาก สถานการณ์การ เจ็บป่วยและ การเสียชีวิตของ คน			๓. เห็นถึง ความสำคัญใน สถานการณ์การ เจ็บป่วยและ การเสียชีวิตของ คนไทย			๔. วิเคราะห์และ พิจารณาเลือก ข้อมูลที่จะนำมา ใช้เสนอแนวทาง การปฏิบัติตนใน ชีวิตประจำวัน			๕. นักเรียนมี ความใฝ่เรียนรู้			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน
 สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

การเจ็บป่วยและการตายของประชาชนนับเป็นตัวเลขชี้วัดถึงสภาวะสุขภาพที่สำคัญของประชาชนในประเทศ ทั้งยังชี้ให้เห็นถึงสภาพเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา คุณภาพของการบริการทางการแพทย์ และความสุขของประชาชนภายในประเทศอีกด้วย

ในอดีตสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายส่วนใหญ่เกิดจากโรคติดต่อ แต่เนื่องจากสภาพแวดล้อมและการดำรงชีวิต ที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน ส่งผลให้ผู้คนขาดการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ จึงเป็นสาเหตุนำไปสู่โรคอื่นๆ อีกมากมาย โดยเฉพาะกลุ่มโรคไม่ติดต่อหรือโรคเรื้อรัง ซึ่งเป็นอีกสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

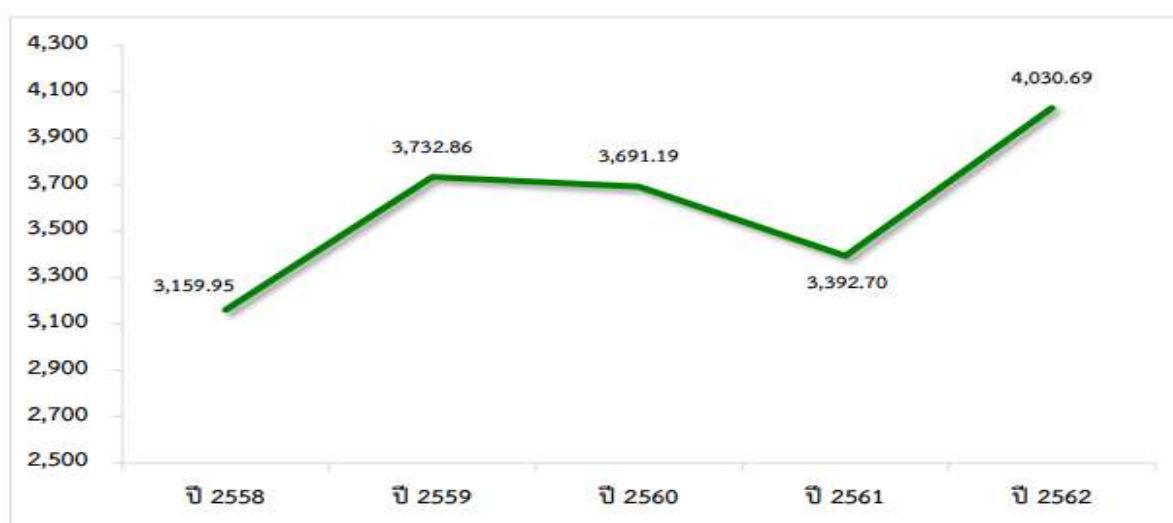
ในอดีตสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายส่วนใหญ่เกิดจากโรคติดต่อ แต่เนื่องจากสภาพแวดล้อมและการดำรงชีวิต ที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน ส่งผลให้ผู้คนขาดการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ จึงเป็นสาเหตุนำไปสู่โรคอื่นๆ อีกมากมาย โดยเฉพาะกลุ่มโรคไม่ติดต่อหรือโรคเรื้อรัง ซึ่งเป็นอีกสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

สถานการณ์การเจ็บป่วยของคนไทย

กระทรวงสาธารณสุขได้มีการจัดรายงานข้อมูลสาเหตุการเจ็บป่วยของผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยในของสถานบริการสาธารณสุขในส่วนภูมิภาค โดยได้จัดกลุ่มสาเหตุการเจ็บป่วยตามบัญชีจำแนกโรกระหว่างประเทศ ซึ่งสถิติมีจำนวนผู้ป่วยที่สูงขึ้น ทั้งผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน

แนวโน้มผู้ป่วยนอก

ภาพที่ 1 อัตราผู้ป่วยนอกทั้งประเทศต่อประชากร 1,000 คน ปี พ.ศ. 2558 – 2562



รายงานผู้ป่วยนอก

ตารางที่ 1 อัตราผู้ป่วยนอกทั้งประเทศต่อประชากร 1,000 คน ตามกลุ่มสาเหตุการป่วย 10 อันดับแรก ปี พ.ศ. 2562 เปรียบเทียบกับปี พ.ศ. 2558 - 2561 (ไม่รวม กรุงเทพมหานคร)

ลำดับ กลุ่มโรค	สาเหตุการป่วย (ชื่อโรค/กลุ่มโรค)	2562		2561		2560		2559		2558	
		อันดับ	อัตรา	อันดับ	อัตรา	อันดับ	อัตรา	อันดับ	อัตรา	อันดับ	อัตรา
9	Diseases of the circulatory system (I00-I99) โรคระบบไหลเวียนเลือด	1	682.99	1	604.77	1	638.33	1	610.93	1	489.89
4	Endocrine, nutritional and metabolic diseases (E00-E90) โรคเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ โภชนาการ และเมตาบอลิซึม	2	632.34	2	557.48	2	589.97	2	567.13	2	462.23
11	Diseases of the digestive system (K00-K93) โรคระบบย่อยอาหาร รวมโรคในช่องปาก	3	468.16	3	414.76	4	441.99	4	440.42	5	362.53
13	Diseases of the musculoskeletal system and connective tissue (M00-M99) โรคระบบกล้ามเนื้อ รวมโครงร่าง และเนื้อเยื่อเสริม	4	458.33	4	390.51	5	432.88	5	438.54	4	371.76
10	Diseases of the respiratory system (J00-J99) โรคระบบหายใจ	5	410.78	5	378.07	3	447.85	3	499.58	3	408.14
14	Diseases of the genitourinary system (N00-N99) โรคระบบสืบพันธุ์ร่วมปัสสาวะ	6	225.93	8	91.84	7	103.58	8	108.69	6	141.67
5	Mental and behavioral disorders (F00-F99) ภาวะแปรปรวนทางจิตและพฤติกรรม	7	141.38	10	88.40	10	89.66	10	76.36	10	72.09
1	Certain infectious and parasitic diseases (A00-A99, B00-B99) โรคติดเชื้อและปรสิตอื่น ๆ	8	140.89	7	94.14	8	101.75	7	110.98	7	115.17
12	Diseases of the skin and subcutaneous tissue (L00-L99) โรคผิวหนังและเนื้อใต้ผิวหนัง	9	107.02	6	96.13	6	108.40	6	114.56	8	98.25
7	Diseases of the eye and adnexa (H00-H59) โรคตาและส่วนประกอบของตา	10	103.30	9	90.21	9	100.28	9	104.42	9	86.06

จากรายงานผู้ป่วยนอก พ.ศ. ๒๕๖๒ พบว่า โรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิต ถือเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยมาเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมา คือ โรคที่เกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ นอกจากนี้ทุกโรคยังมีแนวโน้มสูงขึ้นอีกด้วย

วิทยาลัยทางไกลผ่านดาวเทียม
ในพระบรมราชูปถัมภ์

รายงานผู้ป่วยใน

ภาพที่ 4 อัตราผู้ป่วยในทั้งประเทศต่อประชากร 100,000 คน (รวมทุกการวินิจฉัยโรค) ปี พ.ศ. 2558 – 2562



๑๐ อันดับสาเหตุผู้ป่วยใน

ตารางที่ 4 จำนวนและอัตราผู้ป่วยในทั้งประเทศต่อประชากร 100,000 คน (รวมทุกการวินิจฉัยโรค)

ตามกลุ่มสาเหตุการป่วย 10 อันดับแรก เปรียบเทียบตามเพศ ปี พ.ศ. 2562

หน่วยนับ: รายโรค

อันดับ	สาเหตุการป่วย (ชื่อโรค/กลุ่มโรค)	ทั้งประเทศ		ชาย		หญิง	
		จำนวน	อัตรา	จำนวน	อัตรา	จำนวน	อัตรา
1	Other Endocrine, nutritional and metabolic disorders (E15-E35, E58-E63, E65, E67-E85, E87-E90) ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ โภชนาการ และเมตาบอลิกอื่น ๆ	2,381,615	3,632.89	1,148,564	3,578.64	1,233,051	3,684.92
2	Essential (primary) hypertension (I10) ความดันโลหิตสูงที่ไม่มีสาเหตุ	1,556,403	2,374.12	687,626	2,142.47	868,777	2,596.30
3	Diabetes mellitus (E10-E14) เบาหวาน	1,002,310	1,528.91	412,552	1,285.41	589,758	1,762.47
4	Renal failure (N17-N19) ไตวาย	855,419	1,304.85	426,362	1,328.44	429,057	1,282.22
5	Other anaemia (D51-D64) โลหิตจางอื่น ๆ	838,983	1,279.78	386,279	1,203.55	452,704	1,352.89
6	Pneumonia (J12-J18) ปอดบวม	523,336	798.29	296,074	922.49	227,262	679.16
7	Diarrhoea and gastroenteritis of presumed infectious origin (A09) อาการท้องร่วง กระเพาะและลำไส้อักเสบ ซึ่งสันนิษฐานว่าเกิดจากการติดเชื้อ	440,445	671.85	205,276	639.59	235,169	702.79

8	Other diseases of the respiratory system (J22, J66-J99) โรคอื่น ๆ ของระบบทางเดินหายใจ	344,373	525.30	201,717	628.50	142,656	426.32
9*	Other complications of pregnancy and delivery (O20-O29, O60-O63, O67-O71, O73-O75, O81-O84) ภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ของการตั้งครรภ์และการคลอด	280,033	427.16	0	0.00	280,033	836.87
10	Conduction disorders and cardiac arrhythmias (I44-I49) ความผิดปกติของการนำกระแสไฟฟ้าหัวใจและหัวใจเต้นผิดจังหวะ	276,660	422.01	134,015	417.56	142,645	426.29

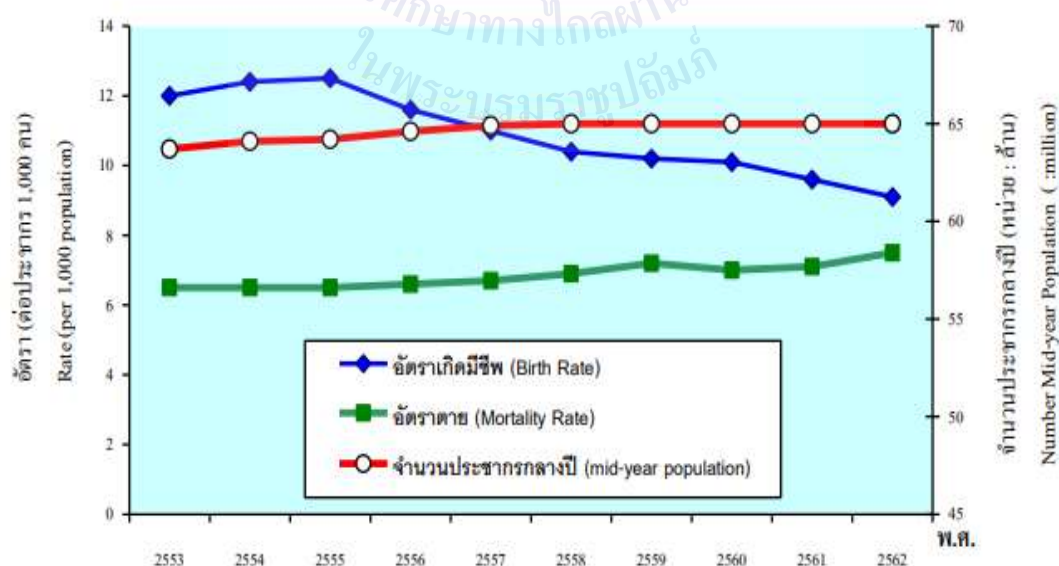
หมายเหตุ: * อันดับที่ 9 ภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ของการตั้งครรภ์และการคลอด การคำนวณอัตราป่วยเพศหญิงใช้จำนวนประชากรรวมเฉพาะเพศหญิงเป็นตัวหาร

จากรายงานผู้ป่วยใน พบว่า ความผิดปกติเกี่ยวกับระบบต่อมไร้ท่อ โภชนาการ และเมแทบอลิซึมอื่นๆ เป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของการเจ็บป่วย นอกจากนี้ยังพบว่าอัตราการเจ็บป่วยของผู้ป่วยในที่มีสาเหตุมาจากภายนอกอื่นๆ อันดับหนึ่ง ได้แก่ เหตุการณ์ภายนอกอื่นๆ ของการบาดเจ็บโดยอุบัติเหตุและผลที่ตามมา ยกเว้นการเป็นพิษ

สถานการณ์การตายของคนไทย

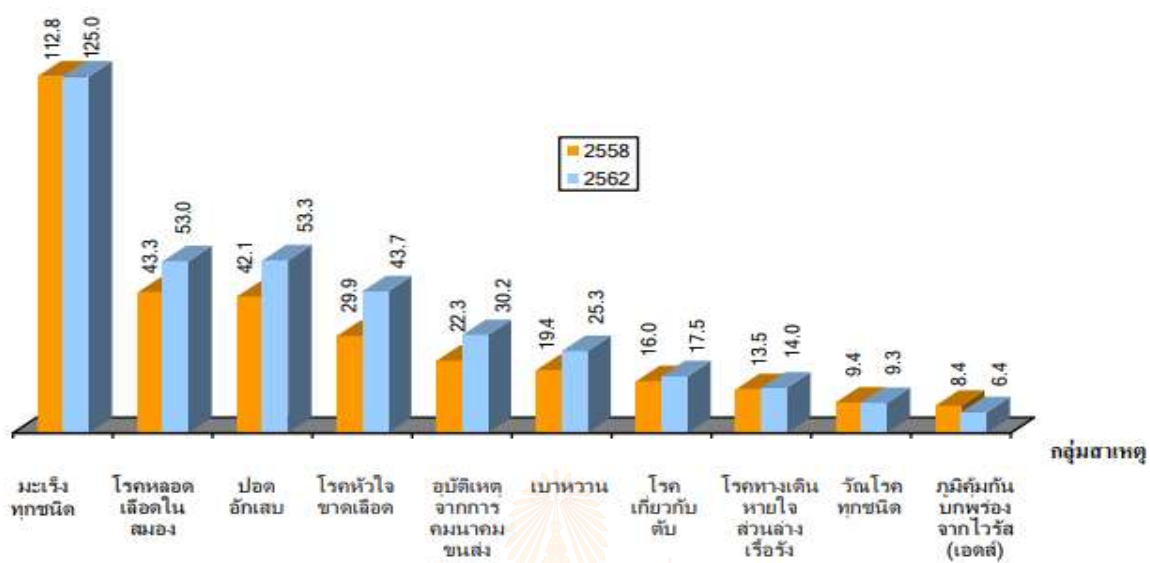
ภาพ 2.2 ก: อัตราเกิดมีชีพ อัตราตาย ต่อประชากร 1,000 คน และจำนวนประชากรกลางปี พ.ศ. 2562

Figure 2.2 A: Crude Birth Rate, Mortality rate per 1,000 Population, and mid-year population, 2019



ภาพ 2.3 ก : อัตราตาย จำแนกตามสาเหตุที่สำคัญ ต่อประชากร 100,000 คน ประเทศไทย พ.ศ. 2558 และ 2562

Figure 2.3 A : Mortality Rates by Leading Cause of Death per 100,000 Population Thailand, 2015 and 2019



ที่มา: กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กระทรวงสาธารณสุข

แหล่งอ้างอิง

E-book

กลุ่มข้อมูลข่าวสารสุขภาพ. (๒๕๖๔). สถิติสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๖๓. กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. https://bps.moph.go.th/new_bps/sites/default/files/๒๕๖๓_o.pdf

ใบกิจกรรม “กรณีศึกษา” การวิเคราะห์สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และตอบคำถามดังต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ ๑ คุณย่า: การดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุ

คุณย่า อายุ ๗๒ ปี มีประวัติการเป็นโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวานมาเป็นเวลา ๑๐ ปีแล้ว ปัจจุบันมีอาการเหนื่อยง่าย หายใจไม่สะดวกในบางครั้ง และมีอาการเจ็บหน้าอกเป็นระยะๆ คุณย่าไม่เคยออกกำลังกายเป็นประจำ และมักรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง รวมถึงชอบทานอาหารเค็มและหวาน หลังจากที่ คุณย่าป่วยหนักและถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล แพทย์วินิจฉัยว่าเธอเป็นโรคหัวใจ และมีภาวะหลอดเลือดในสมองตีบ

๑. สาเหตุหลักที่ทำให้คุณย่าป่วยเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดในสมองตีบคืออะไร?

.....

.....

.....

๒. ปัจจัยเสี่ยงใดที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคในผู้สูงอายุ?

.....

.....

.....

๓. แนวทางการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นโรคหัวใจ

.....

.....

.....

๔. ในฐานะสมาชิกในครอบครัว คุณจะช่วยดูแลหรือปรับปรุงการดำเนินชีวิตของคุณย่าให้ดีขึ้นได้อย่างไร?

.....

.....

.....

๕. การป้องกันโรคหัวใจในผู้สูงอายุควรทำอะไรบ้าง?

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....

ใบกิจกรรม “กรณีศึกษา” การวิเคราะห์สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน

สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และตอบคำถามดังต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ ๒ การเจ็บป่วยเรื้อรังในคนไทย

สมชาย อายุ ๔๕ ปี เป็นผู้ชายที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน และมักจะมีพฤติกรรมการกินอาหารที่มีไขมันสูง ไม่ค่อยออกกำลังกาย และมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน เขาเริ่มรู้สึกปวดท้องบ่อยครั้งและเหนื่อยง่าย โดยเฉพาะหลังจากการทำงานหนักในแต่ละวัน

๑. อะไรคือสาเหตุที่ทำให้สมชายมีอาการเหล่านี้?

.....

.....

.....

๒. ปัจจัยเสี่ยงใดบ้างที่ทำให้มีโอกาสเป็นโรคเบาหวานหรือโรคหัวใจ?

.....

.....

.....

๓. หากนักเรียนเป็นสมชาย นักเรียนจะดูแลสุขภาพของตัวเองอย่างไร?

.....

.....

.....

๔. นักเรียนคิดว่าภาครัฐหรือหน่วยงานต่างๆ ควรมีมาตรการใดในการลดปัจจัยเสี่ยงนี้ในสังคม?

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....

ใบกิจกรรม “กรณีศึกษา” การวิเคราะห์สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน
 สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และตอบคำถามดังต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ ๓ โรคมะเร็งปอดจากการสูบบุหรี่

คุณป๊อบ อายุ ๕๕ ปี สูบบุหรี่มากกว่า ๓๐ ปี เขาสูบบุหรี่วันละ ๑๕-๒๐ มวน โดยไม่เคยคิดที่จะเลิกสูบ เนื่องจากเป็นนิสัยที่เขาทำมาตลอดชีวิต เขามักจะมีอาการไอเรื้อรังและหายใจลำบากในช่วงเช้า ๆ หลังจากที่ได้เข้ารับการตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์พบว่าคุณป๊อบมีอาการของมะเร็งปอดระยะที่ ๒ โดยที่มะเร็งได้แพร่กระจายไปยังต่อมน้ำเหลืองบางจุดแล้ว ซึ่งต้องได้รับการรักษาอย่างเร่งด่วน

๑. การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญสำหรับโรคมะเร็งปอด แล้วทำไมมันถึงมีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็ง?

.....

.....

.....

๒. คุณป๊อบสามารถยับยั้งหรือชะลอการดำเนินโรคได้อย่างไร?

.....

.....

.....

๓. หากคุณเป็นบุคคลในครอบครัวของผู้ที่สูบบุหรี่ คุณจะมียุทธวิธีช่วยเขาเลิกบุหรี่อย่างไร ?

.....

.....

.....

๔. นักเรียนจะวิธีการรณรงค์อย่างไรเพื่อให้ไม่สูบบุหรี่?

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....

ใบกิจกรรม “กรณีศึกษา” การวิเคราะห์สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน
 สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และตอบคำถามดังต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ ๔ โรคเบาหวานและผลกระทบต่อชีวิต

เมื่อ ๓ ปีที่แล้วนางสาวมินา ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวาน ตอนแรกมินาก็ไม่ได้ใส่ใจเรื่องการดูแลสุขภาพการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย เนื่องจากอายุน้อย (อายุ ๑๖ ปี) หลังจากนั้นพบว่าระดับน้ำตาลในเลือดของมินาสูงขึ้นมาก จนเริ่มมีปัญหาต่อไตและเส้นเลือดในสมอง ตอนนี้มินาต้องใช้อาหารลดน้ำตาลในเลือดและมีการควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัด แต่ก็ยังพบอาการแทรกซ้อนบางประการ เช่น เท้าเป็นแผลและหายยาก เป็นต้น

๑. โรคเบาหวานส่งผลกระทบต่อชีวิตของผู้ป่วยในระยะยาว?

.....

.....

๒. ถ้านักเรียนเป็นนางสาวมินาจะมีวิธีการดูแลตนเองอย่างไรเพื่อไม่ให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง?

.....

.....

๓. วิธีการป้องกันโรคเบาหวานในประชากรทั่วไปควรเริ่มต้นตั้งแต่อายุเท่าไร และต้องทำอย่างไร?

.....

.....

๔. หากคุณเป็นเพื่อนของมินาคุณจะมีวิธีการดูแลและช่วยเหลือมินาอย่างไร ?

.....

.....

๕. ขอ ๓ คำสำหรับการณรงค์ป้องกัน

โรคเบาหวาน?.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....

ใบกิจกรรม “กรณีศึกษา” การวิเคราะห์สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สถานการณ์การเจ็บป่วยและการตายของคนไทยในปัจจุบัน
 สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และตอบคำถามดังต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ ๕ เหตุการณ์รถชนในช่วงเทศกาล

ในช่วงเทศกาลปีใหม่ที่ผ่านมาได้มีการเกิดอุบัติเหตุทางถนนจำนวนมาก โดยเฉพาะในภาคกลางและภาคเหนือของประเทศไทย คุณณัฐ อายุ ๒๙ ปี เพิ่งกลับจากการไปเที่ยวที่ต่างจังหวัดกับเพื่อนๆ ระหว่างทางกลับบ้าน เขาขับรถเร็วเกินกำหนดและเสียการควบคุมรถ ทำให้เกิดอุบัติเหตุชนกับต้นไม้ข้างทาง เขาถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลและเสียชีวิตในเวลาต่อมา เนื่องจากได้รับบาดเจ็บที่สมองและกระดูกหักหลายแห่ง การเกิดอุบัติเหตุในช่วงเทศกาลนี้ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตจำนวนมากและเพิ่มภาระให้กับระบบการแพทย์และโรงพยาบาล

๑. นักเรียนจะมีวิธีการควบคุมพฤติกรรมและการขับรถของประชาชนในช่วงเทศกาลอย่างไร?

.....

.....

.....

๒. ในมุมมองของนักเรียน การจัดการกับความปลอดภัยทางถนนในช่วงเทศกาลควรมีมาตรการหรือแคมเปญอย่างไร?

.....

.....

.....

๓. ผลกระทบทางสังคมจากการสูญเสียบุคคลจากอุบัติเหตุมีอะไรบ้าง?

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓

รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๓

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ม.๓/๒ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัญหาสุขภาพนับเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยนั้นอาจเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ซึ่งล้วนแต่นำไปสู่การเกิดโรคต่างๆทั้งสิ้น การมีความรู้ความเข้าใจเรื่องโรครวมถึงมีส่วนร่วมในการเสนอแนวทางป้องกันโรคที่เหมาะสม จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค อีกทั้งยังมีส่วนช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย

๓. สาระการเรียนรู้

๑. โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์

๑.๑ ความหมายของโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์

๑.๒ กลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๑.๓ โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ มีดังนี้

๑.๓.๑ โรคหูดหงอนไก่

๑.๓.๒ โรคหูดข้าวสุก

๑.๓.๓ โรคหนองในแท้

๑.๓.๔ โรคหนองในเทียม

๑.๓.๕ โรคเริม

๑.๓.๖ โรคแผลริมอ่อน

๑.๓.๗ กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง (โรคฝีมะม่วง)

๑.๓.๘ โรคไวรัสตับอักเสบบีและซี

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายความหมายสาเหตุ อาการ และการรักษาของโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญในการป้องกันโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

วิเคราะห์และเปรียบเทียบข้อมูล จากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างสมเหตุสมผล

(ส.๒.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)

๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหัดสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์และเปรียบเทียบข้อมูล จากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างสมเหตุสมผล(ส.๒.๑.๑) ด้านความรู้ อธิบายความหมายสาเหตุอาการ และการรักษาของโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ได้ ด้านทักษะกระบวนการ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ได้	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ให้นักเรียนชมคลิปวิดีโอ เรื่อง รู้แล้วจะเสีย...โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่วัยรุ่นคิดไม่ถึง แล้วสอบถามนักเรียน - “จากการชมคลิปวิดีโอ นักเรียนได้รู้จักโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์อะไรบ้าง” (แนวคำตอบ: โรคหนองในแท้ โรคหนองในเทียม โรคเริม โรคหูดหงอนไก่ โรคHIV โรคไวรัสตับอักเสบบี ครูเสริมอีกว่ามีโรคหูดข้าวสุกอีกด้วยแต่จะมีข้อมูลในใบความรู้ของนักเรียนต่อไป)	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. ชมคลิปวิดีโอ เรื่อง รู้แล้วจะเสีย...โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่วัยรุ่นคิดไม่ถึง แล้วตอบคำถามต่อไปนี้ - “จากการชมคลิปวิดีโอ นักเรียนได้รู้จักโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์อะไรบ้าง”	๑. คลิปวิดีโอ เรื่อง รู้แล้วจะเสีย...โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่วัยรุ่นคิดไม่ถึง		วิธีการวัดผล ๑.สังเกตการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน ๒.สังเกตจากการทำใบงานและกิจกรรม “ถามเพื่อรู้...รู้โรคติดต่อทางเพศ” ๓.สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน
	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยให้นักเรียนถาม-ตอบ ในประเด็นดังนี้ ๑.๑ “โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์คืออะไร”	ขั้นสอน ๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถาม-ตอบ ในประเด็นดังนี้ ๑.๑ “โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์คืออะไร”			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหัดสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญในการป้องกันโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต ๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	(แนวคำตอบ :โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ หรือ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หมายถึง โรคที่ติดต่อกับบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง โดยผ่านการมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น) ๑.๒ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีความสำคัญหรือไม่อย่างไร (แนวคำตอบ :สำคัญเพราะการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ไม่เพียงแต่ช่วยป้องกันโรคต่างๆ เท่านั้น แต่ยังช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต และความสัมพันธ์ที่ดี เป็นต้น) ๑.๓ ให้นักเรียนบอกประเภทของโรคที่สามารถติดเชื้อได้จากการมีเพศสัมพันธ์ (แนวคำตอบ : โรคที่เกิดจากแบคทีเรีย, โรคที่เกิดจากไวรัส,โรคที่เกิดจากปรสิต และโรคที่เกิดจากเชื้อรา เป็นต้น)	๑.๒ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีความสำคัญหรือไม่อย่างไร ๑.๓ ให้นักเรียนบอกประเภทของโรคที่สามารถติดเชื้อได้จากการมีเพศสัมพันธ์			เครื่องมือวัด ๑.แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒.แบบประเมินใบงาน และกิจกรรม “ถามเพื่อรู้...สู้โรคติดต่อทางเพศ” ๓. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหัดสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๑.๔. วิธีการป้องกันและการดูแล ตนเองไม่ให้ติดหรือเป็นโรคที่เกิดจากการ มีเพศสัมพันธ์ (แนวคำตอบ : การใช้ถุงยางอนามัยอย่าง ถูกวิธีในการมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอัน ควร)				
					เกณฑ์การ ประเมินผล ข้อ ๑. และ ๒. ผ่านเกณฑ์ ตัดสินคุณภาพ ระดับพอใช้ขึ้น ไป ๓. ผ่านเกณฑ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหัดสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. กิจกรรม “ถามเพื่อรู้...สู่โรคติดต่อทางเพศ” ๒. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๘ กลุ่ม ๓. แจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ ๔. แจกใบงานที่ ๑ เรื่อง แบบบันทึกผลการหายโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ กลุ่มละ ๑ ชุด โดยมีโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ จำนวน ๘ หัวข้อ ดังนี้ -โรคหนองในแท้ -โรคหนองในเทียม -โรคแผลริมอ่อน -กามโรคของต่อน้ำเหลืองและท่อน้ำเหลือง (โรคฝีมะม่วง)	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. กิจกรรม “ถามเพื่อรู้...สู่โรคติดต่อทางเพศ” ๒. แบ่งกลุ่ม ๘ กลุ่ม ๓. รับใบความรู้ที่ ๑ และ ใบงานที่ ๑ ๔. แบ่งบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม - ประธานหรือหัวหน้ากลุ่มออกมาจับสลากเลือกหัวข้อโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่กลุ่มจะนำไปศึกษาเพื่อตอบคำถามกลุ่มอื่นๆ (เมื่อจับสลากได้หัวข้อใดแล้ว ต้องพยายามบอกหัวข้อโรคให้คนในกลุ่มทราบและศึกษาแบบที่ไม่ให้กลุ่มอื่นรู้มากกลุ่มของเราได้หัวข้อโรคใด) ๕. ประธานหรือหัวหน้ากลุ่มแบ่งงานให้แต่ละคนศึกษาใบความรู้เกี่ยวกับข้อมูลโรคที่กลุ่มจับสลากได้ก่อนเพื่อ	๒. ใบความรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ ๓. ใบงาน เรื่อง แบบบันทึกผลการหายโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์	กิจกรรม “ถามเพื่อรู้...สู่โรคติดต่อทางเพศ”	การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหัดสัวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที				
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน		
	-โรคหูดหงอนไก่ -โรคหูดข้าวสุก -โรคเริม -โรคตับอักเสบชนิดบีและซี ๖. เมื่อศึกษาใบความรู้ครบตามเวลาแล้ว ครูให้ตัวแทนกลุ่มออกมาจับสลากหัวข้อที่จะถามเพื่อนกลุ่มอื่น โดยมีหัวข้อประเด็นคำถาม ดังนี้ -สาเหตุ -อาการ -การรักษา -การป้องกัน -หัวข้อ (นักเรียนสามารถเลือกถามเรื่องใดหัวข้อใดก็ได้) ๗. ครูยกตัวอย่างคำถาม จากใบงานที่ ๑ (แบบเฉลย) ซึ่งครูผลัดกับนักเรียนเป็นผู้ถามและผู้ตอบ โดยผู้ถามจะเรียงประโยค	ตอบคำถามเพื่อนกลุ่มอื่น แล้วค่อยศึกษาโรคอื่นๆเพื่อซักถามเพื่อนและตอบคำถามลงในใบงาน ๖. ตัวแทนกลุ่มออกมาจับสลากหัวข้อที่จะถามเพื่อนกลุ่มอื่น ๗. กลุ่มที่ถูกสุ่มออกมาหน้าชั้นเรียนให้เพื่อนกลุ่มอื่นซักถาม ส่วนเพื่อนกลุ่มอื่นส่งตัวแทนยืนขึ้นซักถามกลุ่มละ ๑ คนต่อกลุ่ม ตามหัวข้อประเด็นที่จับสลากได้ เมื่อถามครบ ๗ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มปรึกษากันและเขียนคำตอบทายโรคของเพื่อนกลุ่มที่ถูกซักถามว่าเป็นโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ชนิดใดลงในใบงานที่ ๑ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ *สมาชิกที่เขียนข้อมูลใบงานของกลุ่ม โดยจะประโยคคำถามเพื่อนกลุ่มอื่น		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหัดสัวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	คำถามรูปแบบใดก็ได้ขอให้อยู่ในหัวข้อ ประเด็นคำถามที่จับสลากได้ แล้วลงท้าย ด้วยคำว่า “ใช่หรือไม่” ส่วนคนตอบ คำถามสามารถตอบได้ ๓ รูปแบบ คือ ใช่ ไม่ใช่ (อาจบอกหรือไม่บอกคำตอบเพื่อน ก็ได้) และไม่แน่ใจ * ครูอาจให้นักเรียนชมเฉลยใบงานที่ ๑ เพื่อเป็นแนวทางในการตั้งคำถาม ตอบ คำถาม และการทายชื่อโรค ๘. ครูสุ่มกลุ่มที่ ๑ ออกมาหน้าชั้นเรียน ให้เพื่อนกลุ่มอื่นซักถาม ส่วนเพื่อนกลุ่ม อื่นส่งตัวแทนยืนขึ้นซักถามกลุ่มละ ๑ คน ต่อกลุ่ม ตามหัวข้อประเด็นที่จับสลากได้ เมื่อถามครบ ๗ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่ม ปรึกษากันและเขียนคำตอบทายโรคของ เพื่อนกลุ่มที่ถูกซักถามว่าเป็นโรคที่เกิด	และทายผลโรคที่เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์อาจเป็นเลขานุการหรือ สมาชิกที่ประธานแต่งตั้งก่อนหน้านี้ ๙. ดำเนินกิจกรรมไปจนครบ ๘ กลุ่ม ๑๐.ตัวแทนกลุ่มส่งสลากโรคที่เกิดจาก การมีเพศสัมพันธ์คืนครู ๑๑.แต่ละกลุ่มตรวจและเขียนสรุป คะแนนของกลุ่มที่หัวกระดาษด้าน ขวามือ และสอบถามคะแนนที่แต่ละ กลุ่มได้ และกล่าวชื่นชมในความรู้ การ ช่างสังเกต และการให้ความร่วมมือ ตลอดการทำกิจกรรม			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหัดสัวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที				
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน		
	จากการมีเพศสัมพันธ์ชนิดใดลงในใบงาน ที่ ๑ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ *สมาชิกที่เขียนข้อมูลใบงานของกลุ่มโดย จะประโยคคำถามเพื่อนกลุ่มอื่น และทาย ผลโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์อาจ เป็นเลขานุการหรือสมาชิกที่ประธาน แต่งตั้งก่อนหน้านี้ ๙. ครูเลือกกลุ่มอื่นๆ ดำเนินกิจกรรมไป จนครบ ๘ กลุ่ม *เมื่อแต่ละกลุ่มดำเนินกิจกรรมเสร็จให้ส่ง สลากโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์คืน ครู ทั้งนี้ครูต้องเขียนเลขแสดงลำดับการ นำเสนอลงในสลากด้วย เพื่อจะนำไปใช้ เฉลยใบงานต่อไป ๑๐. ครูเฉลยโรคที่เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์ทั้ง ๘ หัวข้อ (เรียงตามลำดับ สลากที่ครูเรียกเก็บหลังนำเสนอ)			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหัดสัวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที				
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน		
	๑๑. ครูให้แต่ละกลุ่มตรวจและเขียนสรุป คะแนนของกลุ่มที่หวักระดาษด้านขวามือ และสอบถามคะแนนที่แต่ละกลุ่มได้ และ กล่าวชื่นชมในความรู้ การช่างสังเกต และ การให้ความร่วมมือตลอดการทำกิจกรรม หมายเหตุ ๑. หากเวลาไม่เพียงพอ ครูผู้สอนอาจ ปรับเป็น ๓ หรือ ๕ กลุ่ม แทนได้			
	ขั้นสรุป (๑๐ นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ เรียนรู้ในวันนี้ โดยครูตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบความ เข้าใจของนักเรียนดังนี้ ๑.๑ “หากนักเรียนจะแนะนำให้บุคคลอื่น เห็นความสำคัญในเรื่องการป้องกันโรคที่	ขั้นสรุป ๑. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ ๒. นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหัดสัวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ นักเรียนจะมีการแนะนำในเรื่องอะไร อย่างไร” (แนวคำตอบ : แนะนำหลัก Start Safe SEX, Use Condom :โดยยึดหลัก ดังนี้ รักปลอดภัย (Safe SEX) การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยอย่างมีความสุขทางเพศที่ดี เป็นต้น) ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)				

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์
๒. ใบงาน เรื่อง แบบบันทึกผลการทนายโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์
๓. สื่อคลิปวิดีโอ เรื่อง รู้แล้วจะเสีย...โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่วัยรุ่นคิดไม่ถึง จาก

https://www.youtube.com/watch?v=j_x๘๒hF๔cO๘&t=๓๓s.

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) บันทึกผลการทนายโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์
- ๒) กิจกรรม “ถามเพื่อรู้...รู้โรคติดต่อทางเพศ”

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความหมายสาเหตุ อาการ และการรักษาของโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ได้	๑.สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒.ประเมินคำตอบจากการทำใบงานและ กิจกรรม “ถามเพื่อรู้...รู้โรคติดต่อทางเพศ”	๑.แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒.แบบประเมินคำตอบ และกิจกรรม “ถามเพื่อรู้...รู้โรคติดต่อทางเพศ”	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ได้	สังเกตจากการทำใบงานและกิจกรรม “ถามเพื่อรู้...รู้โรคติดต่อทางเพศ”	แบบประเมินใบงานและกิจกรรม “ถามเพื่อรู้...รู้โรคติดต่อทางเพศ”	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญในการป้องกันโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์และเปรียบเทียบ ข้อมูลจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่าง สมเหตุสมผล(ส.๒.๑.๑)	ประเมินข้อมูลการวิเคราะห์จากการทำใบงานและกิจกรรม “ถามเพื่อรู้...รู้โรคติดต่อทางเพศ”	แบบประเมินข้อมูลการวิเคราะห์จากการทำใบงานและ กิจกรรม “ถามเพื่อรู้...รู้โรคติดต่อทางเพศ”	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑.นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต ๒.นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบประเมินพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

เครื่องมือวัดและประเมินผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้
 รายวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/.....
 หน่วยที่ ๑ แผนที่ ๒ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
 คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความหมายสาเหตุ อาการ และการรักษาของโรคที่ เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ได้	ตอบคำถามอธิบายได้ ถูกต้องสอดคล้องกับการ วิเคราะห์	ตอบคำถามอธิบายได้ แต่ไม่สอดคล้องกับ การวิเคราะห์	ตอบคำถามไม่ได้
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เกิด จากการมีเพศสัมพันธ์ได้	เสนอแนวทางการป้องกัน และการรักษาได้ถูกต้อง เหมาะสมครบถ้วน	เสนอแนวทางการ ป้องกันและการรักษา ได้ถูกต้องบางส่วน	เสนอแนวทางการ ป้องกันและการรักษา ไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญในการป้องกัน โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์	ร่วมแสดงความคิดเห็นและ แนะนำผู้อื่นให้เห็นถึง ความสำคัญในการป้องกัน โรคที่เกิด จากการมีเพศสัมพันธ์	ร่วมแสดงความคิดเห็นแต่สาระไม่ เกี่ยวข้อง	ไม่ร่วมแสดงความคิดเห็น
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน วิเคราะห์และเปรียบเทียบ ข้อมูล จากสถานการณ์จริงใน ชีวิตประจำวันได้อย่าง สมเหตุสมผล	แสดงข้อมูลการวิเคราะห์ สาเหตุ อาการ การรักษา และการป้องกัน มีความ เชื่อมโยงสัมพันธ์ทุก ประเด็นและนำไปใช้ได้ จริง	แสดงข้อมูลการ วิเคราะห์มีความ สัมพันธ์ใช้ได้ บางส่วน	ไม่มีข้อมูลการวิเคราะห์
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑.นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต ๒.นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	แสดงพฤติกรรมสมบูรณ์ ๒ รายการ ดังนี้ ๑ ปฏิบัติกิจกรรมสร้าง คำตอบด้วยตัวเองไม่ คัดลอกผู้อื่น ๒ ปฏิบัติกิจกรรมสำเร็จ ครบทุกกิจกรรม	แสดงพฤติกรรม สมบูรณ์ ๑ รายการ	แสดงพฤติกรรมไม่ สมบูรณ์

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินแผนที่ ๒ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. อธิบาย ความหมาย สาเหตุ อาการ และการรักษา ของโรคที่เกิด จากการมี เพศสัมพันธ์ได้			๒. เสนอ แนวทางป้องกัน โรคที่เกิดจาก การมี เพศสัมพันธ์ได้			๓. เห็น ความสำคัญใน การป้องกันโรค ที่เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์			๔. วิเคราะห์และ เปรียบเทียบ ข้อมูล จากสถาน การณ์จริงใน ชีวิตประจำวันได้ อย่าง สมเหตุสมผล			๕.๑ นักเรียนมี ความซื่อสัตย์ สุจริต ๕.๒.นักเรียนมี ความมุ่งมั่นใน การทำงาน			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง

ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์

๑. ความหมายของโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์

๑.๑ โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ คือโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ เป็นโรคที่ติดต่อโดยการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็นโรค ผ่านการแลกเปลี่ยนสารคัดหลั่งของร่างกาย เช่น ของเหลวจากช่องคลอด น้ำอสุจิ เลือด ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่ออวัยวะส่วนอื่นๆ โดยจำแนกตามชนิดของเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุ

๑.๒ โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ หรือ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หมายถึง โรคที่ติดต่อจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง โดยผ่านการมีเพศสัมพันธ์ เดิมเราใช้ว่า “กามโรค” ในการเรียกโรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหนองใน โรคแผลริมอ่อน โรคซิฟิลิส เป็นต้น แต่ปัจจุบันพบว่าโรคติดต่ออีกหลายชนิดที่นอกจากจะติดต่อทางวิธีอื่น ๆ แล้ว ยังสามารถติดต่อได้จากการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ป่วยด้วย เราจึงรวมเรียกโรคเหล่านี้ว่า “โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์” ได้แก่ โรคตับอักเสบจากเชื้อไวรัสชนิดบี โรคภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องจากเชื้อเอชไอวี เป็นต้น

๑.๓ โรคติดต่อเชื้อทางเพศสัมพันธ์

สามารถเป็นได้ทุกเพศทุกวัยแต่พบมากในหมู่วัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นนิยมมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน โดยขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันตัวเอง รวมทั้งคู่แต่งงานมีอัตราการหย่าร้างสูงขึ้น ทำให้คนมีสามีหรือภรรยาหลายคนเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มากขึ้น

๒. กลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

- คนที่มีคู่นอนมากกว่า ๑ คน ในช่วง ๓ เดือนก่อนหน้า
- ผู้ที่มีประวัติป่วยเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ใน ๑ ปีที่ผ่านมา
- ผู้ที่ไม่สวมถุงยางอนามัยระหว่างมีเพศสัมพันธ์

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (มปป.). โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์.

https://ddc.moph.go.th/disease_detail.php?d=๓๐

มูลนิธิเพื่อรัก. (๒๓ มีนาคม ๒๕๖๓). โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์. LOVE FOUNDATION.

<https://lovefoundation.or.th/sexuallytransmitteddiseases-sti/>

สุรัชย์ ล้ำเลิศกิตติกุล. (มปป.). โรคติดต่อเชื้อทางเพศสัมพันธ์. โรงพยาบาลจุฬารัตน์ ๓๐๔ อินเตอร์.

http://www.chularat304inter.com/news_detail.php?id=๑๘๓

๓. โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ มีดังนี้ (ยกเว้นโรคเอดส์และโรคซิฟิลิสจะกล่าวในบทเรียนต่อไป)

๓.๑ โรคหูดหงอนไก่

โรคหูดหงอนไก่คืออะไร ?

หูดหงอนไก่ คือ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดหนึ่ง มีชื่อเรียกภาษาอังกฤษว่า Genital warts หรือ Condyloma acuminata โดยจะมีลักษณะเป็นตุ่มๆ มีผิวขรุขระคล้ายหงอนไก่ ขึ้นที่บริเวณอวัยวะเพศ สามารถพบได้ทั้งในชายและหญิง แต่จะพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

โรคหูดหงอนไก่ มีสาเหตุมาจากอะไร ?

สาเหตุหลักพบว่า ๙๐% มาจากการติดเชื้อไวรัส HPV (Human Papilloma Virus) สายพันธุ์ ๖ และ ๑๑ จากการมีเพศสัมพันธ์ ปัจจุบัน HPV ไวรัสมียากกว่า ๒๐๐ สายพันธุ์ โดยสายพันธุ์ ๖ และ ๑๑ เป็นสายพันธุ์ที่มีความเสี่ยงต่ำที่จะก่อให้เกิดโรคมะเร็งปากมดลูกตามมา

*การใช้สิ่งของสาธารณะที่ต้องใช้ร่วมกัน เช่น ฝารองนั่ง หรือการว่ายน้ำ ไม่สามารถทำให้ติดเชื้อหูดหงอนไก่ได้

ใครเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะติดโรคหูดหงอนไบบ้าง ?

๑. ผู้ที่ไม่ได้รับวัคซีน HPV
๒. ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อยๆ
๓. ผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ
๔. ผู้ที่มีคู่นอนหลายคน
๕. มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันโดยใช้ถุงยางอนามัย

วิธีรักษาโรคหูดหงอนไก่

๑. จีเคมี – ใช้สำหรับผู้ที่พบอาการตั้งแต่เนิ่นๆ ยังไม่มีอาการรุนแรง
๒. จีไฟฟ้า – ใช้สำหรับผู้ที่มีอาการค่อนข้างเยอะ โดยคุณหมอมะจะทำการฉีดยาชาให้ก่อนทำการจี้

โรคหูดหงอนไก่เป็นโรคที่สามารถเกิดใหม่ได้หลังรับการรักษาแล้ว เพราะฉะนั้นควรป้องกันตัวเองไว้ไม่ให้ติดเชื้อ

วิธีป้องกัน

ปัจจุบันยังไม่มีวิธีที่สามารถป้องกันได้ ๑๐๐% แต่เราสามารถลดความเสี่ยงได้โดย

๑. ไม่มีเพศสัมพันธ์
๒. ฉีด [HPV วัคซีน](#) ชนิด ๔ สายพันธุ์ (๖, ๑๑, ๑๖, ๑๘) ซึ่งนอกจากจะสามารถป้องกันโรคหูดหงอนไก่ได้แล้ว วัคซีนนี้ยังสามารถป้องกัน [โรคมะเร็งปากมดลูก](#) ได้อีกด้วย
๓. ใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์
๔. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง เช่น มีคู่นอนหลายคน
๕. ออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

มูลนิธิเพื่อรัก. (๒๓ มีนาคม ๒๕๖๓). โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์. LOVE FOUNDATION.

<https://lovefoundation.or.th/sexuallytransmitteddiseases-sti/>

๓.๒ โรคหูดข้าวสุก

หูดข้าวสุก โรคติดเชื้อไวรัสทางผิวหนัง

โรคหูดข้าวสุก หรือ Molluscum Contagiosum คือ โรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส Molluscum Contagiosum Virus โดยสามารถติดต่อผ่านการสัมผัสผู้ที่มีเชื้อหูดข้าวสุก พบได้ในทุกเพศทุกวัยตั้งแต่ทารก วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ซึ่งอาการของโรคมักเกิดขึ้นในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ รวมถึงมักพบในวัยเจริญพันธุ์ จากการติดเชื้อผ่านการมีเพศสัมพันธ์อีกด้วย โรคนี้ทำให้ผู้ที่ติดเชื้อเกิดตุ่มเนื้อเล็กๆ มีรอยนูน คล้ายสิว เกิดขึ้นบริเวณผิวหนังชั้นนอก เช่น ใบหน้า แขน ลำตัว หรือบริเวณอวัยวะเพศ ซึ่งโรคหูดข้าวสุกนั้นจะไม่สามารถเข้าสู่ กระแสเลือดหรือประสาทเหมือนกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ

สาเหตุของโรคหูดข้าวสุก

โรคหูดข้าวสุกเกิดจากเชื้อไวรัสกลุ่ม Poxviridae ที่มีชื่อว่าเชื้อไวรัส Molluscum Contagiosum Virus สามารถเจริญเติบโตได้ดีในสิ่งแวดล้อมที่ชื้นและอบอุ่น รวมถึงในผู้ที่มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอจะมีโอกาสเกิดโรคหูดข้าวสุกได้มากกว่า ซึ่งจะเกิดรอยโรคเฉพาะบริเวณผิวหนังชั้นนอกเท่านั้น โดยการติดเชื้อโรคหูดข้าวสุกมีสาเหตุมาจากการสัมผัสเชื้อไวรัสจากผู้ที่เป็นโรค ผ่านการสัมผัสหรือใช้สิ่งของที่มีการปนเปื้อนเชื้อไวรัส และการติดเชื้อเมื่อมีเพศสัมพันธ์

โรคหูดข้าวสุกมีอาการอย่างไร

ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโมลลัสคุมคอนทาจีโอซุม จะไม่มีอาการป่วยผิดปกติจากภายในร่างกาย เช่น อ่อนเพลีย ปวดเมื่อย หรือครั่นเนื้อครั่นตัว เนื่องจากเชื้อไวรัสชนิดนี้ไม่มีการเข้าสู่กระแสเลือดได้ โดยเชื้อจะใช้ระยะเวลาในการฟักตัวประมาณ ๒ สัปดาห์ ไปจนถึง ๖ เดือน ก่อนที่ร่างกายผู้ป่วยจะมีอาการที่ชัดเจนคือพบรอยโรคหูดข้าวสุกที่มีลักษณะ เป็นตุ่มเล็ก สีแดง มีความเรียบเงา รูปทรงโดม คล้ายกับเม็ดสิวที่ไม่อักเสบ บางรายแผลอาจมีรอยบุ๋มตรงกลาง สามารถพบได้ทั่วร่างกายไม่ว่าจะเป็น ใบหน้า ลำตัว ท้อง แขน ต้นขา ขา ข้อพับ และอวัยวะเพศ มีขนาดประมาณ ๒-๕ มิลลิเมตร ซึ่งหากผู้ป่วยมีระบบภูมิคุ้มกันต่ำหรือมีโรคประจำตัวอยู่แล้ว รอยโรคหูดข้าวสุกอาจมีขนาดใหญ่ถึง ๑๕ มิลลิเมตร

วิธีการรักษาโรคหูดข้าวสุก

ส่วนใหญ่อาการของผู้ป่วยโรคหูดข้าวสุกมักหายได้เองภายใน ๖-๑๒ เดือน ซึ่งการรักษาผู้ป่วยมีหลายวิธี โดยแพทย์จะเลือกใช้วิธีที่เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละรายมากที่สุด อาจใช้เพียงวิธีเดียวหรือหลายวิธีร่วมกัน เช่น

- การใช้ยาแต้มบริเวณตุ่มหูดข้าวสุก ที่มีส่วนผสมของกรด Salicylic Acid , Potassium Hydroxide , Benzoyl Peroxide , Hydrogen Peroxide
- การรักษาหูดข้าวสุกด้วยยาชนิดรับประทาน เช่น Cimetidine
- การใช้ยาแต้มบริเวณตุ่มหูดข้าวสุกชนิดเจลหรือครีม ที่มีส่วนผสมของ Retinoids
- การจี้หูดข้าวสุกด้วยความเย็น (Cryotherapy / Cryosurgery)
- การรักษาหูดข้าวสุกด้วยเลเซอร์ (Pulsed Dye Laser Therapy)
- การรักษาหูดข้าวสุกด้วยการขูดเนื้อเยื่อ
- การรักษาหูดข้าวสุกด้วยการฉีดสารกระตุ้นภูมิ ในผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันต่ำหรือมีอาการรักษา

การป้องกันโรคหูดข้าวสุก

การหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ที่มีเชื้อคือวิธีการป้องกันโรคหูดข้าวสุกได้ดีที่สุด ควบคู่ไปกับการหมั่นดูแลสุขอนามัยของร่างกายอย่างถูกวิธี ดังนั้นควรป้องกันด้วยวิธีการดังนี้

- ไม่ควรใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผิวหนังหรือรอยโรคของผู้ที่เป็นโรคหูดข้าวสุก
- หมั่นล้างมืออย่างสม่ำเสมอหลังจากหยิบจับอุปกรณ์หรือของใช้ส่วนรวม
- หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีแผลหรือตุ่มบริเวณอวัยวะเพศ
- สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์
- ตรวจสอบสุขภาพและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

มูลนิธิเพื่อรัก. (มปป.). หูดข้าวสุก โรคติดเชื้อไวรัสทางผิวหนัง. LOVE FOUNDATION.

<https://lovefoundation.or.th/warts/>



๓.๓ โรคหนองในแท้

หนองในแท้ หรือ โรคหนองใน (Gonorrhea) เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดหนึ่ง โดยติดต่อผ่านการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็นโรคนี้นี้ผ่านทางช่องคลอด ทวารหนัก หรือทางปาก โดยไม่ได้ป้องกัน ซึ่งผู้ชายและผู้หญิงมีโอกาสป่วยเป็นหนองในแท้ แต่ผู้ชายอาจมีโอกาสเป็นมากกว่า โดยเฉพาะกลุ่มชายรักชาย เมื่อเป็นแล้วควรรักษาทันที เพราะหากปล่อยทิ้งไว้อาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน เช่น ติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ ภาวะมีบุตรยาก เป็นหมัน แต่หากรักษาอย่างถูกวิธีอาจทำให้หายได้

หนองในแท้ คืออะไร

หนองในแท้ คือ [โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์](#) ประเภทหนึ่ง ซึ่งเกิดจากแบคทีเรียไนสซีเรีย โกโนเรีย (Neisseria Gonorrhoeae) แบคทีเรียชนิดนี้แพร่กระจายจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งได้ ผ่านการมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอด ทวารหนัก หรือทางปาก รวมทั้งการสัมผัสโดนอวัยวะหรือบริเวณที่มีเชื้อแบคทีเรีย รวมทั้งการใช้ [เข็มฉีดยาร่วมกัน](#)โดยไม่ล้างทำความสะอาดก่อนใช้ ผู้ป่วยมักเป็นแผลบริเวณอวัยวะเพศ เจ็บบริเวณแผล มีหนองสีเหลืองหรือสีเขียวไหลออกจากแผล ปวดอวัยวะเพศเมื่อต้องปัสสาวะ นอกจากนี้ยังสามารถติดต่อจากมารดาไปยังทารกได้ระหว่างตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์สงสัยว่าตนเองอาจติดเชื้อหนองในแท้ควรเข้ารับการตรวจ เพื่อหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ก่อนคลอดบุตร เพราะหากไม่เข้ารับการรักษาให้หายอาจส่งผลให้ทารกที่คลอดออกมามีโอกาสตาบอดได้

อาการของหนองในแท้

ผู้ป่วยโรคหนองในแท้ ๑ ใน ๑๐ มักไม่แสดงอาการเมื่อได้รับเชื้อ โดยส่วนใหญ่ มักแสดงอาการเมื่อผ่านไป ๒-๑๐ วัน หลังจากได้รับเชื้อ แต่อาจใช้เวลาถึง ๓๐ วันในการเพาะเชื้อ โดยผู้หญิงและผู้ชายมีอาการแตกต่างกัน ดังนี้

สำหรับผู้หญิง เมื่อเป็นหนองในแท้ มักไม่แสดงอาการหรืออาการค่อนข้างน้อย โดยส่วนใหญ่อาจเข้าใจผิดว่าอาการเหล่านี้คืออาการหนองในแท้

- ช่องคลอด เป็นแผล และมีสารคัดหลั่งสีเหลืองปนเขียว หรือสีขาวไหลออกมา
- มีอาการเจ็บบริเวณช่องท้องส่วนล่าง หรือเชิงกราน
- รู้สึกแสบขัดเวลาปัสสาวะ
- ตาแดง หรือมีอาการคันที่ดวงตา
- มีเลือดออกหลังมีเพศสัมพันธ์
- ปากช่องคลอดบวม
- มีอาการแสบและบวมในลำคอ เมื่อมีเพศสัมพันธ์ทางปาก

อาการดังกล่าว อาจเป็นอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดอื่นด้วย ดังนั้นควรเข้ารับการตรวจภายใน และส่งสารคัดหลั่งจากช่องคลอด เพื่อยืนยันการติดเชื้อจากแพทย์ เพื่อรักษาให้ถูกต้องตรงกับโรคที่เป็น **สำหรับอาการหนองในแท้ในผู้หญิง อาจมีดังนี้**

- อาจมีหนองไหลออกจากช่องคลอด
- ปวดท้องน้อย
- แสบขัดเวลาปัสสาวะ
- ช่องคลอดมีเลือดออกในระหว่างมีประจำเดือน หรือหลังจาก [มีเพศสัมพันธ์](#)

สำหรับผู้ชายเมื่อได้รับเชื้ออาจแสดงอาการภายใน ๒-๑๔ วันหลังจากได้รับเชื้อ โดยอาจมีอาการดังนี้

- อวัยวะเพศเป็นแผลและมีหนองหรือสารคัดหลั่งสีเหลืองปนเขียว หรือสีขาวไหลออกมา
- รู้สึกแสบขัดเวลาปัสสาวะ
- มีอาการแสบและบวมในลำคอ เมื่อมีเพศสัมพันธ์ทางปาก
- ลูกอ๊องจะมีอาการเจ็บหรือบวม

การรักษา หนองในแท้

หนองในแท้รักษาได้ด้วยยาปฏิชีวนะสำหรับฉีดเข้ากล้ามเนื้อ โดยคุณหมอจะแนะนำให้ฉีดเซฟไตรอะโซน (Ceftriaxone) เข้ากล้ามเนื้อจำนวน ๑ เข็ม ขนาด ๕๐๐ มิลลิกรัม สำหรับผู้ป่วยน้ำหนักน้อยกว่า ๑๕๐ กิโลกรัม อาจได้รับประทานยาอะซิโรวัยซินซึ่งเป็นยาปฏิชีวนะ โดยเฉพาะในกรณีที่ผู้ป่วยแพ้ยาเซฟไตรอะโซน ทั้งนี้ ผู้ติดเชื้อหนองในแท้ ควรรับประทานยาให้ครบตามที่คุณหมอสั่งอย่างเคร่งครัด ถึงแม้ว่าอาการจะดีขึ้นแล้วก็ตาม และงดมีเพศสัมพันธ์จนกว่าจะเข้าครบตามจำนวน นอกจากนี้ ควรให้คู่นอน สามีหรือภรรยาเข้ารับการตรวจเชื้อ หรือรักษาไปพร้อมกัน เพื่อลดการกลับมาเป็นซ้ำ

ในผู้หญิงตั้งครรภ์ หากตรวจพบว่าเป็นหนองในแท้ ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อรับการรักษาอย่างถูกต้อง โดยเร็วที่สุด เพื่อลดความเสี่ยงโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ต่อทารก

วิธีป้องกันหนองในแท้

- ใช้ถุงยางอนามัย ทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ให้คู่นอน สามีหรือภรรยาเข้ารับการตรวจหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- งดมีเพศสัมพันธ์กับผู้ป่วยหนองในแท้ โดยอาจสังเกตว่าคู่นอนมีสัญญาณของหนองในแท้หรือไม่ เช่น เจ็บหรือปวดอวัยวะเพศ รู้สึกแสบขัดอวัยวะเพศเมื่อปัสสาวะ
- เข้ารับการตรวจหาเชื้อหนองในแท้เป็นประจำทุกปีหากเข้าข่ายอยู่ในกลุ่มเสี่ยง เช่น ชายรักชาย ผู้หญิงอายุต่ำกว่า ๒๕ ปีที่มีเพศสัมพันธ์เป็นประจำ ผู้ที่เปลี่ยนคู่นอนบ่อย

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

DuangkamonJunnet. (มปป.). หนองในแท้ อาการ สาเหตุ และการรักษา. [hellokhunmor](https://hellokhunmor.com/).

<https://hellokhunmor.com/>

๓.๔ โรคหนองในเทียม

หนองในเทียม จัดเป็นอีกโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อันมีผลมาจากเชื้อโรคที่ชื่อว่า Chlamydia Trachomatis ได้ผ่านเข้าไปสู่ร่างกาย (เป็นเชื้อคนละตัวกับหนองในแท้ เพราะตัวนั้นจะมีผลจากเชื้อโรคในชื่อ Neisseria Gorrhoese) จนทำให้ร่างกายมีอาการผิดปกติ หนองในเทียม มักพบเจอได้บ่อยในกลุ่มวัยรุ่นไปจนถึงวัยทำงาน อย่างไรก็ตาม ในบางรายอาการของโรคจะไม่แสดงให้เห็น แต่สามารถแพร่กระจายไปติดกับผู้อื่นต่อได้หากมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ได้ป้องกันอย่างถูกวิธี โดยทั่วไปแล้วหากเป็นหนองในเทียม อาการจะไม่หนักเท่ากับการเป็นหนองในแท้ แต่ถึงกระนั้นมันก็ไม่ใช่ว่าเรื่องดีแน่ๆ ในการติดเชื้อและป่วยเป็นโรคนี้

อาการของผู้ที่ติดเชื้อหนองในเทียม

โดยทั่วไประหว่างผู้ชายกับผู้หญิงที่ติดเชื้อหนองในเทียมนี้จะมีอาการต่างกันออกไปด้วยลักษณะทางเพศสภาพ หากได้รับเชื้อเข้าไปแล้วจะเริ่มแสดงอาการภายใน ๒๐ วัน ลองสังเกตตนเองหากมีปัจจัยเสี่ยงในการได้รับเชื่อว่ามีอาการเหล่านี้บ้างหรือไม่

อาการหนองในเทียมในผู้ชาย

- บริเวณปลายองคชาตจะมีน้ำเมือกๆ หรือขุ่นใสไหลออกมาโดยไม่ใช้ทั้งอสุจิและปัสสาวะ
- ระหว่างปัสสาวะจะมีความรู้สึกแสบๆ หรือเจ็บปวดบริเวณอวัยวะเพศ
- หนองในเทียมมีอาการแดง บางรายบวม อันเกิดจากการอักเสบ
- ลูกอัณฑะมีอาการปวดบวมอันเกิดจากเชื้อดังกล่าว

อาการหนองในเทียมในผู้หญิง

- มีอาการตกขาวที่แปลกไปจากเดิม มีลักษณะเมือก ๆ ผสมกับหนอง รวมถึงกลิ่นแรงมาก
- ระหว่างปัสสาวะจะมีความรู้สึกแสบ ๆ หรือเจ็บปวดบริเวณอวัยวะเพศ
- รอบ ๆ อวัยวะเพศจะรู้สึกแสบหรือคันขึ้นอยู่กับอาการของแต่ละคน
- ตอนมีเพศสัมพันธ์หรือมีประจำเดือนจะรู้สึกปวดท้องน้อยมากกว่าปกติ
- อาจมีเลือดออกมาทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้อยู่ในช่วงมีประจำเดือน

อย่างไรก็ตามปกติแล้วอาการหนองในเทียมในผู้หญิงมักไม่ค่อยแสดงออกมาเท่าไรนัก หากเทียบเป็นเปอร์เซ็นต์ก็น่าจะราวๆ ๓๐% เท่านั้นที่จะมีอาการดังกล่าวเด่นชัด อีกเรื่องของอาการหนองในเทียมไม่ว่าจะชายหรือหญิงคือ กรณีมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนักแล้วได้รับเชื้อจะรู้สึกปวดภายในทวารหนักพร้อมกับมีหนองหรือเลือดไหลออกมา

โรคหนองในเทียมติดต่อกันได้อย่างไร

จะว่าไปโรคหนองในเทียมก็มีการแพร่เชื้อไม่ต่างจากโรคหนองในแท้และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ หลักคือ ผู้ที่มีเชื้อในร่างกายมีเพศสัมพันธ์กับอีกฝ่ายไม่ว่าจะเป็นทางอวัยวะเพศ, ทวารหนัก หรือช่องปาก โดยขาดการป้องกันที่ดีด้วยถุงยางอนามัย, การใช้ปากกับอวัยวะเพศ, บางรายหากมีไปสัมผัสกับเชื้อหนองในเทียมแล้วต้นมาขยี้ตา ก็อาจทำให้เกิดหนองในเทียมบริเวณดวงตาได้ด้วย, ติดต่อกันจากแม่สู่ลูกโดยระหว่างการคลอดลูก เด็กที่ติดเชื้อนี้ไปจะมีอาการเยื่อตาอักเสบ เกิดปัญหาปอดบวม หากขาดการรักษาอย่างทันท่วงทีจะถือเป็นอันตราย ส่วนใหญ่แล้วคนที่ป่วยเป็นโรคหนองในเทียมคือคนที่เปลี่ยนคู่นอนบ่อยและไม่ได้ป้องกันด้วยการใส่ถุงยางอนามัยระหว่างมีเพศสัมพันธ์ แต่ก็มีไม่น้อยที่คนข้างกายไปติดเชื้อจากนอกบ้านมาแล้วมาแพร่ให้คนในบ้านภายหลัง อีกเรื่องคือไม่ใช่แค่ผู้ชาย-หญิงเท่านั้นกรณีเป็นชายรักชาย, หญิงรักหญิง หากไม่มีการป้องกันที่ดีก็มีสิทธิ์ติดเชื้อได้เช่นกัน นอกจากกรณีดังกล่าวไปทั้งหมดหลายคนยังอาจติดเชื้อโรคหนองในเทียมจากการป่วยด้วยบางโรค เช่น ท่อปัสสาวะตีบ, ติดเชื้อบริเวณทางเดินปัสสาวะ, มีอาการต่อมลูกหมากอักเสบ, หนองในเทียมของเพศชายอักเสบ หรือการที่ต้องสวนสายปัสสาวะเข้าไปทางอวัยวะเพศ

การรักษาหนองในเทียม

การรักษาหนองในเทียมสามารถรักษาได้โดยการรับประทานยาปฏิชีวนะเพื่อช่วยรักษาหรือป้องกันการติดเชื้อและแพร่กระจายของแบคทีเรีย ตัวอย่างกลุ่มยาปฏิชีวนะที่ใช้ในการรักษาหนองในเทียมในประเทศไทย ได้แก่

- กลุ่มยาเพนิซิลลิน (Penicillins) ได้แก่ อะม็อกซิซิลลิน (Amoxicillin)
- กลุ่มยาแมโครไลด์ (Macrolides) ได้แก่ อะซิโธรมัยซิน (Azithromycin), อิริโธรมัยซิน (Erythromycin), ร็อกซิโธรมัยซิน (Roxithromycin)
- กลุ่มยาเตตราไซคลิน (Tetracyclines) ได้แก่ ดอกซีไซคลิน (Doxycycline) เตตราไซคลิน (Tetracycline)

การรักษาหนองในเทียม แพทย์จะทำการเลือกใช้และปริมาณยาจะตามอวัยวะที่ติดเชื้อ ดังต่อไปนี้
หนองในเทียมที่อวัยวะเพศ ทวารหนัก และคอ แนะนำให้เลือกใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง

ผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นหลังได้รับการรักษาในระยะเวลาประมาณ ๑-๒ สัปดาห์ ผู้ป่วยในเพศหญิงอาจมีอาการติดเชื้อหนองในเทียมขั้นรุนแรง แพทย์อาจจ่ายยาด้วยการฉีดเข้าเส้นเลือด ในระหว่างนี้ผู้ป่วยควรงดการมีเพศสัมพันธ์ทุกรูปแบบ จนกว่าจะสิ้นสุดการรักษา แม้จะมีการใส่ถุงยางอนามัยป้องกัน และสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับยาแบบครั้งเดียว ควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์เป็นเวลา ๑ สัปดาห์ และรับประทานยาจนครบตามแพทย์สั่ง ถึงแม้จะรู้สึกว่าการติดเชื้อดีขึ้นแล้วก็ตาม หลังจากนั้น ๓ เดือน ควรกลับไปตรวจอีกครั้ง เพื่อลดอัตราเสี่ยงการเกิดซ้ำ ร่วมกับการตรวจคัดกรองหาเชื้อในคู่นอนที่เคยมีเพศสัมพันธ์กันภายใน ๖ เดือนที่ผ่านมาด้วย

การป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากหนองในเทียม

พื้นฐานการป้องกันตนเองจากโรคหนองในเทียมไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่ปฏิบัติตนให้เหมาะสมตามหลักดังต่อไปนี้

- ทุกครั้งที่จะมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นที่ไม่ใช่คู่นอนของตนเองต้องสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง อย่างไรก็ตามหากไม่มั่นใจว่าสามี, ภรรยา, แฟน จะไปมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นหรือไม่ก็ควรสวมถุงยางอนามัยด้วยเช่นกัน
- ไม่เปลี่ยนคู่นอนบ่อยๆ หรือมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นที่ไม่ใช่คู่นอนของตนเอง เพราะเท่ากับเป็นการเปิดโอกาสให้เชื้อเข้าสู่ร่างกาย
- หากรู้ว่าตนเองมีปัจจัยเสี่ยงจากโรคให้รีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาเชื้อและรักษาโดยเร็วเพื่อไม่ให้เชื้อลุกลาม

• หากเป็นไปได้ไม่แนะนำให้สวนล้างภายในร่างกายผ่านอวัยวะเพศ โดยเฉพาะสาว ๆ เนื่องจากการกระทำได้จะทำให้แบคทีเรียที่ดีที่คอยดูแลช่องคลอดลดลงจึงเพิ่มโอกาสในการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น

สิ่งที่อยากฝากเอาไว้เสมอ คือ โรคหนองในเทียมสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนหากไม่มีการดูแลตนเองและควบคุมในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ ทั้งนี้โรคดังกล่าวจะไม่มีติดต่อผ่านการจูบ, กอด ทานอาหารร่วมกัน, ว่ายน้ำในสระเดียวกัน หรือการใช้ห้องน้ำ ห้องส้วมร่วมกัน

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

มูลนิธิเพื่อรัก. (๒๓ มีนาคม ๒๕๖๓). หนองในเทียม โรคติดต่อทางเพศที่พึงระวัง. LOVE FOUNDATION.

<https://lovefoundation.or.th/chlamydia-sti-info/>

๓.๕ โรคเริม

เริม หรือ **โรคเริม** (Herpes) คือ โรคติดเชื้อที่พบบ่อยมาก และเป็นโรคติดเชื้อทางผิวหนังที่เวลาป่วยเป็นโรคแล้วผู้คนจะมีความรู้สึกอึดอัดและไม่กล้าไปโรงพยาบาล ทั้งๆที่ โรคนี้สามารถเกิดได้กับบุคคลทั่วไปทั้งชายและหญิงที่มีสุขภาพร่างกายที่อ่อนแอ

โรคเริม คืออะไร ?

เริม (Herpes simplex) เป็นโรคติดจากเชื้อไวรัสชนิดหนึ่งของผิวหนังและเยื่อเมือกต่างๆในร่างกาย ซึ่งการติดต่อของโรคเริม เกิดจากการได้รับเชื้อไวรัสจากการสัมผัสโดยตรงกับผู้ป่วยโรคเริม เช่น สัมผัสโดนน้ำเหลืองจากตุ่มโรคเริม ตัวอย่างเช่น การดื่มน้ำแก้วเดียวกันกับผู้ป่วย, การใช้ลิปติกแท่งเดียวกันกับผู้ป่วยหรือ มีน้ำเหลืองติดอยู่ นอกจากนี้สามารถติดต่อได้ทางเพศสัมพันธ์ เมื่อได้รับเชื้อโรคเริมในครั้งแรก เชื้อไวรัสจะเข้ามาสะสมในปมเส้นประสาท โดยที่ยังไม่แสดงอาการ แต่เมื่อใดก็ตามที่มีปัจจัยเข้ามากระตุ้นเชื้อจึงจะเริ่มเคลื่อนจากปมประสาทมายังปลายเส้นประสาท และเกิดโรคที่ผิวหนังหรือเยื่อเมือก ซึ่งการเกิดโรคพบได้ในหลายตำแหน่ง แต่ที่พบได้บ่อยๆ คือ บริเวณริมฝีปาก หรือ บริเวณอวัยวะเพศ

สาเหตุการเกิดโรคเริม

โรคเริม เกิดจากการติดเชื้อไวรัส Herpes Simplex virus หรือ **เชื้อ HSV** ซึ่งมีอยู่ ๒ ชนิด คือ

๑. **Herpes Simplex virus type ๑** หรือ เชื้อ HSV ชนิดที่ ๑ มักพบการติดเชื้อบริเวณปากหรือรอบๆ ปาก เกิดขึ้นเมื่อร่างกายอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น มีความเครียด พักผ่อนน้อย ร่างกายอยู่ในช่วงพักฟื้นจากการเจ็บป่วยหรือผ่าตัด หรือ แม้แต่ช่วงที่ผู้หญิงมีประจำเดือน ก็สามารถป่วยด้วยโรคนี้ได้ เช่น อาการเริมที่ปาก
๒. **Herpes Simplex virus type ๒** หรือ เชื้อ HSV ชนิดที่ ๒ เป็นการติดเชื้อที่บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ หรือ อวัยวะเพศ ช่องคลอด ปากมดลูก ทวารหนัก อวัยวะเพศชาย ถุงอัณฑะ เป็นต้น

การติดเชื้อทั้ง ๒ ชนิดนั้น สามารถเป็นปัจจัยสาเหตุให้เกิดการติดเชื้อที่อวัยวะอื่นๆ ของร่างกายได้เช่นกัน เมื่อร่างกายอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น การติดเชื้อที่สมอง และอวัยวะสำคัญต่างๆ

อาการเริม

อาการของการติดเชื้อทั้ง ๒ ชนิดจะเริ่มจากพบตุ่มพองใสๆ เล็กๆ ที่บริเวณผิวหนัง จากนั้นตุ่มใสจะเริ่มพองและปวดแสบปวดร้อน เมื่อผ่านไป ๑- ๒ วัน ตุ่มใสจะมีน้ำอยู่ข้างในและเริ่มแตกออก หากมีการติดเชื้อก็จะเกิดการอักเสบลุกลามและเกิดแผลขนาดใหญ่รักษาหายยากขึ้นอาการร่วน นอกจากการมีตุ่มใส คือ อาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามร่างกาย เนื่องจากเป็นปฏิกิริยาการก่อโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส อาการจึงคล้ายโรคหวัด แต่ไม่มีอาการคัดจมูกน้ำมูกไหลเหมือนหวัด แต่สำหรับ

ผู้ป่วยที่เป็นครั้งแรกจะรู้สึกอาการรุนแรงและใช้เวลานานกว่าจะหายประมาณ ๑-๒ สัปดาห์ ส่วนผู้ที่เคยเป็นแล้วกลับมาเป็นใหม่ระยะเวลาการหายจะเร็วขึ้น เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันแล้ว

วิธีรักษาโรคเริม

การรักษาโรคเริม นั้น เน้นการรักษาตามอาการ เนื่องจาก เชื้อไวรัสอาจทำให้มีอาการใช้ต่างๆ อ่อนเพลียได้ แต่ถ้าพบว่าผู้ป่วยมีอาการใช้สูงให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจรักษาอย่างละเอียด และป้องกันอันตรายจากภาวะแทรกซ้อน

การรักษาที่สำคัญที่สุดของโรคเริม คือ การป้องกันภาวะแทรกซ้อน โดยเฉพาะการติดเชื้อแบคทีเรียซ้ำซ้อน โดยเฉพาะในบริเวณอวัยวะสำคัญ เช่น ดวงตา เพราะ การติดเชื้อเริม บริเวณใดก็ตาม ต้องดูแลตุ่มใสไม่ให้เกิดการอักเสบติดเชื้อซ้ำซ้อน เพราะถ้าหากติดเชื้อแทรกซ้อน จะทำให้เกิดการทำลายอวัยวะที่ติดเชื้อได้ เช่น ติดเชื้อที่ดวงตาสามารถทำให้ตาบอดหรือสูญเสียการมองเห็นได้ หากติดเชื้อลุกลามอวัยวะภายในก็สามารถสร้างความอันตรายได้เช่นกัน เช่น การติดเชื้อที่เยื่อหุ้มสมอง เป็นต้น

การดูแลรักษาระหว่างเป็นโรคเริม

โรคเริม เป็นโรคที่สามารถหายได้เอง โดยเฉพาะ เริม ที่กลับมาเป็นซ้ำและมักไม่มีอาการที่รุนแรงมากนัก ซึ่งเมื่อรู้ตัวแล้วว่าโรคเริมถามหา วิธีการดูแลตนเองที่ดีที่สุด คือการพักผ่อนให้เพียงพอ พยายามไม่เครียด และควรดื่มน้ำมากๆ ในส่วนของแผลจากตุ่มน้ำ ถ้าเป็นเริมที่คอ แนะนำให้กลั้วคอด้วยน้ำเกลือ แต่หากเป็นตุ่มแผล บริเวณอื่นๆ เช่น เริมที่ขา เริมที่ก้น เริมที่จมูก ควรอาบน้ำและทำความสะอาดแผลให้สะอาด เช่น ฟอกสบู่ให้สะอาด เพื่อป้องกันไม่ให้ตุ่มเป็นหนอง ไม่ควรแกะหรือเกาตุ่มแผล ในกรณีที่มีไข้ สามารถรับประทานยาลดไข้ เพื่อบรรเทาอาการ

คำถามโรคเริมที่พบบ่อย

เริมรักษาหายได้ไหม ?

โรคเริมไม่สามารถรักษาให้หายขาด แต่สามารถควบคุมดูแลได้ ด้วยการดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ”

เป็นเริมสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ไหม ?

การมีเพศสัมพันธ์เป็นช่องทางสำคัญในการติดโรคเริมที่อวัยวะเพศ แต่ก็ยังสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ แต่ต้องสวมถุงยางทุกครั้ง และรับประทานยาต้านไวรัสเพื่อป้องกันการแพร่กระจาย”

โรคเริมเสี่ยงเป็นเอดส์ไหม ?

การติดเชื้อไวรัสโรคเริมที่อวัยวะเพศ อาจทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัส HIV เนื่องจากมีภาวะภูมิคุ้มกันต้านทานโรคบกพร่อง จึงสามารถรับเชื้ออื่นได้โดยง่าย ในขณะเดียวกัน ผู้ที่เป็นโรคเอดส์ จะติดเชื้อเริมได้ง่ายเช่นกันจากจากมีภาวะภูมิคุ้มกันต้านทานโรคบกพร่อง และหากติดเชื้อเริมแล้วก็มีอาการของเริมเกิดขึ้นอย่างรุนแรง

สรุปเรื่องของโรคเริม

การรักษาสุขภาพ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดื่มน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอ และหลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของหรืออุปกรณ์ร่วมกับผู้อื่น ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ จะเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันการติดเชื้อได้ส่วนท่านที่อาจจะเคยติดเชื้อแล้ว เชื้อนี้ก็ยังฝังตัวอยู่ในร่างกายแต่ไม่ก่อให้เกิดโรค และเมื่อไหร่ที่ร่างกายอ่อนแอก็อาจจะแสดงอาการและก่อให้เกิดโรคได้ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องดูแลและรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอเช่นเดียวกันผู้ที่เป็นโรคเมื่อรักษาแล้ว ตุ่มใสและอาการผิดปกติต่างๆ ก็จะหายไป สามารถใช้ชีวิตในครอบครัวและสังคมได้ตามปกติ และบ่อยครั้งที่ผู้คนเป็นโรคนี้หรือได้รับเชื้อแล้วไม่แสดงอาการก็มี และโรคก็สร้างความเจ็บปวดและรำคาญได้แต่ก็สามารถรักษาและหายได้เช่นกัน

ด้วยเหตุนี้ โรคเริม จึงไม่ใช่โรคที่น่าอาย ไม่ใช่โรคที่เกิดจากการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมตามที่เราเคยเข้าใจกันเพียงอย่างเดียว แต่โรคเริมสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนที่ร่างกายอ่อนแอ และได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย แม้กระทั่งผู้ที่ติดเชื้อเริมที่อวัยวะเพศก็อาจเกิดจากการใช้ห้องน้ำสาธารณะร่วมกับผู้อื่นได้ ดังนั้น เมื่อสงสัยว่าจะป่วยด้วยการเป็นโรคเริม ให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยและทำการรักษาให้เร็วที่สุด เพื่อป้องกันความรุนแรงของโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อนและอันตรายที่จะเกิดขึ้นจากโรคเริมต่อไป

การป้องกันโรคเริม

การป้องกันโรคเริม นั้นสำหรับคนที่ยังไม่เคยได้รับเชื้อ ต้องหมั่นรักษาสุขภาพให้แข็งแรง เพราะเชื้อเริมอาจมีในสิ่งแวดล้อมทั่วไป ซึ่งเราสามารถสัมผัสเชื้อผ่านสิ่งของ เครื่องใช้ การใช้สิ่งของหรืออุปกรณ์ในที่สาธารณะ หากร่างกายอ่อนแอ และถ้าหากเรามีสุขภาพไม่แข็งแรง เมื่อรับเชื้อเข้าสู่ร่างกายเชื้อก็จะสามารถก่อโรคและอันตรายได้

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

ความรู้สุขภาพทางเพศ. (มปป.). เริม โรคเริม (Herpes) คืออะไร สาเหตุ อาการ วิธีรักษา และการป้องกันโรคเริม เป็นอย่างไร. Safeclinic. <https://www.bangkoksafeclinic.com/th/>

๓.๖ โรคแผลริมอ่อน

แผลริมอ่อนคืออะไร เป็นแล้วอันตรายแค่ไหน?

โรคแผลริมอ่อน (Chancroid) คือ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งสามารถพบได้บ่อยรองจากโรคหนองในแท้และหนองในเทียม โรคแผลริมอ่อนเกิดจากเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่งที่ส่งผลให้ร่างกายของผู้ที่ติดเชื้อเกิดแผลบริเวณอวัยวะเพศ มีลักษณะเป็นแผลเปื่อยซึ่งทางการแพทย์เรียกว่า “แผลริมอ่อน” เกิดขึ้นบริเวณรอบๆหรือบนอวัยวะเพศ และผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการต่อมน้ำเหลืองบริเวณขาหนีบโตผิดปกติร่วมด้วย

อาการของแผลริมอ่อนเป็นอย่างไร

ผู้ที่ติดเชื้อแผลริมอ่อนจะเริ่มแสดงอาการหลังจากได้รับเชื้อ ๓-๗ วัน โดยจะมีแผลเปื่อยเล็กน้อยลักษณะเป็นตุ่ม ขอบแผลนูนชัดเจน ก้นแผลมีหนอง ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ โดยแผลริมอ่อนจะขยายใหญ่ขึ้นกลายเป็นแผลหนองทำให้ผู้ป่วยมีอาการเจ็บปวดบริเวณแผลขณะปัสสาวะ อูจจาระ หรือในขณะมีเพศสัมพันธ์ รวมถึงอาจมีอาการต่อมน้ำเหลืองบริเวณขาหนีบโตจนเกิดฝีขนาดใหญ่ได้ ซึ่งอาการของโรคแผลริมอ่อนในเพศชายและเพศหญิงมีอาการแตกต่างกันเล็กน้อย เช่น

แผลริมอ่อนในผู้ชาย :เกิดตุ่มแดงเล็กขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ ใต้หนังหุ้มปลายองคชาติ หรือ ถุงอัณฑะ โดยที่แผลอาจลุกลามเป็นแผลเปื่อยได้ภายใน ๑-๒ วัน ซึ่งผู้ติดเชื้อจะมีอาการเจ็บหรือแสบร้อนบริเวณที่เกิดแผล

แผลริมอ่อนในผู้หญิง :ผู้หญิงจะเกิดตุ่มแดงเล็กขึ้นบริเวณอวัยวะเพศมากกว่าเพศชาย โดยจะมีอาการเจ็บปวดน้อยกว่าเพศชาย มักพบแผลในแคมเล็ก อวัยวะเพศ ต้นขา ขาหนีบ ปากช่องคลอด ซึ่งลักษณะของอาการแผลริมอ่อนในเพศหญิงมีความคล้ายคลึงกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น หรือบางรายอาจไม่แสดงอาการของโรคริมอ่อนอย่างชัดเจน ส่งผลให้สังเกตอาการได้ยากและอาจแพร่เชื้อสู่คู่นอนโดยไม่รู้ตัว

สาเหตุของโรคแผลริมอ่อน

โรคแผลริมอ่อนเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียแกรมลบที่มีชื่อว่า ฮีโมฟิลุส ดูเครย์ (Haemophilus Ducreyi) โดยที่เชื้อสามารถเข้าสู่ร่างกายได้จากการสัมผัสของเหลวจากผู้ที่ติดเชื้อแผลริมอ่อนโดยตรง และเข้าสู่ร่างกายผ่านการมีเพศสัมพันธ์ ผิวน้ำที่มีบาดแผล หรือเย็บต่างๆ ซึ่งเชื้อแบคทีเรียชนิดนี้จะสร้างสารพิษที่ทำให้เกิดแผลบริเวณอวัยวะเพศและบริเวณโดยรอบ

วิธีการรักษาโรคแผลริมอ่อน

การรักษาโรคแผลริมอ่อนสามารถรักษาให้ขาดได้ด้วยยาปฏิชีวนะหลายชนิด เช่น Azithromycin Ciprofloxacin Erythromycin Ceftriaxone ยาเหล่านี้มีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ช่วยบรรเทาอาการบริเวณแผลริมอ่อน และลดรอยแผลเป็นให้ดีขึ้นได้ภายใน ๑ อาทิตย์ ซึ่งขึ้นอยู่กับขนาดของแผลในผู้ป่วยแต่ละรายด้วยเช่นกัน ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการต่อมน้ำเหลืองโตมีขนาดใหญ่มาก แพทย์อาจจะต้องทำการรักษาด้วยวิธีการผ่าตัดเจาะระบายน้ำหนองออกเพื่อลดอาการบวมของแผล ซึ่งวิธีนี้จะใช้ระยะเวลาในการรักษาประมาณ ๑-๓ เดือน

ผู้ป่วยโรคแผลริมอ่อนควรดูแลตนเองควบคู่ไปกับการทานยาปฏิชีวนะ เพื่อรักษาความสะอาดและลดโอกาสการลุกลามของเชื้อแบคทีเรีย ด้วยการงดการมีเพศสัมพันธ์ตลอดระยะเวลาในการรักษา หมั่นใช้น้ำเกลือทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศหรือบริเวณแผลอย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรปล่อยให้แผลมีการอักเสบหรือเกิดการเสียดสี รวมถึงดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

การป้องกันโรคแผลริมอ่อน

สำหรับโรคแผลริมอ่อนสามารถป้องกันได้ โดยการใช้วิธีเดียวกันกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ ดังนี้

- สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
- หลีกเลี่ยงพฤติกรรม การเปลี่ยนคู่นอนบ่อย
- รักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศอยู่เสมอ
- หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีแผลบริเวณอวัยวะเพศ
- ตรวจโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทุกปีและก่อนการแต่งงาน
- หากมีภาวะเสี่ยงติดเชื้อแผลริมอ่อนควรรีบปรึกษาแพทย์โดยเร็วที่สุด

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

มูลนิธิเพื่อรัก. (มปป.). แผลริมอ่อนอันตรายแค่ไหน?. LOVE FOUNDATION.

<https://lovefoundation.or.th/warts/>



๓.๗ การโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง (โรคฝีมะม่วง)

ฝีมะม่วง (Lymphogranuloma venereum – LGV หรือบางครั้งเรียกว่า Bubo) เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดหนึ่งที่พบได้บ้างประปรายประมาณ ๒-๕% ของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มักพบได้ในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ในอดีตพบได้มากในแถบเอเชียและแอฟริกา แต่ในปัจจุบันพบมากขึ้นในแถบยุโรปและอเมริกา

สาเหตุของโรคฝีมะม่วง เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียคลาไมเดียทราโคมาติส ชนิด L๑, L๒, L๓ (Chlamydia Trachomatis L๑-L๓) ซึ่งติดต่อโดยการร่วมเพศหรือสัมผัสผิวหนังของฝีมะม่วงโดยตรง ส่วนปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคฝีมะม่วง คือ การมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ปลอดภัย โดยไม่สวมถุงยางอนามัยในขณะร่วมเพศทั้งทางปาก ทวารหนัก และช่องคลอด การมีคู่นอนหลายคน การมีกรร่วมเพศระหว่างชายกับชาย โรคนี้มีระยะการฟักตัวประมาณ ๓-๓๐ วัน ซึ่งส่วนมากจะใช้เวลาประมาณ ๗-๑๐ วันหลังจากสัมผัสเชื้อ โดยการเกิดแผลมักจะเกิดขึ้นภายใน ๓-๑๐ วันหลังจากสัมผัสเชื้อ ส่วนการอักเสบของต่อมน้ำเหลืองมักจะเกิดขึ้นประมาณ ๑๐-๓๐ วัน หลังจากสัมผัสเชื้อ

อาการของโรคฝีมะม่วง อาการของโรคแบ่งออกได้เป็น ๓ ระยะ ดังนี้

๑. ระยะ Primary LGV (ระยะแผล) : เริ่มแรกผู้ป่วยจะมีตุ่มนูน ตุ่มใส หรือแผลขนาดเล็ก ตื้น ๆ เกิดขึ้นที่อวัยวะเพศก่อน หรืออาจเกิดขึ้นที่อวัยวะหรือทวารหนักก็ได้ โดยที่ไม่มีอาการเจ็บหรือปวด และแผลจะหายไปได้เองภายใน ๒-๓ วัน ซึ่งเพราะไม่มีอาการเจ็บหรือปวดนี้เอง จึงทำให้ผู้ป่วยมักไม่ทันได้สังเกตเห็นแบ่งเป็นระยะ ดังนี้

๒. ระยะ Secondary LGV (ระยะฝีมะม่วง) : ต่อมาต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบจะบวมโตติดกันเป็นก้อนฝีมะม่วงขนาดใหญ่และเจ็บมากจนอาจเดินไม่ได้ (เรียกตามภาษาทั่วไปว่า “ไขตั้นบวม”) ตรงกลางจะเป็นร่องของพังผืดคล้ายร่องของมะม่วงอกร่อง จึงเรียกโรคนี้ว่า “ฝีมะม่วง” ซึ่งอาจเป็นเพียงข้างเดียวหรือเป็นทั้งสองข้างก็ได้ และผิวหนังบริเวณที่เป็นฝีมะม่วงมีอาการอักเสบ มีลักษณะบวม แดง ร้อนร่วมด้วย ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปวดฝีมากจนเดินไม่ถนัด หรือบางรายอาจมีอาการไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ตาอักเสบ ปวดข้อ ผื่นขึ้นตามตัว ถ้าไม่ได้รับการรักษา ฝีอาจยุบหายไปได้เองภายใน ๒-๓ สัปดาห์ หรือเป็นเดือน แต่บางรายฝีอาจแตกเป็นรูหลายรูและมีหนองไหลจนกลายเป็นแผลเรื้อรังได้

๓. ระยะ Tertiary LGV : ระยะนี้อาจเกิดขึ้นหลังจากได้รับเชื้อมานานถึง ๒๐ ปี ผู้ป่วยจะมีอาการของลำไส้อักเสบ มีอาการคันก้น มีหนองและเลือดออกจากทวารหนัก ปวดเบ่ง อุจจาระลำเล็กลง น้ำหนักตัวลด และอาจมีการตีบตันของทวารหนักหรือทวารหนักมีก้อนเหมือนริดสีดวง ฝีมะม่วงเป็นโรคที่พบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง เพราะในผู้หญิงน้ำเหลืองจากอวัยวะเพศจะระบายไปที่ต่อมน้ำเหลืองในช่องเชิงกรานมากกว่ามาที่ขาหนีบ ในผู้หญิงที่เป็นโรคนี้แม้จะมองไม่เห็นต่อมน้ำเหลืองโตในระยะฝีมะม่วง แต่นานไปก็เกิดเนื้อเยื่อแผลเป็นรอบ ๆ ช่องคลอดและทวารหนักได้เช่นกัน มีผลทำให้เกิดการตีบแคบของช่องคลอดและทวารหนัก หรือมีการอุดตันของท่อน้ำเหลืองจนทำให้อวัยวะเพศขยายได้เช่นเดียวกับในผู้ชาย โรคนี้อาจลุกลาม เกิดการอักเสบของทวารหนักจนตีบตัน และถ่ายอุจจาระไม่ออกได้ ซึ่งมักพบได้ในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

การรักษาฝีมะม่วง เมื่อมีอาการผิดปกติต่าง ๆ มีแผลที่อวัยวะเพศ หรือขาหนีบบวม ควรรีบไปพบแพทย์ก่อนเสมอ ผู้ป่วยไม่ควรซื้อยามากินเอง เพราะอาจใช้ยาไม่ตรงกับชนิดของโรค จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดเชื้อดื้อยาได้ง่าย การรักษาโรคฝีมะม่วงจะต้องรักษาไปด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย คือ ผู้ป่วยและคู่นอนทุกคนเพื่อให้โรคหายและไม่เป็นพาหะโรคอยู่ที่ฝ่ายหญิงหรือฝ่ายชาย

สิ่งที่ควรทำในระหว่างที่รอไปพบแพทย์ หากมีอาการปวดมาก ให้รับประทานยาแก้ปวด เช่น ยาพาราเซตามอล (Paracetamol) พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำให้มาก ๆ อย่างน้อยวันละ ๘-๑๐ แก้ว ถ้าไม่มีโรคที่ต้องจำกัดการดื่มน้ำ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด งดการมีเพศสัมพันธ์ที่ปวด บวม แดง โดยใช้

ผ้าสะอาดชุบน้ำอุ่นจัด ๆ บิดผ้าให้แห้ง แล้ววางลงบนตำแหน่งที่มีอาการปวดครั้งละประมาณ ๑๐-๑๕ นาที ทุก ๘ ชั่วโมง หมั่นดูแลรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศและขาหนีบ หรือถ้าฝีแตกแล้วก็ให้รักษาความสะอาดบริเวณนั้นให้ดี ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ในขณะที่ยังมีก้อนที่ขาหนีบหรือจนกว่าโรคจะหายสนิท และควรไปตรวจเลือดเพื่อตรวจการติดโรคทางเพศสัมพันธ์อย่างอื่นร่วมด้วย เช่น โรคเอดส์ ซิฟิลิส ฯลฯ เพื่อให้การรักษาโรคเหล่านี้ร่วมไปด้วย

การให้ยาปฏิชีวนะ สามารถใช้ยาปฏิชีวนะได้หลายชนิด เช่น ดอกซีไซคลิน (Doxycycline) เป็นยาที่นิยมใช้กันมากที่สุด โดยให้รับประทานครั้งละ ๑๐๐ มิลลิกรัม วันละ ๒ ครั้ง ติดต่อกันนาน ๑๔ วัน เตตราไซคลิน (Tetracycline) หรืออีริโทรไมซิน (Erythromycin) ให้รับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม วันละ ๔ ครั้ง ติดต่อกันนาน ๑๔ วัน ถ้าฝียังไม่ยุบและมีลักษณะนุ่ม แพทย์อาจใช้เข็มฆ่าเชื้อเบอร์ ๑๖-๑๘ ต่อกับกระบอกฉีดยา แล้วทำการเจาะดูดเอาหนองออก (แพทย์มักไม่ผ่าฝีมะม่วงให้เป็นแผลยาว ๆ เพราะจะทำให้แผลหายช้า อาจทำให้เกิดเป็นรอยทะลุที่มีหนองไหลตลอดเวลา (Fistula) หรืออาจทำให้มีการอุดตันของทางเดินน้ำเหลืองในบริเวณนั้นได้) โรคนี้สามารถรักษาให้หายได้ในคนทั่วไปที่มีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคของร่างกายปกติ แต่ในคนที่ภูมิคุ้มกันต้านทานโรคผิดปกติ เช่น เป็นโรคเอดส์ ก็จะมีแนวโน้มการติดเชื้อซ้ำหรือรักษาแล้วไม่หายขาด อาจต้องเปลี่ยนชนิดของยาปฏิชีวนะ โดยการตรวจเพาะเชื้อเพื่อหาการตอบสนองของโรคต่อยาปฏิชีวนะชนิดต่าง ๆ ภายหลังการรักษา ๓ เดือน ควรตรวจเลือดหาไวรัสอาร์แอล (VDRL) และเชื้อเอชไอวี เช่นเดียวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดอื่น ๆ

ความเชื่อเกี่ยวกับของแสลงสำหรับโรคนี้ เช่น หนูลาม อาหารทะเล สาเก หน่อไม้ เป็นต้น ทางวงการแพทย์ยังไม่มีที่ยืนยันแน่ชัด แต่ที่แน่นอน คือ ต้องงดการดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลา ๑ เดือน เพราะอาจทำให้หนองไหลมากขึ้น ส่วนอาหารอื่น ๆ ถ้าพบว่ากินแล้วทำให้หนองไหลมากขึ้นหรืออาการกำเริบใหม่ก็ควรจะงด วิธีป้องกันฝีมะม่วง หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็โรค ซึ่งจะเป็วิธีการป้องกันการเกิดโรคฝีมะม่วงได้ดีที่สุด หลีกเลี่ยงการเที่ยวกลางคืนหรือการสำส่อนทางเพศ และถ้าจะหลบนอนกับคนที่สงสัยว่าเป็นโรคก็ควรจะสวมถุงยางอนามัยด้วยทุกครั้ง ควรรักษาความสะอาดของอวัยวะเพศ (ฟอกล้างด้วยสบู่) ภายหลังการร่วมเพศทันทีทุกครั้ง (การดื่มน้ำก่อนร่วมเพศและถ่ายปัสสาวะทันทีหลังร่วมเพศ หรือการฟอกสบู่ทันทีหลังร่วมเพศ อาจช่วยลดการติดเชื้อลงได้บ้าง แต่ไม่ใช่ว่าจะได้ผลทุกราย)

การกินยาปฏิชีวนะเพื่อป้องกันโรคภายหลังร่วมเพศอาจได้ผลบ้าง แต่ต้องใช้ยาชนิดและขนาดเดียวกันกับที่ใช้รักษา ซึ่งดูแล้วจะไม่คุ้ม สู้รอให้มีอาการแสดงออกมาแล้วค่อยรักษาไม่ได้ หมั่นออกกำลังกายและรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยการรักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ)

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

เมตไทย.(๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕). *ฝีมะม่วง อาการ สาเหตุ และการรักษาโรคฝีมะม่วง ๘ วิธี*. Medthai.

<https://medthai.com/>

๓.๔ โรคไวรัสตับอักเสบบีและซี

โรคตับอักเสบ ฟังดูอาจจะเหมือนห่างไกลตัวเรา เพราะเป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ไม่ได้เกิดจากพฤติกรรมทั่วไป แต่ในความเป็นจริงแล้วแม้เราจะใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท โรคนี้ก็สามารถติดต่อกันได้ทั้งจากการกิน การสัมผัสกับสิ่งปนเปื้อน และการมีเพศสัมพันธ์ ยิ่งโชคดีว่า... ในปัจจุบันมีวัคซีนที่สามารถช่วยป้องกันโรคตับอักเสบที่เกิดจากไวรัสบางชนิดได้ และก็เหมือนกับทุกๆ โรคที่ว่า “การป้องกันย่อมดีกว่าการรักษา” ดังนั้นหากเรามีโอกาสได้ตรวจหาภูมิคุ้มกันแล้วพบว่ายังไม่มี การรับวัคซีนก็จะช่วยให้เรามั่นใจและปลอดภัยจากโรคนี้มากขึ้น

ไวรัสตับอักเสบบี และซี พาหะอาจเป็นคนใกล้ชิด

เพราะคนทั่วไปตามท้องถนน หรือแม้แต่คนในครอบครัวของเรา อาจจะมีเชื้อไวรัสตับอักเสบบีและซี อยู่ แต่เป็นผู้ที่ไม่มีอาการ ซึ่งเราเรียกว่า พาหะ (Carrier) แต่โดยปกติพาหะมักเป็นได้กับเชื้อไวรัสตับอักเสบบี และไวรัสตับอักเสบซี เท่านั้น

ช่องทางการแพร่เชื้อไวรัสตับอักเสบชนิดต่างๆ

- ไวรัสตับอักเสบเอ และอี
มักมีการติดต่อหรือแพร่เชื้อทางอาหาร น้ำดื่ม หรือการสัมผัสถูกอุจจาระ ฉะนั้นการป้องกันที่ดี คือ ควรดื่มน้ำต้มสุก ใช้แก้วส่วนตัว กินอาหารปรุงสุก ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ การกินผักผลไม้ก็ควรล้างให้สะอาดเสียก่อน ปัจจุบันเราสามารถลดความเสี่ยงหรือป้องกันการเป็นตับอักเสบจากไวรัสชนิดเอได้ ด้วยการฉีดวัคซีน แต่ในส่วนของไวรัสตับอักเสบอีนั้นยังไม่มีวัคซีนป้องกัน
- ไวรัสตับอักเสบบีและซี
การแพร่เชื้อมักเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ หรือการสัมผัสเลือด เช่น หมอ พยาบาล ถูกเข็มฉีดยาที่มีเชื้อไวรัสตำมือ หรือผู้ที่ติดยาเสพติดแล้วใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน เป็นต้น
ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี และเชื้อชนิดนี้มักติดจากแม่สู่ลูกทารก ดังนั้นทารกหลังคลอดทุกรายจึงควรได้รับวัคซีนไวรัสตับอักเสบบี

อาการหลังติดเชื้อไวรัสตับอักเสบ

เมื่อตับได้รับเชื้อไวรัส ก็จะทำให้เกิดภาวะตับอักเสบ ส่งผลให้ตับทำงานผิดปกติ มีอาการตับบวมโต ร่างกายอ่อนเพลีย ซึ่งไวรัสตับอักเสบมีหลายชนิดดังที่กล่าวมาแล้ว เช่น ไวรัสตับอักเสบเอ บี ซี ดี และอี แต่ที่พบบ่อยคือ ไวรัสตับอักเสบเอ บี และซี

อาการตับอักเสบเฉียบพลันจากการติดเชื้อไวรัส

ไม่ว่าจะเกิดจากเชื้อไวรัสตับอักเสบชนิดไหน อาการก็จะคล้ายๆ กัน... การจะเป็นน้อยหรือมาก ขึ้นอยู่กับปริมาณของเชื้อไวรัสที่ได้รับและความแข็งแรงพื้นฐานของผู้ป่วย อาการที่พบหลายๆ ได้แก่ อ่อนเพลีย จุกแน่นใต้ชายโครงขวา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดตามข้อ ร่วมกับการมีคลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ท้องเสีย ปัสสาวะสีเข้ม ตัวเหลือง ตาเหลือง

ตับอักเสบเรื้อรัง อาการที่แตกต่างไป

ตับอักเสบเรื้อรัง จะเกิดจากไวรัสเพียง ๒ ชนิด คือ เชื้อไวรัสตับอักเสบบี และซี อาการที่พบคือ รู้สึกอ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียนบ้างในช่วงที่มีภาวะตับอักเสบ แต่บางช่วงก็ไม่มีอาการใดๆ เลย เชื้อไวรัสชนิดนี้จะค่อยๆ ทำลายเซลล์ตับทีละน้อยจนเกิดภาวะตับแข็งและเพิ่มโอกาสในการเกิดมะเร็งตับ ซึ่งแพทย์สามารถตรวจดูการอักเสบของตับได้จากการ

ตรวจเลือด ส่วนใหญ่ผู้ที่เป็ันดับแข็งและมะเร็งตับมักไม่มีอาการในระยะแรก แค่อาจอ่อนเพลียเล็กน้อย แต่เมื่อโรคลุกลามจนอาการหนักขึ้น คนไข้จะมาพบแพทย์ด้วยภาวะแทรกซ้อน เช่น ท้องบวม เท้าบวม อาเจียนเป็นเลือด ตัวตาเหลือง ซึ่งแพทย์ก็จะต้องหาสาเหตุและรักษาให้ตรงโรคต่อไป

ไวรัสตับอักเสบ รักษาหายหรือไม่?

- ไวรัสตับอักเสบ เอ และ อี
คนไข้มักจะหายขาดได้ และส่วนใหญ่จะหายได้เอง และร่างกายก็จะสร้างภูมิคุ้มกันโรคทำให้ไม่เป็นซ้ำอีก และไม่เป็นตับอักเสบเรื้อรัง แต่สำหรับตับอักเสบที่เกิดจากเชื้อไวรัสตับอักเสบบี แตกต่างตรงที่พบว่ามีแนวโน้มที่จะกลายเป็นโรคตับอักเสบที่รุนแรงขึ้น โดยเฉพาะในหญิงตั้งครรภ์มีความเสี่ยงสูงขึ้นและอาจมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง เพิ่มโอกาสการแท้งบุตรและมีโอกาสเสียชีวิตได้
- ไวรัสตับอักเสบบี
๙๐ เปอร์เซ็นต์ มักเป็นแบบเฉียบพลันซึ่งมีโอกาสหายขาดได้เอง แต่ก็จะมี ๕-๑๐ เปอร์เซ็นต์ ที่เป็นตับอักเสบเรื้อรัง และยังคงตรวจพบเชื้ออยู่ตลอด ในกลุ่มนี้บางรายอาจมีอาการตับแข็ง และบางรายอาจนำไปสู่การเป็นมะเร็งตับ
- ไวรัสตับอักเสบซี
ราว ๘๕ เปอร์เซ็นต์ จะเป็นตับอักเสบแบบเรื้อรัง ผลการรักษาจะขึ้นกับชนิดของไวรัสตับอักเสบซี แต่หากไม่ได้รับการรักษา อาจจะกลายเป็นโรคตับแข็ง มะเร็งตับ และเสียชีวิตในที่สุด การรักษาจะขึ้นอยู่กับพยาธิสภาพของตับ ถ้าหากตับวาย หรือเป็นมะเร็งตับ แพทย์จะไม่รักษาด้วยยารักษาไวรัสตับอักเสบซี แต่จะไปเน้นที่การรักษามะเร็งมากกว่า หรือหากมีภาวะตับวาย การรักษาจะมีความเสี่ยงสูง จึงต้องพิจารณาวิธีรักษาเป็นรายๆ ไป

ต้องรับรักษาหากพบว่าติดเชื้อไวรัสตับอักเสบ

ไวรัสตับอักเสบบี และซี ชนิดเฉียบพลัน และไวรัสตับอักเสบบี ส่วนใหญ่แพทย์จะรักษาแบบประคับประคอง หรือรักษาตามอาการเพื่อลดการอักเสบของตับ ผู้ที่เป็นไวรัสตับอักเสบบีมักอ่อนเพลีย รับประทานอาหารได้น้อยลง แพทย์ก็จะให้สารอาหารทางน้ำเกลือ และแนะนำการปฏิบัติตัว ได้แก่ การพักผ่อนมากๆ ในช่วงที่มีอาการอ่อนเพลีย กินอาหารให้พอเพียง โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง งดแอลกอฮอล์ และหลีกเลี่ยงยาพาราเซตามอล ทั้งนี้แพทย์จะนัดให้ทำการตรวจเลือดเพื่อติดตามผลการรักษา และดูการทำงานของตับว่าดีขึ้นหรือไม่อย่างต่อเนื่อง

ต้องรับรักษาหากพบว่าติดเชื้อไวรัสตับอักเสบ

ไวรัสตับอักเสบบี และซี ชนิดเฉียบพลัน และไวรัสตับอักเสบบี ส่วนใหญ่แพทย์จะรักษาแบบประคับประคอง หรือรักษาตามอาการเพื่อลดการอักเสบของตับ ผู้ที่เป็นไวรัสตับอักเสบบีมักอ่อนเพลีย รับประทานอาหารได้น้อยลง แพทย์ก็จะให้สารอาหารทางน้ำเกลือ และแนะนำการปฏิบัติตัว ได้แก่ การพักผ่อนมากๆ ในช่วงที่มีอาการอ่อนเพลีย กินอาหารให้พอเพียง โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง งดแอลกอฮอล์ และหลีกเลี่ยงยาพาราเซตามอล ทั้งนี้แพทย์จะนัดให้ทำการตรวจเลือดเพื่อติดตามผลการรักษา และดูการทำงานของตับว่าดีขึ้นหรือไม่อย่างต่อเนื่อง

การดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคไวรัสตับอักเสบ

- สามารถออกกำลังกายแบบเบาๆ ได้ แต่ไม่ควรหักโหมเหมือนตอนที่ร่างกายเป็นปกติ
- ควรพักผ่อนนอนหลับให้พอเพียง พยายามไม่เครียด ทำจิตใจให้แจ่มใส
- งดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะเป็นการกระตุ้นการแบ่งตัวของเชื้อไวรัส และทำให้เซลล์ตับเสื่อมมากขึ้น

- ก่อนรับประทานยาทุกชนิด หรือหากมีการกินยารักษาโรคประจำตัวอื่นๆ อยู่ก่อน ควรแจ้งและปรึกษาแพทย์
- ไปพบแพทย์ตามนัดหมาย เพื่อตรวจเลือด เช็กประสิทธิภาพการทำงานของตับเป็นระยะๆ
- สวมถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ เพราะเป็นช่องทางหนึ่งของการติดเชื้อ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง อาหารประเภทเนื้อสัตว์รมควัน อาหารปิ้งย่างจนไหม้เกรียม หรืออาหารแปรรูปและเครื่องกระป๋องต่างๆ รวมถึงถั่วป่นเพราะอาจมีเชื้อราปนเปื้อน จะทำให้ตับทำหน้าที่บกพร่องมากขึ้น
- เมื่อจะต้องทำการผ่าตัดหรือทำฟัน ควรแจ้งแพทย์ทราบเสมอ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ
- แนะนำให้คนใกล้ชิด และคนในครอบครัว หรือผู้ที่อยู่บ้านเดียวกัน ให้ตรวจเลือดและฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี
- งดบริโภคแอลกอฮอล์ จนกว่าจะได้รับคำแนะนำจากแพทย์ว่าบริโภคได้

แหล่งอ้างอิง

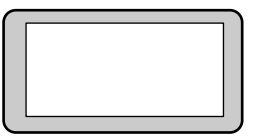
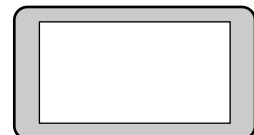
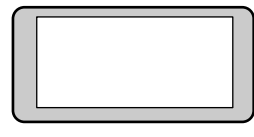
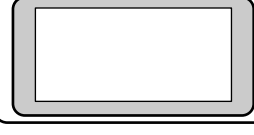
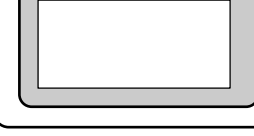
เว็บไซต์

โรงพยาบาลเปาโล.(๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๔). ตับอักเสบจากเชื้อไวรัส อาการและการรักษา. โรงพยาบาลเปาโล.
<https://lovefoundation.or.th/warts/>



ใบงาน เรื่อง แบบบันทึกผลการหายโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม แล้วให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันอภิปรายแล้วตั้งคำถามตามหัวข้อสลากที่จับได้
 (หัวข้อมี สาเหตุ อาการ การรักษา การป้องกัน) และเขียนคำตอบหายโรคลงในช่องด้านซ้าย ส่วนข้อคำถามใน
 ช่องด้านขวา ลงในตารางดังนี้

๑		
๒		
๓		
๔		
๕		
๖		
๗		
๘		

รายชื่อสมาชิก

๑. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... หน้าที่ประธาน

(ผู้ดำเนินการอภิปรายวางแผนและดูแลการปฏิบัติหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม)

๒. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... หน้าที่เลขานุการ

(ผู้บันทึกข้อมูลหายโรคและข้อคำถามของกลุ่ม)

๓. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... หน้าที่สมาชิกผู้ให้ข้อมูล

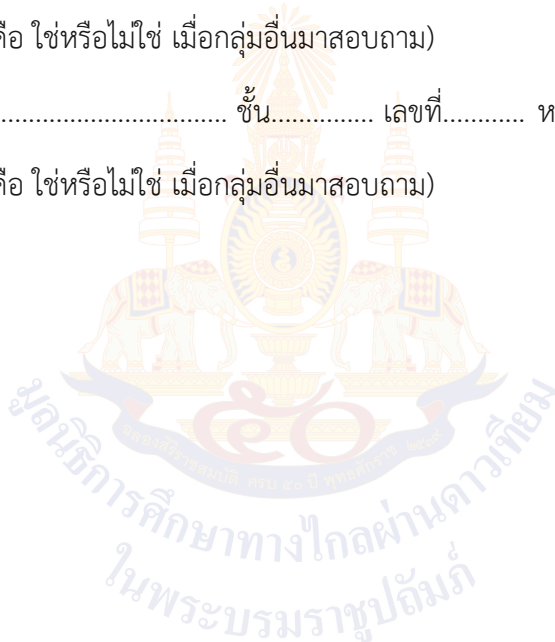
(ผู้ตอบคำถามของกลุ่ม คือ ใช่หรือไม่ใช่ เมื่อกลุ่มอื่นมาสอบถาม)

๔. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... หน้าที่สมาชิกผู้ให้ข้อมูล

(ผู้ตอบคำถามของกลุ่ม คือ ใช่หรือไม่ใช่ เมื่อกลุ่มอื่นมาสอบถาม)

๕. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... หน้าที่สมาชิกผู้ให้ข้อมูล

(ผู้ตอบคำถามของกลุ่ม คือ ใช่หรือไม่ใช่ เมื่อกลุ่มอื่นมาสอบถาม)



ใบงาน เรื่อง แบบบันทึกผลการทายโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม แล้วให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันอภิปรายแล้วตั้งคำถามตามหัวข้อสลากที่จับได้ (หัวข้อมี สาเหตุ อาการ การรักษา การป้องกัน) และเขียนคำตอบทายโรคลงในช่องด้านซ้าย ส่วนข้อคำถามในช่องด้านขวา ลงในตารางดังนี้

๑	โรคหูดหงอนไก่	ตัวอย่างคำถามในหัวข้อสาเหตุ – โรคนี้เกิดจากเชื้อไวรัสใช่หรือไม่ ตัวอย่างคำตอบ คือ ใช่
๒	โรคหูดข้าวสุก	ตัวอย่างคำถามในหัวข้ออาการ – โรคนี้มีอาการ ๔ ระยะ ใช่หรือไม่ ตัวอย่างคำตอบ คือ ไม่แน่ใจ
๓	โรคแผลริมอ่อน	ตัวอย่างคำถามในหัวข้ออาการ – อาการของโรคนี้คือมีอาการปัสสาวะแสบขัด ใช่หรือไม่ ตัวอย่างคำตอบ คือ ไม่ใช่ (หนองในเทียม)
๔	โรคไวรัสตับอักเสบบีและซี	ตัวอย่างคำถามในหัวข้อการรักษา – โรคนี้รักษาได้โดยวิธีการปฏิบัติวิธีไหน ใช่หรือไม่ ตัวอย่างคำตอบ คือ ไม่ใช่ (โรคที่มีเชื้อแบคทีเรียหรือปรสิต)
๕	โรคหนองในแท้	ตัวอย่างคำถามในหัวข้อการรักษา – ยาที่ใช้รักษาโรคนี้คือยาต้านไวรัส ใช่หรือไม่ ตัวอย่างคำตอบ คือ ไม่ใช่ (โรคเรื้อรัง)
๖	โรคเรื้อรัง	ตัวอย่างคำถามในหัวข้อการป้องกัน – โรคนี้ป้องกันได้โดยการมีคู่นอนเพียงคนเดียวใช่หรือไม่ ตัวอย่างคำตอบ คือ ใช่
๗	โรคหนองในเทียม	ตัวอย่างคำถามในหัวข้อการป้องกัน – หากใส่ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์จะช่วยป้องกันโรคนี้ได้ ใช่หรือไม่ ตัวอย่างคำตอบ คือ ใช่
๘	การมีโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง(ฝีมะม่วง)	ตัวอย่างคำถามในหัวข้อ..... – ผู้ป่วยเป็นโรคนี้จะมีแผล ใช่หรือไม่ ตัวอย่างคำตอบ คือ ไม่ใช่ (ฝีมะม่วง)

สลาภหัวข้อโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์

โรคหูดหงอนไก่

โรคหูดข้าวสุก

โรคหนองในแท้

โรคหนองในเทียม

โรคเริม

โรคแผลริมอ่อน

กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง (โรคฝีมะม่วง)

โรคไวรัสตับอักเสบบีและซี

สลากหั่วข้อต่างๆที่ใช้เป็นหลักการในการตั้งคำถาม

สาเหตุ

อาการ

อาการ

การรักษา

การรักษา

การป้องกัน

การป้องกัน

หั่วข้อ (เลือกถามเรื่องใดหั่วข้อใดก็ได้)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓

รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ม.๓/๒ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัญหาสุขภาพนับเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยนั้นอาจเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ซึ่งล้วนแต่นำไปสู่การเกิดโรคต่างๆทั้งสิ้น การมีความรู้ความเข้าใจเรื่องโรค รวมถึงมีส่วนร่วมในการเสนอแนวทางป้องกันโรคที่เหมาะสม จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค อีกทั้งยังมีส่วนช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย

๓. สาระการเรียนรู้

๑. ความหมายของโรคเอดส์และโรคซิฟิลิส

๒. โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส

-สาเหตุ

-อาการ

-การรักษา

-การป้องกัน

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายความหมายของโรคเอดส์และซิฟิลิสได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

วิเคราะห์เปรียบเทียบความเหมือนและความต่างของสาเหตุ อาการ การรักษา ระหว่างโรคเอดส์และซิฟิลิสได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญในป้องกันการติดโรคเอดส์และโรคซิฟิลิส

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เลือกข้อมูลผสมผสานกับความรู้ใหม่ไปใช้เสนอแนวทางการป้องกันโรคเอดส์และโรคซิฟิลิสในชีวิตประจำวันได้

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน เลือกข้อมูลผสมผสานกับ ความรู้ใหม่มาใช้เสนอ แนวทางการป้องกันโรค เอดส์และโรคซิฟิลิสใน ชีวิตประจำวันได้ (ส ๒.๒.๑) ด้านความรู้ ๑. อธิบายความหมาย ของโรคเอดส์และซิฟิลิส ได้ ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์เปรียบเทียบ ความเหมือนและความ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑.เปิดวิดีโอ รู้ทันโรคเอดส์ และให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ คำถาม ดังนี้ ๑.๑ “นักเรียนคิดว่าโรคเอดส์เกิดจาก สาเหตุอะไร” (<u>แนวคำตอบ</u> : ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ทำให้ ระบบอวัยวะในร่างกายทำงาน ผิดปกติ และสาเหตุที่นำมาสู่การการเป็นโรคคือ การมีเพศสัมพันธ์ แม่สู่ลูก เป็นต้น) ๑.๒ “นักเรียนคิดว่า โรคเอดส์เกิดจาก การได้รับเชื้อไวรัสที่เรียกว่าอะไร” (<u>แนวคำตอบ</u> : ไวรัสเอดส์ หรือเรียกว่า เอชไอวี)	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑.ดูวิดีโอ รู้ทันโรคเอดส์ แล้วตอบคำถาม ดังนี้ ๑.๑ “นักเรียนคิดว่าโรคเอดส์เกิด จากสาเหตุอะไร” ๑.๒ “นักเรียนคิดว่า โรคเอดส์เกิด จากการได้รับเชื้อไวรัสที่เรียกว่า อะไร”	๑.วิดีโอ รู้ทันโรคเอดส์ ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=SPUIldclu5Xw		วิธีวัดการ วัดผล ๑.สังเกตการ ตอบคำถามใน ชั้นเรียน ๒.สังเกตจาก การทำใบงาน เครื่องมือวัด ๑.แบบสังเกต การตอบคำถาม ในชั้นเรียน ๒.แบบประเมิน ใบงาน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ต่างของสาเหตุ อาการ การรักษา ระหว่างโรค เอดส์ และซิฟิลิสได้ด้าน คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญใน ป้องกันการติดโรคเอดส์ และโรคซิฟิลิส คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑.อภิปรายความหมายและลักษณะ อาการแต่ละระยะของการเป็นโรค เอดส์และซิฟิลิส การป้องกัน การรักษา และการช่วยเหลือผู้เป็นโรคเอดส์และ ซิฟิลิส ๒.แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (ถาม-ตอบ) - “การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีทำ อย่างไรได้บ้าง” (<u>แนวคำตอบ</u> : การสวมถุงยางอนามัย ทุกครั้งก่อนมีเพศสัมพันธ์, ตรวจเลือด ทุก ๖๒-๓ ปี, ไม่ใช้เข็มฉีดยาร่วมกับ ผู้อื่น) - “นักเรียนคิดว่า ผลกระทบที่เกิด จากโรคเอดส์มีอะไรบ้าง” (<u>แนวคำตอบ</u> : ทำให้ระบบภูมิคุ้มกัน ของร่างกายนั้นทำงานได้ไม่ดี นำไปสู่	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑.แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (ถาม-ตอบ) - “การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี ทำอย่างไรได้บ้าง” - “นักเรียนคิดว่า ผลกระทบที่เกิด จากโรคเอดส์มีอะไรบ้าง”	๑. ใบความรู้ เรื่อง โรค เอดส์และโรคซิฟิลิส		เกณฑ์การ ประเมิน ผ่านเกณฑ์ ตัดสินคุณภาพ ระดับพอใช้ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที				
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน		
	การเกิดโรคอื่น ๆ ตามมา ทำให้สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงหรือส่งผลอันตรายถึงแก่ชีวิต)			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. กิจกรรมเกมบอลร้อน เรื่อง “โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส” ซึ่งมีวิธีการเล่นดังนี้ ๑.๑ จะมีลูกบอลซึ่งเป็น(อุปกรณ์กีฬาที่มีในโรงเรียน เช่น ลูกฟุตบอล ลูกตะกร้อ ลูกวอลเลย์บอล) ในการเล่นเกมจะมีการเปิดเพลงประกอบและครูจะส่งลูกบอลร้อนให้นักเรียนและให้นักเรียนส่งต่อกัน ถ้าเสียงเพลงหยุดเล่น แล้วลูกบอลร้อนหยุดอยู่ที่ใคร นักเรียนคนนั้นจะเป็นคนตอบคำถาม	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. กิจกรรมเกมบอลร้อน เรื่อง “โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส” ๑.๑ รับลูกบอลจากครูแล้วส่งต่อกันไปเรื่อยๆ ถ้าเสียงเพลงหยุดเล่น แล้วลูกบอลร้อนหยุดอยู่ที่ใคร นักเรียนคนนั้นจะเป็นคนตอบคำถาม ๑.๒ เล่นเกมจนหมดทุกคำถาม ๒. ร่วมด้วยช่วยกันคิดแล้วตอบคำถามจากสถานการณ์จำลองดัง ๓. รับใบงาน เรื่อง “โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส นำรู้” กลับไปเป็น	๑. อุปกรณ์กีฬาที่มีในโรงเรียน เช่น ลูกฟุตบอล ลูกตะกร้อ ลูกวอลเลย์บอล ๒. คำถามประกอบกิจกรรมเกมบอลร้อน ๓. ใบงาน เรื่อง “โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส นำรู้”	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที				
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน		
	โดยครูจะแชร์สไลด์คำถามให้หน้าชั้นเรียน ๑.๒ นักเรียนเล่นเกมจนหมดทุกคำถาม เพื่อการสร้างการเรียนรู้และทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนรู้ ๒. จำลองสถานการณ์ เรื่อง “การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันตนเองจากโรคเอดส์” โดยครูจำลองสถานการณ์ มา ๒ สถานการณ์ดังนี้ ๒.๑ หากนักเรียนพบเจอผู้ป่วยเป็นโรคเอดส์ ประสบอุบัติเหตุมีเลือดไหล นักเรียนจะมีปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อป้องกันการติดเชื้อ (แนวคำตอบ : หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ติดเชื้อโดยตรง โทรศัพท์เรียกโรงพยาบาล ๑๖๖๙ หากจำเป็นต้อง	การบ้านแล้วนำมาส่งในคาบเรียนในสัปดาห์ถัดไป		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา					

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา					

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. วิดิทัศน์ รู้ทันโรคเอดส์ ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=SPUIIdclu5Xw>
๒. ใบความรู้ เรื่อง โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส
๓. อุปกรณ์กีฬาที่มีในโรงเรียน เช่น ลูกฟุตบอล ลูกตะกร้อ ลูกวอลเลย์บอล
๔. คำถามประกอบกิจกรรมเกมบอลร่อน
๕. ใบงาน เรื่อง “โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส น่ารู้”

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) กิจกรรมเกมบอลร่อน เรื่อง “โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส”
- ๒) การออกแบบคำตอบ เรื่องน่ารู้ “โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส”

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. อธิบายความหมายของโรคเอดส์และซิฟิลิสได้	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) วิเคราะห์เปรียบเทียบความเหมือนและความต่างของสาเหตุ อาการ การรักษา ระหว่างโรคเอดส์และซิฟิลิสได้	๑ สังเกตการตอบคำถามในกิจกรรม ๒ ประเมินจากการออกแบบคำตอบ ในใบงานเรื่องน่ารู้ “โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส”	แบบประเมินคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญในป้องกันการติดโรคเอดส์และโรคซิฟิลิส	ประเมินจากการออกแบบคำตอบ ในใบงานเรื่องน่ารู้ “โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส”	แบบประเมินคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกข้อมูลผสมผสานกับความรู้ใหม่ นำไปใช้เสนอแนวทางการป้องกันโรคเอดส์และโรคซิฟิลิสในชีวิตประจำวันได้	๑ สังเกตการตอบคำถามในกิจกรรม ๒ ประเมินจากการออกแบบคำตอบ ในใบงานเรื่องน่ารู้ “โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส”	แบบประเมินคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความหมายของโรคเอดส์และซิฟิลิสได้	อธิบายคำตอบได้ถูกต้องร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	อธิบายคำตอบได้ถูกต้องร้อยละ ๕๐ - ๖๙	อธิบายคำตอบได้ถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) วิเคราะห์เปรียบเทียบความเหมือนและความต่างของสาเหตุ อาการ การรักษา ระหว่างโรคเอดส์และซิฟิลิสได้	วิเคราะห์เปรียบเทียบความเหมือนและความต่างได้ ๒ - ๓ ด้าน (สาเหตุ อาการ การรักษา ระหว่างโรค)	วิเคราะห์เปรียบเทียบความเหมือนและความต่างได้ ๑ ด้าน	วิเคราะห์เปรียบเทียบไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญในป้องกันการติดโรคเอดส์และโรคซิฟิลิส	นำความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบการป้องกันตนเองและผู้อื่นได้	นำความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบการป้องกันตนเองได้	ไม่นำความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้สร้างแนวทางป้องกัน
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกข้อมูลผสมผสานกับความรู้ใหม่นำไปใช้เสนอแนวทางการป้องกันโรคเอดส์และโรคซิฟิลิสในชีวิตประจำวันได้	การออกแบบคำตอบมีข้อมูลอธิบายถึงแนวทางการป้องกันที่สะท้อนผลกระทบต่อนตนเองและสังคม	การออกแบบคำตอบมีข้อมูลอธิบายถึงแนวทางการป้องกันเฉพาะตนเอง	ไม่มีข้อมูลอธิบายประกอบ
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	มีส่วนร่วมในการตอบคำถามในกิจกรรมการเรียนรู้ทุกขั้นตอน	มีส่วนร่วมในการตอบคำถามในกิจกรรมการเรียนรู้บางขั้นตอน	ไม่ร่วมในการตอบคำถามในกิจกรรม

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินแผนที่ ๓ เรื่อง โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. อธิบาย ความหมายของ โรคเอดส์และ ซิฟิลิสได้			๒. วิเคราะห์ เปรียบเทียบ ความเหมือนและ ความต่างของ สาเหตุ อาการ การรักษา ระหว่างโรคเอดส์ และซิฟิลิสได้			๓.เห็น ความสำคัญใน ป้องกันการติด โรคเอดส์และโรค ซิฟิลิส			๔.เลือกข้อมูล ผสมผสานกับความรู้ ใหม่ นำไปใช้เสนอ แนวทางการป้องกัน โรคเอดส์และโรค ซิฟิลิสใน ชีวิตประจำวันได้			๕.นักเรียนมี ความใฝ่เรียนรู้			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ เรื่อง โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรคเอดส์

เอดส์ หรือ **กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม** (acquired immunodeficiency syndrome - AIDS) เป็นโรคของระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์ ซึ่งเกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอชไอวี (human immunodeficiency virus, HIV) ทำให้ผู้ป่วยมีการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง เสี่ยงต่อการติดเชื้อฉวยโอกาสและการเกิดเนื้องอกบางชนิด เชื้อไวรัสเอชไอวีติดต่อผ่านทาง การสัมผัสของเยื่อเมือกหรือการสัมผัสสารคัดหลั่งซึ่งมีเชื้อ เช่น เลือด น้ำอสุจิ น้ำหล่อลื่นในช่องคลอด น้ำหลังก่อนการหลั่งอสุจิ และนมมารดา อาจติดต่อผ่านเพศสัมพันธ์ไม่ว่าจะเป็นทางช่องคลอด หรือทวารหนัก หรือช่องปาก, การรับเลือด, การใช้เข็มฉีดยาที่ปนเปื้อน, ติดต่อกับแม่สู่ลูกขณะตั้งครรภ์ คลอด ให้นม หรือการสัมผัสสารคัดหลั่งต่างๆ ดังกล่าว

ปัจจุบันมีการระบาดของเอดส์ไปทั่วโลก องค์การอนามัยโลกได้ประมาณไว้เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๒ ว่ามีผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์อยู่ประมาณ ๓๓.๓ ล้านคนทั่วโลก โดยแต่ละปีมีผู้ติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่ประมาณ ๒.๖ ล้านคน และมีผู้เสียชีวิตจากเอดส์ปีละ ๑.๘ ล้านคน องค์การ UNAIDS ประมาณไว้เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๐ ว่ามีผู้ป่วยเอดส์ในปีดังกล่าว ๓๓.๒ ล้านคนทั่วโลก มีผู้เสียชีวิตจากโรคเอดส์ ๒.๑ ล้านคน เป็นเด็ก ๓๓๐,๐๐๐ คน และ ๗๖% ของผู้เสียชีวิตเป็นชาวแอฟริกาใต้ทะเลทรายซาฮารา รายงาน พ.ศ. ๒๕๕๒ ของ UNAIDS ระบุว่าผู้ติดเชื้อสะสมทั่วโลกแล้ว ๖๐ ล้านคน เสียชีวิตแล้ว ๒๕ ล้านคน เฉพาะในแอฟริกาใต้ที่เดียวมีเด็กที่ต้องกลายเป็นเด็กกำพร้าเพราะบิดามารดาเสียชีวิตจากโรคเอดส์ ๑๔ ล้านคน นับตั้งแต่เริ่มมีการระบาด

การศึกษาวินิจฉัยทางพันธุศาสตร์ชี้ว่าเชื้อไวรัสเอชไอวีมีถิ่นกำเนิดมาจากแอฟริกาตะวันตกในช่วงปลายคริสต์ศตวรรษที่ ๑๙ ถึงต้นคริสต์ศตวรรษที่ ๒๐ โรคเอดส์เป็นที่รู้จักครั้งแรกในสหรัฐอเมริกาโดยศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (CDC) ใน ค.ศ. ๑๙๘๑ ส่วนสาเหตุของโรคและเชื้อไวรัสเอชไอวีนั้นค้นพบในช่วงต้นคริสต์ทศวรรษที่ ๑๙๘๐

ปัจจุบันการรักษาผู้ป่วยเอดส์และผู้ติดเชื้อเอชไอวีสามารถชะลอการดำเนินโรคได้ แต่ยังไม่มียาการรักษาให้หายขาด ไม่มีวัคซีนป้องกัน ยาต้านไวรัสสามารถลดอัตราการตายและภาวะทุพพลภาพได้ดี แต่ยาเหล่านี้ยังมีราคาแพง

ความหมายของเอดส์

คำว่า เอดส์ มาจากภาษาอังกฤษว่า AIDS ซึ่งย่อมาจากคำเต็มว่า acquired immunodeficiency syndrome ซึ่งแต่ละคำมีความหมายดังนี้

- A = Acquired
- I = Immune
- D = Deficiency
- S = Syndrome

รวมแปลว่า “กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม” เป็นกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสเอชไอวี เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะเข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาว ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย เสื่อมหรือบกพร่องลง เป็นผลทำให้เป็นโรคติดเชื้อหรือเป็นมะเร็งบางชนิดได้ง่ายกว่าคนปกติ อาการมักจะรุนแรง เรื้อรัง และเสียชีวิตในที่สุด

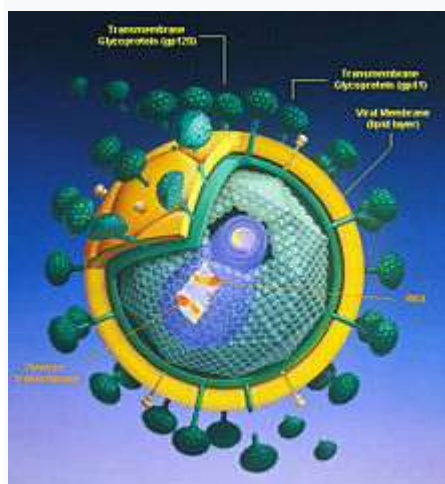
พยาธิสรีรวิทยา

เชื้อเอชไอวีเป็นเชื้อไวรัสในกลุ่ม Lentivirus ซึ่งเป็นกลุ่มย่อยของกลุ่มไวรัส Retrovirus ไวรัสกลุ่มนี้ขึ้นชื่อในด้านการมีระยะแฝงนาน การทำให้มีเชื้อไวรัสในกระแสเลือดนาน การติดเชื้อในระบบประสาท และการทำให้ภูมิคุ้มกันของผู้ติดเชื้ออ่อนแอลง เชื้อเอชไอวีมีความจำเพาะต่อเม็ดเลือดขาวชนิด CD4 T lymphocyte และ Monocyte สูงมาก โดยจะจับกับเซลล์ CD4 และฝังตัวเข้าไปภายใน เชื้อเอชไอวีจะเพิ่มจำนวนโดยสร้างสายดีเอ็นเอโดยเอนไซม์ reverse transcriptase หลังจากนั้นสายดีเอ็นเอของไวรัสจะแทรกเข้าไปในสายดีเอ็นเอของผู้ติดเชื้ออย่างถาวร และสามารถเพิ่มจำนวนต่อไปได้

ระบบการแบ่งระยะเอดส์ขององค์การอนามัยโลก

ในปี ค.ศ. ๑๙๙๐ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization - WHO) ได้จัดกลุ่มภาวะและการติดเชื้อเหล่านี้ไว้ด้วยกันโดยเสนอระบบการแบ่งระยะโรคของผู้ติดเชื้อเอชไอวี-๑ ต่อมาจึงได้รับการปรับปรุงแก้ไขในเดือนกันยายน ค.ศ. ๒๐๐๕ ภาวะส่วนใหญ่ที่ระบุไว้นี้เป็นการติดเชื้อฉวยโอกาสที่มักจะรักษาได้ง่ายในคนปกติ

- ระยะที่ ๑: การติดเชื้อเอชไอวี ไม่มีอาการ ไม่จัดเป็นโรคเอดส์ หลังการมีเพศสัมพันธ์ ๓-๔ เดือน จะเข้าข่ายเฝ้าระวัง เริ่มแสดงอาการมีไข้ร้อนๆหนาวๆ
- ระยะที่ ๒: มีการแสดงอาการเยื่อปมเมือก และการติดเชื้อในทางเดินหายใจส่วนบนเป็นซ้ำ (Recurrent)
- ระยะที่ ๓: นับรวมเอาอาการท้องเสียเรื้อรังนานกว่าหนึ่งเดือนที่ไม่มีคำอธิบาย การติดเชื้อแบคทีเรียรุนแรง และวัณโรคปอด
- ระยะที่ ๔: นับรวมเอาการติดเชื้อทอกโซพลาสมาในสมอง การติดเชื้อราแคนดิดาในหลอดอาหาร หลอดลม หรือปอด และเนื้องอกคาโปซิโรคเหล่านี้บ่งชี้ถึงเอดส์



โครงสร้างของเชื้อเอชไอวี

เชื้อเอชไอวีทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดลิมโฟไซต์ ที่มีชื่อว่า CD4 เมื่อเม็ดเลือดขาวชนิดนี้ต่ำลง จะทำให้ร่างกายขาดภูมิคุ้มกัน และเกิดอาการของโรคติดเชื้อฉวยโอกาสแทรกซ้อนในที่สุด

ภายหลังการได้รับเชื้อ ร่างกายต้องใช้เวลาในการสร้างปฏิกิริยาตอบสนองต่อเชื้อ ในปัจจุบันในการวินิจฉัยว่าติดเชื้อหรือไม่ เราไม่ได้ตรวจหาเชื้อโดยตรง แต่เป็นการตรวจว่าร่างกายเรามีปฏิกิริยาต่อเชื้อหรือไม่ โดยการตรวจหาแอนติบอดีต่อเชื้อเอชไอวี (Anti-HIV antibody) ซึ่งการตรวจดังกล่าวอาจให้ผลลบได้ในกรณีที่ ได้รับเชื้อมาใหม่ ๆ เนื่องจากร่างกายยังไม่ได้สร้างปฏิกิริยาตอบสนอง

ภายหลังการรับเชื้อบางรายอาจไม่มีอาการใด ๆ เลย บางรายอาจมีอาการเหมือนการติดเชื้อไวรัสทั่ว ๆ ไป เช่น มีไข้ ผื่นตามตัว ต่อมน้ำเหลืองโต เจ็บคอ อาการมักกินเวลาสั้น ๆ และหายไปได้เอง หลังจากนั้นผู้ป่วย จะไม่มีอาการใด ๆ เลย

เชื้อไวรัสจะส่งผลให้ระดับเม็ดเลือดขาวที่เรียกว่าซีดีโฟร์ลดลงอย่างช้า ๆ จนผู้ป่วยเริ่มเกิดอาการของ เอชไอวีเกิดขึ้น เช่น ฝ้าในปาก ผื่นคันตามตัว น้ำหนักลด โดยส่วนใหญ่มักเกิดอาการเมื่อระดับซีดีโฟร์ต่ำกว่า ๒๐๐ cell/mm^๓

อัตราเฉลี่ยของประเทศไทยตั้งแต่รับเชื้อจนเริ่มป่วยใช้เวลา ๗-๑๐ ปี ในช่วงที่เรามีเชื้อเอชไอวีอยู่ใน ร่างกายแต่ไม่ป่วยเพราะเรายังมีภูมิคุ้มกันที่ยังควบคุม หรือจัดการกับเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกายได้ เรียกว่า เป็นผู้ ติดเชื้อ และเมื่อภูมิคุ้มกันถูกทำลายเหลือจำนวนน้อย จนไม่สามารถควบคุม หรือจัดการกับเชื้อโรคบางอย่างได้ ทำให้เราป่วยด้วยเชื้อโรคนั้น ๆ เรียกว่าเราเริ่มมี ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นผู้ป่วยเอดส์ โรคที่เราป่วย เนื่องจากภาวะภูมิบกพร่อง เรียกว่า โรคฉวยโอกาส

แนวทางการดูแลผู้ติดเชื้อผู้ป่วยเอดส์ที่สำคัญในปัจจุบัน

มีอยู่สองแนวทาง ที่ต้องให้การดูแลควบคู่กันไปคือ

๑. การป้องกันและรักษาโรคฉวยโอกาสในกรณีที่ผู้ป่วยมีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือป่วยด้วยโรคฉวย โอกาส(ที่สำคัญคือหลายโรคป้องกันได้และทุกโรครักษาได้)
๒. การรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอชไอวี เพื่อลดปริมาณไวรัสในเลือดให้น้อยที่สุดและควบคุมปริมาณไวรัสให้อยู่ในระดับต่ำนานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ซึ่งจะส่งผลให้ระดับภูมิคุ้มกันสูงขึ้น ลดโอกาสที่จะป่วยเป็นโรคฉวยโอกาส

สาเหตุการติดเชื้อ

เชื้อไวรัสเอชไอวีพบในเลือดและสารคัดหลั่งหลายชนิดของร่างกาย ได้แก่ น้ำอสุจิ เมื่ออยู่ในช่องคลอด สตรี นม และอาจพบได้ในปริมาณน้อยๆ ในน้ำตาและปัสสาวะ เมื่อพิจารณาจาก แหล่งเชื้อแล้วจะพบว่า เชื้อไวรัสเอชไอวีติดต่อได้ หลายวิธีคือ

- **การมีเพศสัมพันธ์** เกิดขึ้นได้ทั้งการมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน และกับเพศตรงข้าม
- **การรับเลือดและองค์ประกอบของเลือด** การปลูกถ่ายอวัยวะรวมทั้งไขกระดูกและน้ำอสุจิที่ใช้ผสมเทียมซึ่งมีเชื้อ แต่ในปัจจุบันปัญหานี้ได้ลดลงไปจนเกือบหมด เนื่องจากการตรวจเลือดหาการติดเชื้อเอชไอวีในผู้บริจาคเหล่านี้ รวมทั้งคัดเลือกรายชื่อผู้บริจาคซึ่งไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เช่น ไม่รับบริจาคเลือดจากผู้ติดยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น เป็นต้น
- **การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน** และของมีคมที่สัมผัสเลือด
- **จากมารดาสู่ทารก** ทารกมีโอกาสรับเชื้อได้หลายระยะ ได้แก่ เชื้อไวรัสแพร่มาตามเลือดสายสะดือสู่ทารกในครรภ์ ติดเชื้อขณะคลอด จากเลือดและเมือกในช่องคลอด ติดเชื้อในระยะเลี้ยงดูโดยได้รับเชื้อจากนม จะเห็นได้ว่าวิธีการติดต่อเหล่านี้เหมือนกับไวรัสตับอักเสบบีทุกประการ ดังนั้นถ้าไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสเอชไอวี ก็จะไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ด้วย

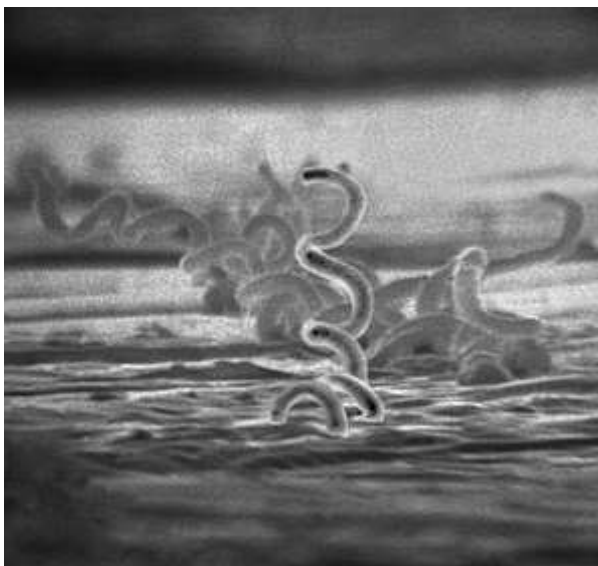
การวินิจฉัย

การวินิจฉัยโรคเอดส์ในผู้ติดเชื้อเอชไอวีทำได้โดยดูว่าผู้ป่วยมีอาการและอาการแสดงตามที่กำหนดหรือไม่ ตั้งแต่ ๕ มิถุนายน ค.ศ. ๑๙๘๑ มีการให้คำนิยามของเอดส์หลายคำนิยามใช้เพื่อจัดตั้งการเฝ้าระวังทางวิทยาการระบาดอย่างบทนิยาม Bangui (Bangui definition) และบทนิยามผู้ป่วยเอดส์โดยองค์การอนามัยโลก ฉบับเพิ่มเติม ค.ศ. ๑๙๙๔ (๑๙๙๔ expanded World Health Organization AIDS case definition) อย่างไรก็ตามเป้าหมายของระบบเหล่านี้ไม่ใช่เพื่อการแบ่งแยกระดับทางคลินิกของผู้ป่วยเอดส์ และก็ไม่มีความไว (sensitive) หรือความจำเพาะ (specific) แต่อย่างใดด้วย สำหรับในประเทศกำลังพัฒนานั้นองค์การอนามัยโลกได้สร้างระบบแบ่งระดับผู้ติดเชื้อเอชไอวีตามอาการทางคลินิกและผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ ส่วนในประเทศพัฒนาแล้วจะใช้ระบบจำแนกประเภทของศูนย์ควบคุมโรค (Centers for Disease Control - CDC)

สถานการณ์เอดส์ในประเทศไทย

- ศูนย์ข้อมูลทางระบาดวิทยา สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค รายงานว่า กลุ่มอายุ ๓๐ - ๓๔ ปี มีผู้ป่วยสูงสุด (ร้อยละ ๒๕.๘๖) รองลงมาได้แก่ อายุ ๒๕ - ๒๙ ปี โดยพบว่า กลุ่มอายุต่ำสุด คือ กลุ่มอายุเพียง ๑๐-๑๔ ปี (ร้อยละ ๐.๒๙) เมื่อจำแนกตามอาชีพ พบว่า อาชีพรับจ้าง เป็นกลุ่มที่เป็นเอดส์มากที่สุด รองลงมา คือ เกษตรกรรม, ว่างาน, ค้าขาย และแม่บ้าน
- ส่วนสาเหตุของการติดเชื้อเอดส์นั้น พบว่า ร้อยละ ๘๓.๙๗ ติดเชื้อเอดส์จากการมีเพศสัมพันธ์ รองลงมา คือ การฉีดยาเสพติดเข้าเส้น และติดเชื้อจากมารดา อย่างไรก็ตาม ยังมีผู้ป่วยที่ไม่ทราบถึงสาเหตุ ถึงร้อยละ ๗.๓๐
- ส่วนเชื้อฉวยโอกาส ที่สามารถตรวจพบในผู้ป่วยเอดส์มากที่สุด ได้แก่ เชื้อ Mycobacterium tuberculosis ซึ่งเป็นเชื้อที่ก่อให้เกิดวัณโรค นั่นเอง
- ประวัติศาสตร์

- มีรายงานถึงโรคเอดส์ครั้งแรกในวันที่ ๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๖ เมื่อ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ของประเทศสหรัฐอเมริกาได้บันทึกการระบาดของโรค *Pneumocystis carinii* pneumonia (ปัจจุบันเรียก *Pneumocystis pneumonia* จากเชื้อ *Pneumocystis jirovecii*) ในชายรักร่วมเพศ ๕ คนในลอสแอนเจลิส ในระยะแรก CDC ยังไม่มีชื่อเรียกโรคนี้ โดยมักเรียกตามลักษณะอาการที่ปรากฏของโรค เช่น lymphadenopathy (พยาธิสภาพของต่อมน้ำเหลือง) ซึ่งเป็นชื่อที่เคยใช้เป็นชื่อของไวรัสเอชไอวีเมื่อแรกค้นพบ ชื่ออื่นเช่น *Kaposi's Sarcoma and Opportunistic Infection* (เนื้องอกคาโปซีที่มีการติดเชื้อฉวยโอกาส) ซึ่งเป็นชื่อที่มีการตั้งทีมงานดูแลในปี พ.ศ. ๒๕๒๔ โดยทั่วไปยังมีการใช้คำว่า GRID (Gay-related immune deficiency - ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องสัมพันธ์กับกลุ่มรักร่วมเพศ) อีกด้วยทาง CDC ระหว่างที่กำลังหาชื่อโรคอยู่นั้นเคยใช้คำว่า "โรค ๔H" (the 4H disease) เนื่องจากโรคนี้ดูเหมือนจะพบในชาวเฮติ (Heitians) ,กลุ่มรักร่วมเพศ (Homosexuals), ผู้ป่วยโรคฮีโมฟีเลีย (Hemophiliacs) และผู้ไชยาเฮอร์อีน (Heroin users) อย่างไรก็ดีหลังจากมีการค้นพบว่าโรคนี้ไม่ได้พบแต่ในกลุ่มคนรักร่วมเพศ คำว่า GRID ก็กลายเป็นคำที่ทำให้เข้าใจผิด และคำว่า AIDS ก็ถูกเสนอขึ้นมาในเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๕จนถึงเดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๒๕ CDC ก็เริ่มใช้ชื่อโรคเอดส์ และเริ่มให้นิยามของโรคนี้ได้เหมาะสม
- ทฤษฎีอื่นที่ยังเป็นข้อถกเถียงซึ่งเป็นที่รู้จักในชื่อว่า ทฤษฎี OPV AIDS เสนอว่าการระบาดทั่วของเอดส์นั้นเกิดขึ้นแล้วตั้งแต่ช่วงปลายทศวรรษ ๑๙๕๐ ใน Belgian Congo โดยงานวิจัยของ Hilary Koprowski ที่ศึกษาเรื่องวัคซีนโรคโปลิโอ ซึ่งตามข้อสรุปทางวิทยาศาสตร์ไม่มีหลักฐานสนับสนุนแนวคิดนี้
- มีการศึกษาใหม่ๆ ระบุว่าเชื้อเอชไอวีอาจแพร่ระบาดจากแอฟริกายังเฮติแล้วจึงเข้ามาในสหรัฐอเมริกาในช่วงปี พ.ศ. ๒๕๑๒
- สำหรับในประเทศไทย พบผู้ป่วยโรคเอดส์ครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๗ จากชายรักร่วมเพศหลังจากนั้นภายในปีเดียวกันจึงพบมีการระบาดผ่านการมีเพศสัมพันธ์ชายหญิง อย่างไรก็ดีในช่วงแรกผู้ป่วยส่วนใหญ่ยังเป็นกลุ่มชายรักร่วมเพศอยู่
-
- อ้างอิง : วิกีพีเดีย



ภาพจากกล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอน แสดงให้เห็นเชื้อซิฟิลิสมีลักษณะเกลียว

โรคซิฟิลิส

ซิฟิลิส (อังกฤษ: syphilis) เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โรคหนึ่ง มีสาเหตุมาจากเชื้อแบคทีเรีย *Treponema pallidum* ผู้ป่วยอาจมีอาการได้หลายอย่างขึ้นกับระยะที่เป็น (ระยะแรก ระยะที่สอง ระยะแฝง และระยะที่สาม) ระยะแรกผู้ป่วยมักมีแผลริมแข็ง ซึ่งจะไม่เจ็บ แต่อาจมีแผลเจ็บขึ้นต่างหากได้ระยะที่สองมักมีผื่นขึ้นทั่วตัว มักพบที่ฝ่ามือและฝ่าเท้า อาจมีแผลเจ็บในปากหรือในช่องคลอดได้ บางครั้งอาจเรียกว่า "ระยะออกดอก" ระยะแฝงอาจไม่มีอาการใดๆ ได้นานหลายปี และระยะที่สามจะมีก้อนเนื้อกัมมา และอาการทางระบบประสาทหรือหัวใจได้ บางครั้งโรคนี้ถูกเรียกว่าเป็นนักเลี่ยนแบบผู้ยิ่งใหญ่ เนื่องจากทำให้มีอาการได้หลากหลาย คล้ายคลึงกับโรคอื่นๆ หลายโรค

ซิฟิลิสติดต่อผ่านทางเพศสัมพันธ์เป็นหลัก นอกจากนี้ยังอาจติดจากมารดาไปยังทารกได้ทั้งในระยะตั้งครรภ์และระยะคลอด ทำให้ทารกป่วยจากโรคซิฟิลิสแต่กำเนิดได้ เชื้อ *T. pallidum* มีสปีชีส์ย่อยหลายชนิด ซึ่งทำให้เกิดโรคต่างๆ กันไป โดยสปีชีส์ย่อย *pallidum* ทำให้เกิดโรคซิฟิลิส, *pertenue* ทำให้เกิดโรคคุดทะราด (yaws), *carateum* ทำให้เกิดโรคพินตา (pinta) และ *endemicum* ทำให้เกิดโรคเบเจล (bejel) การวินิจฉัยมักต้องอาศัยอาการและการตรวจเลือด ซึ่งสามารถตรวจพบเชื้อนี้ได้ผ่านการตรวจกล้องจุลทรรศน์แบบฉากมืด ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคติดต่อของสหรัฐอเมริกาแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์ทุกรายได้รับการตรวจหาการติดเชื้อซิฟิลิสเป็นส่วนหนึ่งของการตรวจฝากครรภ์^[๑] รวมถึงในประเทศไทยด้วย

สามารถลดโอกาสการติดเชื้อซิฟิลิสจากการมีเพศสัมพันธ์ได้ด้วยการใช้ถุงยางอนามัย การรักษาสามารถทำได้โดยใช้ยาปฏิชีวนะ ซึ่งได้ผลเป็นอย่างดี ยาที่แนะนำให้ใช้คือยาเพนนิซิลลินชนิดเบนซาทีนโดยฉีดเข้าชั้นกล้ามเนื้อ ในกรณีที่แพ้ยาเพนนิซิลลินอาจใช้ดอกซีซัยคลินหรือเตตราซัยคลินแทนได้กรณีผู้ป่วยซิฟิลิสเข้าระบบประสาทแนะนำให้ใช้เบนซิลเพนนิซิลลินชนิดฉีดเข้าหลอดเลือดดำ หรือใช้เซฟไตรอะโซนแทน ระหว่างการรักษาผู้ป่วยมักมีไข้ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ เรียกปฏิกิริยาเหล่านี้ว่าปฏิกิริยาแบบจาร์-เฮอร์ชไฮเมอร์

ข้อมูลปี พ.ศ. ๒๕๕๘ พบว่าทั่วโลกมีผู้ติดเชื้อซิฟิลิสราว ๔๕.๔ ล้านคนและเป็นผู้ติดเชื้อรายใหม่ ๖ ล้านคน ในปี พ.ศ. ๒๕๕๙ มีผู้เสียชีวิตจากซิฟิลิส ๑๐๗,๐๐๐ คน ซึ่งลดลงจากสถิติปี พ.ศ. ๒๕๓๓ ที่เคยสูงถึง ๒๐๒,๐๐๐ คนจำนวนผู้ป่วยเคยลดลงจากเดิมมากในช่วงคริสต์ทศวรรษ ๑๙๔๐ เมื่อมีการค้นพบยาเพนนิซิลลิน แต่หลังจากเข้าสู่ยุค ๒๐๑๕ ซึ่งมีการระบาดของเอชไอวี จำนวนผู้ติดเชื้อก็เริ่มกลับเพิ่มสูงขึ้น เชื่อกันว่าส่วนหนึ่ง

เป็นผลจากการเพิ่มขึ้นของการสำส่อนทางเพศการค้าประเวณี การใช้ถุงยางอนามัยที่ลดลง การมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ปลอดภัยของกลุ่มชายที่เพศสัมพันธ์กับชาย พ.ศ. ๒๕๕๘ คิวบาเป็นประเทศแรกที่ประสบความสำเร็จในการกำจัดการส่งผ่านเชื้อซิฟิลิสจากแม่สู่ลูกได้สำเร็จ ในประเทศไทยพบว่าข้อมูล พ.ศ. ๒๕๕๖ มีจำนวนผู้ป่วยซิฟิลิส ๓.๖๗ ต่อประชากรแสนคน

การป้องกันโรคนี้

วิธีที่ป้องกันโรคซิฟิลิสที่ง่ายที่สุดคือ เวลาที่มีเพศสัมพันธ์กับบุคคลอื่นควรสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง เพื่อเป็นการป้องกันโรค กันไว้ดีกว่าแก้ ยิ่งยิ่งก่อนใจไว้อ่อน. ไม่ควรเปลี่ยนคู่นอนบ่อย หากเป็นคู่อีกใหม่ควรพาคู่อีกของคุณไปตรวจเลือดก่อนมีเพศสัมพันธ์หรือก่อนแต่งงาน เพราะหากพบโรคจะได้รักษาได้ทันเวลา นอกจากนี้ หากคุณสงสัยว่าตนเองเป็นโรคซิฟิลิส ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

การรักษา

หากผู้ป่วยรู้ว่าตนเองเป็นโรคซิฟิลิสในระยะแรกหรือเริ่มต้น ผู้ป่วยไม่ควรกังวลหรือเครียด เพราะจะยิ่งทำให้สุขภาพร่างกาย และจิตใจทรุดโทรม แต่ผู้ป่วยควรพบแพทย์อยู่เป็นประจำ เพราะในระยะแรกยังมีทางรักษาให้หายขาดได้ โดยการทานยาปฏิชีวนะ เพนนิซิลิน เป็นเวลา ๓ สัปดาห์ แต่ระยะเวลาในการรักษาขึ้นอยู่กับโรคที่เป็นด้วย

อย่างไรก็ตามหากผู้ป่วยรักษาจนหายขาดแล้ว แต่ก็อย่ามั่นใจว่าจะหายขาด ผู้ป่วยควรมีการติดตามผลอย่างเป็นประจำ โดยการกลับมาตรวจซ้ำๆอีกครั้ง ทุกๆ ๓ เดือน จนครบ ๓ ปี และควรปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์อย่างเคร่งครัด และสิ่งที่สำคัญที่สุดคืองดการมีเพศสัมพันธ์ เพื่อจะได้ไม่แพร่เชื้อแก่ผู้อื่น

อ้างอิง : จากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี

ใบบงาน เรื่อง “โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส น่ารู้”
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถาม เรื่องโรคเอดส์และโรคซิฟิลิส หรือออกแบบคำตอบในรูปแบบอื่นๆ

๑. จงอธิบายเกี่ยวกับโรคเอดส์มาพอสังเขป

.....

.....

.....

๒. สาเหตุของการติดเชื้อเอชไอวีมีอะไรบ้าง จงอธิบาย

.....

.....

.....

๓. ระยะโรคเอดส์มีกี่ระยะ อะไรบ้างจงอธิบาย

.....

.....

.....

๔. นักเรียนสามารถลดโอกาสการติดเชื้อซิฟิลิสได้อย่างไรจงอธิบาย

.....

.....

.....

๕. หากผู้ป่วยเป็นโรคซิฟิลิสระยะแรก ผู้ป่วยควรปฏิบัติตนอย่างไร

.....

.....

.....

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

เฉลยใบงานเรื่อง “โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส น่ารู้”
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถาม เรื่องโรคเอดส์และโรคซิฟิลิส อย่างถูกต้อง

๑. จงอธิบายเกี่ยวกับโรคเอดส์มาพอสังเขป

แนวคำตอบ โรคเอดส์ เกิดจากการติดเชื้อไวรัสก่อให้เกิดโรคมุ้มนกพร่อง จึงทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลงและมีโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ได้ซึ่งเชื้อไวรัสเอดส์หรือ เอชไอวี จะเข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาว ซึ่งจะทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง ทำให้ติดเชื้อฉวยโอกาสได้

๒. สาเหตุของการติดเชื้อเอชไอวีมีอะไรบ้าง จงอธิบาย

แนวคำตอบ มีสาเหตุในการติดเชื้อได้หลายสาเหตุและหลายปัจจัย เช่น

- ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ทำให้ระบบอวัยวะในร่างกายทำงานผิดปกติและสาเหตุที่นำมาสู่การการเป็นโรคคือ
- การมีเพศสัมพันธ์(โดยการไม่มีการป้องกันที่ถูกต้องและเหมาะสม)
- แม่สู่ลูก(การตั้งครรภ์, การให้น้ำนมสู่ลูก)
- การติดต่อทางเลือด (การถ่ายเลือดเข้าสู่กระแสเลือด, การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน)
- จากการใช้สารเสพติด(อาจจะทำให้ไม่สามารถควบคุมสติตนเองไม่ได้ ทำให้อาจจะนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุและการมีเพศสัมพันธ์ไม่พึงประสงค์ได้)

๓. ระยะโรคเอดส์มีกี่ระยะ อะไรบ้างจงอธิบาย

แนวคำตอบ

- ระยะที่ ๑: การติดเชื้อเอชไอวี ไม่มีอาการ ไม่จัดเป็นโรคเอดส์ หลังการมีเพศสัมพันธ์ ๓-๔ เดือน จะเข้าข่ายเฝ้าระวัง เริ่มแสดงอาการมีไข้ร้อนๆหนาวๆ

- ระยะที่ ๒: มีการแสดงอาการเยื่อเมือก และการติดเชื้อในทางเดินหายใจส่วนบนเป็นซ้ำ (Recurrent)
- ระยะที่ ๓: นับรวมเอาอาการท้องเสียเรื้อรังนานกว่าหนึ่งเดือนที่ไม่มีคำอธิบาย การติดเชื้อแบคทีเรียรุนแรง และวัณโรคปอด
- ระยะที่ ๔: นับรวมเอาการติดเชื้อทอโกโซพลาสมาในสมอง การติดเชื้อราแคนดิดาในหลอดอาหาร หลอดลม หรือปอด และเนื้องอกคาโปซิโรคเหล่านี้บ่งชี้ถึงเอดส์

๔. สามารถลดโอกาสการติดเชื้อซิฟิลิสได้อย่างไรจงอธิบาย

แนวคำตอบ สามารถลดโอกาสการติดเชื้อซิฟิลิสได้ เช่น การสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งก่อนมีเพศสัมพันธ์และต้องสวมใส่และใช้งานอย่างถูกต้องและเหมาะสมและการทำความสะอาดตนเองอย่างสม่ำเสมอและการทำความสะอาดอย่างถูกต้องบริเวณของอวัยวะเพศ ที่สำคัญที่สุดคือการมีคู่นอนแค่คนเดียว ไม่เปลี่ยนคู่นอน

๕. หากผู้ป่วยเป็นโรคซิฟิลิสระยะแรก ผู้ป่วยควรปฏิบัติตนอย่างไร

แนวคำตอบ ปฏิบัติตนโดยการรีบเข้าพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรักษาอย่างถูกต้องและเหมาะสมที่สุด เพื่อการได้รับการรักษาที่รวดเร็ว เพื่อให้หายขาด รวมไปถึงการทำความสะอาดอย่างถูกต้องเหมาะสมก็จะลดการเป็นโรคได้

หมายเหตุ : นักเรียนอาจเขียนข้อมูลสั้นๆและยกประเด็นเพียงบางเรื่องเท่านั้น หรือแสดงในรูปแบบอื่นๆ เช่น

สาเหตุ อาการ การรักษา

โรคเอดส์	ความเหมือน	โรคซิฟิลิส
		

คำถามประกอบกิจกรรมเกมบอลร่อน เรื่อง “โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส”

แบ่งเป็น โรคเอดส์ ๕ คำถาม โรคซิฟิลิส ๕ คำถาม ดังต่อไปนี้

โรคเอดส์

- โรคเอดส์มีสาเหตุเกิดจากอะไร?(แนวคำตอบ : ภูมิคุ้มกันบกพร่อง)
- โรคเอดส์เกิดมาจากการติดเชื้อไวรัสอะไร (แนวคำตอบ : ไวรัสเอดส์ หรือเรียกว่า เอชไอวี)
- เชื้อเอชไอวีจะเข้าไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดอะไร(แนวคำตอบ : เซลล์เม็ดเลือดขาว)
- การรักษาโรคเอดส์ในปัจจุบันมีการรักษาด้วยวิธีใด(แนวคำตอบ : ใช้การรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอชไอวี)
- การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีมีวิธีใดบ้าง(แนวคำตอบ : การสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งก่อนมีเพศสัมพันธ์, การป้องกันการรับเลือดและการปลูกถ่ายอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายจากผู้อื่น (ในปัจจุบันปัญหาเหล่านี้ลดลงเกือบหมดแล้ว), การหลีกเลี่ยงใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น, การตั้งครุฑบุตรและการให้ทารกดื่มนมจากบุตร (มารดาควรมีการตรวจเลือดเพื่อหาสิ่งผิดปกติต่าง ๆ ก่อนมีบุตร เพื่อให้ทารกหรือบุตรคลอดมาแข็งแรงที่สุด)

โรคซิฟิลิส

- โรคซิฟิลิสคือโรคอะไร(แนวคำตอบ : คือ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่ไม่ได้มีการป้องกันที่เหมาะสม)
- โรคซิฟิลิสสามารถรักษาให้หายขาดได้หรือไม่
(แนวคำตอบ : สามารถรักษาให้หายขาดได้ด้วยการฉีดยาปฏิชีวนะ ตั้งแต่รู้ตัวว่าเป็น)
- โรคซิฟิลิสจะมีการแบ่งออกเป็นกี่ระยะ
(แนวคำตอบ : ๓ ระยะ ระยะที่๑ ระยะเป็นแผล ระยะที่๒ ระยะเข้าซอกออกดอก ระยะที่๓ ระยะทำลาย)
- วิธีการป้องกันโรคซิฟิลิสมีอะไรบ้าง?
(แนวคำตอบ : ๑.การไม่มีเพศสัมพันธ์ หรือมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนเพียงคนเดียว และต้องทราบผลเลือดของคู่นอนเพื่อป้องกันการติดเชื้อ๒.หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการใช้ยาเสพติด
๓.ทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ ๔.พบแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติเพื่อตรวจหาสาเหตุและรักษาอย่างถูกต้อง)
- โรคซิฟิลิสสามารถถ่ายทอดจากมารดาสู่บุตรได้หรือไม่
(แนวคำตอบ : สามารถถ่ายทอดได้ เชื้ออาจจะถ่ายทอดจากในครรภ์เข้าสู่ทารก ทำให้ทารกเสี่ยงต่อการเกิดโรคซิฟิลิส และเสี่ยงต่อการทำให้ทารกพิการไปตลอดชีวิต ที่สำคัญอาจจะทำให้ทารกเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โรคไข้หวัดนก

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓

รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ม.๓/๒ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยสถิติปัญหาแต่ละช่วงชีวิต

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัญหาสุขภาพนับเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยนั้นอาจเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ซึ่งล้วนแต่นำไปสู่การเกิดโรคต่างๆทั้งสิ้น การมีความรู้ความเข้าใจเรื่องโรครวมถึงมีส่วนร่วมในการเสนอแนวทางป้องกันโรคที่เหมาะสม จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค อีกทั้งยังมีส่วนช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย

๓. สาระการเรียนรู้

โรคไข้หวัดนก

๑. สาเหตุของโรคไข้หวัดนก

๒. อาการของโรคไข้หวัดนก

๓. แนวทางการรักษาและป้องกันโรคไข้หวัดนก

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายเกี่ยวกับโรคไข้หวัดนก สาเหตุ การแพร่ระบาด ผลกระทบ และวิธีการป้องกันได้อย่างถูกต้อง

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคไข้หวัดนก และนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพอนามัย และมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของตนเองและชุมชน

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เลือกและใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ในการสืบค้น ข้อมูล (ส.๕.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โรคไข้หวัดนก หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหัดสัวา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน เลือกและใช้เทคโนโลยี ดิจิทัล ในการสืบค้น ข้อมูล (ส.๕.๑.๑) ด้านความรู้ อธิบายเกี่ยวกับโรคไข้หวัด นก สาเหตุ การแพร่ ระบาด ผลกระทบ และ วิธีการป้องกันได้อย่าง ถูกต้อง ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์ข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับโรคไข้หวัดนก	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที) ๑.ครูตั้งคำถามนักเรียนเพื่อกระตุ้นการ เรียนรู้ - “เคยได้ยินข่าวเกี่ยวกับโรคไข้หวัดนก ไหม” - “ไข้หวัดนกคืออะไร?”	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑.นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประเด็น ดังนี้ - “เคยได้ยินข่าวเกี่ยวกับโรคไข้หวัดนก ไหม” - “ไข้หวัดนกคืออะไร?”			
	ขั้นสอน (๑๐นาที) ๑.อธิบายเกี่ยวกับโรคไข้หวัดนกโดยใช้ คำถาม ๑.๑สัตว์ชนิดใดที่เป็นพาหะของโรคนี้? ๑.๒โรคไข้หวัดนกติดต่อมาสู่คนได้อย่างไร (แนวคำตอบ: การสัมผัสสัตว์ปีกป่วย) ๑.๓โรคไข้หวัดนกมีผลกระทบต่อโลก อย่างไร	ขั้นสอน (๑๐นาที) ๑. ถาม-ตอบ ในประเด็นดังนี้ ๑.๑ สัตว์ชนิดใดที่เป็นพาหะของโรค นี้? ๑.๒โรคไข้หวัดนกติดต่อมาสู่คนได้ อย่างไร (แนวคำตอบ: การสัมผัสสัตว์ปีกป่วย)			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โรคไข้หวัดนก หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหัดสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		๑.๓โรคไข้หวัดนกมีผลกระทบต่อโลก อย่างไร			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ๒. แจกและอธิบายใบมอบหมายชิ้นงานที่ ๑ เรื่อง การป้องกันโรคไข้หวัดนกพร้อม กระดาษ A๔ กลุ่มละ ๑ แผ่น (สร้างสรรค์โปสเตอร์เพื่อประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับการป้องกันโรคไข้หวัดนก) ๓. อำนวยความสะดวกการเรียนรู้ให้กับ นักเรียน	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - แบ่งกลุ่มๆ ละ ๓-๖ คน - ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเรื่องโรค ไข้หวัดนกในอินเทอร์เน็ต (Intranet) - แต่ละกลุ่มออกแบบชิ้นงานใน รูปแบบโปสเตอร์ในหัวข้อ การป้องกัน โรคไข้หวัดนก - ตัวแทนนักเรียนรับกระดาษ A๔ กลุ่ม ละ ๑ แผ่นจากครู ๒. เวลาจัดทำชิ้นงานในคาบ ๑๕ นาที ๓. นำเสนอชิ้นงานหน้าชั้นเรียน			

และนำไปประยุกต์ใช้
การดำเนินชีวิตได้

**ด้านคุณลักษณะ เจตคติ
ค่านิยม**

ตระหนักถึงความสำคัญ
ของสุขอนามัย และมีส่วน
ร่วมในการดูแลสุขภาพ
ของตนเองและชุมชน

**คุณลักษณะอันพึง
ประสงค์**

นักเรียนมีความซื่อสัตย์
สุจริต

ใบมอบหมาย
ชิ้นงาน เรื่อง
การป้องกันโรค
ไข้หวัดนก

โปสเตอร์
เรื่องการ
ป้องกันโรค
ไข้หวัดนก

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โรคไข้หวัดนก หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหัดสัวา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสรุป (๑๐ นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันกล่าวสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนในวันนี้ และครูเน้นย้ำให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้เรียนในวันนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันและแนะนำคนอื่นหรือบุคคลในครอบครัว ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)	ขั้นสรุป ๑. สรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนในวันนี้ และกล่าวถึงการนำความรู้ที่ได้เรียนในวันนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ๒. ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ใบมอบหมายชิ้นงาน เรื่อง การป้องกันโรคไข้หวัดนก

๒. กระดาษ A๔ กลุ่มละ ๑ แผ่น

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

โปสเตอร์ เรื่องการป้องกันโรคไข้หวัดนก

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายเกี่ยวกับโรคไข้หวัดนก สาเหตุ การแพร่ระบาด ผลกระทบ และวิธีการป้องกันได้อย่างถูกต้อง	สังเกตการตอบคำถาม ในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) วิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับ โรคไข้หวัดนก และนำไป ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้	ประเมินจากการจัดทำ ชิ้นงาน	แบบประเมินชิ้นงาน และการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของ สุขอนามัย และมีส่วนร่วมในการ ดูแลสุขภาพของตนเองและชุมชน	สังเกตการตอบคำถาม ในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน เลือกและใช้เทคโนโลยีดิจิทัลใน การสืบค้นข้อมูล	ประเมินพฤติกรรม การสืบค้น	แบบประเมิน พฤติกรรมการสืบค้น	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต	สังเกตจากพฤติกรรม ในชั้นเรียน	แบบประเมิน พฤติกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

แนวทางให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายเกี่ยวกับโรคไข้หวัดนก สาเหตุ การแพร่ระบาด ผลกระทบ และวิธีการป้องกันได้อย่างถูกต้อง	อธิบายคำตอบได้ถูกต้อง ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	อธิบายคำตอบได้ถูกต้องร้อยละ ๕๐ - ๖๙	อธิบายคำตอบได้ถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) วิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคไข้หวัดนก และนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้	วิเคราะห์เปรียบเทียบความเหมือนและความต่างได้ ๒ - ๓ ด้าน (สาเหตุ อาการ การรักษา ระหว่างโรค)	วิเคราะห์เปรียบเทียบความเหมือนและความต่างได้ ๑ ด้าน	วิเคราะห์เปรียบเทียบไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของสุขอนามัย และมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของตนเองและชุมชน	นำความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบการป้องกันตนเองและผู้อื่นได้	นำความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบการป้องกันตนเองได้	ไม่นำความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้สร้างแนวทางป้องกัน
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกและใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการสืบค้นข้อมูล	ข้อมูลที่นำมาใช้ออกแบบชิ้นงาน แสดงแหล่งที่มาชัดเจน ตรวจสอบได้ มีความน่าเชื่อถือ	ข้อมูลที่นำมาใช้ออกแบบชิ้นงาน แสดงแหล่งที่มา แต่ตรวจสอบไม่ได้	ไม่แสดงแหล่งที่มาของการสืบค้น
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต	สร้างชิ้นงานด้วยตัวเอง ไม่ลอกเลียนแบบชิ้นงานจากผู้อื่นทั้งหมด	สร้างชิ้นงานด้วยตัวเอง	ลอกแบบชิ้นงานจากเพื่อน/จากต้นแบบในอินเทอร์เน็ต

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินการนำเสนอ
แผนที่ ๔ เรื่อง โรคไข้หวัดนก

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑.อธิบายเกี่ยวกับโรคไข้หวัดนกสาเหตุ การแพร่ระบาด ผลกระทบ และวิธีการป้องกันได้ อย่างถูกต้อง			๒.วิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคไข้หวัดนก และนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้			๓.ตระหนักถึงความสำคัญของสุขอนามัย และมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของตนเองและชุมชน			๔.เลือกและใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ในการสืบค้นข้อมูล			๕.นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕	หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน
รายวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/.....

หน่วยที่ แผนที่ เรื่อง

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมินในภาพรวม

ประเด็น การประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑.นักเรียนกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียน				
๒.นักเรียนตอบคำถามในชั้นเรียนได้ถูกต้อง ครบถ้วน				
๓.นักเรียนตอบคำถามด้วยความมั่นใจในตนเอง กล้าแสดงออก				

เกณฑ์การให้คะแนนการตอบคำถามในชั้นเรียน

คะแนน เกณฑ์	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑.ความกระตือรือร้นในการตอบคำถามในชั้นเรียน	นักเรียนทุกคนมีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียนเป็นอย่างดี	นักเรียนส่วนใหญ่ (๘๐%) มีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียน	นักเรียนส่วนหนึ่ง (๕๐-๖๐%) มีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียน	นักเรียนส่วนน้อย (ต่ำกว่า ๕๐%) มีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียน

คะแนน เกณฑ์ ←	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๒.ความถูกต้อง ครบถ้วน และชัดเจนในการตอบ คำถาม	นักเรียน ตอบคำถาม ได้ถูกต้อง ครบถ้วน และชัดเจน	นักเรียน ตอบ คำถามได้ถูกต้อง ครบถ้วน แต่ไม่ ชัดเจน	นักเรียน ตอบ คำถามได้ถูกต้อง ไม่ครบถ้วน และ ไม่ชัดเจน	นักเรียนตอบ คำถาม ไม่ถูกต้อง ไม่ครบถ้วน และไม่ชัดเจน
๓.ความมั่นใจในตนเองใน การตอบคำถามในชั้นเรียน	นักเรียนมีความมั่นใจ ในตนเองมากในการ ตอบคำถามในชั้น เรียน	นักเรียนมีความ มั่นใจในตนเอง ปานกลางในการ ตอบคำถามในชั้น เรียน	นักเรียนมีความ มั่นใจในตนเอง น้อยในการตอบ คำถามในชั้นเรียน	นักเรียนไม่มี ความมั่นใจใน ตนเองในการ ตอบคำถามใน ชั้นเรียน

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๒ หมายถึง ดีมาก

คะแนน ๗-๙ หมายถึง ดี

คะแนน ๔-๖ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๑-๓ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบมอบหมายงาน (การจัดทำชิ้นงาน)

คำชี้แจง

- ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ ๓-๖ คน
- ออกแบบชิ้นงาน เรื่อง “การป้องกันโรคไข้หวัดนก”(ในรูปแบบโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการป้องกันโรคไข้หวัดนก) โดยมีหัวข้อดังนี้

๑. สาเหตุ การแพร่ระบาด ผลกระทบ และวิธีการป้องกันโรคไข้หวัดนก

๒. การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

**** ครูให้เวลาจัดทำชิ้นงานในคาบเรียน ๑๕ นาที และตัวแทนออกมานำเสนอผลงานกลุ่มละไม่เกิน ๓ นาที ****

หมายเหตุ : ครูคัดเลือกชิ้นงานที่มีความถูกต้องเหมาะสมตามหลักวิชาการ มีความเรียบร้อย สวยงาม ไปเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ที่บอร์ดนิทรรศการในโรงอาหาร หรือในห้องเรียน หรือ ปรึกษาเป็นสื่อการเรียนการสอนในศูนย์สุขภาพตามชุมชนที่ขาดแคลนต่อไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องโรคไข้หวัดใหญ่

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓

รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดพ ๔.๑ ม.๓/๒ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย สติปัญญาแต่ละช่วงชีวิต

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัญหาสุขภาพนับเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยนั้นอาจเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ซึ่งล้วนแต่นำไปสู่การเกิดโรคต่างๆทั้งสิ้น การมีความรู้ความเข้าใจเรื่องโรครวมถึงมีส่วนร่วมในการเสนอแนวทางป้องกันโรคที่เหมาะสม จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค อีกทั้งยังมีส่วนช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย

๓. สาระการเรียนรู้

โรคไข้หวัดใหญ่

๑. สาเหตุการระบาดของโรค

๒. อาการของโรค

๓. การรักษาและการป้องกันของโรค

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายสาเหตุ การแพร่กระจาย อาการ และภาวะแทรกซ้อนของโรคไข้หวัดใหญ่ได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

แสดงบทบาทสมมติเพื่อถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่และสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่ หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียนทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑) ด้านความรู้ อธิบายสาเหตุ การแพร่กระจาย อาการ และภาวะแทรกซ้อนของโรคไข้หวัดใหญ่ได้ ด้านทักษะกระบวนการ แสดงบทบาทสมมติเพื่อถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑.คำถามชวนคิด - “โรคไข้หวัดใหญ่คืออะไร?” - “โรคไข้หวัดใหญ่ติดต่อได้อย่างไร?” - “เพราะเหตุใดโรคไข้หวัดใหญ่จึงมีการระบาดเป็นประจำทุกปี?”	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑.คำถามชวนคิด(ถาม-ตอบ) - “โรคไข้หวัดใหญ่คืออะไร?” - “โรคไข้หวัดใหญ่ติดต่อได้อย่างไร?” - “เพราะเหตุใดโรคไข้หวัดใหญ่จึงมีการระบาดเป็นประจำทุกปี?”	๑.วีดิทัศน์ เรื่องความรู้เรื่องโรคติดต่อที่สำคัญกับเด็กไทยตอนที่ ๓ โรคไข้หวัดใหญ่โดยกองควบคุมโรคติดต่อ		
	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑.ครูให้นักเรียนดูวีดิทัศน์เกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ ๒. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - วัคซีนไข้หวัดใหญ่มีความสำคัญอย่างไรในการป้องกันโรค? - เราจะสามารถนำความรู้เกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร?	ขั้นสอน ๑.ดูวีดิทัศน์เกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ ๒. แลกเปลี่ยนเรียนรู้(ถาม-ตอบ) - วัคซีนไข้หวัดใหญ่มีความสำคัญอย่างไรในการป้องกันโรค? - เราจะสามารถนำความรู้เกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร?			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่ หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
เกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่และสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต	- นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรในการดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัวให้ห่างไกลจากโรคไข้หวัดใหญ่?	- นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรในการดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัวให้ห่างไกลจากโรคไข้หวัดใหญ่?	สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร		
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อยๆ กลุ่มละ ๔-๖ คน ๒. สถานการณ์จำลอง ๒.๑ กำหนดสถานการณ์ให้แต่ละกลุ่มออกมาจับสลากเลือกสถานการณ์ที่ครูกำหนดให้ ๓. แต่ละกลุ่มสร้างบทสนทนาตามบทบาทและสถานการณ์ที่จับสลากได้ ๔. ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน	ขั้นปฏิบัติ ๑. แบ่งกลุ่มละ ๔-๖ คน ๒. ตัวแทนนักเรียนกลุ่มละ ๑ คนออกมาจับสลากเลือกสถานการณ์ที่ครูกำหนดให้ ๓. แต่ละกลุ่มสร้างบทสนทนาตามบทบาทและสถานการณ์ที่จับสลากได้ ๔. ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน	- ใบงานและ กิจกรรมการ แสดงบทบาท สมมติ เรื่อง โรคไข้หวัด ใหญ่	กิจกรรมการ แสดง บทบาท สมมติ เรื่อง โรคไข้หวัด ใหญ่	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่ หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๓. สร้างบทสนทนา - ให้แต่ละกลุ่มสร้างบทสนทนาตามบทบาทและสถานการณ์ที่ได้รับ โดยเนื้อหาต้องเกี่ยวข้องกับ - อาการของโรคไข้หวัดใหญ่ - การติดต่อของโรคไข้หวัดใหญ่ - การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ - การดูแลตนเองเมื่อป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ ๔. อำนวยความสะดวกการเรียนรู้ให้กับนักเรียน	๕. เมื่อแต่ละกลุ่มแสดงเสร็จ ตัวแทนกลุ่ม๑-๒ คน สรุปบทบาทสมมติที่ได้แสดงให้ครูและเพื่อนๆกลุ่มอื่นฟัง ๖. กลุ่มที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติให้แสดงความคิดเห็น ดิชมหรือทำแบบประเมินความพึงพอใจให้กลุ่มที่แสดง			
ขั้นสรุป (๑๐นาที) ๑. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)		๑. ร่วมกับครูสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ ๒. ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. วีดิทัศน์ เรื่อง ความรู้เรื่องโรคติดต่อที่สำคัญกับเด็กไทยตอนที่๓ โรคไข้หวัดใหญ่โดยกองควบคุมโรคติดต่อ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=hPVFMrunN๕๐&ab_channel=P%๒๖MEVENTONLINE

๒. ใบงานและกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) กิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายสาเหตุ การแพร่กระจาย อาการ และภาวะแทรกซ้อนของ โรคไข้หวัดใหญ่ได้	สังเกตการตอบคำถาม ในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) แสดงบทบาทสมมติเพื่อถ่ายทอด ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรค ไข้หวัดใหญ่ได้อย่างถูกต้องและ เหมาะสม	สังเกตจากการทำใบ งาน	แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของการ ป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่และ สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	สังเกตการตอบคำถาม ในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความ คิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือ คัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติ ผู้อื่น	สังเกตพฤติกรรมใน ชั้นเรียน	แบบประเมิน คุณลักษณะอันพึง ประสงค์	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต	สังเกตพฤติกรรมใน ชั้นเรียน	แบบประเมิน คุณลักษณะอันพึง ประสงค์	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แนวทางให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายสาเหตุ การแพร่กระจาย อาการ และภาวะแทรกซ้อนของ โรคไข้หวัดใหญ่ได้	อธิบายคำตอบได้ถูกต้องร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	อธิบายคำตอบได้ ถูกต้องร้อยละ ๕๐ - ๗๙	อธิบายคำตอบได้ ถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) แสดงบทบาทสมมติเพื่อ ถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ได้อย่าง ถูกต้องและเหมาะสม	แสดงบทบาทสมมติถ่ายทอด ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ โรคไข้หวัดใหญ่ได้ ๓ ประเด็น ขึ้นไป - สาเหตุ - การแพร่กระจาย - อาการ - ภาวะแทรกซ้อนของโรค ไข้หวัดใหญ่ได้	แสดงบทบาทสมมติ เพื่อถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ โรคไข้หวัดใหญ่ได้ ๑-๒ประเด็น	แสดงบทบาทสมมติ เพื่อถ่ายทอดความรู้ เกี่ยวกับโรคไข้หวัด ใหญ่ไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของการ ป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่และ สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	นำความรู้ที่ได้รับจาก กิจกรรมไปประยุกต์ใช้ ในการออกแบบการป้องกัน ตนเองและผู้อื่นได้	นำความรู้ที่ได้รับ จาก กิจกรรมไป ประยุกต์ใช้ ในการออกแบบ การป้องกันตนเองได้	ไม่นำความรู้ที่ได้รับ จากกิจกรรมไปใช้ สร้างแนวทางป้องกัน
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่นโดย สนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่ สุภาพให้เกียรติผู้อื่น	ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่นโดย สนับสนุนหรือคัดค้านด้วย วาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น	ทำงานร่วมกับผู้อื่น และรับฟังความ คิดเห็นของผู้อื่น	ไม่สามารถทำงาน ร่วมกับผู้อื่นได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต	สร้างชิ้นงานโดยไม่ ลอกเลียนแบบชิ้นงานจาก ผู้อื่นทั้งหมด	สร้างชิ้นงานโดยนำ ชิ้นงานจากต้นแบบ ในอินเทอร์เน็ตมา ประยุกต์ใช้	ลอกแบบชิ้นงานจาก เพื่อน/จากต้นแบบใน อินเทอร์เน็ต

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมิน แผนที่ ๔ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑.อธิบายสาเหตุ การแพร่กระจายอาการ และภาวะแทรกซ้อนของโรคไข้หวัดใหญ่ได้			๒.แสดงบทบาทสมมติเพื่อถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม			๓.ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ และสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้			๔.ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น			๕.นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	
																	๑๕

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕	หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบงานและกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง โรคไข้หวัดใหญ่
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง “โรคไข้หวัดใหญ่” โดยให้แต่ละกลุ่มสร้างบทสนทนาตามบทบาทและสถานการณ์ที่ได้รับ โดยเนื้อหาต้องเกี่ยวข้องกับ อาการ การติดต่อ การป้องกัน และการดูแลตนเองเมื่อป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่

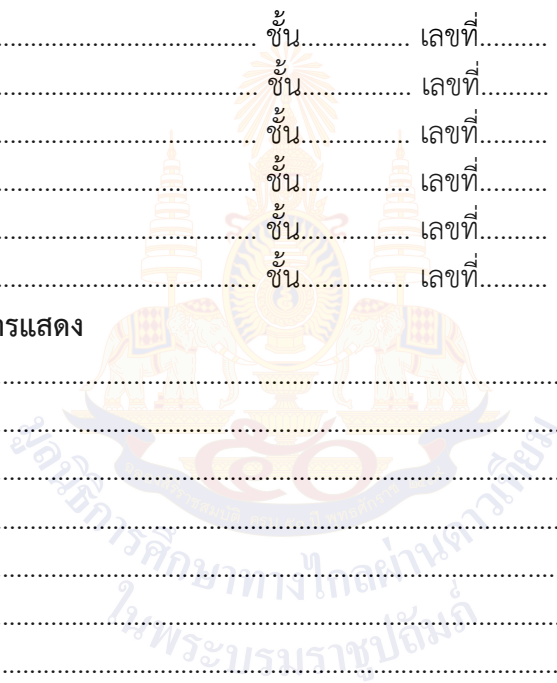
๑. ชื่อสถานการณ์ด้าน

๒. บทบาทของนักเรียน

๑. ชื่อ-นามสกุล ชั้น เลขที่ บาทบาท/หน้าที่
๒. ชื่อ-นามสกุล ชั้น เลขที่ บาทบาท/หน้าที่
๓. ชื่อ-นามสกุล ชั้น เลขที่ บาทบาท/หน้าที่
๔. ชื่อ-นามสกุล ชั้น เลขที่ บาทบาท/หน้าที่
๕. ชื่อ-นามสกุล ชั้น เลขที่ บาทบาท/หน้าที่
๖. ชื่อ-นามสกุล ชั้น เลขที่ บาทบาท/หน้าที่

๓. บทสนทนา/เนื้อเรื่องการแสดง

๔. นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและผู้อื่นอย่างไรเมื่อป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคหัวใจ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓

รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ม.๓/๒ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัญหาสุขภาพนับเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยนั้นอาจเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ซึ่งล้วนแต่นำไปสู่การเกิดโรคต่างๆทั้งสิ้น การมีความรู้ความเข้าใจเรื่องโรค รวมถึงมีส่วนร่วมในการเสนอแนวทางป้องกันโรคที่เหมาะสม จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค อีกทั้งยังมีส่วนช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย

๓. สาระการเรียนรู้

๑. โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

๑.๑ โรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคหัวใจ

- ความหมายของโรคหัวใจ

- อาการของโรคหัวใจ

- สาเหตุของโรคหัวใจ

- วิธีการป้องกันการเกิดโรคหัวใจ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

บอกความหมาย อาการ และสาเหตุของโรคหัวใจได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจจากการทำกิจกรรมเกม XO เรื่อง โรคหัวใจป้องกันได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

แสดงความคิดเห็นและแนะนำผู้อื่นให้เห็นถึงความสำคัญในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคหัวใจ หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่นโดย สนับสนุนหรือคัดค้านด้วย วาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑) ด้านความรู้ บอกความหมาย อาการ และสาเหตุของโรคหัวใจได้	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. คำถามชวนคิด - นักเรียนคิดว่าตนเองหรือคนใน ครอบครัวมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหัวใจ หรือไม่ อย่างไร - นักเรียนคิดว่า การปฏิบัติตนเพื่อ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจมีความสำคัญ อย่างไร	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. แสดงความคิดเห็นจากคำถาม ชวนคิด - นักเรียนคิดว่าตนเองหรือคนใน ครอบครัวมีความเสี่ยงที่จะเกิด โรคหัวใจหรือไม่ อย่างไร - นักเรียนคิดว่า การปฏิบัติตนเพื่อ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจมีความสำคัญ อย่างไร	- วัสดุทัศน เรื่อง “Against All Odds (หัวใจ ต้องสู้) บำรุง ราษฎร์”		
	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑. เปิดวีดิทัศน์ เรื่อง “Against All Odds (หัวใจต้องสู้) บำรุงราษฎร์” และ ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ - หากนักเรียนสามารถเลือกได้ว่า ต้องการเป็นหรือไม่เป็นโรคหัวใจ	ขั้นสอน ๑. รับชมวีดิทัศน์ เรื่อง “Against All Odds (หัวใจต้องสู้) บำรุงราษฎร์” แล้วช่วยกันวิเคราะห์และตอบคำถาม - หากนักเรียนสามารถเลือกได้ว่า ต้องการเป็นหรือไม่เป็นโรคหัวใจ			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคหัวใจ หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที				
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน		
ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจจากการทำกิจกรรมเกม XO เรื่องโรคหัวใจป้องกันได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม	นักเรียนจะเลือกเป็นหรือไม่เป็น และเพราะเหตุใด - นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ๒. อธิบายความหมายของโรคหัวใจ ลักษณะอาการ สาเหตุ และวิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ๓. ให้นักเรียนบอก ๓ ประโยคเกี่ยวกับโรคหัวใจ	นักเรียนจะเลือกเป็นหรือไม่เป็น และเพราะเหตุใด (แนวคำตอบ : ไม่อยากเป็น เพราะโรคหัวใจมีความอันตราย ซึ่งเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ง่าย) - นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจ (แนวคำตอบ : ออกกำลังกาย ลดการกินอาหารที่มีไขมันสูง งดสูบบุหรี่)		การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคหัวใจ หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
แสดงความคิดเห็นและ แนะนำผู้อื่นให้เห็นถึง ความสำคัญในการปฏิบัติ ตนเพื่อป้องกันการเกิด โรคหัวใจได้ คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. กิจกรรมเกม XO เรื่อง “โรคหัวใจ ป้องกันได้” ๑.๑ แจกกระดาษ XO ให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่น ๑.๒ ครูให้นักเรียนเป็นผู้จับสลาก สถานการณ์ต่าง ๆ และนักเรียนทุกคน ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการ ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจ (ประมาณข้อละ ๑ นาที) ตาม สถานการณ์นั้น ๆ ๑.๓ ครูทำการเฉลยวิธีการปฏิบัติตนเพื่อ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจตามสถานการณ์ นั้น ๆ ๑.๔ นักเรียนทำการกากบาทลงบน กระดาษ XO ในช่องที่มีสถานการณ์นั้น ๆ	ขั้นปฏิบัติ ๑. กิจกรรมเกม XO เรื่อง “โรคหัวใจ ป้องกันได้” ๑.๑ รับกระดาษ XO จากครูคนละ ๑ แผ่น ๑.๒ จับสลากสถานการณ์ต่าง ๆ และ ส่งกระดาษในครู จากนั้นร่วมกันแสดง ความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตน เพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ๑.๓ ฟังเฉลยวิธีการปฏิบัติตนเพื่อ ป้องกันการเกิดโรคหัวใจตาม สถานการณ์นั้น ๆ จากครูแล้วทำการ กากบาทลงบนกระดาษ XO ในช่องที่มี สถานการณ์นั้น ๆ ๑.๔ นักเรียนที่สามารถกากบาทลง บนกระดาษ XO ได้เรียง ๓ ช่องติด ใน แนวต่าง ๆ ดังนี้ เป็นฝ่ายชนะ	๑. กระดาษ XO เรื่อง โรคหัวใจ ป้องกันได้ ๒. ใบงาน เรื่อง โรคหัวใจ	กิจกรรมเกม XO เรื่อง “โรคหัวใจ ป้องกันได้”	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคหัวใจ หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๑.๕ นักเรียนที่สามารถกากบาทลงบนกระดาษ XO ได้เรียง ๓ ช่องติด ในแนวต่าง ๆ ดังนี้ เป็นฝ่ายชนะ (-แนวทแยงมุม -แนวเส้นตรงแนวตั้ง -แนวเส้นตรงแนวนอน) ๒. ครูแจกใบงานที่ ๑ เรื่อง โรคหัวใจ ๓. การนำเสนอ (อำนวยความสะดวกและกระตุ้นการเรียนรู้ให้กับนักเรียน)	๒. ตัวแทนนักเรียนรับใบงานที่ ๑ เรื่อง โรคหัวใจ ๓. ทำใบงานที่ ๑ เรื่องโรคหัวใจ ๔. ตัวแทนนักเรียนนำเสนอใบงานที่ ๑ เรื่องโรคหัวใจ (เพื่อนๆในชั้นเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้จากใบงาน)			
	ขั้นสรุป (๑๐นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี) ๓. ครูกล่าวเน้นย้ำเรื่อง วิธีการในการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ	ขั้นสรุป ๑. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ ๒. ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้ เรื่อง โรคหัวใจ
๒. กระดาษ XO เรื่อง โรคหัวใจป้องกันได้
๓. ใบงาน เรื่อง โรคหัวใจ
๔. สื่อวีดิทัศน์เรื่อง Against All Odds (หัวใจต้องสู้) | บำรุงราษฎร์. สืบค้นจาก

https://www.youtube.com/watch?v=tdnM๗_uekq๐

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

กิจกรรมเกม XO เรื่อง “โรคหัวใจป้องกันได้”

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกความหมาย อาการ และสาเหตุของโรคหัวใจได้	การตรวจใบงานที่ ๑ เรื่อง โรคหัวใจ	แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจจากการทำกิจกรรมเกม XO เรื่อง โรคหัวใจป้องกันได้	สังเกตการตอบคำถามและเข้าร่วมในกิจกรรมเกม XO เรื่อง โรคหัวใจป้องกันได้	แบบประเมินกิจกรรมเกม XO เรื่อง โรคหัวใจป้องกันได้	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) แสดงความคิดเห็นและแนะนำผู้อื่นให้เห็นถึงความสำคัญในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้	สังเกตการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น	สังเกตการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตการทำงานกลุ่ม	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตการทำงานกลุ่ม	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

แนวทางให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกความหมาย อาการ และสาเหตุของโรคหัวใจได้	อธิบายคำตอบได้ถูกต้อง ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	อธิบายคำตอบได้ ถูกต้องร้อยละ ๕๐ - ๗๙	อธิบายคำตอบได้ ถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจจากการทำกิจกรรมเกม XO เรื่องโรคหัวใจป้องกันได้	วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจจากการทำกิจกรรมเกม XO เรื่องโรคหัวใจป้องกันได้ ถูกต้อง ๖ ข้อ	วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจจากการทำกิจกรรมเกม XO เรื่องโรคหัวใจป้องกันได้ ถูกต้อง ๓ - ๕ ข้อ	วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจจากการทำกิจกรรมเกม XO เรื่องโรคหัวใจป้องกันได้ ๑ - ๒ ข้อ
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) แสดงความคิดเห็นและแนะนำผู้อื่นให้เห็นถึงความสำคัญในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้	นำความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบการป้องกันตนเองและผู้อื่นได้ถูกต้องเหมาะสม	นำความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบการป้องกันตนเองได้	ไม่นำความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้สร้างแนวทางป้องกัน
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น	ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ	ทำงานร่วมกับผู้อื่นและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	ทำงานกับผู้อื่นไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	มีส่วนร่วมในการตอบคำถามในกิจกรรมการเรียนรู้ทุกขั้นตอน	มีส่วนร่วมในการตอบคำถามในกิจกรรมการเรียนรู้บางขั้นตอน	ไม่ร่วมในการตอบคำถามในกิจกรรม

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินแผนที่ ๓ เรื่อง โรคเอดส์และโรคซิฟิลิส

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑.บอก ความหมาย อาการ และ สาเหตุของ โรคหัวใจได้			๒.วิเคราะห์ วิธีการปฏิบัติ ตนเพื่อป้องกัน การเกิด โรคหัวใจจาก การทำกิจกรรม เกม XO เรื่อง โรคหัวใจ ป้องกันได้			๓.แสดงความ คิดเห็นและ แนะนำผู้อื่น ให้เห็นถึง ความสำคัญ ในการปฏิบัติ ตนเพื่อ ป้องกันการ เกิดโรคหัวใจ ได้			๔.ทำงาน ร่วมกับผู้อื่น รับ ฟังความคิดเห็น ของผู้อื่นโดย สนับสนุนหรือ คัดค้านด้วย วาจาที่สุภาพให้ เกียรติผู้อื่น			๕.นักเรียนมี ความใฝ่เรียนรู้			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	
								</									

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖-๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ เรื่อง โรคหัวใจ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคหัวใจ

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรคหัวใจ

โรคหัวใจและหลอดเลือด (cardiovascular disease: CVD) เป็นกลุ่มโรคที่มีความผิดปกติกับหัวใจ และหลอดเลือด เช่น หัวใจล้มเหลว (heart failure) หัวใจขาดเลือด (ischemic heart disease) โรคของลิ้นหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง (stroke) โรคความดันโลหิตสูง (hypertension)

อาการของโรคหัวใจ

ข้อบ่งชี้อาจเป็นสัญญาณว่ามีความเสี่ยงเป็น ‘โรคหัวใจ’

๑. มีอาการหอบจนตัวโยน
๒. ใจสั่นและหัวใจเต้นผิดจังหวะ
๓. มีอาการเหนื่อยตอนที่ยังกำลังกาย
๔. มักเป็นลมหมดสติอยู่บ่อยๆ
๕. เจ็บหน้าอก หรือแน่นหน้าอก
๖. ขา หรือ เท้าบวม
๗. ปลายนิ้วมือ ปลายนิ้วเท้า และริมฝีปากมีสีซีดคล้ำ
๘. หัวหยุดเต้นกะทันหัน

สาเหตุของการเกิดโรคหัวใจ

ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถควบคุมได้

หากภายในครอบครัวมีประวัติที่พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือมีพี่น้องที่เคยเป็นโรคหัวใจ เมื่อตกมาถึงเราก็มีโอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจวายได้ อายุที่เพิ่มมากขึ้นก็อาจมีส่วนให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ยิ่งมีอายุที่เพิ่มมากขึ้นเท่าไร โอกาสที่จะเกิดไขมันในผนังหลอดเลือดก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น เรื่องเพศก็เป็นอีกหนึ่งเรื่องที่เราไม่ควรมองข้ามและเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ซึ่งจากงานวิจัยต่างๆ ก็แสดงให้เห็นว่า โรคหลอดเลือดหัวใจนั้นเกิดในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง โดยอาจมีสาเหตุมาจากฮอร์โมนเพศหญิงที่ช่วยควบคุมปริมาณไขมันให้อยู่ในระดับที่พอดี อีกทั้งผู้หญิงที่อยู่ในวัยหลังหมดประจำเดือนแล้วก็อาจมีความเสี่ยงการเป็นโรคได้

ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถควบคุมได้

การสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งปอด หลอดลมอักเสบ อีกทั้งยังทำให้เกิดถุงลมโป่งพอง ซึ่งคนที่สูบบุหรี่ก็มีโอกาสเสี่ยงที่จะหัวใจวายได้มากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ถึงสองเท่า และมีโอกาสเสียชีวิตจากโรคหัวใจอย่างกะทันหัน

ความดันโลหิตสูง โรคความดันโลหิตสูง นั้น สามารถกระตุ้นให้กระบวนการสะสมไขมันที่ผนังหลอดเลือดเกิดขึ้นได้เร็ว อีกทั้งยังทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น เนื่องจากต้องสูบฉีดโลหิตแรงขึ้นสำหรับไปหล่อเลี้ยงให้ทั่วร่างกาย เพื่อไม่ให้เกิดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคความดันโลหิตสูง ควรควบคุมอาหาร ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และรับประทานยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด

คอเลสเตอรอลสูง คอเลสเตอรอล คือ ไขมันชนิดหนึ่งที่ร่างกายเราสามารถผลิตขึ้นได้ อีกทั้งยังพบได้ในอาหารบางชนิด เมื่อมีภาวะของโรคหลอดเลือดหัวใจเกิดขึ้นขึ้น ก็จะทำให้พบว่าการสะสมคอเลสเตอรอลในหลอดเลือดหัวใจ ยังมีในปริมาณที่มากเท่าไร ก็จะทำให้เพิ่มโอกาสพัฒนา และเติบโตของโรคหัวใจมากขึ้น เพราะฉะนั้นเราจึงต้องวางแผนการรับประทานอาหาร ควรเลือกแต่อาหารที่มีไขมัน และคอเลสเตอรอลต่ำเท่านั้น

เบาหวานโรคเบาหวาน คือ โรคที่เกิดจากความผิดปกติของระดับน้ำตาลที่อยู่ในเลือด มีสาเหตุมาจาก ร่างกายไม่สามารถผลิตอินซูลินได้ ซึ่ง อินซูลิน เป็นฮอร์โมนชนิดหนึ่งที่เป็นตัวนำน้ำตาลออกจากเลือดไปยัง เซลล์ต่างๆ ในร่างกาย

ไลฟ์สไตล์แบบนั่งอยู่กับที่ (Sedentary lifestyle) การที่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจได้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก

พฤติกรรมเสี่ยงโรคหัวใจ

๑. ทานอาหารไขมันสูง
๒. สูบบุหรี่
๓. เครียด
๔. ไม่เคยออกกำลังกาย
๕. เป็นโรคเบาหวาน โรคอ้วน

การดำรงชีวิตเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเรื่องหัวใจและหลอดเลือด

๑. การควบคุมน้ำหนักตัว
๒. การรับประทานอาหารที่เหมาะสม
๓. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๔. หลีกเลี่ยงการบริโภคสารที่มีอันตราย
๕. ลดความเครียดและพักผ่อนให้เพียงพอ
๖. ตรวจเช็คร่างกายตามระยะเวลา

แหล่งอ้างอิง

หนังสือ

วินิตย์ หลงละเลิง.(๒๕๖๑).เพศสัมพันธ์ในผู้ป่วยโรคหัวใจ(Sexuality in patients with coronary heart disease).

เว็บไซต์

เพิ่มศักดิ์ ศรณีย์. (มปป.). ความเสี่ยงโรคหัวใจ.โรงพยาบาลธนบุรี ๒.

<https://www.thonburi2hospital.com/health-detail.php?id=๓๖>

ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ.(มปป.).การป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด. Bangkok Hospital Pattaya.

<https://www.bangkokpattayahospital.com/th/healthcare-services/heart-center-th/heart-articles-th/item/๑๐>

ใบงาน เรื่อง โรคหัวใจ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคหัวใจ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

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

คำชี้แจง : ให้นักเรียนกรอกข้อมูลและตอบคำถามให้ครบถ้วน

๑. จงบอกความหมายของคำว่า “โรคหัวใจ”

๒. อาการของโรคหัวใจมีลักษณะอย่างไร

๓. สาเหตุในการเกิดโรคหัวใจมีอะไรบ้าง จงอธิบายมาพอสังเขป

Handwriting practice lines with dashed midlines for letter height guidance.

เฉลยใบงาน เรื่อง โรคหัวใจ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคหัวใจ

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

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

คำชี้แจง : ให้นักเรียนกรอกข้อมูลและตอบคำถามให้ครบถ้วน

๑. จงบอกความหมายของคำว่า “โรคหัวใจ”

โรคหัวใจ หมายถึง กลุ่มโรคที่มีความผิดปกติกับหัวใจและหลอดเลือด เช่น หัวใจล้มเหลว หัวใจขาดเลือด โรคของลิ้นหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง

๒. อาการของโรคหัวใจมีลักษณะอย่างไร

อาการหอบจนตัวโยน ใจสั่นและหัวใจเต้นผิดจังหวะโดยปกติแล้วอัตราการเต้นของหัวใจคนเราจะมี ความสม่ำเสมอ ซึ่งอยู่ที่ประมาณ ๖๐ - ๑๐๐ ครั้ง/นาที แต่ในผู้ที่มีอาการหัวใจเต้นผิดจังหวะ อัตราการเต้น ของหัวใจก็พุ่งไปถึง ๑๕๐ - ๒๕๐ ครั้ง/นาที มักเป็นลมหมดสติอยู่บ่อยๆ เจ็บหน้าอก หรือแน่นหน้าอก ขา หรือ เท้าบวม อยู่ดีๆ ก็เกิดอาการบวมขึ้นอย่างไม่ทราบสาเหตุ เมื่อกดดู เนื้อจะมีลักษณะบวมตามนิ้วที่กดลงไป ปลาย นิ้วมือ ปลายนิ้วเท้า และริมฝีปากมีสีซีดขาว หัวใจหยุดเต้นกะทันหันอาการหัวใจหยุดเต้นโดยทันทีที่เกิดจาก ความผิดปกติของเซลล์หัวใจโดยตรง ทั้งยังมักเกิดกับผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอของคนที่เป้นโรคหัวใจมาก่อน

๓. สาเหตุในการเกิดโรคหัวใจมีอะไรบ้าง จงอธิบายมาพอสังเขป

สาเหตุของการเกิด โรคหัวใจ นั้นสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายประเด็น ไม่มีสาเหตุที่ตายตัวแน่นอน แต่ก็มี ปัจจัยเสี่ยงที่อาจบ่งชี้ว่าน่าจะมีส่วนในการพัฒนาไปสู่การเป็นโรคหัวใจได้ ปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมความเสี่ยง ได้ คือ พันธุกรรมที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากครอบครัว อายุที่มากขึ้น ซึ่งในส่วนของผู้ที่อายุเยอะมากขึ้นก็มี ความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจมากขึ้น รวมถึงในเรื่องของเพศก็เป็นสิ่งที่สำคัญ จากการวิจัยพบว่าโรคที่หัวใจมัก พบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิงปัจจัยเสี่ยงที่สามารถควบคุมได้ เช่น การสูบบุหรี่การสูบบุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งปอด และถุงลมโป่งพองซึ่งมีโอกาสที่จะหัวใจวายและเสียชีวิตจากโรคหัวใจอย่างกะทันหันได้ ความดันโลหิตสูง สามารถกระตุ้นให้กระบวนการสะสมไขมันที่ผนังหลอดเลือดเกิดขึ้นได้เร็วทำให้หัวใจทำงานหนัก คลอ เรสเตอรอลสูงพบว่าการสะสมคอเลสเตอรอลในหลอดเลือดหัวใจยิ่งมีปริมาณมากยิ่งขึ้นเพิ่มโอกาสในการเกิด โรคหัวใจมากขึ้น โรคเบาหวาน และ ไลฟ์สไตล์แบบการนั่งอยู่กับที่ ที่ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวร่างกายอาจเพิ่ม ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจได้

สื่อกิจกรรมเกม XO เรื่อง โรคหัวใจป้องกันได้
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคหัวใจ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

กระดาน XO

ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เป็นปริมาณมาก ๆ	งดสูบบุหรี่	พักผ่อนให้เพียงพอ
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	ผ่อนคลายความเครียด	หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีส่วนผสมของน้ำตาลสูง
รับประทานอาหารที่มีส่วนผสม ของธรรมชาติเป็นหลัก	เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ	ตรวจสุขภาพเป็นประจำ

สถานการณ์การณ์ต่าง ๆ

สถานการณ์ที่ ๑



รูปที่ ๑



รูปที่ ๒

รูปที่ ๑ จาก “ความรู้เรื่องอาหาร” โดย Sai, ๒๕๖๔, รวบรวมอาหารเห็นแล้วหิว BLOG.

รูปที่ ๒ จาก “สูตรอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ” โดย Adgima Thanagornvit, ๒๕๖๕, Shopee BLOG.

(คำตอบ : ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเป็นปริมาณมาก ๆ)

สถานการณ์ที่ ๒



รูปที่ ๓



รูปที่ ๔

รูปที่ ๓ จาก “เพลงหาหินและเทคนิคร้อง เพลงคาราโอเกะ ชั้นเทพ (สำหรับมือสมัครเล่น)” โดย Smile๒๘, ๒๕๕๗, สกู๊ปมิวสิกเอ็มไทย.

รูปที่ ๔ จาก “เครียดหรือซึมเศร้า ขอเพียงเราหมั่นคอยดูแลและรักษาดวงใจ” โดย ปวีณนุช ศรีจรัญ, ๒๕๖๓.

(คำตอบ : ผ่อนคลายความเครียด)

สถานการณ์ที่ ๓



รูปที่ ๕



รูปที่ ๖

รูปที่ ๕ จาก “รีวิวจดหนัก น้ำมะพร้าว ๑๐ แบรินด์” โดย ชัยนิกินชัยนเก็บ, ๒๕๖๐.

รูปที่ ๖ จาก “๑๒ ประโยชน์ของมะพร้าวอ่อน ผลไม้คลายร้อน ของดีจากธรรมชาติ” โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา วิทยาเขตสมุทรสงคราม.

(คำตอบ : รับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของธรรมชาติเป็นหลัก)

สถานการณ์ที่ ๔



รูปที่ ๗



รูปที่ ๘

รูปที่ ๗ จาก “หมอดูไม่เท่าตาพิพย์” โดย Riley Curtis, ๒๕๖๓.

รูปที่ ๘ จาก “เหตุผลดี ๆ ของการตรวจสุขภาพประจำปี” โดยโรงพยาบาลเวชธานี.

(คำตอบ : ตรวจสุขภาพเป็นประจำ)

สถานการณ์ที่ ๕



รูปที่ ๙

รูปที่ ๑๐

รูปที่ ๙ จาก “๔ โรคร้าย บุหรี่ทำลายปอด” โดย เทียนทิพย์ เดียวก็, ๒๕๖๒.

รูปที่ ๑๐ จาก “สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส
<https://www.kroobannok.com/๑๓๒๕๕> ” ๒๕๕๒.

(คำตอบ : งดสูบบุหรี่)

สถานการณ์ที่ ๖



รูปที่ ๑๑

รูปที่ ๑๒

รูปที่ ๙ จาก “ประโยชน์ที่ได้เห็นๆ จากการนอนพักผ่อนอย่างเพียงพอ” โดย Kaew Kaew, ๒๕๕๘.

รูปที่ ๑๐ จาก “โรคร้ายที่มากับการนอนไม่พอ” โดย โรงพยาบาลราชวิถี. ๒๕๕๒.

(คำตอบ : พักผ่อนให้เพียงพอ)

สถานการณ์ที่ ๗



รูปที่ ๑๓



รูปที่ ๑๔

รูปที่ ๑๓ จาก “ทำงานบ้านยังไง ให้ถูกวิธี ประหยัดเวลาได้โคตรเยอะ” โดย Dotporperty Moving Asia Online, ๒๕๖๐.

รูปที่ ๑๔ จาก “อาจารย์ไม่รู้เรื่อง! สร้างธุรกิจใหม่ตอบสนองพฤติกรรม “คนไทยขี้เกียจทำ” มากที่สุด” โดย เส้นทางเศรษฐีออนไลน์. ๒๕๖๓.

(คำตอบ : เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ)

สถานการณ์ที่ ๘



รูปที่ ๑๕



รูปที่ ๑๖

รูปที่ ๑๕ จาก “ขนมไข่มุกแฝงมุกร้าย” โดยกิตติณา แมคคีนัน, ภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๓.

รูปที่ ๑๖ จาก “สุขภาพสำคัญที่สุด” โดย Biim. ๒๕๖๓.

(คำตอบ : หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลสูง)

สถานการณ์ที่ ๙



รูปที่ ๑๗



รูปที่ ๑๘

รูปที่ ๑๗ จาก “การออกกำลังกายเพื่อหัวใจแข็งแรง ในกลุ่มประชาชนทั่วไป” โดย Early Screening and Keep Heart Healthy, โรงพยาบาลกรุงเทพ, ๒๕๖๔.

รูปที่ ๑๘ จาก “การไม่ออกกำลังกาย ส่งผลร้ายต่อร่างกายอย่างคาดไม่ถึง” โดย hd สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่. ๒๕๖๐.

(คำตอบ : ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ)

แหล่งอ้างอิง

หนังสือ

นพวรรณ ธีระพันธ์เจริญ. (๒๕๖๑). ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดของบุคลากรของ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา. วารสารวิชาการสาธารณสุข. ปีที่ ๒๘(ฉบับพิเศษ).
วินิตย์ หลงละเลิง.(๒๕๖๑).เพศสัมพันธ์ในผู้ป่วยโรคหัวใจ(*Sexuality in patients with coronary heart disease*).

เว็บไซต์

เพิ่มศักดิ์ ศรณีย์. (มปป.). ความเสี่ยงโรคหัวใจ.โรงพยาบาลธนบุรี ๒.

<https://www.thonburi2hospital.com/health-detail.php?id=๓๖>

ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ.(มปป.).การป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด. Bangkok Hospital Pattaya.

<https://www.bangkokpattayahospital.com/th/healthcare-services/heart-center-th/heart-articles-th/item/๑๐>

YouTube. *Against All Odds (หัวใจต้องสู้)* /.(๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๘). บำรุงราษฎร์.

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓

รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ม.๓/๒ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัญหาสุขภาพนับเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยนั้นอาจเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ซึ่งล้วนแต่นำไปสู่การเกิดโรคต่างๆทั้งสิ้น การมีความรู้ความเข้าใจเรื่องโรครวมถึงมีส่วนร่วมในการเสนอแนวทางป้องกันโรคที่เหมาะสม จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค อีกทั้งยังมีส่วนช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย

๓. สาระการเรียนรู้

๑. โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

๑.๑ โรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง

- ความหมายของโรคความดันโลหิตสูง
- อาการของโรคความดันโลหิตสูง
- สาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง
- วิธีการป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

บอกสาเหตุ อาการ ของโรคความดันโลหิตสูงได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

เสนอแนวทางรักษาและแนวทางป้องกันโรคได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

นำข้อมูลอัตราการเจ็บป่วยของคนไทยด้วยโรคความดันโลหิตสูงมาเสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาได้ (ส.๒.๒.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหทัยวิทยา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียนนำข้อมูลอัตรากำลังเจ็บป่วยของคนไทยด้วยโรคความดันโลหิตสูงมาเสนอแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาได้ (ส.๒.๒.๑) ด้านความรู้ บอกสาเหตุ อาการ ของโรคความดันโลหิตสูงได้	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) คำถามชวนคิด - "นักเรียนเคยได้ยินคำว่า 'ความดันโลหิตสูง' หรือ 'โรคความดัน' ไหม?" - "นักเรียนคิดว่าโรคความดันโลหิตสูงเกี่ยวข้องกับสุขภาพของเราอย่างไร?" (ครูเชื่อมโยงคำตอบของนักเรียนเข้าสู่เนื้อหาบทเรียน)	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน คำถามชวนคิด (ถาม - ตอบ) - "นักเรียนเคยได้ยินคำว่า 'ความดันโลหิตสูง' หรือ 'โรคความดัน' ไหม?" - "นักเรียนคิดว่าโรคความดันโลหิตสูงเกี่ยวข้องกับสุขภาพของเราอย่างไร?" (ครูเชื่อมโยงคำตอบของนักเรียนเข้าสู่เนื้อหาบทเรียน)	๑. ภาพที่ ๑  ๒. วิดีทัศน์ เรื่องโรคความดันโลหิตสูง		วิธีการวัดผล ๑. สังเกตการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน เครื่องมือวัด ๑. แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน
	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑. ให้นักเรียนชมภาพและสอบถามนักเรียน - “นักเรียนคิดว่าแนวโน้มการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยด้วยโรคความดันโลหิตสูง มีโอกาสมากขึ้นหรือลดลงเพราะเหตุใด”	ขั้นสอน ๑. ชมภาพแล้วตอบคำถาม - “นักเรียนคิดว่าแนวโน้มการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยด้วยโรคความดันโลหิตสูง มีโอกาสมากขึ้นหรือลดลงเพราะเหตุใด”			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหทัยวิทยา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๒.ให้นักเรียนชมวิดีโอทัศน์เรื่อง โรคความดันโลหิตสูงหลังจากชมวิดีโอทัศน์ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นดังนี้ - "ความดันโลหิตสูงคืออะไร?" - "นักเรียนคิดว่าโรคความดันโลหิตสูงเกี่ยวข้องกับสุขภาพของเราอย่างไร?" ๓.ครูทบทวนเกี่ยวกับความหมาย สาเหตุ และปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคความดันโลหิตสูง	๒.ชมวิดีโอทัศน์หลังจากชมวิดีโอทัศน์ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นดังนี้ - "ความดันโลหิตสูงคืออะไร?" - "นักเรียนคิดว่าโรคความดันโลหิตสูงเกี่ยวข้องกับสุขภาพของเราอย่างไร?" ๓. ร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมาย สาเหตุ และปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคความดันโลหิตสูง			
ด้านทักษะกระบวนการ เสนอแนะรักษาและแนวทางป้องกันโรคได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ ๓-๖ คน ๒. นั้นแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง ๓. ครูให้นักเรียนอภิปรายการจัดทำชิ้นงาน ดังนี้	ขั้นปฏิบัติ ๑. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓-๖ คน ๒. รับใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ๓. นักเรียนจัดทำชิ้นงานที่ ๑ และชิ้นงานที่ ๒ ๔. นำเสนอชิ้นงาน กลุ่มละ ๓ นาที	๓. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง	๑. ผังก้างปลาวิเคราะห์ข้อมูลสาเหตุ	๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เกณฑ์การประเมินผล ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหทัยวิทยา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ชิ้นงานที่ ๑. เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง ในรูปแบบแผนผังก้างปลา วิเคราะห์สาเหตุและบอกอาการของโรค ชิ้นงานที่ ๒ เรื่องการรณรงค์ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ในรูปแบบสัญลักษณ์และคำคมรณรงค์ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มละ ๒ แผ่น ๔. ให้เวลาในการจัดทำชิ้นงาน ๑๕ นาที ๕. สุ่มนักเรียน ๑ - ๓ กลุ่ม โดยให้ตัวแทนกลุ่มละ ๒ คน (นำเสนอกลุ่มละ ๓ นาที)				
	ขั้นสรุป (๑๐นาที) ๑. ครูสรุปให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมให้สมบูรณ์เมื่อนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอเสร็จโดยครูตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียนดังนี้ ๑.๑ “ให้นักเรียนเสนอแนะแนวทางการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง”	ขั้นสรุป ๑. ถาม – ตอบเพื่อตรวจสอบความเข้าใจ ดังนี้ ๑.๑ “ให้นักเรียนเสนอแนะแนวทางการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง” ๑.๒ “ให้นักเรียนเสนอแนะแนวทางการแก้ไขและป้องกันการเจ็บป่วย			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหทัยวิทยา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๑.๒ “ให้นักเรียนเสนอแนะแนวทางการ แก้ไขและป้องกันการเจ็บป่วยหรือการ ตายของคนไทยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง” ๑.๓ “นักเรียนจะเลือกแนะนำใครให้รู้จัก ป้องกันหรือหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง” ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อ สงสัยและครูนัดแนะการเรียนรู้ในชั้นเรียน คาบถัดไป	หรือการตายของคนไทยด้วยโรคไม่ ติดต่อเรื้อรัง” ๑.๓ “นักเรียนจะเลือกแนะนำใครให้ รู้จักป้องกันหรือหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง” ๒. ซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี)			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. วิดีทัศน์ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=OhUo๘PuwMko&ab_channel

๒. ใบความรู้ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑. ชิ้นงานที่ ๑ ผังก้างปลาวิเคราะห์ข้อมูล สาเหตุ อาการ แนวทางรักษา ของโรคความดันโลหิตสูง

๒. ชิ้นงานที่ ๒ ออกแบบสัญลักษณ์และคำคม

การวัดประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกสาเหตุ อาการของโรค ได้	ประเมินผังก้างปลา	แบบประเมินผังก้างปลา	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนวรักษาและแนวทางป้องกันโรคได้	ประเมินผังก้างปลา	แบบประเมินผังก้างปลา	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง	ประเมินข้อความคำคมรณรงค์ป้องกันโรค	แบบประเมินข้อความคำคมรณรงค์ป้องกันโรค	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน นำข้อมูลอัตราการเจ็บป่วยของคนไทยด้วยโรคความดันโลหิตสูงมาเสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาได้	ประเมินการใช้ข้อมูลประกอบการอภิปราย	แบบประเมินข้อมูล	
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต	สร้างชิ้นงานโดยไม่ลอกเลียนแบบชิ้นงานจากผู้อื่นทั้งหมด	สร้างชิ้นงานโดยนำชิ้นงานจากต้นแบบในอินเทอร์เน็ตมาประยุกต์ใช้	ลอกแบบชิ้นงานจากเพื่อน/จากต้นแบบในอินเทอร์เน็ต

แนวทางให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกสาเหตุ อาการของโรคได้	บอกสาเหตุ อาการ และการรักษาได้ถูกต้องร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	บอกสาเหตุ อาการ และการรักษาได้ถูกต้องร้อยละ ๕๐ – ๗๙	อธิบายคำตอบได้ถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนวรักษาและแนวทางป้องกันโรคได้	เสนอแนวทางป้องกันโรคได้ถูกต้องเหมาะสม ปฏิบัติได้ ๓ ประเด็นขึ้นไป - ทานยา - ปรับพฤติกรรม (ออกกำลังกาย อาหาร ไม่สร้างความเครียดฯ)	เสนอแนวทางป้องกันโรคได้ถูกต้องเหมาะสม ปฏิบัติได้ ๑-๒ ประเด็น	เสนอแนวทางป้องกันโรคไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง	ข้อความในคำคมเชิญชวนให้ปฏิบัติตนได้ถูกต้อง สอดคล้องกับแนวทางป้องกันโรคความดันโลหิตสูงได้	ข้อความในคำคมเชิญชวนไม่ถูกต้อง ไม่สอดคล้องกับการป้องกันโรค	สรุปข้อความไม่ได้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน นำข้อมูลอัตราการเจ็บป่วยของคนไทยด้วยโรคความดันโลหิตสูงมาเสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาได้	ใช้ข้อมูลประกอบการอภิปรายมีเหตุผลตามข้อเท็จจริงถูกต้องทั้งหมด	ใช้ข้อมูลประกอบการอภิปรายถูกต้องบางส่วน	ใช้ข้อมูลในการอภิปรายผิดพลาดทั้งหมด
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต	สร้างชิ้นงานโดยไม่ลอกเลียนแบบชิ้นงานจากผู้อื่นทั้งหมด	สร้างชิ้นงานโดยนำชิ้นงานจากต้นแบบในอินเทอร์เน็ตมาประยุกต์ใช้	ลอกแบบชิ้นงานจากเพื่อน/จากต้นแบบในอินเทอร์เน็ต

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรคความดันโลหิตสูง (อังกฤษ: hypertension) เป็นโรคเรื้อรังชนิดหนึ่งที่ผู้ป่วยมีความดันเลือดในหลอดเลือดแดงสูงกว่าปกติตลอดเวลา ความดันเลือดประกอบด้วยสองค่า ได้แก่ ความดันช่วงหัวใจบีบและความดันช่วงหัวใจคลาย ซึ่งเป็นความดันสูงสุดและต่ำสุดในระบบหลอดเลือดแดงตามลำดับ ความดันช่วงหัวใจบีบเกิดเมื่อหัวใจห้องล่างซ้ายบีบตัวมากที่สุด ความดันช่วงหัวใจคลายเกิดเมื่อหัวใจห้องล่างซ้ายคลายตัวมากที่สุดก่อนการบีบตัวครั้งถัดไป ความดันเลือดปกติขณะพักอยู่ในช่วง ๑๐๐–๑๔๐ มิลลิเมตรปรอทในช่วงหัวใจบีบ และ ๖๐–๙๐ มิลลิเมตรปรอทในช่วงหัวใจคลาย ความดันโลหิตสูงหมายถึง ความดันเลือดมากกว่าหรือเท่ากับ ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอทตลอดเวลา ส่วนในเด็กจะใช้ตัวเลขต่างไป

ปกติความดันโลหิตสูงไม่ก่อให้เกิดอาการในทีแรก แต่ความดันโลหิตสูงต่อเนื่องเมื่อผ่านไปเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหัวใจเหตุความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ท่อเลือดแดงโป่งพอง โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย และโรคไตเรื้อรัง

ความดันโลหิตสูงแบ่งออกเป็นความดันโลหิตสูงปฐมภูมิ (ไม่ทราบสาเหตุ) และความดันโลหิตสูงแบบทุติยภูมิ ผู้ป่วยส่วนใหญ่ราวร้อยละ ๙๐–๙๕ จัดเป็นความดันโลหิตสูงปฐมภูมิ หมายถึงมีความดันโลหิตสูงโดยไม่มีเหตุพื้นเดิมชัดเจนที่เหลืออีกร้อยละ ๕–๑๐ จัดเป็นความดันโลหิตสูงแบบทุติยภูมิ มักมีสาเหตุที่สามารถบอกได้ เช่น โรคไตเรื้อรัง ท่อเลือดแดงหรือหลอดเลือดแดงตีบแคบ หรือโรคของต่อมไร้ท่อ เช่น แอลโดสเตอโรน คอร์ติซอลหรือแคทีโคลามีนเกิน

อาหารและการเปลี่ยนวิถีชีวิตสามารถช่วยควบคุมความดันเลือดและลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนต่อสุขภาพ แม้การรักษาด้วยยาจะมักจำเป็นในผู้ที่การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตยังไม่พอหรือไม่ได้ผล การรักษาความดันในหลอดเลือดแดงสูงปานกลาง (นิยามเป็น >๑๖๐/๑๐๐ มิลลิเมตรปรอท) ด้วยยาสัมพันธ์กับการคาดหมายคงชีพที่เพิ่มขึ้นประโยชน์ของการรักษาความดันเลือดระหว่าง ๑๔๐/๙๐ ถึง ๑๖๐/๑๐๐ มิลลิเมตรปรอทไม่ค่อยชัดเจน บางบทปริทัศน์ว่าไม่มีประโยชน์ แต่บ้างก็ว่ามี

อาการและอาการแสดง

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมักไม่มีอาการใด ๆ ส่วนใหญ่มักตรวจพบจากการตรวจคัดโรค หรือเมื่อมาพบแพทย์ด้วยปัญหาอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง เช่น ตรวจโรคทั่วไป ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจำนวนหนึ่งมักบอกรับมีอาการปวดศีรษะโดยเฉพาะบริเวณท้ายทอยในช่วงเช้า เวียนศีรษะ รู้สึกหุนหัน มีเสียงหึ่ง ๆ ในหู หน้ามืดหรือเป็นลม อย่างไรก็ตามอาการดังกล่าวอาจสัมพันธ์กับความวิตกกังวลมากกว่าจากความดันเลือดสูงเอง

ความดันโลหิตสูงแบบทุติยภูมิ หมายถึงความดันโลหิตสูงที่สามารถระบุสาเหตุที่ทำให้เกิดได้ เช่น โรคไตหรือโรคต่อมไร้ท่อ ผู้ป่วยจะมีอาการและอาการแสดงบางอย่างที่บ่งบอกว่าเป็นความดันโลหิตสูงแบบทุติยภูมิ เช่น สงสัยกลุ่มอาการคุชชิง (Cushing's syndrome) หากมีอาการอ้วนเฉพาะลำตัวแต่แขนขาเล็ก (truncal obesity) ความไม่ทนกลูโคส (glucose intolerance) หน้าบวมกลม (moon facies) ไขมันสะสมเป็นหนอกที่หลังและคอ (buffalo hump) และริ้วลายสีม่วงที่ท้อง (purple striae) ภาวะต่อมไทรอยด์

ทำงานเกินมักเป็นสาเหตุของน้ำหนักลดแต่มีความอยากอาหารเพิ่ม อัตราหัวใจเต้นเร็ว ตาโปนและอาการ สั่น หลอดเลือดแดงไตตีบ (RAS) อาจสัมพันธ์กับเสียงบรุตต์ (bruit) ที่ท้องเฉพาะที่ด้านซ้ายหรือขวาของแนว กลาง (RAS ข้างเดียว) หรือทั้งสองตำแหน่ง (RAS สองข้าง) ท่อเลือดแดงแคบ (aortic coarctation) บ่อยครั้ง ก่อให้เกิดความดันเลือดลดลงในขาเมื่อเทียบกับแขนและ/หรือไม่มีชีพจรหลอดเลือดแดงต้นขาหรือมีแต่ซ้ำ ฟิโ โครโมไซโตมา (pheochromocytoma) อาจเป็นสาเหตุของช่วงความดันโลหิตสูงเฉียบพลันร่วมกับปวดศีรษะ ใจสั่น คุชิตและมีเหงื่อออกมาก

ความดันโลหิตสูงแบบปฐมภูมิ (primary hypertension) หรือความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ (essential hypertension) เป็นความดันโลหิตสูงชนิดที่พบได้บ่อยที่สุด ประมาณร้อยละ ๙๐-๙๕ ของผู้ป่วย ความดันโลหิตสูงทั้งหมดความดันโลหิตสูงเป็นผลจากความสัมพันธ์ซับซ้อนระหว่างพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม มีการศึกษาพบยีนหลายชนิดที่มีผลเล็กน้อยต่อความดันโลหิต และมียีนจำนวนมากที่มีผลอย่างมากต่อ ความดันโลหิตแต่สุดท้ายปัจจัยด้านพันธุกรรมต่อความดันโลหิตสูงยังไม่เป็นที่เข้าใจกันมากนักในปัจจุบัน

ความดันเลือดเพิ่มขึ้นตามอายุ และความเสี่ยงของการเป็นความดันโลหิตสูงในวัยสูงอายุนั้นสูงปัจจัย ทางสิ่งแวดล้อมหลายอย่างที่มีผลต่อความดันเลือด ความเครียดอาจมีผลต่อความดันเลือดเล็กน้อย ปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อความดันโลหิตสูงแต่ยังไม่ชัดเจน ได้แก่ การบริโภคคาเฟอีน และการขาดวิตามินดี เชื่อกันว่า ภาวะดื้อต่ออินซูลิน (insulin resistance) ซึ่งพบได้บ่อยในคนอ้วนและเป็นองค์ประกอบของกลุ่มอาการเมแทบอลิก (metabolic syndrome) เป็นสาเหตุของความดันโลหิตสูง การศึกษาเร็ว ๆ นี้พบныยะว่าเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นในช่วงต้นของชีวิต เช่น น้ำหนักแรกเกิดน้อย มารดาสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ และการไม่ได้เลี้ยงลูกด้วย นมแม่ อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงของความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุในผู้ใหญ่แต่ทั้งนี้การอธิบายกลไกดังกล่าวยัง คลุมเครือ

การรักษา

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การรักษาภาวะความดันโลหิตสูงอย่างแรกเริ่มที่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในลักษณะเดียวกันกับการ ป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง รวมถึงการปรับเปลี่ยนอาหารการออกกำลังกาย และการลดน้ำหนัก วิธีดังกล่าว พบว่าช่วยลดความดันเลือดในผู้ป่วยได้อย่างมาก การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก็ยังคงแนะนำให้ปฏิบัติร่วมกับการ ใช้ยาลดความดันโลหิตแม้ว่าความดันเลือดจะสูงจนต้องพิจารณาใช้ยากก็ตาม

การปรับเปลี่ยนอาหารเช่นลดปริมาณเกลือพบว่ามีประโยชน์ จากการศึกษาในระยะยาว (มากกว่า ๔ สัปดาห์) ในชาวคอเคเซียนเรื่องการรับประทานอาหารชนิดโซเดียมต่ำพบว่ามีประโยชน์ในการลดความดัน เลือดทั้งในผู้ที่มีความดันเลือดปกติและผู้ป่วยความดันโลหิตสูงนอกจากนี้อาหารลดความดันโลหิต (Dietary Approaches to Stop Hypertension; DASH diet) หรืออาหารที่มีถั่ว ธัญพืช ปลา สัตว์ปีก ผักและผลไม้ที่ แนะนำโดยสถาบันหัวใจ ปอดและเลือดแห่งชาติสหรัฐอเมริกาช่วยลดความดันเลือดได้ หลักการแล้วคือการลด ปริมาณการบริโภคโซเดียม แม้ว่าอาหารดังกล่าวจะมีโพแทสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม หรือโปรตีนมากก็ ตาม วิธีอื่น ๆ เพื่อคลายความเครียดทางจิตใจที่โฆษณาว่าช่วยลดความดันโลหิตเช่นการทำสมาธิ เทคนิคคลาย ความกังวล หรือการป้อนกลับทางชีวภาพ (biofeedback) พบว่ามีประสิทธิผลโดยรวมไม่ดีกว่าการให้สุศึกษา และหลักฐานที่ยืนยันประสิทธิภาพยังมีคุณภาพต่ำ

การใช้ยา

ยาลดความดันโลหิตมีอยู่หลายกลุ่มที่ใช้ในปัจจุบัน การเลือกสั่งยาลดความดันโลหิตโดยแพทย์ต้องคำนึงถึงความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด (รวมทั้งความเสี่ยงของโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดและโรคหลอดเลือดสมอง) รวมทั้งค่าความดันโลหิตของแต่ละบุคคล

หากเริ่มการรักษาด้วยยา คณะกรรมการร่วมแห่งชาติว่าด้วยความดันโลหิตสูง (Joint National Committee on High Blood Pressure) หรือ JNC-๗ แนะนำว่าแพทย์ไม่ควรเฝ้าติดตามเฉพาะการตอบสนองต่อการรักษาเพียงอย่างเดียวแต่ต้องประเมินอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยาด้วย

แนวทางการเลือกใช้ยาเพื่อรักษาและวิธีการปรับยาในประชากรกลุ่มต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงไปตามระยะเวลาและแตกต่างกันในแต่ละประเทศ ยาที่ควรเลือกใช้เป็นอย่างแรกยังเป็นที่ยกเถียงกัน แนวทางปฏิบัติขององค์กรความร่วมมือคอเคเรียน องค์กรอนามัยโลก และสหรัฐอเมริกาแนะนำการใช้ยาขับปัสสาวะกลุ่มไทอะไซด์ (Thiazide) เป็นลำดับแรก ส่วนแนวทางของสหราชอาณาจักรเน้นการใช้ยากลุ่มแคลเซียมแชนแนลบล็อกเกอร์ (Calcium channel blockers; CCB) ในประชากรที่อายุมากกว่า ๕๕ ปี หรือมีเชื้อสายแอฟริกันหรือแคริบเบียน ในขณะที่ในประชากรที่อายุน้อยกว่าแนะนำให้ใช้ยากลุ่มเอนไซม์อินฮิบิเตอร์ (Angiotensin converting enzyme inhibitors; ACE-I) ในญี่ปุ่นแนะนำให้เริ่มใช้ยาใดก็ได้ในกลุ่มยา ๖ ชนิด ได้แก่ CCB, ACEI/ARB, ไทอะไซด์, บีตาบล็อกเกอร์ (Beta blockers), และแอลฟาบล็อกเกอร์ (Alpha-blockers) ในขณะที่แคนาดาแนะนำให้ใช้เลือกใช้ยาดังกล่าวเช่นกันยกเว้นแอลฟาบล็อกเกอร์

การใช้ยาหลายกลุ่มร่วมกัน

ผู้ป่วยส่วนใหญ่จำเป็นต้องใช้ยามากกว่าหนึ่งกลุ่มเพื่อควบคุมความดันโลหิต แนวทางเวชปฏิบัติของ JNC๗และ ESH-ESC แนะนำให้เริ่มใช้ยาสองกลุ่มหากความดันช่วงหัวใจบีบมากกว่าเป้าหมาย ๒๐ มิลลิเมตรปรอท หรือความดันช่วงหัวใจคลายมากกว่าเป้าหมาย ๑๐ มิลลิเมตรปรอท ยาที่นิยมใช้ร่วมกันได้แก่ ยาด้านระบบเรนิน-แองจิโอเทนซินกับแคลเซียมแชนแนลบล็อกเกอร์ หรือ ยาด้านระบบเรนิน-แองจิโอเทนซินกับยาขับปัสสาวะ

การป้องกันโรคความดันโลหิตสูงที่สำคัญ คือ การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต ดังนี้

- * กินอาหารมีประโยชน์ ๕ หมู่ให้ครบทุกวัน ในปริมาณที่เหมาะสม กล่าวคือ ไม่ให้เกิดโรคอ้วน และน้ำหนักตัวเกิน และจำกัดอาหารไขมัน แป้ง น้ำตาล และอาหารเค็ม เพิ่มผัก และผลไม้ชนิดไม่หวานให้มาก ๆ
- * ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- * พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาสุขภาพจิต
- * ตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งรวมถึงตรวจวัดความดันโลหิต (เริ่มได้ตั้งแต่อายุ ๑๘-๒๐ ปี หลังจากนั้นตรวจสุขภาพตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาล)

แหล่งอ้างอิง เว็บไซต์

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (มปป.). ความดันโลหิตสูง . <https://th.wikipedia.org/wiki/>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคเบาหวาน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓

รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ม.๓/๒ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัญหาสุขภาพนับเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยนั้นอาจเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ซึ่งล้วนแต่นำไปสู่การเกิดโรคต่างๆทั้งสิ้น การมีความรู้ความเข้าใจเรื่องโรครวมถึงมีส่วนร่วมในการเสนอแนวทางป้องกันโรคที่เหมาะสม จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค อีกทั้งยังมีส่วนช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย

๓. สาระการเรียนรู้

๑. โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

๑.๑ โรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคเบาหวาน

-สาเหตุของโรคเบาหวาน

-ประเภทของโรคเบาหวาน

-อาการของโรคเบาหวาน

-ผลกระทบของโรคเบาหวาน

-การรักษาโรคเบาหวาน

-การป้องกันโรคเบาหวาน

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

บอกประเภท อาการ ผลกระทบ การรักษา และการป้องกันโรคเบาหวานได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

กำหนดอาหารและเครื่องดื่มที่สามารถป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญในการป้องกันโรคเบาหวาน

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคเบาหวาน หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่นโดย สนับสนุนหรือคัดค้านด้วย วาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น ด้านความรู้ บอกประเภท อาการ ผลกระทบ การรักษา และ การป้องกันโรคเบาหวาน ได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. คำถามชวนคิด - นักเรียนคิดว่าความรู้เรื่องโรคเบาหวาน มีความสำคัญสำหรับวัยรุ่นในปัจจุบัน หรือไม่ อย่างไร ครูสรุปคำตอบ สนทนาตามคำถามของ นักเรียน อาจเพิ่มเติมความเข้าใจที่ ถูกต้อง ๒. เปิดวีดิทัศน์ เรื่องโรคเบาหวานในเด็ก เรื่องใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. คำถามชวนคิด นักเรียนร่วมคิด แนวคำตอบ - มีความสำคัญสำหรับวัยรุ่นใน ปัจจุบัน เพราะมีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดโรค อื่นๆ อาจส่งผลกระทบต่อ สุขภาพก่อนวัยอันควร ฯลฯ - ไม่มี เพราะไม่รู้ ไม่มีประสบการณ์ คนในครอบครัว ๒. เปิดวีดิทัศน์ เรื่องโรคเบาหวานใน เด็ก เรื่องใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม	๑. วีดิทัศน์ เรื่อง โรคเบาหวานใน เด็ก เรื่องใกล้ตัว ที่ไม่ควรมองข้าม ๒. กระดานเกม XO ๓. บัตรคำถาม		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคเบาหวาน หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที				
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน		
	ขั้นสอน (๑๐ นาที)	ขั้นสอน		
ด้านทักษะกระบวนการ กำหนดอาหารและ เครื่องดื่มที่สามารถป้องกัน การเกิดโรคเบาหวานได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญในการ ป้องกันโรคเบาหวาน คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ นักเรียนมีความซื่อสัตย์ สุจริต	กิจกรรม XO เบาหวานอย่าเบาใจ ๑. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓-๖ คน ๒. ครูแจกกระดานเกมXOกลุ่มละ ๑ แผ่น ๓. วิธีการเล่น: ๓.๑ อ่านบัตรคำถามเกี่ยวกับ โรคเบาหวานแต่ละข้อตามที่นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือก (บัตรคำถามเกี่ยวกับ โรคเบาหวานหลากหลายหัวข้อ เช่น สาเหตุ อาการ การรักษา การป้องกัน) ๔. เพิ่มข้อมูลและคำแนะนำเกี่ยวกับ โรคเบาหวานในบัตรคำถามที่นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือก	กิจกรรม XO เบาหวานอย่าเบาใจ ๑. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓-๖ คน ๒. ตัวแทนกลุ่มรับกระดานเกมXO จากครูผู้สอน ๓. วิธีการเล่น: ๓.๑ ผู้เล่นแต่ละกลุ่มผลัดกันเลือกช่องบนกระดานเมื่อเลือกช่องแล้ว ผู้เล่นจะต้องตอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับช่องนั้น หากตอบถูก จะวางสัญลักษณ์ของตนเองลงในช่องนั้นได้ ๓.๒ หากตอบผิด จะไม่สามารถวางสัญลักษณ์ในช่องนั้นได้ ๓.๓ ผู้เล่นกลุ่มใดที่สามารถวางสัญลักษณ์ของตนเองเรียงกันเป็นเส้นตรง (แนวตั้ง แนวนอน หรือแนวทแยง) ได้ก่อน จะเป็นผู้ชนะ	๔. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคเบาหวาน	- ชิ้นงานที่ ๑ สถานการณ์ "นักโภชนาการ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคเบาหวาน					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕นาที) ๑. แจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคเบาหวาน ๒. แจกและอธิบายใบมอบหมายชิ้นงานที่ ๑ เรื่อง "นักโภชนาการจำเป็น"พร้อมกระดาษแข็งเทาขาว กลุ่มละ ๑ ชุด ๓. ครูสร้างสถานการณ์จำลองให้นักเรียนเป็นนักโภชนาการกำหนดรายการอาหารเพื่อสุขภาพประจำศูนย์สุขภาพที่มีหน้าที่วางแผนกำหนดรายการอาหารเพื่อผู้ป่วยหรือผู้ที่เสี่ยงเป็นโรคเบาหวานจำนวนวันละ ๓ มื้อ เป็นเวลา ๒ วัน”โดยในรายการอาหารประกอบไปด้วย -ชื่ออาหาร เครื่องดื่ม และผลไม้ในแต่ละมื้อ -รูปภาพประกอบ (อาจวาดรูปบรรยายสีในคาบเรียน/หรือคาบก่อนหน้าอาจ	ขั้นปฏิบัติ ๑. ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มรับใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคเบาหวาน และกระดาษแข็งเทาขาว ๒. ศึกษาใบมอบหมายชิ้นงานที่ ๑ เรื่อง "นักโภชนาการจำเป็น" ๓. กำหนดรายการอาหารเพื่อผู้ป่วยหรือผู้ที่เสี่ยงเป็นโรคเบาหวานจำนวนวันละ ๓ มื้อ เป็นเวลา ๒ วัน”โดยในรายการอาหารประกอบไปด้วย - ชื่ออาหาร เครื่องดื่ม และผลไม้ในแต่ละมื้อ - รูปภาพประกอบ ๔. ตัวแทนนำเสนอชิ้นงานหน้าชั้นเรียน กลุ่มละไม่เกิน ๓ นาที			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคเบาหวาน หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที				
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน		
	มอบหมายงานล่วงหน้าให้นักเรียนแต่ละคนนำรูปภาพอาหารและเครื่องดื่มมาคนละ ๒-๓ รูป) - ให้อาจารย์จัดทำชิ้นงาน ๑๕ นาที ๔. สุ่มกลุ่มนำเสนอ ๒ - ๓ กลุ่ม ออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน กลุ่มละไม่เกิน ๓ นาที			
	ขั้นสรุป (๑๐ นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้มีความสำคัญต่อพฤติกรรมตนเองอย่างไร ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)	ขั้นสรุป ๑. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ (เช่น ปรับปรุงพฤติกรรมบริโภค กิจกรรมความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย ฯลฯ) ๒. ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)		

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. โรคเบาหวานในเด็ก เรื่องใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม | กระทรวงสาธารณสุข

https://www.youtube.com/watch?v=JHS๒BIEN๕qw&t=๑๕๖s&ab_channel

๒. กระดานเกม XO

๓. บัตรคำถาม

๔. ใบความรู้ เรื่อง โรคเบาหวาน

๕. ใบมอบหมายชิ้นงาน เรื่อง "นักโภชนาการจำเป็น"

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) สถานการณ์ "นักโภชนาการจำเป็น" จัดอาหารและเครื่องดื่มที่สามารถป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. บอกประเภท อาการ ผลกระทบ การรักษา และการป้องกันโรคเบาหวานได้	สังเกตคำตอบจากกิจกรรมในชั้นเรียน	แบบสังเกตคำตอบจากกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) กำหนดอาหารและเครื่องดื่มที่สามารถป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้	สังเกตจากการทำชิ้นงาน	แบบประเมินผลชิ้นงานและการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญในการป้องกันโรคเบาหวาน	สังเกตการแลกเปลี่ยนข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานระหว่างเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถามระหว่างเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น	สังเกตพฤติกรรมการทำงานร่วมกับผู้อื่น	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานร่วมกับผู้อื่น	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต	สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกประเภท อาการ ผลกระทบ การรักษา และการป้องกันโรคเบาหวานได้	ตอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานถูกต้อง ๓ รายการขึ้นไป	ตอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานถูกต้อง ๒ รายการ	คำตอบถามถูกต้อง ๑ รายการ
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) กำหนดอาหารและเครื่องดื่มที่สามารถป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้	กำหนดรายการอาหารถูกต้อง ครบถ้วน ๒ วัน จำนวน ๓ มื้อ	กำหนดรายการอาหารถูกต้อง ๑ วัน ครบมื้อ	กำหนดรายการอาหารถูกต้องบางส่วน ไม่ครบวัน ไม่ครบมื้อ
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญในการป้องกันโรคเบาหวาน	กระตือรือร้นร่วมแลกเปลี่ยนข้อมูล พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานทุกคำถาม	ร่วมแลกเปลี่ยนข้อมูล พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน บางครั้ง	ไม่ร่วมแลกเปลี่ยนข้อมูล
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น	แสดงพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่มตามหลักการ มีเหตุผล รับฟัง คัดค้าน ยอมรับ ให้ข้อเสนอแนะ อย่างให้เกียรติผู้อื่น ทุกกระบวนการทำงาน	แสดงพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่มเหมาะสมไม่เสร็จสิ้น กระบวนการทำงาน	แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมทำงานกลุ่มไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต	สร้างผลงานโดยความสามารถของตนเอง	สร้างผลงานโดยแอบลอกงานเพื่อนทั้งหมด	แอบเอาผลงานผู้อื่นมาเปลี่ยนเป็นของตนเอง

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินแผนที่ ๘ เรื่อง โรคเบาหวาน

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. บอกประเภทอาการ ผลกระทบ การรักษา และการป้องกัน โรคเบาหวานได้			๒. กำหนดอาหารและเครื่องดื่มที่สามารถป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้			๓. เห็นความสำคัญในการป้องกันโรคเบาหวาน			๔. ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น			๕. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ เรื่อง โรคเบาหวาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความรู้ทั่วไปกับเบาหวาน

โรคเบาหวาน เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของต่อมที่ตับอ่อน ซึ่งไม่สามารถผลิตหรือหลั่งฮอร์โมนอินซูลिनออกมา ให้มากเพียงพอที่จะใช้เปลี่ยนน้ำตาลที่ร่างกายได้รับจากอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน และโปรตีน ให้เกิดเป็นพลังงาน จึงมีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงมากกว่าปกติ น้ำตาลส่วนเกินก็จะถูกขับออกมาในปัสสาวะพร้อมกับน้ำ ทำให้ปัสสาวะบ่อยและมีจำนวนมาก ปัสสาวะมีรสหวาน เราจึงเรียกโรคนี้ว่า เบาหวาน นอกจากมีความผิดปกติของการเผาผลาญอาหารคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนแล้ว ยังมีความผิดปกติอื่น เช่น มีการสลายของสารไขมันร่วมด้วย ถ้าแบ่งกันง่าย ๆ ก็อาจพูดได้ว่า มี ๒ ชนิด ชนิดที่ต้องพึ่งอินซูลิน และชนิดไม่ต้องพึ่งอินซูลิน

๑. เบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน มักเกิดขึ้นในเด็ก รูปร่างผอม เนื่องจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลิน ไม่สามารถใช้อาหารมารับประทานได้
๒. เบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน มักเกิดขึ้นในผู้ใหญ่ รูปร่างอ้วน เนื่องจากอินซูลินไม่สามารถออกฤทธิ์ต่อผนังเซลล์ได้ดี ทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง การรักษาอาจเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกาย ลดน้ำหนัก และใช้อาหารชนิดหวานในขั้นต่อมา คนไข้ในกลุ่มนี้อาจต้องใช้อาหารอินซูลินบางครั้งหรือตลอดไป ถ้าไม่สามารถคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ด้วยยาเม็ด

สาเหตุ

ไม่ทราบแน่ชัด แต่ปัจจัยหลักก็คือ ร่างกายตอบสนองต่อระดับน้ำตาลในเลือดที่ขึ้น ช้ากว่าปกติ เช่น มีการตอบสนองต่ออินซูลินต่ำกว่าปกติ (ภาวะดื้ออินซูลิน) โดยเฉพาะคนที่น้ำหนักเกิน อ้วนลงพุง และออกกำลังกายน้อย

อาการและอาการแสดง

ภาวะน้ำตาลชนิดนี้ ไม่มีอาการ แต่ให้คุณมองหาอาการที่แสดงว่าคุณเป็นเบาหวานแบบจริงๆ คือ

- กระหายน้ำบ่อย
- ปัสสาวะบ่อยโดยเฉพาะกลางคืน
- หิวบ่อย
- น้ำหนักขึ้น
- อ่อนเพลีย
- ตามัว
- เมื่อเป็นแผลแล้วแผลหายช้า

- มือเท้าชา
- เหงือกอักเสบบ่อยๆ
- ติดเชื้อในกระเพาะปัสสาวะ หรืออวัยวะสืบพันธุ์บ่อยๆ
- ค้นตามผิวหนัง

โรคแทรกซ้อนเฉียบพลัน

เกิดจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูงมาก มักพบในผู้ป่วยซึ่งการควบคุมเบาหวานไม่ดี อาจมีการติดเชื้อแทรกเป็นตัวกระตุ้น จะมีอาการของเบาหวานรุนแรงขึ้น ผู้ป่วยอาจจะซึม จนกระทั่งหมดสติ บางรายมีอาการชักกระตุกเฉพาะที่ถ้ามีภาวะเลือดเป็นกรดร่วมด้วยผู้ป่วยจะหายใจหอบ

ใครควรได้รับการตรวจหาโรคเบาหวาน

- ผู้มีอาการของโรคเบาหวาน
- ผู้ที่ไม่มีอาการ แต่อายุเกิน ๔๐ ปี (ถ้าตรวจแล้วปกติให้ตรวจซ้ำทุก ๓ ปี)
- ผู้ที่ไม่มีอาการ แต่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ดังนี้
- มี พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นโรคเบาหวาน
- น้ำหนักตัวมาก ดัชนีมวลกาย ≥ 25 กก./ตารางฟุต
- มีประวัติ “ความทนต่อกลูโคส” ผิดปกติ
- ความดันโลหิตสูง (มากกว่า ๑๔๐/๙๐ มม.ปรอท)
- ระดับไขมัน HDL-cholesterol ≤ 35 กก.ดล. และ/หรือระดับไตรกลีเซอไรด์ ≥ 250 มก.ดล.ในเลือด
- คลอดบุตรที่มีน้ำหนักเกิน ๔ กก. หรือเคยเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- ออกกำลังกายน้อย
- มีโรคของหลอดเลือด
- มีภาวะสัมพันธ์กับภาวะดื้ออินซูลิน : Polycystic ovarian syndrome, acanthosis nigricans

การป้องกัน

- รับประทานอาหารให้ตรงต่อเวลาและจำกัดปริมาณอาหารแต่ละมื้อให้พอเหมาะไม่มากหรือน้อยเกินไป
- ฝึกยา และรับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ทั้งปริมาณและให้ตรงตามเวลาที่ควรได้รับ
- ปฏิบัติแพทย์ในกรณีที่ต้องรับประทานยาสำหรับโรคอื่น ๆ ร่วมด้วยเพราะยาเหล่านั้นอาจมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด
- ควรมีน้ำตาลไม้ ลูกกวาด น้ำตาลก้อนติดตัวไว้กรณีฉุกเฉิน

แหล่งอ้างอิง เว็บไซต์

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (มปป.). เบาหวาน . <https://th.wikipedia.org/wiki/>

๑. ผู้เล่นแต่ละกลุ่มผลัดกันเลือกช่องบนกระดานเมื่อเลือกช่องแล้ว ผู้เล่นจะต้องตอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับช่องนั้นหากตอบถูก จะวางสัญลักษณ์ของตนเองลงในช่องนั้นได้
๒. หากตอบผิด จะไม่สามารถวางสัญลักษณ์ในช่องนั้นได้
๓. ผู้เล่นกลุ่มใดที่สามารถวางสัญลักษณ์ของตนเองเรียงกันเป็นเส้นตรง (แนวตั้ง แนวนอน หรือแนวทแยง) ได้ก่อน จะเป็นผู้ชนะ

[illegible]

บัตรคำถาม เบาหวานอย่าเบาใจ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

๑. โรคเบาหวานคืออะไร?

(แนวคำตอบ :โรคเบาหวานเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากขาดอินซูลิน หรืออินซูลินทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ)

๒. สาเหตุของโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus) เกิดจากความผิดปกติในการผลิตหรือการใช้ฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ซึ่งทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ สาเหตุของโรคเบาหวานมีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถแบ่งออกเป็น ๒ ชนิดหลักๆ คือ เบาหวานชนิดที่ ๑,เบาหวานชนิดที่ ๒ และปัจจัยเสี่ยง เช่น น้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน การรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

๓. โรคเบาหวานมีกี่ชนิด ?

(แนวคำตอบ : โรคเบาหวานมี ๒ ชนิดหลัก ได้แก่- เบาหวานชนิดที่ ๑: ร่างกายไม่สามารถผลิตอินซูลินได้
- เบาหวานชนิดที่ ๒: ร่างกายผลิตอินซูลินได้ไม่เพียงพอ หรืออินซูลินทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ

๔. อาการของโรคเบาหวานมีอะไรบ้าง?

(แนวคำตอบ : อาการที่พบบ่อย ได้แก่ ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำมาก หิวบ่อย น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ อ่อนเพลีย ตาพร่ามัว แผลหายยาก และชาตามปลายมือปลายเท้า)

๕. ใครบ้างที่มีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน?

(แนวคำตอบ : ผู้ที่มีความเสี่ยง ได้แก่ ผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นเบาหวาน ผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน ผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง และผู้ที่มีระดับไขมันในเลือดผิดปกติ)

๖. “นักเรียนคิดว่าอาหารชนิดใดที่ควรลดและหลีกเลี่ยง เพื่อป้องกันการเป็นโรคเบาหวาน”

(แนวคำตอบ : แป้ง, น้ำหวาน)

๗.วิธีการป้องกันโรคเบาหวาน

(แนวคำตอบ : การป้องกันโรคเบาหวานสามารถทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตและควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น ควบคุมน้ำหนัก,ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ,เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์,งดสูบบุหรี่และลดการดื่มแอลกอฮอล์,นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และตรวจสุขภาพเป็นประจำอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง เป็นต้น)

๘. คนเป็นเบาหวานสามารถกินผลไม้ได้หรือไม่?

(แนวคำตอบ : ได้ แต่ควรเลือกผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ และรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม)

๙. อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

(แนวคำตอบ : การเลือกอาหารที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ หลักการสำคัญในการเลือกอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวานมีดังนี้:

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| ๑. ควบคุมปริมาณคาร์โบไฮเดรต | ๔. จำกัดไขมัน |
| ๒. เลือกโปรตีนที่มีไขมันต่ำ | ๕. ควบคุมปริมาณโซเดียม |
| ๓. เพิ่มใยอาหาร | ๖. ดื่มน้ำให้เพียงพอ |

ตัวอย่างอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

อาหารเช้า: ข้าวโอ๊ตกับผลไม้และถั่ว, ไข่คนกับขนมปังโฮลวีท

อาหารกลางวัน: สลัดผักกับอกไก่ย่าง, แกงจืดเต้าหู้หมูสับกับข้าวกล้อง.

อาหารเย็น: ปลาหนึ่งกับผักลวก, สเต็กปลาแซลมอนกับผักย่าง.

อาหารว่าง: ผลไม้สด, โยเกิร์ตไขมันต่ำ, ถั่วอบ.

คำถามเพิ่มเติม

ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานมีอะไรบ้าง?

(แนวคำตอบ : ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไต โรคตา โรคระบบประสาท และแผลที่เท้าจะป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานได้อย่างไร?

สามารถป้องกันได้โดยการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต และระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และการตรวจสุขภาพเป็นประจำ)

คนเป็นเบาหวานสามารถกินผลไม้ได้หรือไม่?

(แนวคำตอบ : ได้ แต่ควรเลือกผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ และรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม)

ชิ้นงาน เรื่อง "นักโภชนาการจำเป็น"
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคเบาหวาน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง—ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ ๓ - ๖ คน และสร้างสถานการณ์จำลองให้นักเรียนเป็นนักโภชนาการกำหนดรายการอาหารเพื่อสุขภาพประจำศูนย์สุขภาพที่มีหน้าที่วางแผนกำหนดรายการอาหารเพื่อผู้ป่วยหรือผู้ที่เสี่ยงเป็นโรคเบาหวานจำนวนวันละ ๓ มื้อ เป็นเวลา ๒ วัน โดยการจัดทำชิ้นงานรายการอาหาร เรื่อง "นักโภชนาการจำเป็น"

โดยในรายการอาหารประกอบไปด้วย

๑. ชื่ออาหาร เครื่องดื่ม และผลไม้ในแต่ละมื้อ
๒. รูปภาพประกอบ (อาจวาดรูปบรรยายสีในคาบเรียน/หรือคาบก่อนหน้าอาจมอบหมายงานล่วงหน้าให้นักเรียนแต่ละคนนำรูปภาพอาหารและเครื่องดื่มมาคนละ ๒-๓ รูป)

ทั้งนี้อาหารที่ระบุเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยหรือผู้ที่ต้องพึงระวังเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

หมายเหตุ :

๑. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดทำชิ้นงานในกระดาษแข็งเทาขาว
๒. หากนักเรียนต้องการศึกษาข้อมูลเรื่องโรคเบาหวาน แต่ไม่สะดวกหรือค้นหาแหล่งข้อมูลจากหนังสือเรียนหรือค้นหาทางอินเทอร์เน็ตไม่ได้ นักเรียนสามารถนำข้อมูลในใบความรู้ เรื่อง โรคเบาหวาน มาศึกษาประกอบการจัดทำชิ้นงานทดแทนได้

เฉลยชิ้นงานที่ ๑ เรื่อง "นักโภชนาการจำเป็น"

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง โรคเบาหวาน

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ตัวอย่างชิ้นงาน

วัน	เช้า	กลางวัน	เย็น
วันจันทร์	๑. ข้าวต้มปลา ๒. นมจืด ๓. แอปเปิ้ล	๑. ยำวันเส้น ๒. ข้าวกล้อง ๓. ชมพู ๔. น้ำมะพร้าว	๑. สลัดอกไก่ ๒. น้ำเปล่า ๓. แก้วมังกร
วันอังคาร	๑. ข้าวต้มกุ้ง ๒. ส้มเขียวหวาน ๑ ผล ๓. กาแฟใส่นมไขมัน ต่ำ+น้ำตาล ๑ ช้อนชา	๑. สเต็กหมูสันนอก ๒. แคนตาลูป ๑ จาน เล็ก ๓. น้ำเปล่า	๑. แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ๒. น้ำพริกกะปิ ๓. ปลาทุ ๔. น้ำเปล่า
วันพุธ	๑. โจ๊กหมูสับ ๒. นมพร่องไขมัน ๓. ฝรั่ง	๑. ราดหน้าปลาเต้าซี่ พริกหวาน ๒. น้ำมะพร้าว	๑. ซาบูหมูสไลด์ ๒. น้ำเปล่า
วันพฤหัสบดี	๑. แชนดริชผักโขม ไข่ ๒. นมถั่วเหลืองรสจืด ๓. แอปเปิ้ล	๑. หมูอบไข่ดาว ๒. ส้มตำไทย ๓. ไก่ย่าง ๔. น้ำเปล่า	๑. สุกียากี้ไก่ ๒. น้ำเปล่า
วันศุกร์	๑. ขนมปังโฮลวีท ๑ แผ่น ๒. ไข่ดาว/ไข่ต้ม ๑ ฟอง ๓. ผักสลัด ๑ จาน ๔. กาแฟดำ+น้ำตาล ๑ ช้อนชา	๑. ก๋วยเตี๋ยวน้ำใสไม่ปรุง ๒. น้ำเปล่า	๑. สลัดทูน่า ๒. นมเปรี้ยว ๓. ชมพู

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง โรคมะเร็ง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓

รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ม.๓/๒ เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัญหาสุขภาพนับเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นในสังคมไทย โดยสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยนั้นอาจเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ซึ่งล้วนแต่นำไปสู่การเกิดโรคต่างๆทั้งสิ้น การมีความรู้ความเข้าใจเรื่องโรครวมถึงมีส่วนร่วมในการเสนอแนวทางป้องกันโรคที่เหมาะสม จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค อีกทั้งยังมีส่วนช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตนเองและผู้อื่นอีกด้วย

๓. สาระการเรียนรู้

๑. โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

๑.๑ โรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคมะเร็ง

- ความหมายของโรคมะเร็ง
- อาการของโรคมะเร็ง
- สาเหตุของโรคมะเร็ง
- วิธีการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

บอกความหมาย อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันโรคมะเร็งได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับโรคมะเร็งเพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็งในกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง” ได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นถึงความสำคัญในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง โรคมะเร็ง หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหัดสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่นโดย สนับสุนนหรือคัดค้านด้วย วาจาที่สุภาพ ให้เกียรติ ผู้อื่น ด้านความรู้ ๑. บอกความหมาย อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกัน โรคมะเร็งได้ถูกต้อง ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ โรคมะเร็งเพื่อป้องกันการ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที) คำถามชวนคิด - นักเรียนเคยได้ยินคำว่า "มะเร็ง" ไหม? - นึกถึงอะไรเป็นครั้งแรก? - นักเรียนคิดว่าการใช้ชีวิตประจำวันมีผล ต่อการเกิดโรคมะเร็งหรือไม่? อย่างไร? - นักเรียนรู้จักใครที่เป็นโรคมะเร็งบ้าง ไหม? - ครูสรุปคำตอบของนักเรียนกระตุ้น ความเข้าใจเพิ่มเติม	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน คำถามชวนคิด นักเรียนตอบตามความคิดเห็นของ ตนเอง - กลัว จิตตก อันตรายถึงแก่ชีวิต ปัจจุบันรักษาได้ ฯลฯ - การใช้ชีวิตประจำวันมีผลต่อการเกิด โรคมะเร็ง - ฯลฯ	๑. วิดีทัศน์ เรื่อง รู้ทัน โรคมะเร็ง		
	ขั้นสอน (๑๐นาที) ๑.ให้นักเรียนดูวิดีโอ เรื่อง รู้ทัน โรคมะเร็ง ๒. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - โรคมะเร็งคืออะไร?	ขั้นสอน ๑. นักเรียนดูวิดีโอ เรื่อง รู้ทัน โรคมะเร็ง ๒. แลกเปลี่ยนเรียนรู้แลกเปลี่ยนความ คิดเห็น ข้อมูลเกี่ยวกับมะเร็ง			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง โรคมะเร็ง						
หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหัตสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา						
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา						
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓						
ภาคเรียนที่ ๒						
เวลา ๕๐ นาที						
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)	
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน				
	เกิดโรคมะเร็งในกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง” ได้	๓.ครูและนักเรียนร่วมกันอธิบายเรื่อง อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันการเกิด โรคมะเร็ง				๓.ร่วมกันอธิบายเรื่อง อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
	ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม	๓.ร่วมกันอธิบายเรื่อง อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง				๓.ร่วมกันอธิบายเรื่อง อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
เห็นถึงความสำคัญในการ ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการ เกิดโรคมะเร็ง	๓.ร่วมกันอธิบายเรื่อง อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันการเกิด โรคมะเร็ง	๓.ร่วมกันอธิบายเรื่อง อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง	๓.ร่วมกันอธิบายเรื่อง อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง	๓.ร่วมกันอธิบายเรื่อง อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง	๓.ร่วมกันอธิบายเรื่อง อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง	
คุณลักษณะอันพึง ประสงค์	๓.ร่วมกันอธิบายเรื่อง อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันการเกิด โรคมะเร็ง	๓.ร่วมกันอธิบายเรื่อง อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง	๓.ร่วมกันอธิบายเรื่อง อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง	๓.ร่วมกันอธิบายเรื่อง อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง	๓.ร่วมกันอธิบายเรื่อง อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง	
นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	๓.ร่วมกันอธิบายเรื่อง อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันการเกิด โรคมะเร็ง	๓.ร่วมกันอธิบายเรื่อง อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง	๓.ร่วมกันอธิบายเรื่อง อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง	๓.ร่วมกันอธิบายเรื่อง อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง	๓.ร่วมกันอธิบายเรื่อง อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง โรคมะเร็ง					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหัดสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๓. อำนวยความสะดวกและใช้เวลา ๕ นาที กับนักเรียนในการศึกษาหัวข้อตามที่ตนเองได้รับ	๓.แต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์เกี่ยวกับคำสำคัญนั้น ๆ ว่ามีความเชื่อมโยงถึงโรคมะเร็งชนิดใด			
	๔. เฉลยคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมทั้งชี้แนะแนวทาง	๔. แต่ละกลุ่มทายโรคมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับคำสำคัญ โดยกรอกข้อมูลและตอบคำถามให้ครบถ้วนลงในใบกิจกรรม “นักสู้มะเร็ง”			
	การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดมะเร็ง				
	๕.รวบรวมใบกิจกรรม “นักสู้มะเร็ง”				
	ขั้นสรุป (๕ นาที)	ขั้นสรุป			
	๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เรื่อง โรคมะเร็ง ที่ได้เรียนและทำกิจกรรมในวันนี้	๑. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้			
	๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)	๒. ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)			
	๓. ครูกล่าวเน้นย้ำ เรื่อง วิธีการในการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง โดยยกตัวอย่างวิธีการปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง เป็นต้น				

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. วิดีทัศน์ เรื่อง รู้ทันโรคมะเร็ง

ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=Rgp๙NonHDHA&t=๑๕๗s&ab_channel

๒. ใบความรู้ เรื่องโรคมะเร็ง

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) ใบกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง”

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. บอกความหมาย อาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันโรคมะเร็งได้	๑. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. ประเมินคำตอบจากใบงาน	๑. แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. แบบประเมินคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับโรคมะเร็ง เพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็งในกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง” ได้	ประเมินการวิเคราะห์จากกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง”	แบบประเมินการวิเคราะห์จากกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง”	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญในการปฏิบัติตน เพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง	สังเกตการตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น	สังเกตพฤติกรรมการทำงานร่วมกับผู้อื่น	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานร่วมกับผู้อื่น	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรมการทำงานใฝ่รู้	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. บอกความหมาย อาการสาเหตุ และวิธีการป้องกันโรคมะเร็งได้	คำตอบถูกต้องครบถ้วน ๓ - ๔ ประเด็น	คำตอบถูกต้อง ๒ ประเด็น	ตอบถูกต้อง ๑ ประเด็น
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับโรคมะเร็งเพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็งในกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง” ได้	ปฏิบัติกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง” วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับโรคมะเร็งได้ถูกต้องทั้งหมด	ปฏิบัติกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง” วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับโรคมะเร็งได้บางส่วน	ปฏิบัติกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง” วิเคราะห์ข้อมูลไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง	แสดงความคิดเห็นการนำความรู้มาใช้ในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้	แสดงความคิดเห็นการนำความรู้มาใช้ในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็งไม่ได้	ไม่แสดงความคิดเห็น ไม่ตอบคำถาม
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น	แสดงพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่มตามหลักการ มีเหตุผล รับฟังคัดค้าน ยอมรับ ให้ข้อเสนอแนะ อย่างให้เกียรติผู้อื่น ทุกกระบวนการทำงาน	แสดงพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่มเหมาะสมไม่เสร็จสิ้นกระบวนการทำงาน	แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมทำงานกลุ่มไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	ปฏิบัติ ได้ ๒ รายการ ๑ ร่วมศึกษาใบความรู้หรือนำเสนอความรู้ในกลุ่ม/ชั้นเรียน ๒ แลกเปลี่ยนเรียนรู้/อภิปราย	ปฏิบัติ ได้ ๑ รายการ	ไม่ปฏิบัติ

สรุปการประเมินแผนที่ ๙ เรื่อง โรคมะเร็ง

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. บอกความหมายอาการ สาเหตุ และวิธีการป้องกันโรคมะเร็งได้			๒. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับโรคมะเร็งเพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็งในกิจกรรม “นักสู้มะเร็ง” ได้			๓. เห็นถึงความสำคัญในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง			๔. ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น			๕. ใฝ่เรียนรู้			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕	หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ เรื่อง โรคมะเร็ง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง โรคมะเร็ง

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรคมะเร็ง

โรคมะเร็ง คือ โรคที่เกิดจากการมีเซลล์ผิดปกติในร่างกายและเซลล์เหล่านี้มีการเจริญเติบโตรวดเร็วเกินปกติ ร่างกายควบคุมไม่ได้ เซลล์เหล่านี้จึงเจริญลุกลามและแพร่กระจายทั่วร่างกาย ส่งผลให้เซลล์ปกติของเนื้อเยื่อ / อวัยวะต่าง ๆ ล้มเหลว ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ เป็นสาเหตุให้เสียชีวิตในที่สุด ได้แก่ ปอด ตับ สมอง ไต กระดูก และไขกระดูก

ขอบเขตการเกิดโรคมะเร็ง

เมื่อร่างกายได้รับสารก่อมะเร็ง เช่น สารเคมี ไวรัส รังสี สิ่งเหล่านี้จะทำให้เซลล์เกิดการเปลี่ยนแปลง และในที่สุดเซลล์ปกติก็จะกลายเป็นเซลล์มะเร็ง ถ้าระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายไม่สามารถทำลายเซลล์นั้นได้ เซลล์มะเร็งก็จะแบ่งตัวอย่างรวดเร็วกลายเป็นก้อนมะเร็งต่อไป

ประเภทของโรคมะเร็ง

มะเร็งที่พบบ่อยในผู้ชาย	มะเร็งที่พบบ่อยในผู้หญิง
○ มะเร็งตับ ○ มะเร็งปอด ○ มะเร็งลำไส้ใหญ่ ○ มะเร็งต่อมลูกหมาก ○ มะเร็งต่อมน้ำเหลือง ○ มะเร็งเม็ดเลือดขาว ○ มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ ○ มะเร็งช่องปาก ○ มะเร็งกระเพาะอาหาร ○ มะเร็งหลอดอาหาร	○ มะเร็งเต้านม ○ มะเร็งปากมดลูก ○ มะเร็งตับ ○ มะเร็งปอด ○ มะเร็งลำไส้ใหญ่ ○ มะเร็งรังไข่ ○ มะเร็งเม็ดเลือดขาว ○ มะเร็งช่องปาก ○ มะเร็งต่อมไทรอยด์ ○ มะเร็งต่อมน้ำเหลือง

มะเร็งตับ

เป็นมะเร็งที่พบได้มากที่สุดเป็นอันดับ ๑ ของโรคมะเร็งที่เกิดในผู้ชายไทย โดยมักพบในคนอายุ ๓๐-๗๐ ปี และพบได้ในผู้ชายมากกว่าผู้หญิงประมาณ ๒-๓ เท่า เนื่องจากเพศชายมีปัจจัยเสี่ยงมากกว่าเพศหญิง โดยโรคมะเร็งตับในระยะแรกมักไม่แสดงอาการ

ชนิดของมะเร็งตับ

๑. มะเร็งตับชนิดปฐมภูมิ เกิดจากเนื้อเยื่อของตับโดยตรง ซึ่งแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ มะเร็งเซลล์เนื้อเยื่อตับ มะเร็งท่อน้ำดีของเนื้อตับ
๒. มะเร็งตับชนิดทุติยภูมิ เกิดจากการแพร่กระจายมาจากโรคมะเร็งชนิดอื่น เช่น โรคมะเร็งปอด โรคมะเร็งเต้านม

สาเหตุของมะเร็งตับ, มะเร็งเซลล์ตับ

ไวรัสตับอักเสบบีและซี เครื่องดื่มแอลกอฮอล์, สารอะฟลาทอกซิน (Aflatoxin) หรือเชื้อราที่อยู่ในถั่วลิสงที่อับชื้น, พริกแห้ง, กระเทียม และหัวหอมเป็นต้น, ไขมันพอกตับ

มะเร็งตับจากการดื่มแอลกอฮอล์

การดื่มแอลกอฮอล์จัดจะนำไปสู่ภาวะตับอักเสบ ตับแข็ง และโรคมะเร็งตับตามมา แต่กรณีผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบบีและซีจะไม่นำไปสู่ภาวะตับแข็ง แต่จะนำไปสู่มะเร็งตับได้เลย ดังนั้นจึงการตรวจคัดกรองมะเร็งตับจึงเป็นเรื่องสำคัญ

อาการและอาการแสดง

- ระยะแรก - ไม่แสดงอาการใด ๆ
- อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลง
- จุกเสียดท้อง ท้องอืด
- อาการปวดชายโครงด้านขวา
- ตัวเหลือง ตาเหลือง
- ท้องโตขึ้น มีน้ำในช่องท้อง
- ขาบวม มีน้ำในเยื่อหุ้มปอด
- อาเจียนเป็นเลือด ถ่ายดำ

อาการโรคมะเร็งตับ

ส่วนใหญ่โรคมะเร็งตับมักไม่แสดงอาการ แต่จะแสดงอาการเมื่อโรคลุกลามหรือเป็นหนักขึ้น



การป้องกันโรคมะเร็งตับ

- ลดหรือหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ เพราะอาจทำให้เป็นโรคตับแข็งและกลายเป็นมะเร็งตับได้
- ผู้ที่เป็นพาหะหรือสงสัยว่าเป็นโรคตับอักเสบริ้วจากไวรัสตับอักเสบบีหรือซี และควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจเลือดและตรวจหาเชื้อมะเร็งตับระยะแรกทุกๆ ๖ เดือน
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีสารอะฟลาทอกซิน (Aflatoxin) เช่น ถั่วลิสงบด, หัวหอม, พริกแห้ง และกระเทียมที่มีราขึ้น เพราะสารพิษชนิดนี้มีความทนทานต่อความร้อนสูง ไม่สามารถทำลายได้แม้จะนำไปประกอบอาหารผ่านความร้อน
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีสารไนโตรซามีน (Nitrosamine) เช่น อาหารจำพวกโปรตีนหมัก เช่น ปลาร้า, ปลาซึ่ม, หมูสั่ม และแฮมเป็นต้น อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ที่ผสมดินประสิว เช่น ไส้กรอก, กุนเชียง, เนื้อเค็ม, และปลาเค็มเป็นต้น
- ไม่รับประทานปลาน้ำจืดแบบดิบๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคพยาธิใบไม้ตับ
- ควรฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีตั้งแต่อายุแรกเกิด

การป้องกัน การเกิดโรคมะเร็งตับ



ฉีดวัคซีนป้องกัน
โรคไวรัสตับอักเสบบ



ไม่ดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์



ออกกำลังกาย
เป็นประจำ



ลดการรับประทานอาหาร
ไขมันสูง



ตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำ

มะเร็งปอด

เป็นโรคที่พบได้มากในประเทศไทยและเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ของทั้งเพศชายและเพศหญิง อย่างไรก็ตามมะเร็งปอดสามารถรักษาให้หายได้หากตรวจพบตั้งแต่ในระยะต้น

ชนิดของมะเร็งปอด

มะเร็งปอดเกิดจากการเจริญเติบโตของเซลล์ที่ผิดปกติอย่างรวดเร็วและไม่สามารถควบคุมได้ ทำให้เกิดเป็นกลุ่มก้อนของเซลล์ที่ผิดปกติ ซึ่งจะตรวจพบได้เมื่อมีขนาดใหญ่ มีจำนวนมาก และแพร่ไปตามบริเวณต่างๆ ของร่างกาย มะเร็งปอดจะทำลายชีวิตของผู้ป่วยได้รวดเร็วแค่ไหนขึ้นอยู่กับชนิดของมะเร็ง

อาการของโรคมะเร็งปอด

- ไอเรื้อรัง (ไอแห้งหรือไอมีเสมหะ)
- มีปัญหาการหายใจ เช่น หายใจสั้น
- หายใจมีเสียงหวีด
- เจ็บบริเวณหน้าอกตลอดเวลา
- ไอมีเลือดปน
- เสียงแหบ
- ติดเชื้อในปอดบ่อยๆ เช่น ปอดบวม
- เหนื่อยง่ายหรือรู้สึกเหนื่อยตลอดเวลา
- น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ

ระยะของมะเร็งปอด

ระยะที่ ๑	พบมะเร็งเฉพาะที่บริเวณปอดเท่านั้น ไม่พบในต่อมน้ำเหลือง และยังไม่มีการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง
ระยะที่ ๒	
- ระยะที่ ๒A	มะเร็งมีขนาดเล็กและพบแพร่กระจายไปยังต่อมน้ำเหลืองที่ชั่วปอด
- ระยะที่ ๒B	มะเร็งมีขนาดใหญ่ขึ้นเล็กน้อยและแพร่กระจายไปยังต่อมน้ำเหลืองที่ชั่วปอด <u>หรือ</u> เซลล์มะเร็งมีการแพร่กระจายไปยังบริเวณอื่น เช่น ที่ผนังทรวงอก
ระยะที่ ๓	
- ระยะที่ ๓A	เซลล์มะเร็งมีการแพร่กระจายไปยังต่อมน้ำเหลืองในบริเวณอื่นที่ห่างจากปอด <u>หรือ</u> พบมะเร็งในต่อมน้ำเหลืองรอบๆ ปอด และเซลล์มะเร็งได้แพร่กระจายไปยังผนังทรวงอกหรือบริเวณกลางช่องอก
- ระยะที่ ๓B	เซลล์มะเร็งแพร่กระจายไปที่ต่อมน้ำเหลืองอีกด้านของช่องอกหรือต่อมน้ำเหลืองเหนือกระดูกไหปลาร้า <u>หรือ</u> มีเนื้องอกมากกว่า ๑ ก้อนในปอด หรือเนื้องอกเจริญเติบโตในอีกด้านของช่องอก เช่น หัวใจ หลอดอาหาร หรือมีของเหลวที่มีเซลล์มะเร็งอยู่รอบๆ ปอด
ระยะที่ ๔	มะเร็งได้กระจายไปยังส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เช่น ตับ กระดูก สมอง

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดมะเร็งปอด

ในปัจจุบันยังไม่สามารถระบุสาเหตุที่ชัดเจนที่ทำให้เกิดมะเร็งปอดได้ แต่มีปัจจัยบางประการที่อาจเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งปอด เช่น

- บุหรี่ อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็งปอดมากที่สุด ผู้ที่สูบบุหรี่มีความเสี่ยงเป็นมะเร็งปอดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง ๑๐-๓๐ เท่า เนื่องจากสารในบุหรี่สามารถทำลายเซลล์ปอด ทำให้เกิดความผิดปกติของเซลล์ โดยความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นตามจำนวนมวนและจำนวนปีที่สูบบุหรี่
- การได้รับสารพิษและมลภาวะในสิ่งแวดล้อม เช่น ควีนบุหรี่ แอสเบสตอส (asbestos) ก๊าซเรดอน (radon) สารหนู ริงส์ และสารเคมีอื่นๆ รวมถึงฝุ่นและไอระเหยจากนิเกิล โครเมียม และโลหะอื่นๆ
- อายุ ความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งปอดเพิ่มขึ้นตามอายุ โดยทั่วไปความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นหลังอายุ ๔๐ ปี แต่สามารถพบได้ในคนอายุน้อยกว่า ๔๐ ปี
- มีประวัติคนในครอบครัวเป็นมะเร็งปอด ผู้ที่มีพ่อแม่พี่น้องเป็นโรคมะเร็งปอดมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอดแม้ไม่ได้สูบบุหรี่

มะเร็งเต้านม

เป็นมะเร็งที่พบได้บ่อยและเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ในผู้หญิง ส่วนในผู้ชายก็พบมะเร็งเต้านมได้เช่นกันแต่ไม่บ่อยนัก โดยประมาณ ๙๐% ของมะเร็งเต้านมเกิดจากต่อมน้ำนมและท่อน้ำนม จึงมีโอกาสมากที่จะพบการเกิดมะเร็งในเต้านมทั้งสองข้าง ทั้งในระยะแรกและหลังจากการตรวจวินิจฉัย อย่างไรก็ตามการตรวจพบมะเร็งในระยะแรกจะช่วยให้การรักษามีโอกาสประสบความสำเร็จได้สูง

อาการมะเร็งเต้านม

บางครั้งผู้หญิงที่เป็นมะเร็งเต้านมอาจไม่มีอาการของมะเร็งเต้านม หรือบางครั้งอาการผิดปกติที่เป็นอาจไม่ใช่โรคมะเร็งก็ได้ ดังนั้นจึงควรไปพบแพทย์เมื่อมีอาการดังต่อไปนี้

- มีก้อนหนาๆ ในเต้านมหรือใต้แขน
- บริเวณหัวนมบวม มีน้ำเหลือง หรือมีแผล
- เต้านมมีผื่น แดง ร้อน ผื่นคล้ายผิวส้ม
- มีอาการปวดบริเวณเต้านม

ปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับมะเร็งเต้านม

- อายุ ในผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า ๕๐ ปีจะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น
- มีประวัติการเป็นมะเร็งเต้านม โดยผู้ป่วยที่เกิดมะเร็งเต้านมขึ้นที่ข้างหนึ่งมีความเสี่ยง ๓-๔ เท่าในการเกิดก้อนมะเร็งขึ้นที่เต้านมอีกข้าง
- มีประวัติการเป็นมะเร็งรังไข่ เนื่องจากการเป็นมะเร็งรังไข่เกี่ยวข้องกับการสัมผัสฮอร์โมน จึงเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านม
- มีประวัติคนในครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านม จะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น
- การกลายพันธุ์ของยีน BRCA๑ หรือ BRCA๒ (BRCA ย่อมาจาก Breast Cancer gene) มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านม และการมีประวัติมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ ในครอบครัวตั้งแต่อายุน้อย
- การสัมผัสกับฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศหญิงที่ควบคุมการเปลี่ยนแปลงของลักษณะทางเพศ โดยพบว่าการสัมผัสกับเอสโตรเจนเป็นเวลานานจะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านม

- ลักษณะของการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ความอ้วน ขาดการออกกำลังกาย ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การได้รับรังสีในปริมาณสูง

มะเร็งในช่องปาก

คือ การเกิดเซลล์มะเร็งในบริเวณช่องปาก สามารถเกิดได้ทั้งที่ริมฝีปาก ลิ้น กระพุ้งแก้ม เหงือก เพดานปาก กระดูกขากรรไกร ลิ้นไก่ และต่อมทอนซิล โดยมักจะพบในกลุ่มคนที่มีอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป และพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง

จากการศึกษาพบว่าปัจจัยบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคได้แก่ การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในกลุ่มคนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ จะมีโอกาสเป็นมะเร็งในช่องปากมากกว่าคนปกติถึงประมาณ ๑๕ เท่า รวมถึงการกินหรือเคี้ยวหมากพลู ซึ่งมีสารก่อมะเร็งปะปนอยู่ จึงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคได้

การกินหมาก กินพลู ก่อให้เกิด “มะเร็งในช่องปาก” จากผลการศึกษาในสัตว์ทดลองของ International Agency for Research on Cancer พบว่าผลของหมากมีส่วนประกอบที่เรียกว่า สารก่อมะเร็ง ปะปนอยู่ รวมไปถึงปูนที่ใช้ทานกับหมากสามารถกัดเนื้อเยื่อในช่องปาก ก่อให้เกิดการระคายเคือง เป็นแผลเรื้อรังและทำให้เซลล์ของเนื้อเยื่อกระพุ้งแก้มเกิดการเปลี่ยนแปลงกลายเป็นมะเร็งได้

พฤติกรรมผิดๆ ก็ทำให้ชีวิตตกอยู่ในความเสี่ยง นอกจากการเคี้ยวหมาก เคี้ยวพลูแล้ว การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก็ทำให้มีโอกาสในการเป็นมะเร็งในช่องปากมากกว่าคนปกติได้ถึง ๑๕ เท่า รวมทั้งการทานอาหาร หรือเครื่องดื่มที่ร้อนจัดเป็นประจำ เนื่องจากความร้อนมีผลต่อการระคายเคืองของเนื้อเยื่ออ่อนในช่องปาก ทำให้เกิดแผลเรื้อรัง และกลายเป็นเซลล์มะเร็ง

อาการ : ลักษณะเด่น แดง – ขาว – แผล – ก้อน

- รอยโรคคล้ายแผลร้อนใน และอาการไม่ดีขึ้นภายใน ๒ – ๓ สัปดาห์
- ต่อมาเกิดเป็นก้อนบวมโต เป็นก้อนเนื้อ ผู้ป่วยอาจรู้สึกเหมือนมีก้อนติดอยู่ในลำคอ
- อาจมีอาการชา เจ็บปวด หรือมีเลือดไหลในช่องปากโดยไม่ทราบสาเหตุ
- มีอาการกลืน เคี้ยวอาหารลำบาก พูดและอ้าปากได้น้อย เสียงเปลี่ยน เจ็บในหู
- น้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว

ปัจจัยเสี่ยง

- การสูบบุหรี่ จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งช่องปากมากขึ้น ๖ เท่า
- การดื่มสุรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสูบบุหรี่ร่วมกับดื่มสุรา เพิ่มความเสี่ยงมากขึ้น ๑๕ เท่า
- การเคี้ยวหมากพลู สูบยาเส้นหรือยาสูบ มีสารก่อมะเร็งเจือปนอยู่
- พันธุกรรม ผู้ป่วยที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นมะเร็งช่องปาก มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นมากกว่าคนทั่วไป
- มีบาดแผลเรื้อรังในช่องปากจากฟันผุ ฟันบิ่น ฟันปลอมหลวม ที่ทำให้เกิด
- การระคายเคืองซ้ำๆ จนเนื้อเยื่อเปลี่ยนแปลงเป็นมะเร็ง
- โรคติดเชื้อไวรัสเอชพีวี (Human Papilloma Virus) ซึ่งเป็นเชื้อที่ทำให้เกิดมะเร็ง
- ปากมดลูกพบว่าสามารถทำให้เกิดมะเร็งในช่องปากได้ โดยเฉพาะสายพันธุ์ ๑๖ (HPV๑๖)

การป้องกันเพื่อลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งในช่องปาก

- ลดความเสี่ยงในการทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อในช่องปาก เช่น ลดการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การเคี้ยวหมากพลู การสูบยาเส้นหรือยาสูบ
- รับประทานอาหาร ผักและผลไม้หลากหลายชนิดที่อุดมไปด้วยวิตามิน และสารต้านอนุมูลอิสระ

- หมั่นตรวจสุขภาพของช่องปากและฟันทุก ๖ เดือน หากมีความผิดปกติใดๆ เช่น ฟันผุ ฟันบิ่น ฟันปลอมหลวม ให้รีบไปพบทันตแพทย์

โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว หรือลูคีเมีย (Leukemia)

เป็นโรคมะเร็งที่เกิดขึ้นในไขกระดูก เกิดจากมีเซลล์เม็ดเลือดขาวตัวอ่อนเติบโตมากผิดปกติโดยไม่ทราบสาเหตุ การแบ่งตัวอย่างไม่หยุดของเซลล์เหล่านี้ ได้ไปรบกวนการสร้างเม็ดเลือดปกติชนิดอื่นของไขกระดูก ทำให้เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาวปกติ และเกล็ดเลือดลดลง ส่งผลให้ผู้ป่วยมีภาวะโลหิตจาง มีเลือดออกผิดปกติ มีจ้ำเลือดตามร่างกาย ติดเชื้อง่าย นอกจากนี้เซลล์มะเร็งยังสามารถไปสะสมตามอวัยวะอื่นๆ เช่น ตับ ม้าม ต่อมไทรอยด์ ทำให้ผู้ป่วยมีต่อมไทรอยด์โต ตับ ม้ามโต มะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเฉียบพลันจัดเป็นโรคมะเร็งที่มีความรุนแรงสูง พบได้ทุกเพศทุกวัย พบมากขึ้นในผู้สูงอายุ และเป็น ๑ ใน ๑๐ โรคมะเร็งที่พบบ่อยในประเทศไทย

ชนิดของมะเร็งเม็ดเลือดขาว

มะเร็งเม็ดเลือดขาวสามารถแบ่งได้หลายแบบ ได้แก่ แบ่งตามระยะการเกิดโรค และแบ่งตามชนิดของเซลล์มะเร็ง

แบ่งตามระยะเวลาเกิด

- มะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเฉียบพลัน (acute leukemia) คือการที่เซลล์ตัวอ่อนของเม็ดเลือดขาวแบ่งตัวอย่างรวดเร็ว อาการของโรคจะเกิดขึ้นอย่างฉับพลันและรุนแรง ผู้ป่วยจึงจำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที
- มะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเรื้อรัง (chronic leukemia) คือการที่เซลล์เม็ดเลือดขาวถูกผลิตออกมามากเกินไป ทำให้ผู้ป่วยมีเม็ดเลือดขาวมากกว่าปกติ เนื่องจากความผิดปกติเกิดขึ้นอย่างช้าๆ ผู้ป่วยอาจไม่มีอาการผิดปกติใดๆ เลยเป็นเวลานานปี แต่สามารถตรวจพบได้จากการตรวจเลือด

แบ่งตามชนิดของเซลล์มะเร็ง

- มะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดมัยอีโลจีนิส (myelogenous leukemia) เป็นชนิดของมะเร็งที่เกิดจากเซลล์ในสาย myeloid เติบโตผิดปกติ
- มะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดลิมโฟซิติก (lymphocytic leukemia) เป็นชนิดของมะเร็งที่เกิดจากเซลล์ในสาย lymphoid

อาการของมะเร็งเม็ดเลือดขาว

อาการของโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวอาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับชนิดของมะเร็งเม็ดเลือดขาว อาการเหล่านี้เป็นสัญญาณทั่วไปของมะเร็งเม็ดเลือดขาว

- มีไข้สูงหรือรู้สึกหนาวสั่น
- รู้สึกเหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลียอย่างต่อเนื่อง
- มีการติดเชื้อที่ต่อเนื่องหรือรุนแรง
- น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ
- ต่อมไทรอยด์โต
- ตับหรือม้ามโต
- ฟกช้ำหรือเลือดออกง่าย
- เลือดกำเดาไหลบ่อยๆ
- ปรากฏจุดแดงเล็กๆ บนผิวหนัง
- เหงื่อออกมาก โดยเฉพาะช่วงกลางคืน

- ปวดหรือกดเจ็บที่กระดูก

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเม็ดเลือดขาว

ปัจจุบันยังไม่พบสาเหตุที่แน่ชัดของการเกิดโรค แต่ปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ก็ส่งผลต่อการเกิดโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวได้

- การได้รับรังสีขนาดสูง เช่น รังสีนิวเคลียร์
- การรับเคมีบำบัด เกิดจากการรักษาโรคมะเร็งชนิดอื่นๆ ด้วยตัวยาเคมี เนื่องจากยาเคมีบำบัดบางกลุ่มอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวได้
- การสัมผัสกับสารเคมีในสิ่งแวดล้อม เช่น สารเคมีในกลุ่มพวเบนซีน และยาฆ่าแมลงบางชนิด
- โรคทางพันธุกรรม เช่น โรคดาวน์ซินโดรม
- อายุ ยิ่งอายุมากขึ้น โอกาสเกิดมะเร็งเม็ดเลือดขาวก็ยิ่งสูงขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป
- ผู้ป่วยโรคไขกระดูกเสื่อม (Myelodysplastic syndrome, MDS)

การป้องกันและลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสสารกัมมันตรังสีและสารเคมีที่ก่อโรคมะเร็ง
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ตรวจสอบสุขภาพสม่ำเสมอ

โรคมะเร็งปากมดลูก

เกิดขึ้นในเซลล์ปากมดลูกซึ่งอยู่บริเวณช่วงล่างของมดลูกและเชื่อมต่อกับช่องคลอด โรคมะเร็งปากมดลูกส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดฮิวแมนแพปพิโลมาไวรัส (Human Papillomavirus) หรือเอชพีวี (HPV) ซึ่งมักจะติดต่อทางเพศสัมพันธ์เมื่อร่างกายได้รับเชื้อ HPV เป็นครั้งแรก ระบบภูมิคุ้มกันจะพยายามปกป้องร่างกายจากการติดเชื้อไวรัส อย่างไรก็ตามเชื้อ HPV อาจทำให้เซลล์ที่ปากมดลูกเกิดความผิดปกติและกลายเป็นเซลล์มะเร็งในที่สุด ดังนั้นการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกและการฉีดวัคซีนมะเร็งปากมดลูกเพื่อป้องกันเชื้อ HPV จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งปากมดลูกได้ในระยะแรกที่เป็นโรคมะเร็งปากมดลูก มักจะไม่แสดงอาการผิดปกติใด ๆ แต่ในภายหลังเมื่อเริ่มเป็นหนักมากขึ้นร่างกายจะเริ่มแสดงอาการผิดปกติ เช่น มีภาวะเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด หรือตกขาวผิดปกติ และอาจมีอาการปวดร่วมด้วยได้

เมื่อไหร่ที่ควรพบแพทย์

- มีภาวะเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด ได้แก่ เลือดออกกระปริดกระปรอย เลือดออกหลังจากมีเพศสัมพันธ์ ประจำเดือนมาผิดปกติประจำเดือนมานานขึ้นหรือมากขึ้นผิดปกติ หรือมีเลือดออกหลังจากหมดประจำเดือนแล้ว
- มีตกขาวผิดปกติ ได้แก่ ตกขาวปริมาณมากขึ้น ตกขาวมีกลิ่นเหม็นหรือมีเลือดปน
- ปวดหน่วงท้องน้อยโดยไม่ทราบสาเหตุ หรือมีอาการเจ็บหลังจากมีเพศสัมพันธ์

สาเหตุโรคมะเร็งปากมดลูก

เชื้อ HPV มีบทบาทสำคัญในการเกิดมะเร็งปากมดลูก เมื่อเซลล์ปกติที่อยู่บริเวณปากมดลูกเกิดการกลายพันธุ์จะส่งผลให้เกิดเป็นมะเร็งปากมดลูกหรือรอยโรคก่อนเป็นมะเร็งได้ อย่างไรก็ตามคนส่วนมากที่ได้รับเชื้อไวรัส HPV เซลล์อาจจะยังไม่พัฒนาเป็นมะเร็งตั้งแต่แรกที่ได้รับเชื้อ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมหรือรูปแบบการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคลอาจส่งผลต่อการเกิดโรคด้วยเช่นกัน

ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อมะเร็งปากมดลูก

ปัจจัยเหล่านี้อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งปากมดลูกสูงขึ้น ได้แก่

- การมีคู่นอนหลายคน หรือการเปลี่ยนคู่นอนบ่อยๆ
- การมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อย
- การได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดอื่นๆ อย่างเช่น โรคติดเชื้อคลาไมเดีย (chlamydia) โรคหนองในแท้ (gonorrhea) โรคซิฟิลิส (syphilis) และโรคติดเชื้อเอชไอวี/โรคเอดส์ (HIV/AIDS)
- ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันไม่เต็มจะมีโอกาสเป็นมะเร็งปากมดลูกมากกว่าคนทั่วไปโดยเฉพาะหากระบบภูมิคุ้มกันต่ำ
- การสูบบุหรี่

การป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูก

มะเร็งปากมดลูกเป็นมะเร็งที่ป้องกันได้ เริ่มจากแนะนำให้ลดปัจจัยเสี่ยงในการเป็นมะเร็งปากมดลูก ได้แก่ หลีกเลี่ยงการมีคู่นอนหลายคน และงดสูบบุหรี่ เป็นต้น นอกจากนี้ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันการติดเชื้อ HPV (HPV vaccine) ซึ่งสามารถป้องกันการเกิดมะเร็งปากมดลูกและรอยโรคก่อนเป็นมะเร็งได้ **แหล่งอ้างอิงเว็บไซต์**

โรงพยาบาลนนทเวช.(มปป.).มะเร็งตับ.<https://www.nonthavej.co.th/Liver-cancer.php>

โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์.(มปป.).มะเร็งปอด.<https://www.bumrungrad.com/th/conditions/lung-cancer>

โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์.(มปป.).มะเร็งเต้านม. <https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/october-๒๐๒๑/breast-cancer-awareness-month>

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. (มปป.).มะเร็งช่องปาก.
<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article/มะเร็งช่องปาก-เกิดขึ้น/>

โรงพยาบาลเปาโล. (๒๕๖๔). กินหมากกินพลูพฤติกรรมผู้สูงอายุเสี่ยงมะเร็งในช่องปากได้ พ.ศ. ๒๕๖๔.
<https://www.paolohospital.com/th-TH/phahol/Article/Details/บทความ-หู-คอ-จมูก/กินหมาก-กินพลู-พฤติกรรมผู้สูงอายุเสี่ยง-มะเร็งในช่องปาก-ได้>

โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์.(มปป.).มะเร็งเม็ดเลือดขาว.
<https://www.bumrungrad.com/th/conditions/leukemia>

Medpark Hospital. (๒๕๖๕). มะเร็งเม็ดเลือดขาว.พ.ศ. ๒๕๖๕.
<https://www.medparkhospital.com/content/leukemia>

โรงพยาบาลสินแพทย์. (๒๕๖๓). มะเร็งเม็ดเลือดขาวโรคร้ายที่ไม่อาจมองข้าม. พ.ศ. ๒๕๖๓.
<https://www.synphaet.co.th/มะเร็งเม็ดเลือดขาว/>

Medpark Hospital. (๒๕๖๕). โรคมะเร็งปากมดลูก.พ.ศ. ๒๕๖๕.
<https://www.medparkhospital.com/content/cervical-cancer>

Cancer Hospital Wattanosoth.(มปป.).ความรู้โรคมะเร็ง.
<https://www.wattanosothcancerhospital.com/all-about-cancer/general-information-about-cancer>

สาเหตุ.....

วิธีการป้องกัน.....

ข้อมูลนักเรียน- คำใบ้ที่ ๑.

คำใบ้ที่ ๒.

คำใบ้ที่ ๓.

สรุปข้อมูลคือโรคมะเร็ง.....

อาการ.....

สาเหตุ.....

วิธีการป้องกัน.....

ข้อมูลนักเรียน- คำใบ้ที่ ๑.

คำใบ้ที่ ๒.

คำใบ้ที่ ๓.

สรุปข้อมูลคือโรคมะเร็ง.....

อาการ.....

สาเหตุ.....

วิธีการป้องกัน.....

ชื่อกลุ่ม.....

เฉลยใบกิจกรรม “นักสืบมะเร็ง”

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง โรคมะเร็ง
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนกรอกข้อมูลและตอบคำถามให้ครบถ้วน

๑. โรคมะเร็ง คือ

โรคมะเร็ง คือ โรคที่เกิดจากการมีเซลล์ผิดปกติในร่างกายและเซลล์เหล่านี้มีการเจริญเติบโตรวดเร็วเกินปกติ ร่างกายควบคุมไม่ได้ เซลล์เหล่านี้จึงเจริญลุกลามและแพร่กระจายทั่วร่างกาย ส่งผลให้เซลล์ปกติของเนื้อเยื่อ / อวัยวะต่าง ๆ ล้มเหลว ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ เป็นสาเหตุให้เสียชีวิตในที่สุด ได้แก่ ปอด ตับ สมอง ไต กระดูก และไขกระดูก

๒. มะเร็งตับ

อาการ ระยะแรกไม่แสดงอาการใด ๆ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลง จุกเสียดท้อง ท้องอืด อาการปวดชายโครงด้านขวา ตัวเหลือง ตาเหลือง ท้องโตขึ้น มีน้ำในช่องท้อง ขาบวม มีน้ำในเยื่อหุ้มปอด อาเจียน เป็นเลือด ถ่ายดำ

สาเหตุ ไวรัสตับอักเสบบีและซี, การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์, สารอะฟลาทอกซิน (Aflatoxin) หรือเชื้อราที่อยู่ในถั่วลิสงที่อับชื้น, พริกแห้ง, กระเทียม และหัวหอม, ไขมันพอกตับ เป็นต้น

วิธีการป้องกัน ลดหรือหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ เพราะอาจทำให้เป็นโรคตับแข็งและกลายเป็นมะเร็งตับได้, ผู้ที่เป็นพาหะหรือสงสัยว่าเป็นโรคตับอักเสบริ่งจากไวรัสตับอักเสบบีหรือซี และควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจเลือดและตรวจหาเมะเร็งตับระยะแรกๆ ๖ เดือน, หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีสารอะฟลาทอกซิน (Aflatoxin) เช่น ถั่วลิสงบด, หัวหอม, พริกแห้ง และกระเทียมที่มีราขึ้น เพราะสารพิษชนิดนี้มีความทนทานต่อความร้อนสูง ไม่สามารถทำลายได้แม้จะนำไปประกอบอาหารผ่านความร้อน, หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีสารไนโตรซามีน (Nitrosamine) เช่น อาหารจำพวกโปรตีนหมัก เช่น ปลาร้า, ปลาซึ่ม, หมูส้ม และแฮมเป็นต้น อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ที่ผสมดินประสีว เช่น ไส้กรอก, กุนเชียง, เนื้อเค็ม, และปลาเค็ม, ไม่รับประทานปลาน้ำจืดแบบดิบๆ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคพยาธิใบไม้ตับ, ควรฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีตั้งแต่แรกเกิด

๓. มะเร็งปอด

อาการ ไอเรื้อรัง (ไอแห้งหรือไอมีเสมหะ), มีปัญหาการหายใจ เช่น หายใจสั้น, หายใจมีเสียงหวีด, เจ็บบริเวณหน้าอกตลอดเวลา, ไอมีเลือดปน, เสียงแหบ, ติดเชื้ในปอดบ่อยๆ เช่น ปอดบวม, เหนื่อยง่ายหรือรู้สึกเหนื่อยตลอดเวลา, น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ

สาเหตุ บุหรี่ อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็งปอดมากที่สุด ผู้ที่สูบบุหรี่มีความเสี่ยงเป็นมะเร็งปอดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง ๑๐-๓๐ เท่า เนื่องจากสารในบุหรี่สามารถทำลายเซลล์ปอด ทำให้เกิดความผิดปกติของเซลล์ โดยความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นตามจำนวนมวนและจำนวนปีที่สูบบุหรี่, การได้รับสารพิษและมลภาวะในสิ่งแวดล้อม เช่น คว้นบุหรี่ แอสเบสตอส (asbestos) ก๊าซเรดอน (radon) สารหนู รั้งสี และสารเคมีอื่นๆ รวมถึงฝุ่นและไอ

ระเหยจากนิกเกิล โครเมียม และโลหะอื่น ๆ, อายุ ความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งปอดเพิ่มขึ้นตามอายุ โดยทั่วไป ความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นหลังอายุ ๔๐ ปี แต่สามารถพบได้ในคนอายุน้อยกว่า ๔๐ ปี, มีประวัติคนในครอบครัวเป็น มะเร็งปอด ผู้ที่มีพ่อแม่พี่น้องเป็นโรคมะเร็งปอดมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอดแม้ไม่ได้สูบบุหรี่

วิธีการป้องกัน งดสูบบุหรี่, หลีกเลี่ยงการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมลพิษ เช่น คิวบ์บุหรี่ แอสเบสตอส (asbestos) ก๊าซเรดอน (radon) สารหนู รังสี และสารเคมีอื่นๆ รวมถึงฝุ่นและไอระเหยจากนิกเกิล โครเมียม และโลหะอื่น ๆ

๔. มะเร็งเต้านม

อาการ มีก้อนหนาๆ ในเต้านมหรือใต้แขนง, บริเวณหัวนมบวม มีน้ำเหลือง หรือมีแผล, เต้านมมีผื่น แดง ร้อน ผื่นคล้ายผิวส้ม, มีอาการปวดบริเวณเต้านม, มีการติ่งรังของผิวหนังบริเวณเต้านม, มีน้ำหรือเลือดออกจากเต้านม

สาเหตุ อายุ ในผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า ๕๐ ปีจะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น, มีประวัติการเป็นมะเร็งเต้านม โดยผู้ป่วยที่เกิดมะเร็งเต้านมขึ้นที่ข้างหนึ่งมีความเสี่ยง ๓-๔ เท่าในการเกิดก้อนมะเร็งขึ้นที่เต้านมอีกข้าง, มีประวัติการเป็นมะเร็งรังไข่ เนื่องจากการเป็นมะเร็งรังไข่เกี่ยวข้องกับการสัมผัสฮอร์โมน จึงเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านม, มีประวัติคนในครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านม จะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น, การกลายพันธุ์ของยีน BRCA๑ หรือ BRCA๒ (BRCA ย่อมาจาก Breast Cancer gene) มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านม และการมีประวัติมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ ในครอบครัวตั้งแต่อายุน้อย, การสัมผัสกับฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศหญิงที่ควบคุมการเปลี่ยนแปลงของลักษณะทางเพศ โดยพบว่าการสัมผัสกับเอสโตรเจนเป็นเวลานานจะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านม, ลักษณะของการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ความอ้วน ขาดการออกกำลังกาย ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การได้รับรังสีในปริมาณสูง

วิธีการป้องกัน ออกกำลังกาย รักษาสุขภาพเป็นประจำ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และหลีกเลี่ยงการรับรังสีที่มีความอันตรายในปริมาณมาก

๕. มะเร็งปากมดลูก

อาการ มีภาวะเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด ได้แก่ เลือดออกกระปริดกระปรอย เลือดออกหลังจากมีเพศสัมพันธ์ ประจำเดือนมาผิดปกติประจำเดือนมานานขึ้นหรือมากขึ้นผิดปกติ หรือมีเลือดออกหลังจากหมดประจำเดือนแล้ว, มีตกขาวผิดปกติ ได้แก่ ตกขาวปริมาณมากขึ้น ตกขาวมีกลิ่นเหม็นหรือมีเลือดปน, ปวดหน่วงท้องน้อยโดยไม่ทราบสาเหตุ หรือมีอาการเจ็บหลังจากมีเพศสัมพันธ์

สาเหตุ การมีคู่นอนหลายคน หรือการเปลี่ยนคู่นอนบ่อยๆ, การมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อย, การได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดอื่นๆ อย่างเช่น โรคติดเชื้อคลามีเดีย (chlamydia) โรคหนองในแท้ (gonorrhea) โรคซิฟิลิส (syphilis) และโรคติดเชื้อเอชไอวี/โรคเอดส์ (HIV/AIDS), ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันไม่ดีจะมีโอกาสเป็นมะเร็งปากมดลูกมากกว่าคนทั่วไปโดยเฉพาะหากระบบภูมิคุ้มกันต่ำ, การสูบบุหรี่

วิธีการป้องกัน รักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศให้ดี ไม่เปลี่ยนคู่นอนบ่อย ๆ ป้องกันการติดต่อกับโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และไม่สูบบุหรี่

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สุขภาพในชุมชน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓

รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ม.๓/๓ รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาในชุมชน

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน ต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเบื้องต้นเกี่ยวกับชุมชนของตนเอง เพราะชุมชนแต่ละแห่งมี มีสภาพและความเหมาะสมที่แตกต่างกันออกไป โดยในการ สร้างเสริมสุขภาพในชุมชน จะต้องดำเนินการอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอน ระเบียบแบบแผน และสิ่งสำคัญที่สุดคือความร่วมมือของคนในชุมชน อันจะเกิดผลสำเร็จอย่างยั่งยืน

๓. สาระการเรียนรู้

สุขภาพในชุมชน

๑. ปัญหาสุขภาพในชุมชน

๒. แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

๑. บอกปัญหาสุขภาพในชุมชนได้

๒. จัดลำดับโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพในชุมชนได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

เสนอแนวทางการป้องกัน แก้ไขปัญหาที่เกิดจากสุขภาพในชุมชนได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญในการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สุขภาพในชุมชน หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหัดสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่นโดย สนับสนุนหรือคัดค้านด้วย วาจาที่สุภาพ ให้เกียรติ ผู้อื่น (ส.๔.๓.๑) ด้านความรู้ ๑. บอกปัญหาสุขภาพใน ชุมชนได้ ๒. จัดลำดับโรคที่เป็น ปัญหาสุขภาพในชุมชนได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที) ๑. คำถามชวนคิด - "นักเรียนคิดว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้ ชุมชนของเรามีสุขภาพดี?" - "นักเรียนคิดว่าปัญหาอะไรที่ส่งผลต่อ สุขภาพของคนในชุมชน?"	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. คำถามชวนคิด (นักเรียนตอบ คำถามครู) - "นักเรียนคิดว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้ ชุมชนของเรามีสุขภาพดี?" (แนวคำตอบ : การศึกษาและการสร้าง ความตระหนักรู้ในเรื่องสุขภาพ) - "นักเรียนคิดว่าปัญหาอะไรที่ส่งผล ต่อสุขภาพของคนในชุมชน?" (แนวคำตอบ : โรคติดต่อทางเดิน หายใจ)	๑. ภาพประกอบ กิจกรรม แลกเปลี่ยน เรียนรู้		วิธีการวัดผล ๑. สังเกตการ ตอบคำถามและ การแสดงความคิด เห็นในชั้น เรียน ๒. สังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน เครื่องมือวัด ๑. แบบสังเกต การตอบคำถาม ในชั้นเรียน ๒. แบบประเมิน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์
	ขั้นสอน (๑๐นาที) แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ๑. “นักเรียนเห็นอะไรจากภาพ” ๒. “นักเรียนคิดว่าปัญหาสุขภาพในชุมชน นั้นมีความแตกต่างกัน เพราะอะไร”	ขั้นสอน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (ถาม-ตอบ) ๑. “นักเรียนเห็นอะไรจากภาพ” (แนวคำตอบ : น้ำเน่าเสีย ขยะ)			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สุขภาพในชุมชน หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหัดสัวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๓. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวคิดสุขภาพในชุมชน ๔. “นักเรียนคิดว่าการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านสุขภาพในชุมชนมีวิธีการอย่างไรบ้าง” ๕. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพในชุมชน	๒. “นักเรียนคิดว่าปัญหาสุขภาพในชุมชนนั้นมีความแตกต่างกันเพราะอะไร” (แนวคำตอบ : เพราะสภาพและความเหมาะสมของแต่ละชุมชนไม่เหมือนกัน) ๓. แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับแนวคิดสุขภาพในชุมชน ๔. “นักเรียนคิดว่าการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านสุขภาพในชุมชนมีวิธีการอย่างไรบ้าง” (แนวคำตอบ : การสังเกต การสัมภาษณ์ แบบสอบถาม แบบทดสอบ) ๕. แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพในชุมชน			
ด้านทักษะกระบวนการ เสนอแนวทางการป้องกันแก้ไขปัญาาที่เกิดขึ้นจากสุขภาพในชุมชนได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญในการแก้ไขปัญาาสุขภาพในชุมชน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต					เกณฑ์การประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด) เกณฑ์การประเมินผล ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สุขภาพในชุมชน หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหัดสัวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๓๐ นาที) ๑. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับนักเรียนในเรื่อง สุขภาพในชุมชน เพื่อกระตุ้นการคิดวิเคราะห์เพื่อหาวิธีแนวทางการแก้ปัญหาสุขภาพในชุมชน โดยการถาม-ตอบในประเด็นดังนี้ ๑.๑ “นักเรียนคิดว่าปัญหาสุขภาพในชุมชนนั้นมีปัญหาโรคระบาดหรือไม่อย่างไร” ๑.๒ “นักเรียนคิดว่าปัญหาสุขภาพในชุมชนเกี่ยวกับโรคติดต่อและโรคไม่ติดต้อมีโรคอะไรบ้าง” ๒. กิจกรรมกลุ่ม ๒.๑ แบ่งกลุ่มเป็น ๔ กลุ่ม ๒.๒ แจกใบความรู้ที่ ๑ และใบงานที่ ๑ ๒.๓ พิจารณาตั้งชื่อชุมชนของแต่ละกลุ่มลงในใบงาน	ขั้นปฏิบัติ ๑. แลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยการถาม-ตอบในประเด็นดังนี้ ๑.๑ “นักเรียนคิดว่าปัญหาสุขภาพในชุมชนนั้นมีปัญหาโรคระบาดหรือไม่อย่างไร” (แนวคำตอบ : มี เช่น โรคไข้เลือดออก) เมื่อนักเรียนตอบคำถาม ๑.๒ “นักเรียนคิดว่าปัญหาสุขภาพในชุมชนเกี่ยวกับโรคติดต่อและโรคไม่ติดต้อมีโรคอะไรบ้าง” (แนวคำตอบ : โรคติดต่อ เช่น โรคเอดส์ โรควัณโรค โรคไข้หวัด และโรคไม่ติดต้อมีโรคอะไรบ้าง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและมะเร็ง) ๒. กิจกรรมกลุ่ม	๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพในชุมชน ๓. ใบงานที่ ๑ เรื่อง สุขภาพในชุมชน ๔. บัตรออกเสียง		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สุขภาพในชุมชน หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหัดสัวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที				
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน		
	๓. กำหนดปัญหาสุขภาพในชุมชน ๓ เรื่อง เพื่อให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มช่วยกันจัดลำดับปัญหา โดย ๓.๑ แจกบัตรออกเสียงที่สร้างขึ้นแก่สมาชิกที่มีสิทธิออกเสียง ๓.๒ สรุปจัดลำดับโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพในชุมชน ๓.๓ ระดมความคิดเห็นทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนในลำดับที่หนึ่งที่เป็นปัญหาเร่งด่วน โดยการเขียนตอบในใบงาน ๔. อำนวยความสะดวกและควบคุมเวลาในการทำกิจกรรมให้ได้ภายใน ๑๕ นาที ๕. สุ่มกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนจนครบ ๔ กลุ่ม โดยให้เวลา นำเสนอกลุ่มละ ๑-๓ นาที	๒.๑ แบ่งกลุ่มเป็น ๔ กลุ่ม ๒.๒ แจกใบความรู้ที่ ๑ และใบงานที่ ๑ ๒.๓ ตั้งชื่อชุมชนของแต่ละกลุ่มลงในใบงาน ๓. กำหนดปัญหาสุขภาพในชุมชน ๓ เรื่อง แล้วช่วยกันจัดลำดับปัญหา โดย ๓.๑ แจกบัตรออกเสียงที่สร้างขึ้นแก่สมาชิกที่มีสิทธิออกเสียง ๓.๒ สรุปจัดลำดับโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพในชุมชน ๓.๓ ระดมความคิดเห็นทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนในลำดับที่หนึ่งที่เป็นปัญหาเร่งด่วน โดยการเขียนตอบในใบงาน ๔. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน		การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สุขภาพในชุมชน หน่วยที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคหัดสัวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ - "เราจะช่วยกันแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนได้อย่างไร?" ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)	ขั้นสรุป ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ - "เราจะช่วยกันแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนได้อย่างไร?" ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ภาพประกอบกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพในชุมชน
๓. ใบงานที่ ๑ เรื่อง สุขภาพในชุมชน
๔. บัตรออกเสียง

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงาน/ภาระงาน เรียงลำดับจากปัญหาและเสนอแนวทางการแก้ปัญหาสุขภาพในชุมชน

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. บอกปัญหาสุขภาพในชุมชนได้ ๒. จัดลำดับโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพในชุมชนได้	ประเมินคำตอบจากการทำใบงาน	แบบประเมินประเมินคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) เสนอแนวทางการป้องกัน แก้ไขปัญหาที่เกิดจากสุขภาพในชุมชนได้	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียนและประเมินคำตอบจากใบงาน	แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียนและแบบประเมินประเมินคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญในการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น	สังเกตพฤติกรรมการทำงานร่วมกับผู้อื่น	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานร่วมกับผู้อื่น	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต	สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. บอกปัญหาสุขภาพในชุมชนได้ ๒. จัดลำดับโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพในชุมชนได้	บอกปัญหาและจัดลำดับโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพชุมชนได้ถูกต้องตรงข้อเท็จจริงตามสภาพของชุมชน	บอกปัญหาและจัดลำดับโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพชุมชนได้แต่ไม่ตรงข้อเท็จจริงตามสภาพของชุมชน	บอกปัญหาและจัดลำดับโรคไม่ได้
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) เสนอแนวทางการป้องกันแก้ไขปัญหที่เกิดจากสุขภาพในชุมชนได้	รวบรวมข้อมูลปัญหาสุขภาพที่เกิดในชุมชนและเสนอแนวทางการป้องกันแก้ไขปัญหที่เกิดจากสุขภาพในชุมชนได้ถูกต้องเหมาะสม	รวบรวมข้อมูลปัญหาสุขภาพที่เกิดในชุมชนและเสนอแนวทางการป้องกันแก้ไขปัญหที่เกิดจากสุขภาพในชุมชนไม่เหมาะสม	รวบรวมข้อมูลเสนอปัญหาไม่ถูกต้อง
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญในการแก้ไขปัญหสุขภาพในชุมชน	ใช้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบันของชุมชนในการอภิปรายปัญหาและแนวทางแก้ไข	ใช้ข้อมูลจากใบความรู้โดยไม่คำนึงถึงสภาพความเป็นจริงของชุมชน	ไม่กระตือรือร้นในการศึกษาข้อมูล
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติ	แสดงพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่มตามหลักการ มีเหตุผล รับฟัง คัดค้าน ยอมรับ ให้ข้อเสนอแนะ อย่างให้เกียรติผู้อื่นทุกกระบวนการทำงาน	แสดงพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่มเหมาะสมไม่เสร็จสิ้นกระบวนการทำงาน	แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมทำงานกลุ่มไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต	สร้างชิ้นงาน/ผลงานด้วยตนเอง	คัดลอกผลงานผู้อื่นโดยเพื่อนอนุญาต	แอบลอกงานผู้อื่นทุกประการ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินแผนที่ ๑๐ เรื่อง สุขภาพในชุมชน

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. บอกปัญหาสุขภาพในชุมชนได้ และจัดลำดับโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพในชุมชนได้			๒. เสนอแนวทาง การป้องกัน แก้ไข ปัญหาที่เกิดจาก สุขภาพในชุมชนได้			๓. เห็น ความสำคัญใน การป้องกันโรค ที่เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์			๔. ทำงานร่วมกับ ผู้อื่น รับฟังความ คิดเห็นของผู้อื่นโดย สนับสนุนหรือ คัดค้านด้วยวาจาที่ สุภาพ ให้เกียรติกัน			๕. นักเรียนมี ความซื่อสัตย์ สุจริต			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพในชุมชน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สุขภาพในชุมชน
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สุขภาพในชุมชน

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพในชุมชนนั้น มีอยู่ด้วยกันมากมายหลายประการ และนับวันก็จะมี ความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ซึ่งชุมชนแต่ละชุมชนล้วนมีลักษณะเฉพาะของปัญหาที่แตกต่างกันออกไป การพยายามดึงชุมชนให้เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพจึงนับเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะช่วยให้การแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนประสบความสำเร็จได้

สุขภาพในชุมชน คือ ภาวะแห่งการรวมเอาสุขภาพของบุคคลต่าง ๆ ภายในชุมชนเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่ง สุขภาพอนามัยของแต่ละบุคคลจะดีได้นั้นขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมเป็นหลัก โดยปัจจัยที่สำคัญในการช่วย ส่งเสริมภาวะสุขภาพของบุคคลในชุมชนให้ดียิ่งขึ้น ได้แก่ การป้องกันโรคระบาดที่อาจเกิดขึ้นและการ สุขภาพที่ดีในชุมชน

๑. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพในชุมชน

การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน ต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเบื้องต้นเกี่ยวกับชุมชนของตนก่อน เพราะชุมชนที่มีความแตกต่างกัน มีสภาพและความเหมาะสมที่แตกต่างกันออกไป โดยในการ สร้างเสริม สุขภาพในชุมชนจะต้องดำเนินการในลักษณะการจัดการสุขภาพในชุมชน ๓ ลักษณะ

ดำเนินงานเป็นระบบ

- ออกแบบการจัดการสุขภาพให้มี ประสิทธิภาพและเกิด ประโยชน์แก่ ประชาชนทุก“ครัวเรือน” ทุก “บ้าน” ไม่ใช่ เกิดผลต่อสุขภาพของบุคคลใด บุคคลหนึ่งเพียงลำพัง

เน้นการจัดการที่สุขภาพ โดยรวม

- การรวมเอาสุขภาพทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาตลอดจนสิ่งแวดล้อมเข้าไว้ด้วยกัน

ดำเนินงานโดยชุมชนเอง

- การเปิดโอกาสให้ประชาชนในชุมชนมีส่วนร่วมและเป็น ผู้กระทำส่วนใหญ่ หรือมีบทบาทหน้าที่ในการจัดการแก้ไข ปัญหาสุขภาพในชุมชนด้วยตนเอง

๒. ปัญหาสุขภาพในชุมชน

ในชุมชนแต่ละชุมชนไม่ว่าจะเป็นชุมชนเมือง ชุมชนชานเมือง หรือชุมชนชนบทก็ตาม ล้วนแต่มีปัญหาที่แตกต่างกัน โดยบางชุมชนมีประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเป็นจำนวนมาก หรืออีกชุมชนหนึ่งมีโรคระบาดเกิดขึ้น ซึ่งปัญหาสุขภาพเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ประชาชนในชุมชนมีสุขภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรง สุขภาพกายและสุขภาพจิตเสื่อมโทรม ส่งผลต่อสภาพแวดล้อมของชุมชนที่ไม่น่าอยู่อาศัย ไม่มีความปลอดภัย ซึ่งปัญหาสุขภาพในชุมชน มีทั้ง โรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อ



๒.๑ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านสุขภาพในชุมชน

การที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหของชุมชนได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในส่วนของปัญหาด้านสุขภาพที่มีความซับซ้อน จำเป็นต้องวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนเบื้องต้น ซึ่งมีดังนี้

๒.๑.๑ การสังเกต วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับบุคคลหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นปกติ

๒.๑.๒ การสัมภาษณ์ การสนทนาอย่างมีจุดมุ่งหมาย โดยกำหนดวัตถุประสงค์

๒.๑.๓ แบบสอบถาม รูปแบบของคำถามที่จัดไว้เป็นชุด ๆ อย่างมีหลักเกณฑ์และเป็นระบบ

๒.๑.๔ แบบทดสอบ การเก็บรวบรวมข้อมูลทางพฤติกรรมในด้านความรู้ ความจำ ความถนัด สถิติปัญหา

๒.๒ วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพในชุมชน

การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพในชุมชนเน้นไปที่ปัญหาที่สำคัญ หรือเร่งด่วนที่ต้องดำเนินการแก้ไข ซึ่งเรียกกระบวนการในขั้นตอนนี้ว่า “การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาสุขภาพในชุมชน”

๒.๒.๑ การให้สมาชิกในกลุ่ม หรือทีมตัดสินใจ

- แจกบัตรออกเสียงที่สร้างขึ้นแก่สมาชิกที่มีสิทธิออกเสียง
- กำหนดเลขประจำปัญหาแต่ละปัญหา
- ให้สมาชิกที่มีสิทธิออกเสียงเลือกปัญหาที่มีความสำคัญมากที่สุด
- ส่งบัตรออกเสียงทั้งหมดให้กับผู้เป็นประธานของกลุ่มเพื่อรวมคะแนน

๒.๒.๒ การกำหนดคะแนนตามองค์ประกอบ

ขนาดของปัญหา	พิจารณาปัญหา หรือโรคที่เกิดขึ้นในชุมชนเมื่อเกิดขึ้นจะมีผู้ป่วย หรือผู้ประสบปัญหาจำนวนเท่าใด (ถ้าเป็นโรคติดต่อสามารถติดต่อหรือแพร่กระจายง่ายหรือไม่มีแนวโน้มของโรคเป็นอย่างไร)
ความรุนแรงของปัญหา	พิจารณาถึงปัญหาว่าเกิดขึ้นแล้วจะทำให้มีอัตราการตายหรือความทุกข์ทรมานมากน้อยเพียงใด ทำให้เกิดผลเสียแก่ครอบครัวชุมชน และประเทศชาติในด้านเศรษฐกิจอย่างไร
ความสนใจ ความร่วมมือ หรือความวิตกกังวลต่อปัญหา	พิจารณาว่ามีความรู้ด้านวิชาการในการนำมาใช้แก้ไขปัญหาได้หรือไม่ วัสดุอุปกรณ์ บุคลากร งบประมาณ วิธีการดำเนินการนโยบายของผู้บริหารมีส่วนร่วมหรือไม่ รวมทั้งมีระยะเวลาเพียงพอที่จะแก้ไขปัญหาไหม ๆ หรือไม่
ความยาก - ง่ายในการแก้ไขปัญหา	พิจารณาว่าประชาชนภายในชุมชนเห็นว่าปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมีความสำคัญหรือไม่ มีความวิตกกังวล หรือสนใจ หรือต้องการที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นหรือไม่

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

อภาพพร เฝ้าวัฒนะ และคณะ. (๒๕๕๔). การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน : การประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (พิมพ์ครั้งที่ ๑). หจก. โรงพิมพ์คลังน่านวิทยา.

คมกริช พลหาญ. (ม.ป.ป.). หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน.

<https://sites.google.com/a/rpg๑๕.ac.th/nay-khm-krich-phl-hay/hnwy-kar-reiyn-ru-thi-๗-kar-srang-serimsukh-phaph-ni-chumchn>

See. (๒๕๖๒). หลัก ๖ อ. สุขภาพดีง่าย ๆ แค่ทำตามนี้. <https://getuponline.o>

ใบงานที่ ๑ เรื่อง สุขภาพในชุมชน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สุขภาพในชุมชน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๔ กลุ่ม แล้วให้สมาชิกในกลุ่มรวบรวมข้อมูลปัญหาต่าง ๆ ให้สมาชิกทุกคน **อภิปราย** ถึงปัญหาโดยละเอียดว่ามีความสำคัญต่อชุมชนอย่างไร มีผลดีและผลเสียในการในการดำเนินการแก้ไขปัญหาดังต่อไปนี้ จากนั้นดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

๑. แจกบัตรออกเสียงที่สร้างขึ้นแก่สมาชิกที่มีสิทธิออกเสียง
๒. กำหนดเลขประจำปัญหาแต่ละปัญหา
๓. สมาชิกที่มีสิทธิออกเสียงทุกคนเลือกปัญหาที่มีความสำคัญมากที่สุด
๔. ส่งบัตรออกเสียงทั้งหมดให้กับผู้เป็นประธานของกลุ่มเพื่อรวมคะแนน
๕. ให้ประธานกลุ่มนำคะแนนรวมมาแสดงให้สมาชิกทราบ
๖. เรียงลำดับจากปัญหาที่มีคะแนนสูงที่สุดลงไปตามลำดับ

หมายเหตุ คะแนนตามองค์ประกอบ ๔ องค์ประกอบ จาก ๐-๔

ชุมชน.....

ปัญหา	ขนาดของ ปัญหา	ความรุนแรง ของปัญหา	ความยาก-ง่าย ในการแก้ไขปัญหา	ความสนใจ ของชุมชน	คะแนนรวม
๑. โรคติดต่อ					
๒. แหล่งน้ำเสื่อมโทรม					
๓. อุบัติเหตุ					

จากตารางวิเคราะห์ข้างต้นพบว่า ชุมชน.....มีปัญหาเร่งด่วนที่ต้องดำเนินการแก้ไขเป็นอันดับแรก คือ
 จากปัญหาสุขภาพในชุมชนที่เร่งด่วนในอันดับแรก ให้ช่วยกันระดมความคิดแก้ปัญหาในบทบาทต่างๆดังนี้
บทบาทหน่วยงานต่างๆ

๑.
๒.
๓.
๔.
๕.

บทบาทนักเรียน

๑.
๒.
๓.
๔.
๕.

รายชื่อสมาชิก

๑. ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่..... หน้าที่ ประธานกลุ่ม

(ผู้ดำเนินการอภิปรายวางแผนและดูแลการปฏิบัติหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่ม)

๒. ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่..... หน้าที่ สมาชิกผู้ให้ข้อมูล

(ผู้สรุปข้อมูลต่างๆลงในใบงาน)

๓. ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่..... หน้าที่ สมาชิกผู้ให้ข้อมูล

(ผู้นำเสนอใบงานหน้าชั้นเรียน)

๔. ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่..... หน้าที่ สมาชิกผู้ให้ข้อมูล

๕. ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่..... หน้าที่ สมาชิกผู้ให้ข้อมูล

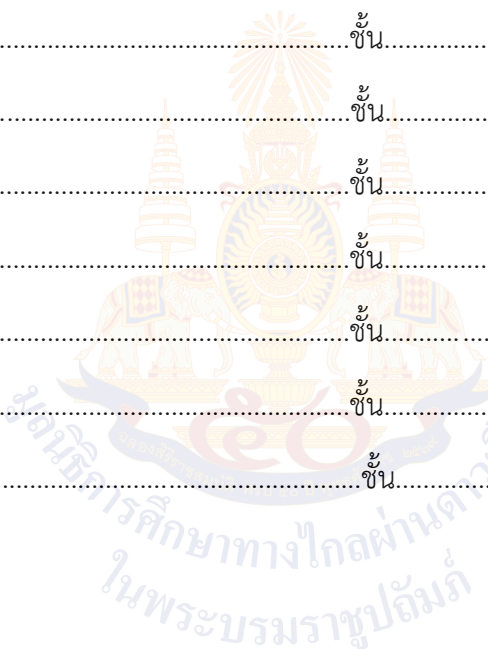
๖. ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่..... หน้าที่ สมาชิกผู้ให้ข้อมูล

๗. ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่..... หน้าที่ สมาชิกผู้ให้ข้อมูล

๘. ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่..... หน้าที่ สมาชิกผู้ให้ข้อมูล

๙. ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่..... หน้าที่ สมาชิกผู้ให้ข้อมูล

๑๐. ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่..... หน้าที่ สมาชิกผู้ให้ข้อมูล



บัตรออกเสียง

๑

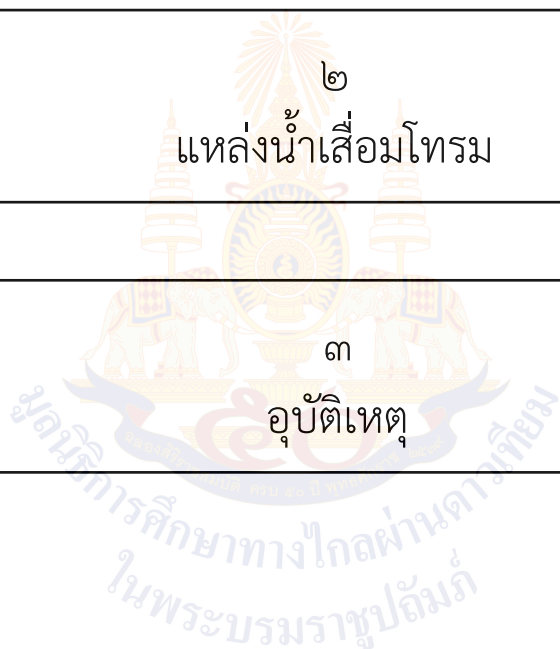
โรคติดต่อ

๒

แหล่งน้ำเสื่อมโทรม

๓

อุบัติเหตุ



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒
เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
และความรุนแรง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

รายวิชาสุขศึกษา
ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๕ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา

สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๓/๑ วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน

พ ๕.๑ ม.๓/๒ หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

พ ๕.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

พ ๕.๑ ม.๓/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ในปัจจุบันโลกมีความเจริญขึ้นแต่ความปลอดภัยกลับลดน้อยลง เหตุเพราะคนเราได้รับอิทธิพลของสื่อจนเกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง โดยหากเรามีความรู้ ความเข้าใจถึงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพจะทำให้เรารู้สาเหตุรู้วิธีการแก้ไข รวมถึงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือสุรา เป็นสารเสพติด และหากมีการฝึกปฏิบัติทักษะชีวิตที่ถูกต้องจะทำให้เราเกิดความปลอดภัยทั้งต่อสุขภาพ ชีวิต และทรัพย์สินได้ในอนาคต ดังนั้นเราจึงควรเรียนรู้เพื่อสร้างความตระหนักและเกิดความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- ๑) อธิบายปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้
- ๒) บอกปัญหา ผลกระทบ และวิธีการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงได้
- ๓) วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมของความเสี่ยงได้
- ๔) บอกแนวทางวิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันการใช้ความรุนแรงได้
- ๕) บอกความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้
- ๖) บอกวิธีเลือกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

- ๑) วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้
- ๒) อภิปราย วรรณคดีการหยุดความรุนแรงในชีวิตประจำวันได้ของสังคมไทยในสังคมได้
- ๓) เขียนวิธีปฏิบัติตนในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สื่อที่มีอิทธิพลต่อความรุนแรงได้
- ๔) วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายได้
- ๕) วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายได้

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- ๑) เห็นถึงความสำคัญในการป้องกันปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
- ๒) เห็นความสำคัญของการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และการวิธีป้องกันตนเองจาก

ความรุนแรง

- ๓) นำความรู้ที่ได้จากการเรียนด้านอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงที่ถูกวิธีมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
- ๔) นำความรู้ที่ได้จากการเรียนด้านอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงที่ถูกวิธีมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
- ๕) เสนอแนะแนวทางการป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพกับคนในครอบครัวได้

๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

- ๑) ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)
- ๒) เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของการวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สื่อที่มีอิทธิพลต่อความรุนแรงได้ (ส.๒.๒.๑)
- ๓) ระบุองค์ประกอบของการวิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายได้ (ส.๒.๑.๑)

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ๕.๑ ใฝ่เรียนรู้
- ๕.๒ มีความซื่อสัตย์
- ๕.๓ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน

๖. การประเมินผลรวบยอด

๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) อภิปรายกลุ่ม “วรรณคดี หยุด ความรุนแรงในสังคมไทย” (แผน ๒)
- ๒) เขียนอธิบายผลกระทบในร่างกายที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะ

๖.๒ เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ชิ้นงาน ๑) อภิปรายกลุ่ม “รณรงค์ หยุด ความรุนแรงในสังคมไทย”

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกปัญหา ผลกระทบ และวิธีการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงได้	ข้อมูลถูกต้อง เหมาะสมมีเหตุผล นำวิธีการหลีกเลี่ยงไปปฏิบัติได้จริง	ข้อมูลถูกต้อง เหมาะสม มีเหตุผล แต่นำวิธีการหลีกเลี่ยงไปปฏิบัติไม่ได้	ข้อมูลไม่ถูกต้อง นำไปใช้ไม่ได้
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) อภิปราย รณรงค์การหยุดความรุนแรงในชีวิตประจำวันได้ของสังคมไทยในสังคมได้	ร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น มีประเด็นสำคัญในการลดความรุนแรงในสถานการณ์ต่างๆ มีเหตุผลนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ครอบคลุมหัวข้อที่กำหนด - วิธีแสดงออกเมื่อกลั่นแกล้งด้วยคำพูดหรือพฤติกรรม - วิธีหลีกเลี่ยงความรุนแรงตามสถานการณ์ต่างๆ	ร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็นมีประเด็นสำคัญในการลดความรุนแรงในสถานการณ์ต่างๆ มีเหตุผลนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ไม่ครอบคลุมหัวข้อที่กำหนด	ไม่ร่วมอภิปราย
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และการวิธีป้องกันตนเองจากความรุนแรง	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ ๑ ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้๒ เขียนคำคม หยุดใช้ความรุนแรงที่มีความสอดคล้องกับเรื่องที่เลือก	ปฏิบัติ ๑ ข้อ	ไม่ปฏิบัติ
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น	แสดงพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่มตามหลักการ มีเหตุผล รับฟัง คัดค้าน ยอมรับ ให้ข้อเสนอแนะ อย่างให้เกียรติผู้อื่น ทุกกระบวนการทำงาน	แสดงพฤติกรรมการปฏิบัติงานกลุ่มเหมาะสม ไม่เสร็จสิ้นกระบวนการทำงาน	แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม ทำงานกลุ่มไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ ๑ สร้างคำตอบด้วยตนเอง/กลุ่ม ไม่ลอกผู้อื่น ๒ ปฏิบัติภาระงานสำเร็จทุกชิ้น	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ	ปฏิบัติไม่ได้

ชิ้นงานที่ ๒ เขียนอธิบายผลกระทบจากการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆ

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. บอกความหมายและผลกระทบจากการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ได้	ข้อมูลมีความถูกต้องครบถ้วน และชัดเจน ครบถ้วนทุกกิจกรรมร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	ข้อมูลมีความถูกต้องครบถ้วน และชัดเจน ครบถ้วนทุกกิจกรรมร้อยละ ๕๐ - ๗๙	ข้อมูลมีความถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายได้	วิเคราะห์และอธิบายผลกระทบในร่างกายที่เกิดจากการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆได้ มีเหตุผล ถูกต้อง ๒ อวัยวะ ขึ้นไป	บอกผลกระทบที่เกิดขึ้นกับอวัยวะได้ ๓ อวัยวะ ไม่อธิบายเหตุผล	บอกผลกระทบที่เกิดขึ้นกับอวัยวะได้ ๒ อวัยวะ ไม่อธิบายเหตุผล
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม เสนอแนะแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพกับคนในครอบครัวได้	ร่วมแบ่งปันความคิดเห็นที่สามารถลด เลิก และวิธีแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการตีเครื่องตีอย่างเป็นรูปธรรมสอดคล้องกับความเป็นจริงในสังคมและถูกต้อง	ร่วมแบ่งปันความคิดเห็นที่สามารถลด เลิก และวิธีแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการตีเครื่องตีไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงในสังคม	ไม่ร่วมแบ่งปันความคิดเห็น
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน KSA ระบุองค์ประกอบของการวิเคราะห์ผลที่เกิดจากการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายได้ (ส.๒.๑.๑)	ระบุข้อมูลอธิบายผลเสียที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันจากการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ได้อย่างเป็นระบบ และมีข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ต่อครอบครัว สังคม หลากหลายมิติ	ระบุข้อมูลอธิบายผลเสียที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันจากการตีเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ได้	ระบุข้อมูลอธิบายไม่ได้

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ใฝ่เรียนรู้	ร่วมแลกเปลี่ยนแบ่งปัน ประสบการณ์ทุกกิจกรรม	ร่วมแลกเปลี่ยนแบ่งปัน ประสบการณ์บาง กิจกรรม	ไม่ร่วมแลกเปลี่ยน แบ่งปัน ประสบการณ์

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓

รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๓/๑ วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ในปัจจุบันโลกมีความเจริญขึ้นแต่ความปลอดภัยกลับลดน้อยลง เหตุเพราะคนเราได้รับอิทธิพลของสื่อ จนเกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง โดยหากเรามีความรู้ ความเข้าใจถึงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพจะทำให้เรารู้สาเหตุรู้วิธีการแก้ไข และหากมีการฝึกปฏิบัติทักษะชีวิตที่ถูกต้องจะทำให้เราเกิดความปลอดภัยทั้งต่อสุขภาพ ชีวิต และทรัพย์สินได้ในอนาคต

๓. สาระการเรียนรู้

๑. พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

๒. ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

๓. แนวทางการป้องกันและแก้ไขความเสี่ยงต่อสุขภาพ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นถึงความสำคัญในการป้องกันปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูลและนำไปใช้หลีกเลี่ยงหรือปรับพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพในการใช้ชีวิตประจำวันได้ (KSA ๒.๑.๒)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต (ทำกิจกรรมโดยให้ข้อมูลตามความเป็นจริง)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน วิเคราะห์ ความสัมพันธ์ของ ข้อมูลและนำไปใช้ หลีกเลี่ยงหรือปรับ พฤติกรรมที่ส่งผล กระทบต่อสุขภาพ ในการใช้ ชีวิตประจำวันได้ (KSA ๒.๑.๒) ด้านความรู้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) คำถามชวนคิด ๑. ให้นักเรียนดูรูปภาพที่ ๑ ๑.๑ จากภาพนักเรียนคิดว่าเป็นอาหารประเภทใด ๑.๒ นักเรียนคิดว่า หากเราบริโภคเป็นประจำจะ ส่งผลดีหรือส่งผลเสียต่อร่างกายหรือไม่อย่างไร ๒. ให้นักเรียนดูรูปภาพที่ ๒ ๒.๑ จากรูปภาพเราเรียกสิ่งเหล่านั้นรวมๆกันว่า อย่างไร ๒.๒ สารเสพติดเหล่านี้ จะส่งผลดีหรือส่งผลเสีย ต่อร่างกายของเราหรือไม่อย่างไร	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน คำถามชวนคิด ๑. ดูรูปภาพที่ ๑ แล้วตอบคำถาม ๑.๑ จากภาพนักเรียนคิดว่าเป็นอาหาร ประเภทใด (แนวคำตอบ : อาหารดิบ อาหารหมักดอง และอาหารจานด่วน) ๑.๒ นักเรียนคิดว่า หากเราบริโภคเป็น ประจำจะส่งผลดี หรือส่งผลเสียต่อ ร่างกายหรือไม่อย่างไร (แนวคำตอบ : ส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น แอมเบอร์เกอร์หากเรารับประทานเป็น ประจำจะทำให้เราเป็นโรคอ้วนได้) ๒. ดูรูปภาพที่ ๒ แล้วตอบคำถาม	๑. ภาพที่ ๑  ๒. ภาพที่ ๒ 		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
อธิบายปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยง ที่ส่งผลต่อสุขภาพ ได้ ด้านทักษะ กระบวนการ วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยง ที่ส่งผลกระทบต่อ สุขภาพได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นถึงความสำคัญ ในการป้องกันปัจจัย เสี่ยงและพฤติกรรม เสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อ สุขภาพ		๒.๑ จากรูปภาพเราเรียกสิ่งเหล่านั้น รวมๆกันว่าอย่างไร (แนวคำตอบ : สารเสพติด ยาเสพติด) ๒.๒ สารเสพติดเหล่านี้ จะส่งผลดีหรือ ส่งผลเสียต่อร่างกายของเราหรือไม่ อย่างไร (แนวคำตอบ : ส่งผลเสีย เพราะไม่มี ประโยชน์ต่อร่างกายและสามารถทำให้ เกิดโรคต่างๆได้หากบริโภคเป็นประจำ)			
	ขั้นสอน (๑๐นาที) แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ๑. “นักเรียนคิดว่าการกระทำใดบ้างที่ เป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ” (ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงต่อ สุขภาพ) ๒. “นักเรียนคิดว่าอะไรบ้างที่เป็นปัจจัยเสี่ยง ต่อสุขภาพ”	ขั้นสอน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (ถาม-ตอบ) ๑. “นักเรียนคิดว่าการกระทำใดบ้างที่ เป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อ สุขภาพ” (แนวคำตอบ : การเลือกรับประทาน อาหาร การติดสารเสพติด พฤติกรรม เสี่ยงทางเพศ ฯ)	๓.ใบความรู้ที่ ๑ ๔. ใบงานที่ ๑ ๕. กระดานบิงโก ๖.ชุดข้อความฯ		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต	(ครูเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่อง ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ) ๓. ยกตัวอย่างสถานการณ์ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพทางเศรษฐกิจ ๔. “นักเรียนสามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้อย่างไร”	๒. นักเรียนว่า “นักเรียนคิดว่าอะไรบ้างที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ” (แนวคำตอบ : พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจ) ๓. “นักเรียนสามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้อย่างไร” (แนวคำตอบ : รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และปริมาณพอเหมาะ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม)			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. กิจกรรมเกมบิงโกพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ โดยมีวิธีเล่นดังนี้	ขั้นปฏิบัติ ๑. กิจกรรมเกมบิงโกพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ โดยมีวิธีเล่นดังนี้ ๑.๑ รับฟังเกี่ยวกับวิธีเข้าร่วมกิจกรรมเกมบิงโกพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ		วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรม	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๑.๑ อธิบายเรื่องการทำกิจกรรมเกมบิงโก พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเกี่ยวกับวิธีการเล่นและการชนะการแข่งขัน ๑.๒ แจกกระดาษให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่น ๑.๓ แสดงชุดข้อความที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและพฤติกรรมที่ไม่เสี่ยงต่อสุขภาพให้นักเรียนเลือกและเขียนลงบนกระดาษของตนเอง ๑.๔ ครูสุ่มข้อความและเฉลยด้วยวงล้อสุ่ม พร้อมให้นักเรียนช่วยกันเฉลยหาคำตอบ หากคำตอบตรงกับชุดข้อความในกระดาษบิงโกของตนเองให้กาลงบนกระดาษของตนเอง(วงล้อสุ่มคำถามจากเว็บ https://wordwall.net/resource/๓๘๔๒๐๒๖๕) ๒. ครูสุ่มข้อความต่อไปเรื่อยๆ จนได้จำนวนครบตามที่กำหนด ๑๐ คนแรกที่บิงโกรับรางวัลจากครู ๓. แจกใบความรู้และใบงานที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและอำนวยความสะดวก	๑.๒ รับกระดาษคนละ ๑ แผ่น ๑.๓ เลือกข้อความที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและพฤติกรรมที่ไม่เสี่ยงต่อสุขภาพแล้วเขียนลงบนกระดาษของตนเอง ๑.๔ รับฟังข้อความและเฉลยหาคำตอบ หากคำตอบตรงกับชุดข้อความในกระดาษบิงโกของตนเองให้กาลงบนกระดาษของตนเอง ๒. คนแรกที่บิงโกรับรางวัลจากครู ๓. ทำใบงานที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ๔. ตัวแทนนักเรียนนำเสนอใบงานที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ		เสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสรุป (๑๐ นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี) ๓. กล่าวเน้นย้ำเรื่อง เรื่อง แนวทางการป้องกันและ แก้ไขความเสี่ยงต่อสุขภาพ	ขั้นสรุป ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ เรียนรู้ในวันนี้ ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อ สงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
๒. ใบงาน เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
๓. กระดาษบิงโก

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้	สังเกตการตอบคำถาม ในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้	ประเมินคำตอบจากใบ งาน	แบบประเมินคำตอบ จากใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญในการป้องกัน ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ	สังเกตการตอบคำถาม ในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูล และนำไปใช้หลีกเลี่ยงหรือปรับ พฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อ สุขภาพในการใช้ชีวิตประจำวันได้	ประเมินความ เชื่อมโยงของข้อมูล จากการอธิบายในใบ งาน	แบบประเมินคำตอบ จากใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต	สังเกตจากพฤติกรรม ในชั้นเรียน	แบบประเมิน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้	บอกหรืออธิบายปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้ถูกต้อง ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	บอกหรืออธิบายปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้ถูกต้อง ร้อยละ ๕๐-๗๙ ขึ้นไป	บอกหรืออธิบายปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้ถูกต้อง ร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้	วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ถูกต้อง ๔ ด้าน (๑ปัจจัย ๒พฤติกรรม ๓แนวทางป้องกัน ๔การปรับพฤติกรรม)	วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ถูกต้อง ๒-๓ ด้าน	วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ถูกต้อง ๑ ด้าน
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญในการป้องกันปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ	ร่วมกิจกรรมตอบคำถามด้วยความกระตือรือร้นทุกกิจกรรม	ร่วมกิจกรรมตอบคำถามด้วยความกระตือรือร้นบางกิจกรรม	ไม่ร่วมกิจกรรม / เพื่อนบังคับ
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูลและนำไปใช้หลักเสี่ยงหรือปรับพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพในการใช้ชีวิตประจำวันได้	เขียนอธิบาย ปัจจัยพฤติกรรม แนวทางป้องกัน และการปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน มีความเชื่อมโยงอย่างระบบในเรื่องเดียวกันตลอดแนว	เขียนอธิบาย ปัจจัยพฤติกรรม แนวทางป้องกัน และการปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน มีระบบแต่ไม่ตลอดแนว	เขียนอธิบาย ปัจจัยพฤติกรรม แนวทางป้องกัน และการปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวันไม่เป็นระบบ
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต	สร้างชิ้นงาน/ผลงานด้วยตนเอง	คัดลอกผลงานผู้อื่นบางส่วนโดยเพื่อนอนุญาต	แอบลอกงานผู้อื่นทุกประการ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่องพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑ อธิบายปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้			๒ วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้			๓ เห็นถึงความสำคัญในการป้องกันปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ			๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูลและนำไปใช้หลีกเลี่ยงหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพในการใช้ชีวิตประจำวันได้			๕. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หากบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีปัจจัยเสี่ยงหรือมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอาจจะส่งผลการดำรงชีวิตประจำวันของบุคคลนั้นๆ ได้ซึ่งนอกจากจะมีผลกระทบต่อผู้มีพฤติกรรมเสี่ยงแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อถึงครอบครัว ชุมชนและสังคมอีกด้วย ดังนั้น การศึกษาทำความเข้าใจและรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงตลอดจนความรุนแรงต่างๆ จะทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย

๑. ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และแนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ

ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เราจำเป็นต้องเผชิญกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพหลายอย่าง โดยอาจมีตั้งแต่พฤติกรรมเสี่ยงเพียงเล็กน้อย ไปจนถึงพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีแนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ เพื่อประโยชน์สุขในการดำรงชีวิต

๑.๑ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ คือ พฤติกรรม หรือการกระทำของบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งในที่นี้จะขอยกตัวอย่างพฤติกรรมเสี่ยงที่สามารถพบเห็นได้บ่อยดังนี้

๑) พฤติกรรมการรับประทานอาหาร เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ซึ่งถ้าหากบุคคลมีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง คือ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และให้ได้สัดส่วนตามที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ย่อมส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในขณะเดียวกันหากมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เสี่ยงต่อสุขภาพ เช่นการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ การรับประทานอาหารหมักดอง การรับประทานอาหารที่มีสารปนเปื้อน การรับประทานอาหารจานด่วน (Fast Food) เป็นประจำ ก็จะมีผลกระทบต่อสุขภาพโดยจะก่อให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคพยาธิต่าง ๆ เป็นต้น นอกจากนี้ การรับประทานอาหารจุบจิบ แม้กระทั่งการรับประทานมากเกินไป หรือน้อยเกินไป ก็ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นเดียวกัน ดังนั้น จึงควรมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานอาหารให้ถูกต้องเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ดังคำกล่าวที่ว่า "คุณกินอะไร คุณก็เป็นอย่างนั้น (You are what you eat)" ซึ่งคนเราจะมีสุขภาพที่ดีนั้นการรับประทานอาหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญอันดับแรกซึ่งจำเป็นจะต้องมีความรู้ และมีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่ดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

๒) พฤติกรรมการติดสารเสพติด เป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้เสพ ครอบครัว สังคม และเป็นปัญหาสำคัญระดับประเทศ เพราะสารเสพติดเป็นบ่อเกิดของปัญหาอื่น ๆ อีกหลายด้าน นับตั้งแต่ตัวของผู้เสพเองซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น เป็นโรคตับแข็งจากการดื่มสุรา เป็นโรคถุงลมโป่งพองเกิดจากการสูบบุหรี่ เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนอันมีสาเหตุเนื่องมาจากการดื่มสุราแล้วขับรถเป็นต้น และเมื่อไม่มีเงินมาซื้อสารเสพติดก็อาจออกไปก่ออาชญากรรมสร้างความเดือดร้อนให้แก่คนในครอบครัว ซึ่งต้องสูญเสียเงินทองก่อให้เกิดปัญหาสังคม รวมไปถึงประเทศชาติที่จะต้องสูญเสียแรงงานและงบประมาณในการปราบปรามและรักษาผู้ติดสารเสพติด โดยในปัจจุบันมีผู้ติดสาร

เสพติดเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้ ยังไม่รวมถึงจำนวนผู้ติดยาเสพติด สุรา สารกระตุ้นหรือสารกดระบบประสาทในเครื่องดื่มต่าง ๆ

๓) พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่สำคัญได้แก่โรคเอดส์ กามโรค โรคซิฟิลิส และโรคหนองใน ซึ่งเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย การสำส่อนทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เป็นต้น

๑.๒ ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพเป็นสถานการณ์ การกระทำ หรือสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลให้ประชาชนมีอากาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพนั้นมีอยู่ด้วยกันมากมาย ซึ่งจะนำเสนอเพียงบางส่วนที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ดังนี้

๑) พันธุกรรม เป็นลักษณะความผิดปกติที่ได้รับการถ่ายทอดจากยีน ซึ่งบางลักษณะอาจไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากนัก แต่บางลักษณะก็ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง เช่น โรคเบาหวาน โรคธาลัสซีเมีย ภาวะพร่องเอนไซม์ จี-๖-พีดี เป็นต้น

๒) สิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมากโดยจะมีทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น การใช้ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เป็นต้น และสิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ เช่น การขาดความอบอุ่นในครอบครัว เป็นต้น

๓) เศรษฐกิจ เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้เช่นเดียวกัน อันเนื่องมาจากการมีรายได้น้อยการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย การติดพนัน การมีหนี้สิน ฯลฯ จึงมีเงินมาใช้จ่ายไม่เพียงพอกับการบริโภคหรือได้รับอาหารที่มีคุณภาพต่ำ ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ขาดแคลนเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยคับแคบ หรือไม่สามารถจะเข้ารับบริการสาธารณสุขได้ บางคนอาจใช้วิธีการหารายได้ที่มาจากการก่ออาชญากรรม หรือขายบริการทางเพศ ซึ่งทำให้เกิดปัญหาสังคมตามมา

ตัวอย่าง ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพทางเศรษฐกิจ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เธอเป็นเด็กขยันแต่เรียนหนังสือไม่เก่งและมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ อีกทั้งครอบครัวของเธอก็ยากจน อาศัยอยู่ในแหล่งเสื่อมโทรม โดยบิดา มารดาประกอบอาชีพค้าขายของเก่าและมีปัญหาทางสุขภาพเช่นเดียวกัน ซึ่งสาเหตุเกิดจากบิดาชอบดื่มสุราทุกวัน ไม่ค่อยรับประทานอาหารเช้า เมื่อมีรายได้มาจากการขายของเก่าก็จะนำเงินไปซื้อสุรามาดื่ม ส่วนมารดาชอบเล่นการพนันจนมีหนี้สิน จึงส่งผลให้เธอเกิดความเครียดเป็นอย่างมาก

เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลให้เกิดปัญหาในเรื่องต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาครอบครัว สังคม รวมถึงปัญหาสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของนิสิต และสมาชิกในครอบครัวของตนเองโดยผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคลนั้น มีดังนี้

บิดาของนิสิต

- เป็นโรคขาดสารอาหาร เนื่องจากดื่มสุรามากกว่าการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง เนื่องจากดื่มสุราเป็นประจำทุกวัน

- เป็นโรคสมองเสื่อม เนื่องจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาท

มารดาของนิค

- เกิดความเครียด เนื่องจากไม่มีเงินไปใช้หนี้การพนัน
- อาจได้รับเชื้อโรคจากการเก็บของเก่ามาขาย โดยขาดความรู้ในเรื่องการป้องกันโรคที่ถูกต้อง
- เป็นโรคขาดสารอาหาร เนื่องจากไม่มีเงินมากพอที่จะซื้ออาหารมารับประทานในบางวัน

นิค

- ร่างกายมีการเจริญเติบโตช้า และมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมกับวัย
- เป็นโรคขาดสารอาหารเนื่องจากบิดา มารดา ไม่มีเงินมากพอที่จะซื้ออาหารมาให้รับประทาน
- สุขภาพจิตเสื่อมโทรม เนื่องจากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ เช่น อาศัยอยู่ในแหล่งเสื่อมโทรม ใกล้แหล่งการพนัน เป็นต้น

๑.๓ แนวทางการป้องกันและแก้ไขความเสี่ยงต่อสุขภาพ

แนวทางการป้องกันและแก้ไขความเสี่ยงต่อสุขภาพมีอยู่ด้วยกันหลายแนวทาง ขึ้นอยู่กับ ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงนั้น ๆ ซึ่งหลักปฏิบัติโดยทั่วไปมีดังนี้

๑) **ตระหนักถึงคุณค่าของการมีสุขภาพดี** โดยควรมีพฤติกรรมสุขภาพที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี และพยายามหมั่นศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอยู่เสมอ เพื่อให้รู้เท่าทันเกี่ยวกับโรคต่าง ๆ และสามารถปฏิบัติตนในการป้องกันและแก้ไขได้อย่างทันที่

๒) **มีทักษะชีวิตในการจัดการกับปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพต่าง ๆ** โดยใช้ประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์ คิดวิเคราะห์อยู่เสมอสื่อว่าสิ่งใดควรทำต่อการมีสุขภาพที่ดี และสิ่งใดที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพ เพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ และมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

๓) **มีทักษะในการปฏิเสธที่ดี** หรือที่เรียกว่า "Just Say No" ซึ่งเป็นทักษะสำคัญ หรือหลีกเลี่ยงต่อปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง เช่น การปฏิเสธที่จะไม่อยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และสารเสพติด เป็นต้น

ใบงาน เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น ม ๓/.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามลงในช่องว่างต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพประกอบไปด้วยอะไรบ้าง อธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. พฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ

๒.๑.....

เช่น.....

.....

๒.๒.....

เช่น.....

.....

๒.๓.....

เช่น.....

.....

๓. แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพสามารถทำได้ด้วยวิธีใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

๔. แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพที่นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้ คือ.....

.....

.....

.....

.....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น ม ๓/.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามลงในช่องว่างต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

๑. ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพประกอบไปด้วยอะไรบ้าง อธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ

ตัวอย่างคำตอบ ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ ประกอบไปด้วยปัจจัยสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ดังนี้

๑. พันธุกรรม เช่น การถ่ายทอดจากยีน เช่น โรคเบาหวาน โรคธาลัสซีเมีย

๒. สิ่งแวดล้อม เช่น การใช้ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

๓. เศรษฐกิจ เช่น มีรายได้น้อย จึงมีเงินมาใช้จ่ายไม่เพียงพอกับการบริโภคหรือได้รับอาหารที่มีคุณภาพต่ำ ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ส่งผลต่อสุขภาพได้

๒. พฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพ

๒.๑ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

เช่น การรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ การรับประทานอาหารหมักดอง เป็นประจำ จะก่อให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคพยาธิ

๒.๒ พฤติกรรมการติดสารเสพติด

เช่น เป็นโรคตับแข็งจากการดื่มสุรา เป็นโรคถุงลมโป่งพองเกิดจากการสูบบุหรี่ เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนอันมีสาเหตุเนื่องมาจากการดื่มสุราแล้วขับรถ

๒.๓ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

เช่น โรคซิฟิลิส และโรคหนองใน ซึ่งเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยการสำล่อนทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่มีพฤติกรรมเสี่ยง

๓. แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพสามารถทำได้ด้วยวิธีใดบ้าง

๑) ตระหนักถึงคุณค่าของการมีสุขภาพดี โดยควรมีพฤติกรรมสุขภาพที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี และพยายามหมั่นศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอยู่เสมอ

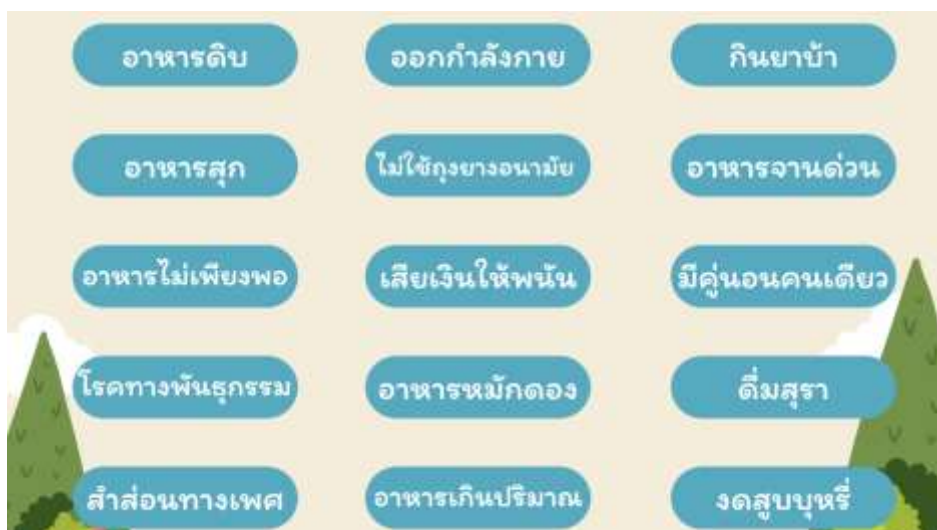
๒) มีทักษะชีวิตในการจัดการกับปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพต่าง ๆ โดยใช้ประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์ คติวิเคราะห์อยู่เสมอว่าสิ่งใดควรทำต่อการมีสุขภาพที่ดี และสิ่งใดที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพ

๓) มีทักษะในการปฏิเสธที่ดี หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง

๔. แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพที่นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้ คือ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การหลีกเลี่ยงอาหารที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ การปฏิเสธและหลีกเลี่ยงสารเสพติดที่อาจนำไปสู่โรคและอุบัติเหตุที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย รวมไปถึงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เช่น การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่มีพฤติกรรมเสี่ยง

กระต่ายบิงโก

ชุดข้อความที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและพฤติกรรมที่ไม่เสี่ยงต่อสุขภาพ



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความรุนแรง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓

รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๓/๒ หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง ในการแก้ปัญหา

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ในปัจจุบันโลกมีความเจริญขึ้นแต่ความปลอดภัยกลับลดน้อยลง เหตุเพราะคนเราได้รับอิทธิพลของสื่อ จนเกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง โดยหากเรามีความรู้ ความเข้าใจถึงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพจะทำให้เรารู้สาเหตุรู้วิธีการแก้ไข และหากมีการฝึกปฏิบัติทักษะชีวิตที่ถูกต้องจะทำให้เราเกิดความปลอดภัยทั้งต่อสุขภาพ ชีวิต และทรัพย์สินได้ในอนาคต

๓. สาระการเรียนรู้

๑. ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง

๒. วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

บอกปัญหา ผลกระทบ และวิธีการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

อภิปราย รณรงค์การหยุดความรุนแรงในชีวิตประจำวันได้ของสังคมไทยในสังคมได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญของการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และการวิธีป้องกันตนเองจากความรุนแรง

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)

๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความรุนแรง หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่นโดย สนับสนุนหรือคัดค้านด้วย วาจาที่สุภาพ ให้เกียรติ ผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที) คำถามชวนคิด ๑. นักเรียนเคยเห็นหรือเคยมี ประสบการณ์การทำร้ายกันในโลก ออนไลน์ไหม อย่างไร? ๒. เชิญชวนนักเรียนให้มาร่วมเรียนรู้ และ เปลี่ยนนิสัย บนโลกออนไลน์กันเถอะ	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน คำถามชวนคิด ๑. นักเรียนเคยเห็นหรือเคยมี ประสบการณ์การทำร้ายกันในโลก ออนไลน์ไหม อย่างไร? (แนวคำตอบ : เคยเป็นคนพูด เคยโดน พูดใส่ / รู้สึกเฉยๆ รู้สึกไม่ดี รู้สึกไม่ ชอบ)			
	ขั้นสอน (๑๐นาที) ๑. ครูให้นักเรียนรับชมวิดีโอเรื่อง ๐๓ วัยใสฉลาดรู้เน็ต ตอน Cyberbullying ไม่ใช่เรื่องตลก รหัส IFBL Y๐๐๓ (นาทีที่ ๐.๐๐-๑.๕๓) จากนั้นตั้งคำถาม ดังนี้ - “จากการชมวิดีโอ นักเรียนรู้สึก อย่างไรกันบ้าง”	ขั้นสอน ๑. รับชมวิดีโอ เรื่อง ๐๓ วัยใสฉลาด รู้เน็ต ตอน Cyberbullying ไม่ใช่เรื่อง ตลก รหัส IFBL Y๐๐๓จากนั้นตอบ คำถาม ดังนี้ - “จากการชมวิดีโอ นักเรียนรู้สึก อย่างไรกันบ้าง”			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความรุนแรง หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ อธิบาย ธรรมชาติของการหยุด ความรุนแรงใน ชีวิตประจำวันได้ของ สังคมไทยในสังคมได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญของการ หลีกเลี่ยงการใช้ความ รุนแรง และการวิธีป้องกัน ตนเองจากความรุนแรง	๒. ครูให้นักเรียนรับชมวีดิทัศน์ต่อไปนี้ถึงนาทีที่ ๔.๔๗ ๓. ครูทบทวนความเข้าใจ ๑.๑ “ความรุนแรงคืออะไร” และ ประเภทของความรุนแรง” ๔. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - “นักเรียนคิดว่าปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการใช้ความรุนแรงมีผลต่ออะไรบ้าง” ๕. ครูเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการใช้ความรุนแรง	(แนวคำตอบ : รู้สึกเสียใจ รู้สึกผิด เป็นต้น) ๒. นักเรียนรับชมวีดิทัศน์ต่อไปนี้ถึงนาทีที่ ๔.๔๗ ๓. ทบทวนความเข้าใจ ๓.๑ “ความรุนแรงคืออะไร” และ ประเภทของความรุนแรง” (แนวคำตอบ : ความรุนแรง คือการ แสดงออก หรือการกระทำโดยเจตนา ใช้กำลังกาย คำพูดหรืออำนาจข่มขู่ใน การต่อต้านตนเอง ผู้อื่น หรือชุมชน ซึ่งมีผลทำให้เกิดการกระทบกระเทือน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนจำกัดสิทธิเสรีภาพส่วน บุคคล) ๔. แลกเปลี่ยนเรียนรู้	๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรุนแรง ๓. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความ รุนแรง		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความรุนแรง หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		- “นักเรียนคิดว่าปัญหาและผลกระทบ ที่เกิดจากการใช้ความรุนแรงมีผลต่อ อะไรบ้าง” (แนวคำตอบ : จิตใจ ร่างกาย เป็นต้น)			
คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ ๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์ สุจริต ๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่น ในการทำงาน	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. กิจกรรม “รณรงค์ หยุด ความรุนแรง ในสังคมไทย”(กิจกรรมกลุ่ม) ๑.๑. “ถ้าเพื่อนของนักเรียนถูกบูลลี่ นักเรียนจะทำอย่างไร?” ๑.๒ แจกใบงานและใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรุนแรง (โดยให้นักเรียนยกตัวอย่างความรุนแรงที่ เคยพบเจอหรือเคยเห็นจากข่าว มา ๑ เรื่อง จากนั้นเขียนคำคม ๓ คำง่ายๆได้ ใจความ เพื่อรณรงค์ชักชวนเพื่อนให้เห็น ถึงความสำคัญในการป้องกันแก้ไขปัญหา ความรุนแรงในเรื่องที่นักเรียนเลือกเขียน)	ขั้นปฏิบัติ ๑. นักเรียนจัดกลุ่มอภิปราย “รณรงค์ หยุด ความรุนแรงในสังคมไทย” ๑.๑. “ถ้าเพื่อนของนักเรียนถูกบูลลี่ นักเรียนจะทำอย่างไร?” (ตัวแทนนักเรียนออกมาอภิปรายหน้า ชั้นเรียน) ๑.๒ รับใบงานที่ ๑ เรื่อง ความ รุนแรง (โดยยกตัวอย่างความรุนแรงที่ เคยพบเจอหรือเคยเห็นจากข่าว มา ๑ เรื่อง จากนั้นเขียนคำคม ๓ คำง่ายๆได้ ใจความ เพื่อรณรงค์ชักชวนเพื่อนให้ เห็นถึงความสำคัญในการป้องกันแก้ไข			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความรุนแรง หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๑.๓ ครูอำนวยความสะดวกและให้เวลานักเรียนในการจัดทำใบงาน ๑๐ นาที หมายเหตุ :ครูอาจนำคำคมรณรงค์ชักชวนเพื่อนให้เห็นถึงความสำคัญในการป้องกันแก้ไขปัญหาความรุนแรงที่เขียนได้ดีมาจัดนำเสนอในบอร์ดที่ห้องเรียน เพื่อเป็นการย้ำเตือนสติไม่ให้เกิดความรุนแรงในโรงเรียนหรือในสังคม	ปัญหาความรุนแรงในเรื่องที่นักเรียนเลือกเขียน) ๑.๓ตัวแทนนักเรียนนำเสนอใบงาน			
	ขั้นสรุป (๑๐นาที) ๑. สรุปความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับความรุนแรงโดยใช้คำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียนดังนี้ - นักเรียนจะมีวิธีชักชวนหรือแนะนำเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงดังกล่าวได้อย่างไร”	ขั้นสรุป ๑. ช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับความรุนแรง - นักเรียนจะมีวิธีชักชวนหรือแนะนำเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงดังกล่าวได้อย่างไร”			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความรุนแรง					
หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๒. ครูตอบข้อสงสัยเพิ่มเติม และนัด หมายการเรียนในชั้นเรียนคาบถัดไป	(แนวคำตอบ: ชักชวนโดยการหา กิจกรรมอื่นที่ไม่เกิดความรุนแรงทำ เช่น เล่นดนตรี หรือแนะนำเพื่อนที่ถูก คุกคามให้อยู่ไกลจากเพื่อนที่อันตราย และรีบแจ้งครูหากเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ น่าไว้วางใจ) ๒. นักเรียนสอบถามข้อสงสัยเพิ่มเติม กับครู และรับทราบการนัดหมายการ เรียนของครูในคาบถัดไป			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้ เรื่อง ความรุนแรง

๒. ใบงาน เรื่อง ความรุนแรง

๓. วีดิทัศน์ เรื่อง ๐๓ ภัยไซเบอร์รู้เน็ต ตอน Cyberbullying ไม่ใช่เรื่องตลก รหัส IFBL Y๐๐๓

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=๖splKgxEeN๘&t=๔s&ab_channel=ETDATHailand

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑. กิจกรรมอภิปรายกลุ่ม “รณรงค์ หยุด ความรุนแรงในสังคมไทย”

๒. เขียนเรื่องราวความรุนแรงที่เคยพบเจอ หรือเคยอ่านข่าวมาคนละ ๑ เรื่อง จากนั้นให้แต่งคำคม

๓ คำ เพื่อรณรงค์ชักชวนเพื่อนๆให้หยุดใช้ความรุนแรงลงในใบงาน

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกปัญหา ผลกระทบ และวิธีการ หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงได้	สังเกตการตอบคำถาม ในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) อภิปราย รณรงค์การหยุดความ รุนแรงในชีวิตประจำวันได้ของ สังคมไทยในสังคมได้	สังเกตจากการทำ ใบงาน	แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการหลีกเลี่ยง การใช้ความรุนแรง และการวิธี ป้องกันตนเองจากความรุนแรง	สังเกตพฤติกรรมและ จากการทำใบงาน	แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความ คิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือ คัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น	สังเกตพฤติกรรม ปฏิบัติงานกลุ่ม	แบบประเมิน พฤติกรรม ปฏิบัติงานกลุ่ม	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต ๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรมในชั้น เรียน	แบบประเมิน คุณลักษณะอันพึง ประสงค์	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

แนวทางให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกปัญหา ผลกระทบ และวิธีการหลีกเลี่ยงการใช้ ความรุนแรงได้	ข้อมูลถูกต้อง เหมาะสมมี เหตุผล นำวิธีการหลีกเลี่ยงไป ปฏิบัติได้จริง	ข้อมูลถูกต้อง เหมาะสม มีเหตุผล แต่นำวิธีการ หลีกเลี่ยงไปปฏิบัติไม่ได้	ข้อมูลไม่ถูกต้อง นำไปใช้ไม่ได้
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) อภิปราย วรรรค์การหยุด ความรุนแรงใน ชีวิตประจำวันได้ของ สังคมไทยในสังคมได้	ร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น มีประเด็นสำคัญในการลดความ รุนแรงในสถานการณ์ต่างๆ มี เหตุผลนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ครอบคลุมหัวข้อที่กำหนด - วิธีแสดงออกเมื่อกลั่นแกล้ง ด้วยคำพูดหรือพฤติกรรม - วิธีหลีกเลี่ยงความรุนแรงตาม สถานการณ์ต่างๆ	ร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็นมีประเด็นสำคัญ ในการลดความรุนแรงใน สถานการณ์ต่างๆ มี เหตุผลนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ไม่ ครอบคลุมหัวข้อที่ กำหนด	ไม่ร่วมอภิปราย
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการหลีกเลี่ยงการใช้ความ รุนแรง และการป้องกัน ตนเองจากความรุนแรง	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ ๑ ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้๒ เขียนคำคม หยุดใช้ความ รุนแรงที่มีความสอดคล้องกับ เรื่องที่เลือก	ปฏิบัติ ๑ ข้อ	ไม่ปฏิบัติ
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิด กับผู้เรียน ทำงานร่วมกับ ผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของ ผู้อื่น โดยสนับสนุนหรือ คัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้ เกียรติผู้อื่น	แสดงพฤติกรรมการปฏิบัติงาน กลุ่มตามหลักการ มีเหตุผล รับ ฟัง คัดค้าน ยอมรับ ให้ ข้อเสนอแนะ อย่างให้เกียรติ ผู้อื่น ทุกกระบวนการทำงาน	แสดงพฤติกรรมการ ปฏิบัติงานกลุ่มเหมาะสม ไม่เสร็จสิ้นกระบวนการ ทำงาน	แสดงพฤติกรรมไม่ เหมาะสมทำงานกลุ่ม ไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์ สุจริต และมีความมุ่งมั่นใน การทำงาน	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ ๑ สร้างคำตอบด้วยตนเอง/ กลุ่ม ไม่ลอกผู้อื่น ๒ ปฏิบัติภาระงานสำเร็จทุกชิ้น	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ	ปฏิบัติไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๒ แผนที่ ๒ เรื่องความรุนแรง

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. บอกปัญหาผลกระทบ และวิธีการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงได้			๒. อภิปรายรณรงค์การหยุดความรุนแรงในชีวิตประจำวันได้ของสังคมไทยในสังคมได้			๓. เห็นความสำคัญของการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและการวิธีป้องกันตนเองจากความรุนแรง			๔. ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น			๕. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความมุ่งมั่นในการทำงาน			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
 คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
 คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ เรื่อง ความรุนแรง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความรุนแรง
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความรุนแรง(Violence) หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำใด ๆ ที่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิเสรีภาพของผู้อื่นของกลุ่มบุคคล หรือชุมชนทั้งทางร่างกาย วาจา หรือใจ โดยใช้กำลังบังคับ ชูเชื้อ ทำร้ายร่างกายทุบตี เป็นผลให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือก่อให้เกิดความเสียหายทางทรัพย์สินทั้งของตนเองและผู้อื่นหรือเป็นการยับยั้งหรือปิดกั้นความเจริญ ทำให้สูญเสียสิทธิบางประการ

ความรุนแรงต่อเด็ก หยุดได้

ปัจจัยที่กระตุ้น

ตัวเด็ก



เด็กเป็นโรคบางอย่าง เช่น สมาธิสั้น
บกพร่องทางการเรียนรู้
ทำให้ผู้ปกครองไม่เข้าใจ คิดว่าเด็กดื้อ ชน

โรงเรียน



มีการกลั่นแกล้งระหว่างเด็กกับเด็ก ครู
หรือบุคลากรที่ไม่เข้าใจพฤติกรรมเด็ก

ครอบครัว



ผู้ปกครองถูกเลี้ยงด้วยความรุนแรง
มาก่อน ทำให้มีความเครียด
ที่สะสม จัดการอารมณ์ตัวเองไม่ได้
หรือไม่มีทักษะการเลี้ยงดูเด็ก

สังคม



สื่อมีการผลิตดราม่า
เรื่องความรุนแรง
เผยแพร่เป็นวงกว้าง

ช่วยลดความรุนแรงต่อเด็กได้อย่างไร

ตัวเรา



เป็นตัวอย่างที่ดีไม่แสดงความรุนแรง
และไม่ยอมรับความรุนแรงทุกรูปแบบ

โรงเรียน



มีระบบป้องกันความรุนแรงในโรงเรียน
จัดกิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์

ครอบครัว



เสี่ยงการใช้ความรุนแรง
ความสื่อสารเชิงบวก
หาวิธีจัดการกับอารมณ์
ให้เด็กรู้สึกปลอดภัย

สังคม



ไม่เผยแพร่สื่อที่เกี่ยวข้อง
กับความรุนแรงเข้าไป ชำนาญ

หากพบเห็นการใช้ความรุนแรงกับเด็กโทรแจ้งศูนย์ช่วยเหลือสังคม 1300

ที่มา : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักปลัดกระทรวงยุติธรรม

ANTI-FAKE NEWS CENTER THAILAND ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

Copyright © 2020, Anti-Fake News Center Thailand, All rights reserved



การกลั่นแกล้ง (Bullying) ความรุนแรงในสังคม

การกลั่นแกล้ง (Bullying) หมายถึง พฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม โดยพฤติกรรมนั้นเป็นความตั้งใจกระทำทำให้ผู้อื่นได้รับความทุกข์ความเจ็บปวด เพื่อให้ตนเองรู้สึกมีอำนาจ หรือมีพลังเหนือกว่าผู้อื่น อีกทั้งการกระทำดังกล่าวจะเกิดขึ้นซ้ำๆ อย่างต่อเนื่องและมีระยะเวลายาวนาน

ปัจจุบันระดับความรุนแรงของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งได้ทวีคูณมากขึ้นกว่าในอดีต จากข้อมูลกรมสุขภาพจิตซึ่งเผยแพร่เมื่อต้น ๒๕๖๑ ระบุว่าเด็กนักเรียนโดนกลั่นแกล้งในโรงเรียนถึง ๖๐๐,๐๐๐ คน เมื่อคิด

เป็นอัตราส่วนแล้วเท่ากับประมาณ ๔๐% ถือเป็นอันดับ ๒ ของโลก รองจากประเทศญี่ปุ่น นอกจากระดับความรุนแรงที่เพิ่มขึ้นแล้ววิธีการกลั่นแกล้งก็เปลี่ยนไปจากในอดีตที่เคยใช้ เช่น การล้อเลียนชื่อพ่อแม่ การเรียกชื่อสมมติหรือปมด้อยของเพื่อน การไม่ให้เข้าร่วมกลุ่มเล่นหรือทำกิจกรรม และการตบหัวหรือการชกต่อยเบาๆ พฤติกรรมดังกล่าวเหล่านี้เป็นวิธีดั้งเดิมที่ใช้ในการกลั่นแกล้ง แต่สำหรับในปัจจุบันสื่อ (Media) และเทคโนโลยี (Technology) มีบทบาทสำคัญและเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกลั่นแกล้งของคนในยุคปัจจุบัน สำหรับในประเทศไทย พบว่า กลุ่มเยาวชนมากกว่าร้อยละ ๕๐ มีพฤติกรรมกลั่นแกล้งผ่านโลกไซเบอร์และคุกคามผู้อื่นผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์

ประเภทของการกลั่นแกล้ง

- การกลั่นแกล้งทางร่างกาย เป็นลักษณะของการทำร้ายร่างกาย การชกต่อย การผลัก การตบตี
- การกลั่นแกล้งทางสังคมหรือด้านอารมณ์ เป็นลักษณะของการใช้กลุ่มเพื่อนหรือสังคมกดดันและทำให้บุคคลแยกออกจากกลุ่ม เป็นผลทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวดหรือเสียใจจากการกระทำดังกล่าว
- การกลั่นแกล้งทางคำพูด เป็นลักษณะการพูดที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกหรือทำให้เจ็บปวด จะเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่มีการยั่วเย้า แหย่ แยะเย้ย ช่มชู้ การพูดจาตู่ถูก เสียดสีกันในกลุ่มเพื่อน หรือการวิจารณ์ด้วยคำพูดในลักษณะขำลือ คำนินทา และการพูดจาโกหกบิดเบือนข้อมูลที่ไม่เป็นจริงโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความเจ็บปวด
- การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying) เป็นประเภทหนึ่งของการกลั่นแกล้งที่เกิดขึ้นใหม่ และเป็นประเด็นปัญหาสำคัญในสังคม โดยใช้เครื่องมือสื่อสารเป็นเครื่องมือหลัก เช่น สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์เชื่อมต่อเครือข่ายสังคมออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็น เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ อินสตาแกรม แชนท์ หรือเครือข่ายทางสังคม ออนไลน์อื่นๆ ในการโจมตี ขู่ทำร้าย หรือใช้ถ้อยหยาบคาย การคุกคามทางเพศแบบออนไลน์ การแอบอ้างตัวตนของผู้อื่น การนำความลับของอีกฝ่ายมาเปิดเผย การหลอกลวง การสร้างกลุ่มในโซเชียลเพื่อโจมตีโดยเฉพาะ เพื่อให้อีกฝ่ายขายหน้าหรือทนไม่ได้จนกลายเป็นปัญหาบานปลาย

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

มูลนิธิยุวพัฒน์. (๒๕๖๒). <https://www.yuvabadhanafoundation.org/th/ข่าวสาร/บทความทั่วไป/การกลั่นแกล้ง-bullying-วัยรุ่น/>

สวพ.๕๑๑. (๒๕๖๓). <https://today.line.me/th/v๒/article/rLBO๙j>

ใบบงาน เรื่อง ความรุนแรง
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความรุนแรง
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเรื่องราวความรุนแรงที่เคยพบเจอ หรือเคยอ่านข่าวมาคนละ ๑ เรื่อง จากนั้นให้แต่งคำคมสั้นๆ ไม่เกิน ๕ คำ เพื่อรณรงค์ชักชวนเพื่อนๆ ให้หยุดใช้ความรุนแรงที่มีความสอดคล้องกับเรื่องที่นักเรียนเลือก

ข่าวหรือเหตุการณ์ความรุนแรงที่เคยพบเจอ

.....

.....

.....

.....

.....

แนวทางแก้ไขปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

คำคม (๓ คำ) รณรงค์ชักชวนเพื่อนๆ ให้หยุดใช้ความรุนแรง

เฉลยใบงาน เรื่อง ความรุนแรง
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความรุนแรง
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเรื่องราวความรุนแรงที่เคยพบเจอ หรือเคยอ่านข่าวมาคนละ ๑ เรื่อง จากนั้นให้แต่งคำคม ไม่เกิน ๕ คำ เพื่อรณรงค์ชักชวนเพื่อนๆ ให้หยุดใช้ความรุนแรงที่มีความสอดคล้องกับเรื่องที่นักเรียนเลือก

แนวคำตอบ : ข่าวหรือเหตุการณ์ความรุนแรงที่เคยพบเจอ

จากกรณีเพจเฟซบุ๊ก อยากดังเดี๋ยวจัดให้ รีเทิร์น part ๓ ได้โพสต์คลิปขณะที่อาจารย์ท่านหนึ่ง ทำโทษนักเรียนชาย ๒ คน ด้วยการตบหน้าเรีงแถว โดยข้อความระบุว่า ประมาณว่าครูท่านนี้มีพฤติกรรมลงโทษเด็กด้วยความรุนแรงแบบนี้อยู่แล้ว

ล่าสุดวันนี้ผู้สื่อข่าวได้ลงพื้นที่ไปตรวจสอบ เป็นโรงเรียนแห่งหนึ่งใน อำเภอสรรีราชา จังหวัดชลบุรี โดยผู้อำนวยการโรงเรียน ยอมรับว่าเกิดเหตุการณ์ขึ้นในโรงเรียนจริง โดยครูคนดังกล่าวเป็นครูสอนคอมพิวเตอร์ ส่วนนักเรียน เรียนอยู่ชั้น ม.๒ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อสองสัปดาห์ที่ผ่านมา ครูได้ให้นักเรียนมารอกแบบสอบถามโดยต้องลงทะเบียนในคอมพิวเตอร์ จึงต้องใช้เลขประจำตัว ๑๓ หลักในการล็อกอินเข้าใช้เครื่องด้วย แต่นักเรียนทั้งสองคนมาสายและจำเลข ๑๓ หลักตัวเองไม่ได้ ครูจึงทำโทษ โดยใช้มือตีไปที่ต้นคอของเด็ก แต่ก็ไม่มีเจตนาที่จะทำร้ายเด็ก เพียงแค่เจตนาให้เด็กไปนั่งด้านหน้าเท่านั้น

แนวทางการแก้ไขปัญหา ครูไม่ควรใช้กำลังในการตักเตือนเด็ก เพราะถึงจะทุบตีไปก็ไม่ได้ทำให้เด็กจำขึ้นมาได้

คำคมรณรงค์ หยุด ทำร้าย เด็ก

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ในปัจจุบันโลกมีความเจริญขึ้นแต่ความปลอดภัยกลับลดน้อยลง เหตุเพราะคนเราได้รับอิทธิพลของสื่อ จนเกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง โดยหากเรามีความรู้ ความเข้าใจถึงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพจะทำให้เรารู้สาเหตุรู้วิธีการแก้ไข และหากมีการฝึกปฏิบัติทักษะชีวิตที่ถูกต้องจะทำให้เราเกิดความปลอดภัยทั้งต่อสุขภาพ ชีวิต และทรัพย์สินได้ในอนาคต

๓. สาระการเรียนรู้

๑. สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
๒. อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
๓. แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากสื่อที่ไม่ปลอดภัย

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

๑. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมของความเสี่ยงได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

เขียนวิธีปฏิบัติตนในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สื่อที่มีอิทธิพลต่อความเสี่ยงได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

นำความรู้ที่ได้จากการเรียนด้านอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงที่ถูกต้องมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของการวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สื่อที่มีอิทธิพลต่อความเสี่ยงได้

(ส.๒.๒.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)
๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิด กับผู้เรียน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของ การวิเคราะห์อิทธิพลของ สื่อและหลักเสี่ยงพฤติกรรม เสี่ยงต่อการใช้สื่อที่มี อิทธิพลต่อความรุนแรงได้ (ส.๒.๒.๑) ด้านความรู้ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อ พฤติกรรมของความรุนแรง ได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑.เปิดวิดีโอ เรื่อง “สื่อกับความรุนแรง: คลิป Mu [by Mahidol]” (เวลาในการ เปิดวิดีโอ ๓.๕๘ นาที) และให้นักเรียน ช่วยกันวิเคราะห์ โดยครูถามคำถาม นักเรียน ดังนี้ - “จากวิดีโอ นักเรียนจะมีแนวทางใน การใช้สื่ออย่างไรไม่ให้เกิดความรุนแรง และเลือกรับสื่ออย่างไรให้เหมาะสม”	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑.ดูวิดีโอ เรื่อง “สื่อกับความรุนแรง: คลิป Mu [by Mahidol]” (เวลาใน การเปิดวิดีโอ ๓.๕๘ นาที) และให้ นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ โดยครูถาม คำถามนักเรียน ดังนี้ - “จากวิดีโอ นักเรียนจะมีแนวทาง ในการใช้สื่ออย่างไรไม่ให้เกิดความ รุนแรงและเลือกรับสื่ออย่างไรให้ เหมาะสม” (แนวคำตอบ : เราต้องมีการใช้ วิจารณญาณในการเลือกรับข้อมูลของ สื่ออย่างเหมาะสม)			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
 หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ เขียนวิธีปฏิบัติตนในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สื่อที่มีอิทธิพลต่อความรุนแรงได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม นำความรู้ที่ได้จากการเรียนด้านอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงที่ถูกต้องมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง “อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (ครูอภิปรายความหมายและความสำคัญในการใช้สื่อแนวทางในการป้องกันการใช้อินเทอร์เน็ตในการดูสื่อที่มีความรุนแรงสิ่งที่สำคัญสำหรับการรับข้อมูลสื่อเรื่องที่มีความอันตรายนั้นการทำ ความเข้าใจนั้นเราสามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตได้) ๑.๑ “สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงมีอะไรบ้าง” ๑.๒ “ถ้าคนใกล้ชิดมีพฤติกรรมการใช้สื่อที่ไม่เหมาะสมนักเรียนจะมีแนวทางในการพูดคุยหรือให้ความช่วยเหลืออย่างไร?” ๑.๓ “นักเรียนคิดว่าอิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงมีอะไรบ้าง”	ขั้นสอน ๑.แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถาม-ตอบ ในประเด็นดังนี้ ๑.๑ “สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงมีอะไรบ้าง” (แนวคำตอบ : อินเทอร์เน็ต เกม คอมพิวเตอร์ และสื่อทางลบต่างๆ) ๑.๒ “ถ้าคนใกล้ชิดมีพฤติกรรมการใช้สื่อที่ไม่เหมาะสมนักเรียนจะมีแนวทางในการพูดคุยหรือให้ความช่วยเหลืออย่างไร?” (แนวคำตอบ:ถ้ามีคนใกล้ชิดตัวหรือคนที่รู้จักมีพฤติกรรมในการใช้สื่อที่ไม่เหมาะสม เราจะมี การเข้าไปพูดคุยกับเขาอย่างมีเหตุมีผลในการคิดวิเคราะห์ในการใช้สื่ออย่างเหมาะสม)			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
 หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๑.๔ “นักเรียนจะมีวิธีในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมความรุนแรงของเด็กอย่างไรให้เหมาะสมได้บ้าง?” ๒. เพิ่มเติมเกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	๑.๓ “นักเรียนคิดว่าอิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงมีอะไรบ้าง?” (แนวคำตอบ : สื่อในปัจจุบันนั้นมีอิทธิพลทั้งตัวของเด็กและผู้คนทั่วไปอย่างมาก ซึ่งปัจจัยในการเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ที่นำไปสู่ความรุนแรงต่าง) ๑.๔ “นักเรียนจะมีวิธีในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมความรุนแรงของเด็กอย่างไรให้เหมาะสมได้บ้าง?” (แนวคำตอบ : การปลูกฝังแนวความคิดและการปฏิบัติให้เด็กสามารถที่จะเกิดการเรียนคิดวิเคราะห์แยกแยะ ข้อดีข้อเสีย เพื่อให้เด็กสามารถที่จะนำความรู้มาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม)			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ ๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน					

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
 หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		๒. เพิ่มเติมเกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อที่มี ผลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความ รุนแรง			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑.กิจกรรมแต่งงานนิทานสอนใจ เรื่อง “อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและ ความรุนแรง” ซึ่งมีวิธีการดำเนินกิจกรรม ดังนี้๑.๑ แบ่งกลุ่มนักเรียนแต่ละกลุ่มครู จะมีสถานการณ์ให้ดังต่อไปนี้- น้องมีการ ใช้สื่ออินเทอร์เน็ตและชอบดูสื่อที่เกี่ยวกับ การทะเลาะวิวาทของวัยรุ่นและมี พฤติกรรมในการเลียนแบบจากสื่อ จนใช้ ความรุนแรงกับเพื่อนเกิดการทะเลาะ วิวาทกันจนเกิดการบาดเจ็บ	ขั้นปฏิบัติ ๑.กิจกรรมแต่งงานนิทานสอนใจ เรื่อง “อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ และความรุนแรง” ๑.๑ แบ่งกลุ่มแต่ละกลุ่มครูจะมี สถานการณ์ให้ดังต่อไปนี้- น้องมีการใช้ สื่ออินเทอร์เน็ตและชอบดูสื่อที่เกี่ยวกับ การทะเลาะวิวาทของวัยรุ่นและมี พฤติกรรมในการเลียนแบบจากสื่อ จน ใช้ความรุนแรงกับเพื่อนเกิดการ ทะเลาะวิวาทกันจนเกิดการบาดเจ็บ			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
 หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	- นักเรียนในกลุ่มคนหนึ่งมีพฤติกรรมในการชอบดูสื่อจนมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงที่ใช้ถ้อยคำที่หยาบคายและพูดอะไรโดยไม่ได้ไตร่ตรอง และนำมาใช้กับเพื่อนภายในกลุ่มจนทำให้เพื่อนภายในกลุ่มนั้นรู้สึกไม่พอใจ และมีโอกาสที่จะเกิดการทะเลาะกันในอนาคต๑.๒ ในการทำกิจกรรมครูจะให้นักเรียน ช่วยกันแตงนิทานสอนใจจากสถานการณ์ดังกล่าวที่ครูได้กำหนดให้ โดยอาจมีการวาดรูประบายสีประกอบคำบรรยายในลักษณะนิทาน ๔ หน้า ซึ่งแต่ละหน้าของนิทานจะมีรูปและคำบรรยายประกอบการสะท้อนหัวข้อที่กำหนดดังนี้ - หน้าที่ ๑ (สถานการณ์เกิดปัญหาอะไร)	- นักเรียนในกลุ่มคนหนึ่งมีพฤติกรรมในการชอบดูสื่อจนมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงที่ใช้ถ้อยคำที่หยาบคายและพูดอะไรโดยไม่ได้ไตร่ตรอง และนำมาใช้กับเพื่อนภายในกลุ่มจนทำให้เพื่อนภายในกลุ่มนั้นรู้สึกไม่พอใจ และมีโอกาสที่จะเกิดการทะเลาะกันในอนาคต ๑.๒ ช่วยกันแตงนิทานสอนใจ โดยอาจมีการวาดรูประบายสีประกอบคำบรรยายในลักษณะนิทาน ๔ หน้า ซึ่งแต่ละหน้าของนิทานจะมีรูปและคำบรรยายประกอบการสะท้อนหัวข้อที่กำหนดดังนี้			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
 หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	- หน้าที่ ๒ (สถานการณ์ที่เกิดปัญหามีผลกระทบอย่างไรบ้าง) - หน้าที่ ๓ (การแก้ไขปัญหาสถานการณ์ที่เหมาะสม) - หน้าที่ ๔ (คติสอนใจให้ห่างไกลจากความรุนแรง) (โดยใช้เวลาในการทำกิจกรรม ๑๕ นาที) ๒. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ ๓. ครูสรุปเพิ่มเติมในแต่ละกลุ่มและเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)	- หน้าที่ ๑ (สถานการณ์เกิดปัญหาอะไร) - หน้าที่ ๒ (สถานการณ์ที่เกิดปัญหามีผลกระทบอย่างไรบ้าง) - หน้าที่ ๓ (การแก้ไขปัญหาสถานการณ์ที่เหมาะสม) - หน้าที่ ๔ (คติสอนใจให้ห่างไกลจากความรุนแรง) (โดยใช้เวลาในการทำกิจกรรม ๑๕ นาที) ๒. ตัวแทนออกมานำเสนอ ๓. สอบถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)			
	ขั้นสรุป (๑๐ นาที) ๑. ครูสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ โดยการเน้นเรื่องการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม โดยการสุ่มถามคำถามนักเรียน ดังนี้	ขั้นสรุป ๑. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ ถาม - ตอบ ดังนี้ “นักเรียนจะมีการเลือกใช้สื่อออนไลน์อย่างไรให้มีความเหมาะสม”			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
 หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	“นักเรียนจะมีการเลือกใช้สื่อออนไลน์ อย่างไรให้มีความเหมาะสม” ๒. ครูเพิ่มเติมการเลือกใช้สื่อออนไลน์ อย่างเหมาะสม	(แนวคำตอบ : ในปัจจุบันมีสื่อมากมาย หลายรูปแบบที่สามารถที่จะให้ความรู้ ต่าง ๆ กับเราอย่างมากมายหลาย ช่องทาง)			



๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้ เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (หรือครูอาจให้นักเรียนใช้หนังสือเรียนของโรงเรียนแทน)

๒. กิจกรรมแต่งงานนิทานสอนใจ (ใช้อุปกรณ์กระดาษ ๔ แผ่น และปากกาสี)

๓. วิดีทัศน์ เรื่อง “สื่อกับความรุนแรง: คลิป Mu [by Mahidol]” ที่มา
<https://www.youtube.com/watch?v=yoXw4guTimM>

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- การเขียนนิทานสอนใจ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมของความรุนแรงได้	สังเกตการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เขียนวิธีปฏิบัติตนในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สื่อที่มีอิทธิพลต่อความรุนแรงลงไปได้	ประเมินการเขียนจากกิจกรรมแต่งงานนิทานสอนใจ	แบบประเมินชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) นำความรู้ที่ได้จากการเรียนด้านอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงที่ถูกวิธีมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	สังเกตการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของการวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สื่อที่มีอิทธิพลต่อความรุนแรงได้	สังเกตชิ้นงานกิจกรรมแต่งงานนิทานสอนใจ	แบบประเมินชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ ๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมของความรุนแรงได้	วิเคราะห์และบอกแนวทางวิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันการใช้ความรุนแรงได้ถูกต้องร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	วิเคราะห์และบอกแนวทางวิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันการใช้ความรุนแรงได้ถูกต้องร้อยละ ๕๐-๗๙ ขึ้นไป	วิเคราะห์และบอกแนวทางวิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกันการใช้ความรุนแรงได้ถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เขียนวิธีปฏิบัติตนในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สื่อที่มีอิทธิพลต่อความรุนแรงลงไปได้	เขียนคติสอนใจมีประเด็นวิธีปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากความรุนแรงโดยใช้ข้อมูลการวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล	เขียนคติสอนใจมีประเด็นวิธีปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากความรุนแรงไม่สัมพันธ์กับข้อมูลการวิเคราะห์	เขียนคติสอนใจไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) นำความรู้ที่ได้จากการเรียนด้านอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงที่ถูกวิธีมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	ร่วมแบ่งปันประสบการณ์แสดงความคิดเห็น ตอบคำถาม เกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อที่มีผลกระทบต่อตนเองและสังคม	ร่วมแบ่งปันประสบการณ์บางส่วน	ไม่ร่วมแบ่งปันประสบการณ์
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของการวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สื่อที่มีอิทธิพลต่อความรุนแรงได้	เขียนบรรยายประกอบสะท้อนความเชื่อมโยงสถานการณ์เกิดปัญหาผลกระทบ และการแก้ไขปัญหาสถานการณ์ที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม	เขียนบรรยายไม่สะท้อนสถานการณ์เกิดปัญหาผลกระทบ และการแก้ไขปัญหาสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน	เขียนบรรยายไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ ๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ๑. มีความกระตือรือร้น ๒. ให้ความร่วมมือกันในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม ๓. มีชิ้นงานสำเร็จสมบูรณ์	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๒
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่องอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมของความรุนแรงได้			๒. เขียนวิธีปฏิบัติตนในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สื่อที่มีอิทธิพลต่อความรุนแรงลงไปได้			๓. นำความรู้ที่ได้จากการเรียนด้านอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงที่ถูกวิธีมาประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวันได้			๔. เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของการวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สื่อที่มีอิทธิพลต่อความรุนแรงได้			๕. นักเรียนใฝ่เรียนรู้ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕	หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ชิ้นงาน เรื่อง “อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง”
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ใบมอบหมายงาน (การจัดทำชิ้นงาน)

คำชี้แจง - ครูให้นักเรียนจัดทำชิ้นงาน กิจกรรมแตงนิทานสอนใจ เรื่อง “อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง”

ครูแบ่งนักเรียนเป็น ๒ กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแตงนิทานสอนใจจากสถานการณ์ที่ครูได้กำหนดให้ โดยอาจมีการวาดรูปบรรยายสี่ประกอบคำบรรยายในลักษณะนิทาน ๔ หน้า ซึ่งแต่ละหน้าของนิทานจะมีรูปและคำบรรยายประกอบการสะท้อนหัวข้อที่กำหนดดังนี้

- หน้าที่ ๑ (สถานการณ์เกิดปัญหาอะไร)
- หน้าที่ ๒ (สถานการณ์ที่เกิดปัญหามีผลกระทบอย่างไรบ้าง)
- หน้าที่ ๓ (การแก้ไขปัญหาสถานการณ์ที่เหมาะสม)
- หน้าที่ ๔ (คติสอนใจให้ห่างไกลจากความรุนแรง)

ใบความรู้ ที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ พฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง มีดังนี้

๑.๑ อินเทอร์เน็ต

อินเทอร์เน็ต เป็นสื่อที่มีอิทธิพลและมีบทบาทต่อชีวิตของคนทั่วโลก เนื่องจากเป็นสื่อที่มีความรวดเร็วในการติดต่อสื่อสาร มีข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยให้ศึกษาค้นคว้า มีเกมและความบันเทิงในรูปแบบต่าง ๆ จึงมีผู้ใช้บริการจำนวนมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ใช้บริการเพื่อความบันเทิงต่าง ๆ ซึ่งการบริโภคสื่ออินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดการเลียนแบบและซึมซับพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง สื่ออินเทอร์เน็ตที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง มีดังนี้

๑. เว็บไซต์ลามก เป็นเว็บไซต์ที่มีคลิปหรือภาพลามก ซึ่งทำให้เกิดพฤติกรรมการเลียนแบบและนำไปสู่ความรุนแรงทางเพศ
๒. การพูดคุยกับคนที่ไม่รู้จักผ่านโปรแกรมสนทนาผ่านเครือข่าย (Chat) ซึ่งนำไปสู่อันตรายและความรุนแรงทางเพศ จากการถูกล่อลวงไปข่มขืนหรือการชิงทรัพย์
๓. การโฆษณาชวนเชื่อ ซึ่งในเว็บไซต์จะมีการโฆษณาสินค้าประเภท เช่น เครื่องสำอาง อาหารเสริม อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ โดยใช้ข้อความโฆษณาที่เกินจริงทำให้ผู้บริโภค บางครั้งอาจทำให้ได้รับสินค้าที่ไม่ได้คุณภาพ เพราะไม่ได้เลือกหรือเห็นสินค้าจริงก่อนตัดสินใจซื้อ
๔. ข่าวหรือข้อมูลที่มีความรุนแรงและเป็นอันตราย เช่น ข่าวนักเรียนนักศึกษาตีกัน ข้อมูลการทารุณกรรม สัตว์ร้ายกัดคน ซึ่งอาจนำไปสู่พฤติกรรมการเลียนแบบและการนำไปทดลองปฏิบัติ ซึ่งส่งผลให้เกิดอันตรายได้

๑.๒ เกมคอมพิวเตอร์

เกมคอมพิวเตอร์ที่ใช้ความรุนแรง มีส่วนทำให้ผู้เล่นเกมนั้นใช้ความรุนแรงในชีวิตประจำวันได้โดยผู้เล่นมักคิดว่าเป็นการฝึกทักษะความว่องไว พัฒนาขึ้นเชิงในการต่อสู้ไล่ล่า การเอาชนะ การทำร้ายการฆ่าฟันกันด้วยวิธีและอาวุธต่าง ๆ หากกระทำเป็นประจำ ก็จะทำให้ผู้เล่นมีความก้าวร้าว พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปสู่การใช้ความรุนแรงมากขึ้น

๑.๓ สื่อทางลบ

สื่อต่าง ๆ ในสังคมมีมากมาย สำหรับสื่อทางลบคือสื่อที่อาจทำให้ผู้เสพเกิดพฤติกรรมทางลบได้ สื่อทางลบที่เป็นปัญหาอยู่ในสังคมไทย มีดังนี้

๑. สื่อลามก เช่น หนังสือโป๊ หนังสือการ์ตูนลามก หนังสือที่มีภาพโป๊ วิซีดีลามก ซึ่งสื่อเหล่านี้หาซื้อได้ง่าย เป็นสาเหตุที่จะนำไปสู่การกระทำความรุนแรงทางเพศได้ เพราะจะทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศจนยับยั้งห้ามใจไม่ได้ ต้องมีการระบายอารมณ์ทางเพศ จึงเกิดเหตุการณ์ข่มขืนได้

๒. ภาพยนตร์หรือละครโทรทัศน์ที่นำเสนอความรุนแรง เช่น วีซีดี หรือดีวีดีภาพยนตร์ที่มีการใช้ความรุนแรงต่อสู้ ฆ่าฟันกัน เมื่อดูเป็นประจำจะซึมซับอยู่ในจิตใจ และคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาจึงเกิดพฤติกรรมเลียนแบบความรุนแรงได้โดยไม่รู้ตัว

๓. ข่าวเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรง ซึ่งปรากฏในสื่อวิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์เคลื่อนที่ หรือหนังสือพิมพ์ ทำให้ผู้อ่านและผู้ชมข่าวเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรงจากสื่อต่าง ๆ นั้น ซึมซับความรุนแรงโดยไม่รู้ตัว และอาจนำความรุนแรงที่ซึมซับไว้นั้น ไปใช้ในสังคมจนเกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น

๔. หนังสือพิมพ์ที่มีภาพและเนื้อเรื่องเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรงและการโฆษณาชวนเชื่อ หนังสือและนิตยสารบางเล่มจะมีการแพร่ภาพและเนื้อหา หรือนำข่าวที่เกี่ยวกับการใช้ความรุนแรงบรรจุไว้ในหนังสือ เมื่อผู้อ่านได้อ่านได้อ่านก็จะซึมซับความรุนแรงจากภาพและเนื้อเรื่อง และอาจนำความรุนแรงที่ซึมซับไว้นั้นไปใช้กับผู้อื่น

๕. นิตยสารยังมีการโฆษณาสินค้าที่ใช้ข้อความดึงดูดใจ หรือใช้ผู้โฆษณาที่มีชื่อเสียง ทำให้ผู้บริโภคตัดสินใจซื้อสินค้าจากสื่อโฆษณาดังกล่าวโดยไม่พิจารณารายละเอียดของสินค้าให้รอบคอบ

๒. อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

สื่อต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการสร้างหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของบุคคล ทำให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบหรือทำตามอย่างสิ่งที่เผยแพร่ผ่านสื่อ สื่อจึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ดังนี้

๒.๑ การทะเลาะวิวาท

๒.๒ การซื้อสินค้าตามโฆษณา

๒.๓ การมีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง

๒.๔ การใช้สารเสพติด

๒.๕ การแต่งกายตามแฟชั่น

แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากสื่อที่ไม่ปลอดภัย

๑. การป้องกันตนเองจากสื่อโฆษณาที่ไม่ปลอดภัยมีแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากสื่อโฆษณาที่ไม่ปลอดภัย ดังนี้

๑.๑ เมื่อมีปัญหาเรื่องสุขภาพ หรือปัญหาชีวิตควรปรึกษาพ่อแม่ ครู หรือเพื่อน

๑.๒ ก่อนตัดสินใจเชื่อตามโฆษณา ควรตรวจสอบข้อเท็จจริงและหาข้อมูลที่ต้องการเพื่อช่วยในการตัดสินใจว่าเชื่อถือหรือไม่

๑.๓ หลีกเลี่ยงการซื้อหรืออ่านสื่อที่ไม่ปลอดภัยนั้น ควรใช้วิจารณญาณในการเลือกซื้อเพราะเป็นการช่วยให้ห่างไกลจากการปลุกเร้าอารมณ์ทางเพศและความไม่ปลอดภัยต่อชีวิต

๒. การป้องกันตนเองจากความไม่ปลอดภัยทางอินเทอร์เน็ต

การป้องกันตนเองจากภัยอินเทอร์เน็ตเป็นสิ่งสำคัญที่ควรศึกษาหาความรู้ และนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเอง ดังนี้

๒.๑ ไม่ควรบอกข้อมูลส่วนตัวของตนเอง

๒.๒ ไม่ควรนัดพบกับบุคคลที่รู้จักกันทางอินเทอร์เน็ต

๒.๓ ไม่ควรให้รูปถ่ายกับคนที่ติดต่อกันทางอินเทอร์เน็ต

๒.๔ ไม่ควรตอบข้อความหรือกระดานสนทนา (chat room or bulletin board) ซึ่งมีลักษณะการพูดจาชวนคุยเรื่องเพศสัมพันธ์ การข่มขู่หรือเรื่องที่ทำให้เกิดความกลัว ควรรีบบอกพ่อแม่หรือผู้ปกครองให้ทราบทันที

๒.๕ ผู้ปกครองควรตั้งกฎ กติกาในการเล่นอินเทอร์เน็ต เช่น วันละกี่ชั่วโมง เล่นได้ช่วงเวลาใด เป็นต้น และแนะนำเว็บไซต์ที่มีประโยชน์และเว็บไซต์ใดที่ควรหลีกเลี่ยง

๒.๖ ระวังระวังบุคคลที่ติดต่อทางอินเทอร์เน็ต

๒.๗ รหัสผ่าน (password) ในการใช้อินเทอร์เน็ตไม่ควรบอกใคร ยกเว้นพ่อแม่หรือผู้ปกครอง



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๓/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือสุรา เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง ซึ่งมีผลเสียต่อการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ซึ่งความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์นั้นอาจส่งผลต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ ดังนั้นเราจึงควรเรียนรู้เพื่อสร้างความตระหนักและเกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมต่อไป

๓. สาระการเรียนรู้

ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

๑. ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
๒. ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
๓. วิธีเลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

๑. บอกความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้
๒. บอกวิธีเลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เสนอแนะแนวทางการป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพกับคนในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ระบุงค์ประกอบของการวิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายได้ (ส.๒.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน ระบอบองค์ประกอบของการ วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการ ดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่ออวัยวะ ต่างๆในร่างกายได้(ส. ๒.๑.๑) ด้านความรู้ ๑. บอกความหมายของ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ ๒. บอกวิธีเลิกเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที) ๑. ตั้งคำถามก่อนเข้าสู่บทเรียน เพื่อ กระตุ้นการเรียนรู้ของนักเรียน -“เมื่อนักเรียนได้ยินคำว่า “เครื่องดื่มแอลกอฮอล์” นักเรียนคิดถึงสิ่ง ใดเป็นอันดับ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. ตั้งคำถามก่อนเข้าสู่บทเรียน เพื่อ กระตุ้นการเรียนรู้ของนักเรียน -“เมื่อนักเรียนได้ยินคำว่า “เครื่องดื่มแอลกอฮอล์” นักเรียนคิดถึง สิ่งใดเป็นอันดับ (แนวคำตอบ : เม้า ไม่มีสติ หน้าแดงตัว แดง)	๑. วิดีทัศน์ เรื่อง การดื่ม สุรากับ		วิธีการวัดผล ๑. สังเกตการ ตอบคำถามและ การแสดงความคิด เห็นในชั้น เรียน ๒. สังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน เครื่องมือวัด ๑. แบบสังเกต การตอบคำถาม ในชั้นเรียน๒. แบบประเมิน
	ขั้นสอน (๑๐นาที) ๑. เปิดวิดีโอ เรื่อง การดื่มสุรากับ ผลกระทบต่อสมอง เป็นเวลา ๓.๑๕ นาที ให้นักเรียนชม แล้วถาม-ตอบในประเด็น ดังนี้	ขั้นสอน ๑. ดูวิดีโอ เรื่อง การดื่มสุรากับ ผลกระทบต่อสมอง แล้วร่วมอภิปราย ภายในกลุ่ม ถาม-ตอบในประเด็นดังนี้			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
 หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เสนอแนะแนวทางการป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพกับคนในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม	๑.๑ “จากการชมวิดีโอที่นักเรียนคิดว่าการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีผลต่อร่างกายอย่างไร” ๑.๒ “เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีอะไรบ้าง” ๑.๓ “นักเรียนคิดว่าการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากจนเกินไป จะทำให้เกิดอะไรขึ้น” ๑.๔ “ผลกระทบเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่ออวัยวะใดบ้าง” ๑.๕ “หากคนในครอบครัวของนักเรียนมีคนติดเหล้า นักเรียนจะมีวิธีการแนะนำให้คนในครอบครัวเลิกดื่มเหล้าได้อย่างไร” ๒. เพิ่มเติมเกี่ยวกับ ๑๐ วิธีเลิกเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	๑.๑ “จากการชมวิดีโอที่นักเรียนคิดว่าการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีผลต่อร่างกายอย่างไร” (แนวคำตอบ : ทำให้ตัดสินใจแย่งลงขาดการควบคุมตัวเอง พฤติกรรมก้าวร้าว) ๑.๒ “เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีอะไรบ้าง” (แนวคำตอบ : สุรา เบียร์ บรั่นดี ไวน์ วิสกี้ เป็นต้น) ๑.๓ “นักเรียนคิดว่าการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากจนเกินไป จะทำให้เกิดอะไรขึ้น” (แนวคำตอบ : จะเกิดอาการสับสนและอาจเสียชีวิตได้) ๑.๔ “ผลกระทบเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่ออวัยวะใดบ้าง”	ผลกระทบต่อสมอง		คุณลักษณะอันพึงประสงค์ เกณฑ์การประเมินผล ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
 หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้		(แนวคำตอบ : สมอง หัวใจ ช่องปาก และลำคอ กระทบอาหาร ดับ ผิวหนัง และหลอดเลือด) ๑.๕ “หากคนในครอบครัวของ นักเรียนมีคนติดเหล้า นักเรียนจะมี วิธีการแนะนำให้คนในครอบครัวเลิก ดื่มเหล้าได้อย่างไร” (แนวคำตอบ : ตั้งเป้าว่าจะลดปริมาณ การดื่มปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่มปรึกษา หน่วยงานช่วยเหลือตั้งเป้าหมายว่าจะ เลิกเพื่อใคร)			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
 หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. เกมวัดดวง (เกมตอบคำถาม) อธิบาย วิธีการเล่นเกม - แบ่งกลุ่มนักเรียน (ตามบริบท) - ใช้วงล้อสุ่มในการสุ่มหมายเลขแต่ละ กลุ่ม ทีมใดได้รับการสุ่ม สามารถเลือกเล่น เองหรือโยนให้อีกทีมเล่นก็ได้ ทีมที่เล่นถ้า ตอบถูกจะได้คะแนน แต่ถ้าตอบผิด คะแนนจะเป็นของอีกทีมทันที ทั้งนี้ต้อง รับผิดชอบต่อคำถามหลังจากที่ครูอ่านคำถาม เสร็จภายในเวลา ๑ นาที โดยแต่ละข้อ คำถามจะมีคะแนน ดังนี้ ข้อที่ ๑ คะแนน ๑๐ คะแนน ๑.๑ “นักเรียนคิดว่าลักษณะของคน ที่ดื่มสุราจนเมา มีอาการอย่างไร” ข้อที่ ๒ คะแนน ๒๐ คะแนน	ขั้นปฏิบัติ ๑. เกมวัดดวง - แบ่งกลุ่ม - ใช้วงล้อสุ่มในการสุ่มหมายเลขแต่ละ กลุ่ม ทีมใดได้รับการสุ่ม สามารถเลือก เล่นเองหรือโยนให้อีกทีมเล่นก็ได้ ทีมที่ เล่นถ้าตอบถูกจะได้คะแนน แต่ถ้าตอบ ผิดคะแนนจะเป็นของอีกทีมทันที ทั้งนี้ ต้องรับผิดชอบต่อคำถามหลังจากที่ครูอ่าน คำถามเสร็จภายในเวลา ๑ นาที โดย แต่ละข้อคำถามจะมีคะแนน ดังนี้ ข้อที่ ๑ คะแนน ๑๐ คะแนน ๑.๑ “นักเรียนคิดว่าลักษณะของคน ที่ดื่มสุราจนเมา มีอาการอย่างไร” (แนวคำตอบ : การมองเห็นต่ำลง ระบบควบคุมการทำงานของระบบ	๒. ใบความรู้ ความสัมพันธ์ ของ การ ดื่ ม เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่อ ส ุ ข ภ า พ ๓. ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ ของ การ ดื่ ม เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่อ สุขภาพ		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
 หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๑.๒ “หากไม่สามารถเลิกสุราด้วยตนเองได้ ควรปรึกษาหน่วยงานต่างๆ ที่หมายเลขโทรศัพท์ใด” (ตอบอย่างน้อย ๒ หมายเลข) ข้อที่ ๓ คะแนน ๒๐ คะแนน ๑.๓ “คนที่ดื่มสุราระดับไหนทำให้เสียชีวิตได้” ข้อที่ ๔ คะแนน ๑๐ คะแนน ๑.๔ “ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่ออวัยวะอะไรบ้าง” (ตอบอย่างน้อย ๓ อวัยวะ) ข้อที่ ๕ คะแนน ๕๐ คะแนน ๑.๕ “เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีผลทำให้เกิดโรคต่างๆ มีอะไรบ้าง” (ตอบอย่างน้อย ๓ โรค) ๒. ครูแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มี	ประสาทลดลง การตัดสินใจช้า พูดไม่ชัด ไม่รู้สึกตัว การตอบสนองลดลง) ข้อที่ ๒ คะแนน ๒๐ คะแนน ๑.๒ “หากไม่สามารถเลิกสุราด้วยตนเองได้ ควรปรึกษาหน่วยงานต่างๆ ที่หมายเลขโทรศัพท์ใด” (ตอบอย่างน้อย ๒ หมายเลข) (แนวคำตอบ : ๑๖๖๕, ๑๔๑๓ ๑๓๒๓) ข้อที่ ๓ คะแนน ๒๐ คะแนน ๑.๓ “คนที่ดื่มสุราระดับไหนทำให้เสียชีวิตได้” (แนวคำตอบ : มากกว่า ๕๐๐) ข้อที่ ๔ คะแนน ๑๐ คะแนน ๑.๔ “ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่ออวัยวะอะไรบ้าง” (ตอบอย่างน้อย ๓ อวัยวะ)			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
 หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	แอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ และใบงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพโดยมีคำชี้แจง ดังนี้ “ให้นักเรียนเขียนอธิบายผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในภาพต่อไปนี้” ๓. อำนวยความสะดวกและดูแลนักเรียนในระหว่างที่นักเรียนทำใบงาน ๔. ครูเพิ่มเติมในส่วนที่นักเรียนไม่ได้นำเสนอในใบงาน	(แนวคำตอบ : สมอง หัวใจ ช่องปาก และลำคอ กระเพาะอาหาร ตับ ผิวหนัง และหลอดเลือด) ข้อที่ ๕ คะแนน ๕๐ คะแนน ๑.๕ “เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีผลทำให้เกิดโรคต่างๆ มีอะไรบ้าง” (ตอบ อย่างน้อย ๓ โรค) (แนวคำตอบ : โรคตับแข็ง โรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ โรคหัวใจและความดันโลหิตสูง) ๒. รับใบความรู้ และใบงาน ๓. ตัวแทนนักเรียนนำเสนอใบงาน			
ขั้นสรุป (๑๐ นาที)	๑. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ	ขั้นสรุป ๑. ช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
 หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๒. ตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจ ของนักเรียน ดังนี้ ๒.๑ “ให้นักเรียนอธิบายโทษของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์” ๓. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อ สงสัยและครูนัดแนะการเรียนรู้ในชั้นเรียน คาบถัดไป	๒. ตอบคำถามเพื่อตรวจสอบความ เข้าใจ ดังนี้ ๒.๑ “ให้นักเรียนอธิบายโทษของการ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์” (แนวคำตอบ : ทำลายเซลล์ตับ ทำให้ ไขมันเข้าไปแทนที่และค้างอยู่ในตับ ลำ ทำให้เซลล์สมองขยายตัวขึ้น เกิด อาการสมองบวม เป็นต้น) ๓. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อ สงสัยและครูนัดแนะการเรียนรู้ในชั้น เรียนคาบถัดไป			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
๒. ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
๓. วีดิทัศน์ เรื่อง การดื่มสุรากับผลกระทบต่อสมอง จาก

https://www.youtube.com/watch?v=UMvH_๑glc๑A

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑. เขียนอธิบายผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆ ในใบงานที่ ๑

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)๑. บอกความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ถูกต้อง ๒. บอกผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้	๑.สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒.สังเกตจากการทำใบงาน และเกมตอบคำถาม	๑.แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒.แบบประเมินใบงาน และเกมตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์ ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายได้	สังเกตจากการทำใบงาน และเกมตอบคำถาม	แบบประเมินใบงาน และเกมตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์ ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เสนอแนะแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพกับคนในครอบครัวได้	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียนKSA ระบุงค์ประกอบของการวิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายได้ (ส.๒.๑.๑)	สังเกตจากการทำใบงาน และเกมตอบคำถาม	แบบประเมินใบงาน และเกมตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. บอกความหมายและผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้	ข้อมูลมีความถูกต้อง ครบถ้วน และชัดเจน ครบถ้วนทุกกิจกรรมร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	ข้อมูลมีความถูกต้อง ครบถ้วน และชัดเจน ครบถ้วนทุกกิจกรรม ร้อยละ ๕๐ - ๗๙	ข้อมูลมีความถูกต้องน้อยกว่า ร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายได้	วิเคราะห์และอธิบายผลกระทบในร่างกายที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆได้ มีเหตุผล ถูกต้อง ๒ อวัยวะ ขึ้นไป	บอกผลกระทบที่เกิดขึ้นกับอวัยวะได้ ๓ อวัยวะ ไม่อธิบายเหตุผล	บอกผลกระทบที่เกิดขึ้นกับอวัยวะได้ ๒ อวัยวะ ไม่อธิบายเหตุผล
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เสนอแนะแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพกับคนในครอบครัวได้	ร่วมแบ่งปันความคิดเห็นที่สามารถลด เลิก และวิธีแก้ไขปัญหที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มอย่างเป็นรูปธรรมสอดคล้องกับความเป็นจริงในสังคมและถูกต้อง	ร่วมแบ่งปันความคิดเห็นที่สามารถลด เลิก และวิธีแก้ไขปัญหที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงในสังคม	ไม่ร่วมแบ่งปันความคิดเห็น
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน KSA ระบุงค์ประกอบของการวิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายได้ (ส.๒.๑.๑)	ระบุข้อมูลอธิบายผลเสียที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้อย่างเป็นระบบ และมีข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ต่อครอบครัว สังคม หลากหลายมิติ	ระบุข้อมูลอธิบายผลเสียที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้	ระบุข้อมูลอธิบายไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ใฝ่เรียนรู้	ร่วมแลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์ทุกกิจกรรม	ร่วมแลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์บางกิจกรรม	ไม่ร่วมแลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕	หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๒

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่องความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑.บอกความหมายและผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้			๒. วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายได้			๓. เสนอแนะแนวทางการป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพกับคนในครอบครัวได้			๔. ระบุองค์ประกอบของการวิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายได้			๕. ใฝ่เรียนรู้			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มทุกประเภทที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ซึ่งได้จากการนำวัตถุดิบที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลมาหมักและเติมยีสต์ลงไปกินน้ำตาลและเปลี่ยนให้กลายเป็นแอลกอฮอล์ที่มีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง เช่น สุราเบียร์ บรั่นดี ไวน์ กระแช่ วิสกี้ น้ำตาลเมา

ถึงไม่เมา...เหล้าก็ทำร้ายคุณได้

เมื่อเหล้าไหลผ่านเข้าปากสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหารและกระจายสู่กระแสเลือดทำให้สามารถตรวจพบแอลกอฮอล์ในเลือดได้ภายใน ๕ นาทีหลังการดื่มจากนั้นจะเริ่มส่งผลต่อเซลล์และอวัยวะต่างๆ ๑๐-๓๐ นาทีต่อมา

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ต่อการกดประสาท

ระยะที่ ๑ ออกฤทธิ์ต่อสมองโดยตรงโดยไปกดประสาทส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความคิด ซึ่งจะทำให้มีความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล จึงทำให้ผู้ดื่มรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดี ขจัดความเครียดได้ ซึ่งนับว่าเป็นการคิดที่ผิด เพราะนั่นเป็นผลที่เกิดจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์กดประสาทไว้ชั่วคราว

ระยะที่ ๒ ออกฤทธิ์ต่อสมองส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหวและการพูด ทำให้ประสาทการรับรู้ช้ากว่าปกติ ทำให้พูดไม่ชัด เคลื่อนไหวได้ไม่ดี ใช้อวัยวะภายนอกทำตามความต้องการได้ช้ากว่าปกติ ในระยะนี้ถือว่าเริ่มเมาแล้ว

ระยะที่ ๓ ออกฤทธิ์ที่ศูนย์ควบคุมการหายใจ โดยจะไปกดสมองส่วนที่ควบคุมการหายใจ ทำให้หายใจไม่สะดวกเกิดอาการไม่รู้สึกตัวหรือหมดสติ

ตารางแสดงความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดกับอาการของผู้ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
 ปริมาณความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดจะทำให้ผู้ที่ดื่มมีลักษณะอาการแตกต่างกันดังนี้

ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด มิลลิกรัม/ลูกบาศก์เซนติเมตร	ลักษณะ อาการ	ผลกระทบ
๕๐-๑๕๐	เมาน้อย	- ประสิทธิภาพในการมองเห็น และการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อต่ำลงเล็กน้อย - การตัดสินใจเริ่มช้าลง
๑๕๐-๓๐๐	เมาปานกลาง	- ประสิทธิภาพในการมองเห็นต่ำลงมาก ระบบควบคุมการทำงานของระบบประสาทลดลง - การตัดสินใจช้าลง พูดไม่ชัด
๓๐๐-๕๐๐	เมามาก	- ตามีอาการพร่ามัว หรือมองไม่เห็น - ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ อุณหภูมิในร่างกายต่ำ - แขนและขาเกิดการเกร็ง

ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด มิลลิกรัม/ลูกบาศก์เซนติเมตร	ลักษณะ อาการ	ผลกระทบ
มากกว่า ๕๐๐	รุนแรง	- ไม่รู้สึกตัว หายใจช้า การตอบสนองลดลง - การควบคุมการทำงานของระบบประสาทเสื่อม ลงและอาจเสียชีวิต

ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- สมองแอลกอฮอล์ทำให้เซลล์สมองขยายตัวขึ้นเกิดอาการ "สมองบวม" นานเข้าจะสูญเสียของเหลวในสมอง ทำให้เซลล์สมองเสื่อมและตายลง
- หัวใจจะถูกระตุ้นให้สูบฉีดเลือดเร็วขึ้นกล้ามเนื้อหัวใจตายและหัวใจวายหรือหัวใจล้มเหลวได้ในที่สุด
- ช่องปากและลำคอจะถูกทำให้ระคายเคืองอย่างที่เรียกกันว่า “เหล้าบาดคอ”
- กระเพาะอาหารแอลกอฮอล์จะกระตุ้นน้ำย่อยมีโอกาสมัทำให้เย็บในกระเพาะอาหารอักเสบเฉียบพลัน
- ตับแอลกอฮอล์จะเข้าทำลายเซลล์ตับ ทำให้ไขมันเข้าไปแทนที่ และคั่งอยู่ในตับเมื่อเซลล์ตับ ตายลงถึงระดับหนึ่งจะมีการ สร้างพังผืดที่บริเวณนั้น ทำให้เป็น "โรคตับแข็ง" ในที่สุด
- ผิวหนังและหลอดเลือดจากการขยายตัวของหลอดเลือด ฤทธิ์แอลกอฮอล์ทำให้หน้าและตัวแดง แต่ผู้ดื่มบางรายอาจทำให้เส้นเลือดหดตัว ทำให้หน้าซีดซึ่งอันตรายมากกว่า

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อการเกิดโรคต่าง ๆ

- | | |
|----------------------------------|-----------------------|
| ๑. โรคตับแข็ง | ๔. โรคสมองและประสาท |
| ๒. โรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ | ๕. โรคพิษสุราเรื้อรัง |
| ๓. โรคหัวใจและความดันโลหิตสูง | ๖. โรคมะเร็ง |

๑๐ วิธีเลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๑. ทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์แทนการดื่มสังสรรค์ ทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์แทนการดื่มสังสรรค์ ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพหลังเลิกงาน เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬาผ่อนคลายวิธีพิเศษต่างๆ ด้วยแนวปฏิบัติ แบบใหม่ เช่น ไปทำบุญแทนการดื่มเมื่อรู้สึกเหงา เศร้าหรือเครียด ให้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์และจรรโลงจิตใจทำทานที่ อาทิ อ่านหนังสือ ฟังเพลง ชมภาพยนตร์ ตลอดจนเล่นกีฬา ฯลฯ

๒. ตั้งเป้าว่าจะลดปริมาณการดื่มตั้งเป้าว่าจะลดปริมาณการดื่ม เช่น จากที่เคยดื่มวันละ ๘ แก้ว ก็อาจจะลด ปริมาณการดื่มลงไปเรื่อยๆ จนเหลือวันละ ๑ แก้ว และไม่ดื่มเลยแม้แต่น้ำเดียวในที่สุด

๓. ปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่มปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่ม สำหรับคนที่เคยดื่มเหล้าเป็นประจำอาจเลิกทันทีได้ยาก ให้ลองใช้วิธีดังต่อไปนี้ ซึ่งอาจช่วยให้ดื่มเหล้าได้น้อยลงได้ เช่น ดื่มเหล้า พร้อมกับการรับประทานอาหารหรือหมั้นดื่มน้ำเปล่าควบคู่ไปด้วยระหว่างการดื่มเหล้า เปลี่ยนขนาดของแก้ว จากแก้วใหญ่เป็นแก้วเล็กดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่ำกว่าทดแทนไปก่อนในระยะแรก

๔. หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ ความเสี่ยงในที่นี้คือ สถานการณ์หรือสถานที่ ตลอดจนปัจจัยแวดล้อมที่ทำให้เราดื่มเหล้าได้ง่ายขึ้น ได้แก่ ช่วงเวลาหลังเลิกงานวันเงินเดือนออกวาระหรือโอกาสพิเศษต่างๆ การไปเที่ยวผับ หรือร้านอาหาร สถาน-บันเทิง การชักชวนจากกลุ่มเพื่อนที่ดื่มจัด รวมถึงสาเหตุต่างๆ ที่นำไปสู่อาการเหน็ดเหนื่อย ทดท้อ เหงา เศร้า เครียด ฯลฯ

๕. ฝึกปฏิเสธให้เด็ดขาดฝึกปฏิเสธให้เด็ดขาด เช่น ถ้าเพื่อนคะยั้นคะยอให้ดื่ม ให้บอกเค้าไปว่า "หมดห้ามดื่ม ไม่ว่างต้องไปทำธุระ ฯลฯ"

๖. ตั้งใจจริงการเลิกเหล้าไม่ใช่เรื่องยาก ถ้ามีความตั้งใจ ความสำเร็จย่อมไม่ไกลเกินเอื้อม

๗. หยุดทันที! คนที่มีแนวคิดที่ว่าเพียงแค่มดื่มเพื่อความสุขสนานหรือต้องการเข้าสังคม เมื่อตั้งใจที่จะเลิกเหล้า ก็ต้องพยายามหักห้ามใจ และหยุดดื่มทันที

๘. ตั้งเป้าหมายว่าจะเลิกเพื่อใครตั้งเป้าว่าจะเลิกเหล้าเพื่อใคร เพราะเหตุใด เช่น เมื่อพ่อแม่...เพราะการดื่มเหล้า ของเราทำให้พ่อแม่ไม่สบายใจเพื่อตัวเองจะได้มีสุขภาพดีแถมมีเงินเก็บมากขึ้น เพื่อลูกและครอบครัว...เพราะเหล้า เข้าปากที่ไร เป็นต้องทะเลาะกันทุกที ถ้าเลิกเหล้าก็คงทะเลาะกันน้อยลงครอบครัวจะได้มีความสุข มีเวลาอยู่ด้วยกันมากขึ้น เป็นต้น

๙. หาที่พึ่งทางใจรวมถึงหากำลังใจจากคนรอบข้างหาที่พึ่งทางใจรวมถึงหากำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ คนรักลูก หรือเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาหารือให้คำแนะนำดีๆ แก่เราได้ และพร้อมให้ความช่วยเหลือเมื่อเราต้องการ นอกจากนี้การพูดคุยหรืออ่านประสบการณ์ของคนที่เลิกเหล้าสำเร็จ ก่อนจะพบกับความสวยงามของชีวิตย่อมช่วยสร้างกำลังใจให้กับเราได้อย่างมากทีเดียว

๑๐. ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ หากไม่สามารถเลิกเหล้าด้วยตัวเองควรปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือดังต่อไปนี้

สายด่วนยาเสพติด สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูสภาพผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี กรมการแพทย์	โทร : ๑๑๖๕
สายด่วนเลิกเหล้า ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา	โทร : ๑๔๑๓
สายด่วนกรมสุขภาพจิต	โทร : ๑๓๒๓
โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ	https://goo.gl/URVEZM

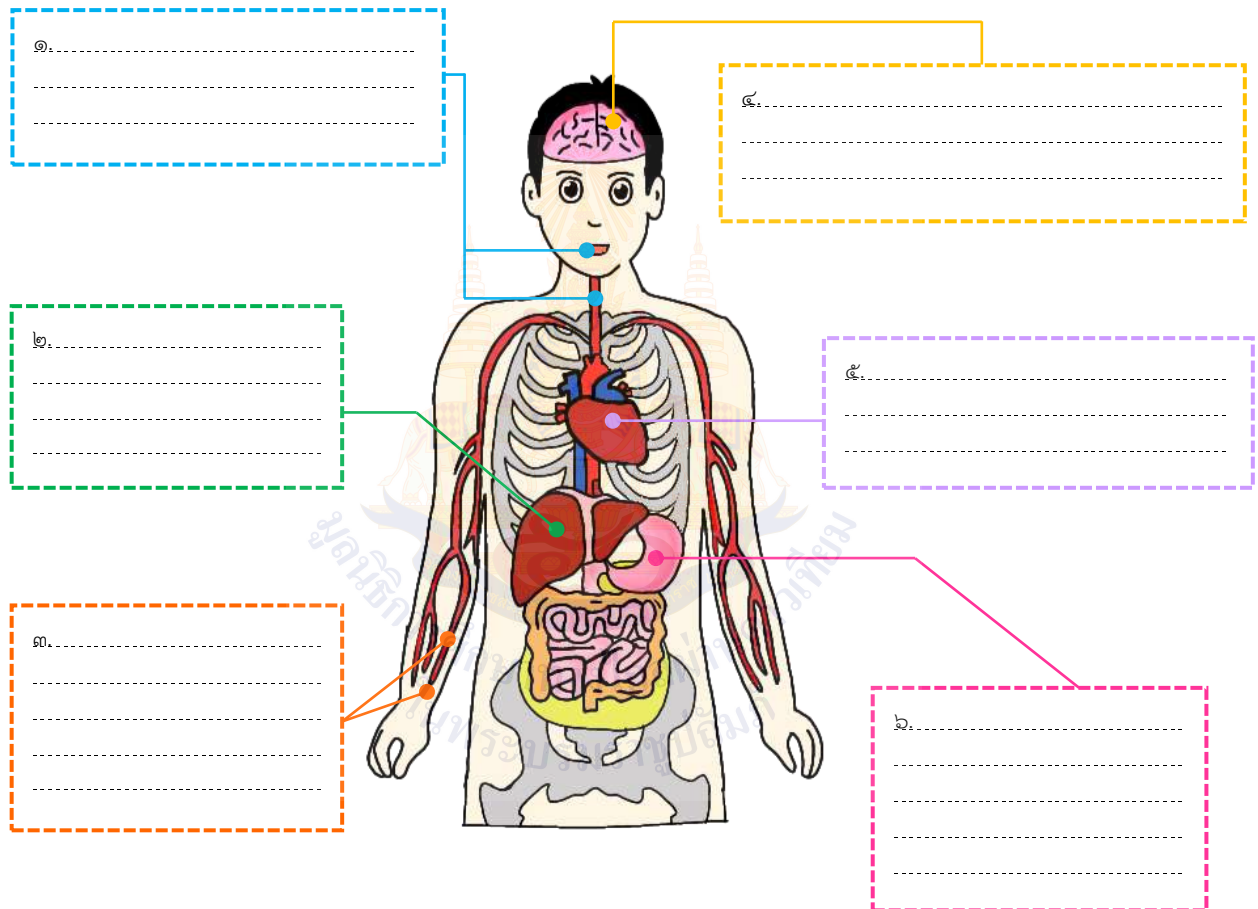
แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (ม.ป.ป.). โทษ พิษ ภัยของสุรา และผลกระทบต่อสุขภาพทั้งต่อตนเองและผู้ใกล้ชิด. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค. <http://www.thatoomhsp.com/> pdf

ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชี้แจง ให้นักเรียนเขียนอธิบายผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในภาพต่อไปนี้



ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

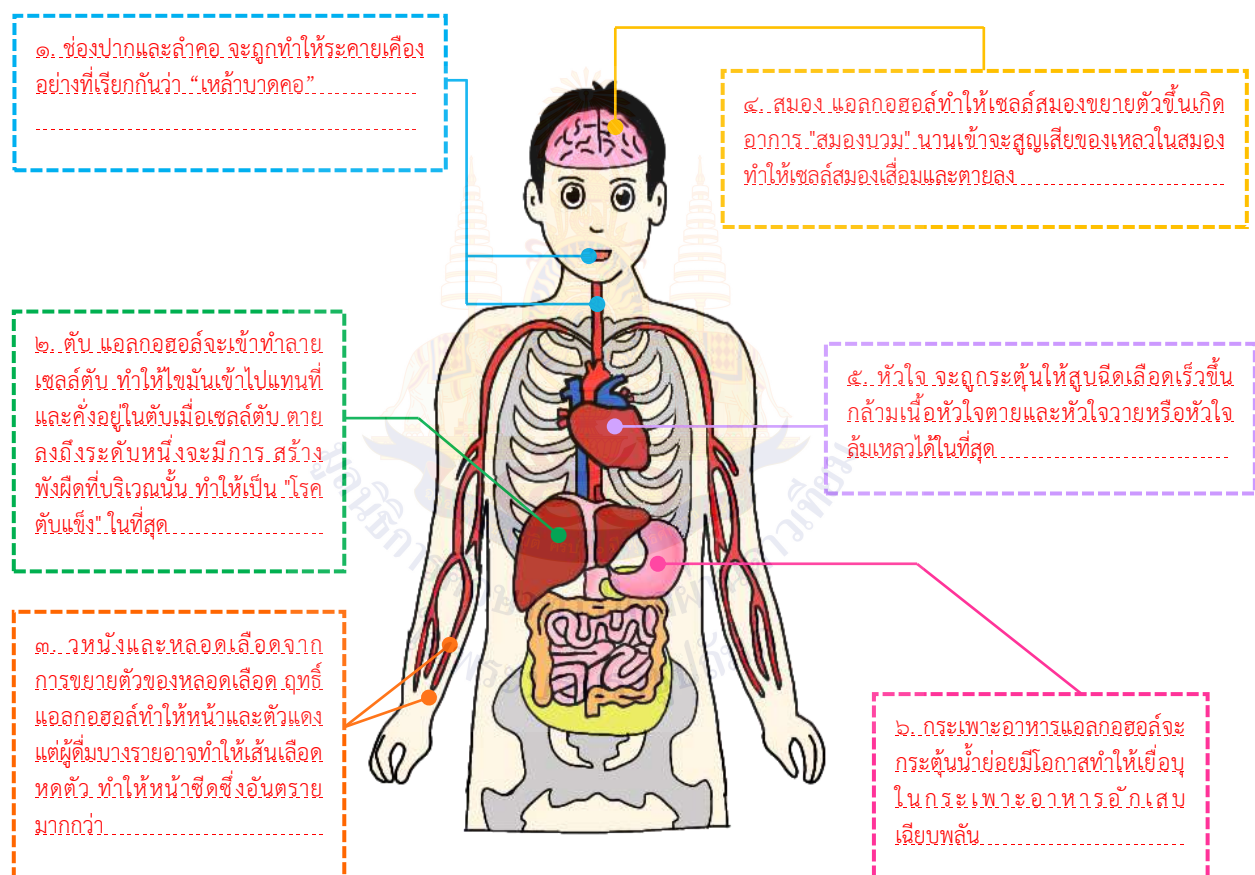
เจลบิงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนอธิบายผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในภาพต่อไปนี้



ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๓/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือสุรา เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง ซึ่งมีผลเสียต่อการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ซึ่งความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์นั้นอาจส่งผลต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ ดังนั้นเราจึงควรเรียนรู้เพื่อสร้างความตระหนักและเกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมต่อไป

๓. สาระการเรียนรู้

ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

๑. ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๒. ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๓. วิธีเลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

๑. บอกความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

๒. บอกวิธีเลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เสนอแนะแนวทางการป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพกับคนในครอบครัวได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ระบุงค์ประกอบของการวิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายได้ (ส.๒.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ (ต่อจาก ชม.ที่ ๔)
 หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรงรัศวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน ระบุองค์ประกอบของการ วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการ ดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่ออวัยวะ ต่างๆในร่างกายได้ (ส. ๒.๑.๑) ด้านความรู้ ๑. บอกความหมายของ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ ๒. บอกวิธีเลิกเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที) ๑. ตั้งคำถามก่อนเข้าสู่บทเรียน เพื่อ กระตุ้นการเรียนรู้ของนักเรียน -การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีผลต่อ สุขภาพอย่างไร	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. ตั้งคำถามก่อนเข้าสู่บทเรียน เพื่อ กระตุ้นการเรียนรู้ของนักเรียน -การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีผล ต่อสุขภาพอย่างไร	๑. วิดีทัศน์ เรื่อง ดื่มไม่ขับ กลับบ้าน ปลอดภัย ๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มี		วิธีการวัดผล ๑. สังเกตการ ตอบคำถามและ การแสดงความ คิดเห็นในชั้น เรียน ๒. สังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน เครื่องมือวัด ๑. แบบสังเกต การตอบคำถาม ในชั้นเรียน๒. แบบประเมิน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์
	ขั้นสอน (๑๐นาที) ๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (สนทนากับ นักเรียนในหัวข้อดังนี้) ๑.๑ ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่ มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ ๑.๒ “ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์มีผลต่ออวัยวะอะไรบ้าง” ๑.๓ “โรคที่เกิดจากการเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์” ๒. ให้นักเรียนวิพากษ์เกี่ยวกับอุบัติเหตุ จากการเมาแล้วขับของ สสส. เป็นเวลา	ขั้นสอน ๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (สนทนากับ นักเรียนในหัวข้อดังนี้) ๑.๑ ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ ๑.๒ “ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์มีผลต่ออวัยวะอะไรบ้าง” ๑.๓ “โรคที่เกิดจากการเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์” ๒. ให้นักเรียนวิพากษ์เกี่ยวกับอุบัติเหตุ จากการเมาแล้วขับของ สสส. เป็นเวลา			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ (ต่อจาก ขม.ที่ ๔)
 หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรงทางเพศ พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการ ดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่ออวัยวะ ต่างๆในร่างกายได้ถูกต้อง ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เสนอแนะแนวทางการ ป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่ เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่ มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ กับคนในครอบครัวได้ คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	๓.๐๔ นาที และสอบถามนักเรียนว่า “จาก วิดีทัศน์ที่ได้รับชมไปสักครู่ ถ้าเกิดขึ้นจริง ในชีวิตจริง นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้าง” (แนวคำตอบ: เส่ร้า เสียใจ ไม่อยากให้ เกิดขึ้นจริง)	๓.๐๔ นาที และสอบถามนักเรียนว่า “จาก วิดีทัศน์ที่ได้รับชมไปสักครู่ ถ้าเกิดขึ้น จริงในชีวิตจริง นักเรียนรู้สึกอย่างไร บ้าง” (แนวคำตอบ: เส่ร้า เสียใจ ไม่อยากให้ เกิดขึ้นจริง)	แอลกอฮอล์ต่อ ส ุ ข ภ า พ ๓.ใบงานที่ ๑ ร ี ่ อ ง ความสัมพันธ์ ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่อ สุขภาพ		เกณฑ์การ ประเมินผล ๑. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕นาที) ๑. กิจกรรมกลุ่ม - ให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าความรู้ เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพจาก ใบความรู้ที่ ๑ และทบทวนใบงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่ มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ	ขั้นปฏิบัติ ๑. กิจกรรมกลุ่ม - ให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าความรู้ เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ จากใบความรู้ที่ ๑ และทบทวนใบงาน ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ (ต่อจาก ชม.ที่ ๔)
 หน่วยที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรงทางเพศ พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสรุป (๑๐ นาที) ๑. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ ๒.๑ “ให้นักเรียนอธิบายโทษของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์” ๓. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและครูนัดแนะการเรียนรู้ในชั้นเรียนคาบถัดไป	ขั้นสรุป ๑. ช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ ๓. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและครูนัดแนะการเรียนรู้ในชั้นเรียนคาบถัดไป			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

๓. วิดีทัศน์ เรื่อง ดื่มไม่ขับ กลับบ้านปลอดภัย

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=KocA_kmFbbg เป็นเวลา ๓.๐๔ นาที

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑. เขียนอธิบายผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆ ในใบงานที่ ๑

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. บอกความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ถูกต้อง ๒. บอกวิธีเลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้	๑. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. สังเกตจากการทำใบงาน และเกมตอบคำถาม	๑. แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. แบบประเมินใบงาน และเกมตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์ ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายได้	สังเกตจากการทำใบงาน และเกมตอบคำถาม	แบบประเมินใบงาน และเกมตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์ ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A) เสนอแนะแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพกับคนในครอบครัวได้	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ระบุองค์ประกอบของการวิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายได้ (ส.๒.๑.๑)	สังเกตจากการทำใบงาน และเกมตอบคำถาม	แบบประเมินใบงาน และเกมตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์ ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ผ่านเกณฑ์ ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. บอกความหมายของ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ ๒. บอกวิธีเลิกเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ได้	ข้อมูลมีความถูกต้อง ครบถ้วน และชัดเจน ครบถ้วนทุกกิจกรรมร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	ข้อมูลมีความถูกต้อง ครบถ้วน และชัดเจน ครบถ้วนทุกกิจกรรม ร้อยละ ๕๐ - ๗๙	ข้อมูลมีความถูกต้อง น้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อ อวัยวะต่างๆในร่างกายได้	วิเคราะห์และอธิบาย ผลกระทบในร่างกายที่เกิด จากการดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่ออวัยวะ ต่างๆได้ มีเหตุผล	บอกผลกระทบที่เกิด กับอวัยวะได้ แต่ไม่ อธิบายเหตุผล	บอกผลกระทบที่เกิด กับอวัยวะไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เสนอแนะแนวทางการป้องกัน และแก้ไขปัญหที่เกิดจากการ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ต่อสุขภาพกับคนในครอบครัว ได้อย่างเหมาะสม	ร่วมแบ่งปันความคิดเห็นที่ สามารถลด เลิก และ วิธีแก้ไขปัญหที่เกิดจาก การดื่มเครื่องดื่มอย่างเป็น รูปธรรมสอดคล้องกับ ความเป็นจริงในสังคมและ ถูกต้อง	ร่วมแบ่งปันความ คิดเห็นที่สามารถลด เลิก และวิธีแก้ไข ปัญหที่เกิดจากการ ดื่มเครื่องดื่มไม่ สอดคล้องกับความเป็น จริงในสังคม	ไม่ร่วมแบ่งปันความ คิดเห็น
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิด กับผู้เรียนKSA ระบุองค์ประกอบของการ วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อ อวัยวะต่างๆในร่างกายได้ (ส. ๒.๑.๑)	ระบุข้อมูลอธิบายผลเสียที่ เกิดในชีวิตประจำวัน จากการดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ได้อย่างเป็นระบบ และมีข้อเสนอแนะที่เป็น ประโยชน์ ต่อครอบครัว สังคม หลากหลายมิติ	ระบุข้อมูลอธิบาย ผลเสียที่เกิดใน ชีวิตประจำวัน จากการดื่มเครื่องดื่มที่ มีแอลกอฮอล์ได้	ระบุข้อมูลอธิบาย ไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ไม่เรื้อรัง	ร่วมแลกเปลี่ยนแบ่งปัน ประสบการณ์ทุกกิจกรรม	ร่วมแลกเปลี่ยนแบ่งปัน ประสบการณ์บาง กิจกรรม	ไม่ร่วมแลกเปลี่ยน แบ่งปันประสบการณ์

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
 คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
 คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๒
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

.....

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑.บอก ความหมายและ วิธีเลิกเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ได้			๒. วิเคราะห์ ผลที่เกิดจาก การดื่ม เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่อ อวัยวะต่างๆใน ร่างกายได้			๓. เสนอแนะ แนวทางการ ป้องกัน และ แก้ไขปัญหาที่ เกิดจากการดื่ม เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่อ สุขภาพกับคน ในครอบครัวได้			๔. ระบุ องค์ประกอบของ การวิเคราะห์ผล ที่เกิดจากการดื่ม เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่อ อวัยวะต่างๆใน ร่างกายได้			๕. ใฝ่เรียนรู้			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
 คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
 คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มทุกประเภทที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ซึ่งได้จากการนำวัตถุดิบที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลมาหมักและเติมยีสต์ลงไปกินน้ำตาลและเปลี่ยนให้กลายเป็นแอลกอฮอล์ที่มีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง เช่น สุราเปียร์ บรันดี ไวน์ กระแช่ วิสกี้ น้ำตาลเมา

ถึงไม่เมา...เหล้าก็ทำร้ายคุณได้

เมื่อเหล้าไหลผ่านเข้าปากสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหารและกระจายสู่กระแสเลือดทำให้สามารถตรวจพบแอลกอฮอล์ในเลือดได้ภายใน ๕ นาทีหลังการดื่มจากนั้นจะเริ่มส่งผลต่อเซลล์และอวัยวะต่างๆ ๑๐-๓๐ นาทีต่อมา

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ต่อการกดประสาท

ระยะที่ ๑ ออกฤทธิ์ต่อสมองโดยตรงโดยไปกดประสาทส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความคิด ซึ่งจะทำให้มีความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล จึงทำให้ผู้ดื่มรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดี ขจัดความเครียดได้ ซึ่งนับว่าเป็นการคิดที่ผิด เพราะนั่นเป็นผลที่เกิดจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์กดประสาทไว้ชั่วคราว

ระยะที่ ๒ ออกฤทธิ์ต่อสมองส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหวและการพูด ทำให้ประสาทการรับรู้ช้ากว่าปกติ ทำให้พูดไม่ชัด เคลื่อนไหวได้ไม่ดี ใช้อวัยวะภายนอกทำตามความต้องการได้ช้ากว่าปกติ ในระยะนี้ถือว่าเริ่มเมาแล้ว

ระยะที่ ๓ ออกฤทธิ์ที่ศูนย์ควบคุมการหายใจ โดยจะไปกดสมองส่วนที่ควบคุมการหายใจ ทำให้หายใจไม่สะดวก เกิดอาการไม่รู้สีกตัวหรือหมดสติ

ตารางแสดงความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดกับอาการของผู้ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

ปริมาณความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดจะทำให้ผู้ที่ดื่มมีลักษณะอาการแตกต่างกันดังนี้

ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด มิลลิกรัม/ลูกบาศก์เซนติเมตร	ลักษณะ อาการ	ผลกระทบ
๕๐-๑๕๐	เมาน้อย	- ประสิทธิภาพในการมองเห็น และการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อต่ำลงเล็กน้อย - การตัดสินใจเริ่มช้าลง
๑๕๐-๓๐๐	เมาปานกลาง	- ประสิทธิภาพในการมองเห็นต่ำลงมาก ระบบควบคุมการทำงานของระบบประสาทลดลง - การตัดสินใจช้าลง พูดไม่ชัด
๓๐๐-๕๐๐	เมามาก	- ตามีอาการพร่ามัว หรือมองไม่เห็น - ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ อุณหภูมิในร่างกายต่ำ - แขนและขาเกิดการเกร็ง

ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด มิลลิกรัม/ลูกบาศก์เซนติเมตร	ลักษณะ อาการ	ผลกระทบ
มากกว่า ๕๐๐	รุนแรง	- ไม่รู้สึกตัว หายใจช้า การตอบสนองลดลง - การควบคุมการทำงานของระบบประสาทเสื่อม ลงและอาจเสียชีวิต

ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- สมองแอลกอฮอล์ทำให้เซลล์สมองขยายตัวขึ้นเกิดอาการ "สมองบวม" นานเข้าจะสูญเสียของเหลวในสมอง ทำให้เซลล์สมองเสื่อมและตายลง
- หัวใจจะถูกระตุ้นให้สูบฉีดเลือดเร็วขึ้นกล้ามเนื้อหัวใจตายและหัวใจวายหรือหัวใจล้มเหลวได้ในที่สุด
- ช่องปากและลำคอจะถูกทำให้ระคายเคืองอย่างที่เรียกกันว่า “เหล้าบาดคอ”
- กระเพาะอาหารแอลกอฮอล์จะกระตุ้นน้ำย่อยมีโอกาสนำไปเย็บในกระเพาะอาหารอักเสบเฉียบพลัน
- ตับแอลกอฮอล์จะเข้าทำลายเซลล์ตับ ทำให้ไขมันเข้าไปแทนที่ และค้างอยู่ในตับเมื่อเซลล์ตับ ตายลงถึงระดับหนึ่งจะมีการ สร้างพังผืดที่บริเวณนั้น ทำให้เป็น "โรคตับแข็ง" ในที่สุด
- ผิวหนังและหลอดเลือดจากการขยายตัวของหลอดเลือด ฤทธิ์แอลกอฮอล์ทำให้หน้าและตัวแดง แต่ผู้ดื่มบางรายอาจทำให้เส้นเลือดหดตัว ทำให้หน้าซีดซึ่งอันตรายมากกว่า

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อการเกิดโรคต่าง ๆ

- | | |
|----------------------------------|-----------------------|
| ๑. โรคตับแข็ง | ๔. โรคสมองและประสาท |
| ๒. โรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ | ๕. โรคพิษสุราเรื้อรัง |
| ๓. โรคหัวใจและความดันโลหิตสูง | ๖. โรคมะเร็ง |

๑๐ วิธีเลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๑. ทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์แทนการดื่มสังสรรค์ ทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์แทนการดื่มสังสรรค์ ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพหลังเลิกงาน เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬาผ่อนคลายวิธีพิเศษต่างๆ ด้วยแนวปฏิบัติ แบบใหม่ เช่น ไปทำบุญแทนการดื่มเมื่อรู้สึกเหงา เศร้าหรือเครียด ให้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์และจรรโลงจิตใจทำทันที อาทิ อ่านหนังสือ ฟังเพลง ชมภาพยนตร์ ตลอดจนเล่นกีฬา ฯลฯ

๒. ตั้งเป้าว่าจะลดปริมาณการดื่มตั้งเป้าว่าจะลดปริมาณการดื่ม เช่น จากที่เคยดื่มวันละ ๘ แก้ว ก็อาจจะลด ปริมาณการดื่มลงไปเรื่อยๆ จนเหลือวันละ ๑ แก้ว และไม่ดื่มเลยแม้แต่น้ำเดียวในที่สุด

๓. ปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่มปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่ม สำหรับคนที่เคยดื่มเหล้าเป็นประจำอาจเลิกทันทีได้ยาก ให้ลองใช้วิธีดังต่อไปนี้ ซึ่งอาจช่วยให้ดื่มเหล้าได้น้อยลงได้ เช่น ดื่มเหล้า พร้อมกับการรับประทานอาหารหรือหมั้นดื่มน้ำเปล่าควบคู่ไปด้วยระหว่างการดื่มเหล้า เปลี่ยนขนาดของแก้ว จากแก้วใหญ่เป็นแก้วเล็กดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ต่ำกว่าทดแทนไปก่อนในระยะแรก

๔. หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ ความเสี่ยงในที่นี้คือ สถานการณ์หรือสถานที่ ตลอดจนปัจจัยแวดล้อมที่ทำให้เราดื่มเหล้าได้ง่ายขึ้น ได้แก่ ช่วงเวลาหลังเลิกงานวันเงินเดือนออกวาระหรือโอกาสพิเศษต่างๆ การไปเที่ยวผับ หรือร้านอาหาร สถาน-บันเทิง การชักชวนจากกลุ่มเพื่อนที่ดื่มจัด รวมถึงสาเหตุต่างๆ ที่นำไปสู่อาการเหน็ดเหนื่อย ทดท้อ เหงา เศร้า เครียด ฯลฯ

๕. ฝึกปฏิเสธให้เด็ดขาดฝึกปฏิเสธให้เด็ดขาด เช่น ถ้าเพื่อนคะยั้นคะยอให้ดื่ม ให้บอกเค้าไปว่า "หมอห้ามดื่ม ไม่ควรต้องไปทำธุระ ฯลฯ"

๖. ตั้งใจจริงการเลิกเหล้าไม่ใช่เรื่องยาก ถ้ามีความตั้งใจ ความสำเร็จย่อมไม่ไกลเกินเอื้อม

๗. หยุดทันที! คนที่มีแนวคิดที่ว่าเพียงแค่ดื่มเพื่อความสุขสนานหรือต้องการเข้าสังคม เมื่อตั้งใจที่จะเลิกเหล้า ก็ต้องพยายามหักห้ามใจ และหยุดดื่มทันที

๘. ตั้งเป้าหมายว่าจะเลิกเพื่อใครตั้งเป้าว่าจะเลิกเหล้าเพื่อใคร เพราะเหตุใด เช่น เมื่อพ่อแม่...เพราะการดื่มเหล้า ของเรทำให้พ่อแม่ไม่สบายใจเพื่อตัวเองจะได้มีสุขภาพดีแถมมีเงินเก็บมากขึ้น เพื่อลูกและครอบครัว...เพราะเหล้า เข้าปากที่ไร เป็นต้องทะเลาะกันทุกที ถ้าเลิกเหล้าก็คงทะเลาะกันน้อยลงครอบครัวจะได้มีความสุข มีเวลาอยู่ด้วยกันมากขึ้น เป็นต้น

๙. หาที่พึ่งทางใจรวมถึงหากำลังใจจากคนรอบข้างหาที่พึ่งทางใจรวมถึงหากำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ คนรักลูก หรือเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาหารือให้คำแนะนำดีๆ แก่เราได้ และพร้อมให้ความช่วยเหลือเมื่อเราต้องการ นอกจากนี้การพูดคุยหรืออ่านประสบการณ์ของคนที่เลิกเหล้าสำเร็จ ก่อนจะพบกับความสวยงามของชีวิตย่อมช่วยสร้างกำลังใจให้กับเราได้อย่างมากทีเดียว

๑๐. ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ หากไม่สามารถเลิกเหล้าด้วยตัวเองควรปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือดังต่อไปนี้

สายด่วนยาเสพติด สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูสภาพผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี กรมการแพทย์	โทร : ๑๑๖๕
สายด่วนเลิกเหล้า ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา	โทร : ๑๔๑๓
สายด่วนกรมสุขภาพจิต	โทร : ๑๓๒๓
โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ	https://goo.gl/URVEZM

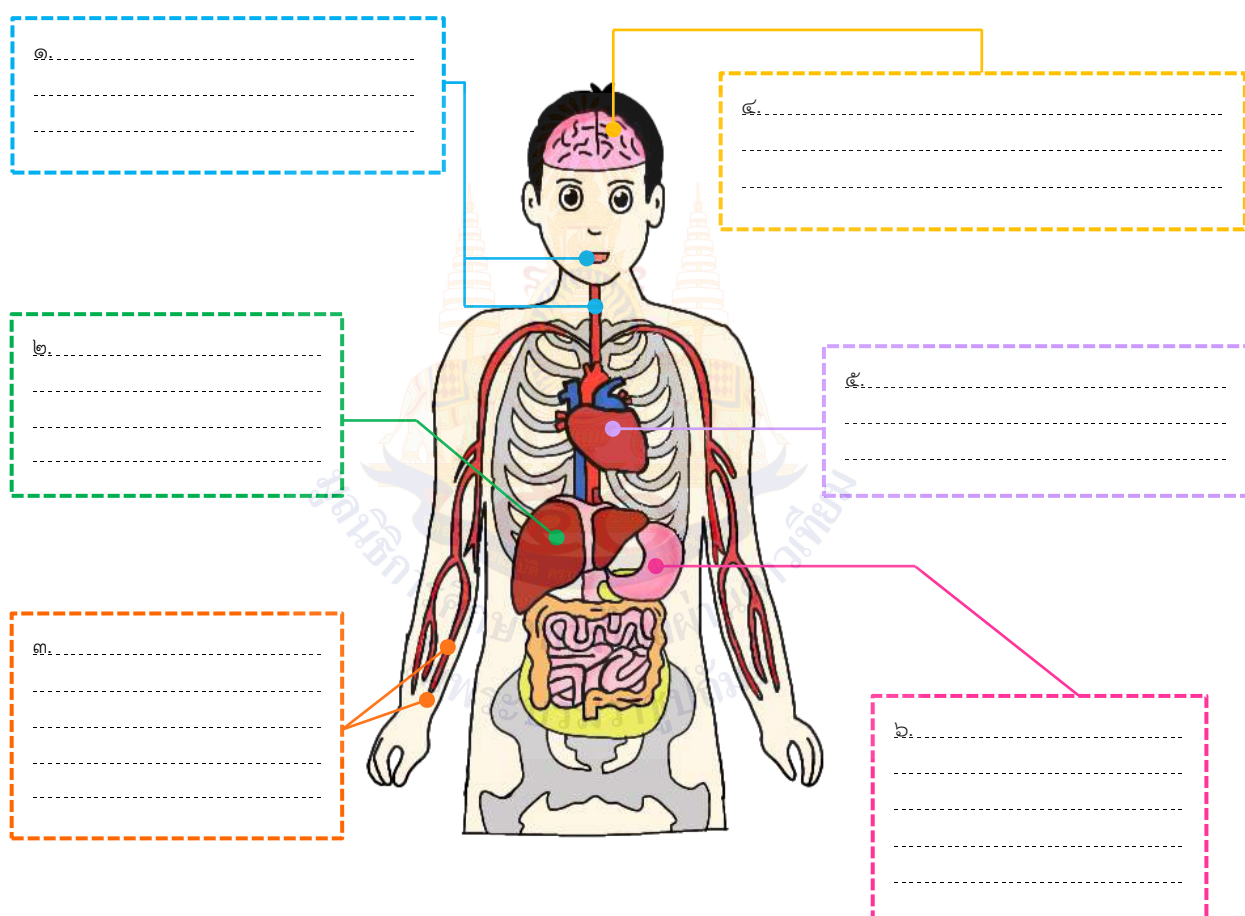
แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (ม.ป.ป.). โทษ พิษ ภัยของสุรา และผลกระทบต่อสุขภาพทั้งต่อตนเองและผู้ใกล้ชิด. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค. <http://www.thatoomhsp.com/> pdf

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

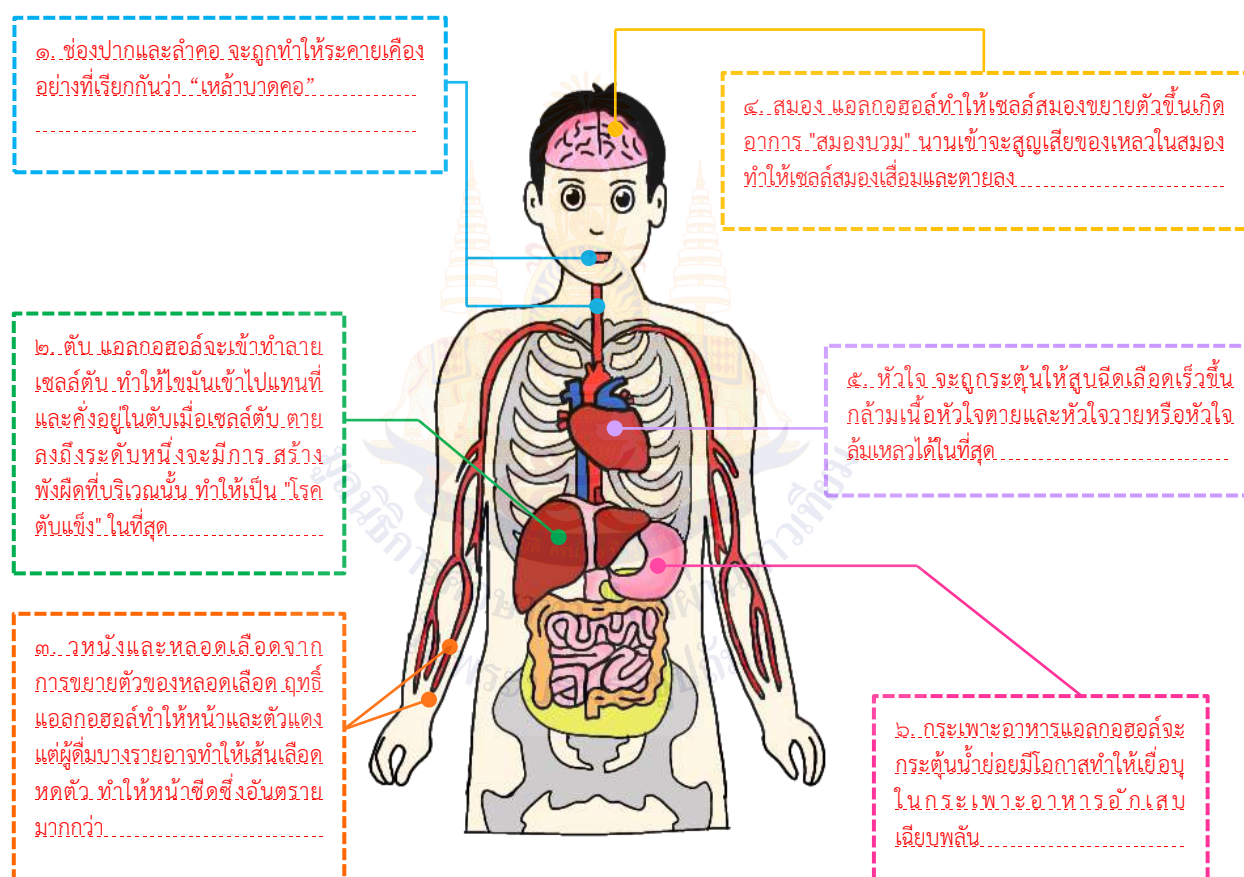
ชี้แจง ให้นักเรียนเขียนอธิบายผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในภาพต่อไปนี้



ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนอธิบายผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในภาพต่อไปนี้



ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

รายวิชาสุขศึกษา
ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๕ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๓/๕ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การช่วยฟื้นคืนชีพ เป็นสิ่งจำเป็นที่นักเรียนควรศึกษาเรียนรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกวิธี และนำไปฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่ว ชำนาญ จนสามารถนำไปใช้ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างมีสติ และได้รับความปลอดภัย ทั้งจากสาเหตุจากโรคภัยและสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- ๑) บอกความหมายของการช่วยฟื้นคืนชีพได้
 - ๒) บอกเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ผู้ป่วยควรได้รับการช่วยฟื้นคืนชีพได้
 - ๓) บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้
 - ๔) บอกอันตรายของการทำการช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธีได้
 - ๕) บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้
 - ๖) บอกอันตรายของการทำการช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธีได้
 - ๗) บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสัลักคว้นไฟได้
- บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสัลักคว้นไฟได้

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

- ๑) แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการกดหน้าอกประกอบเพลงอย่างถูกวิธีได้
- ๒) แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้
- ๓) แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสัลักคว้นไฟได้

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- ๑) เห็นความสำคัญของการมีความรู้เบื้องต้นที่ถูกต้องในการช่วยฟื้นคืนชีพ
- ๒) เห็นความสำคัญในการช่วยฟื้นคืนชีพ

๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๕.๑ ใฝ่เรียนรู้

๕.๒ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน

๕.๓ มีความซื่อสัตย์สุจริต

๖. การประเมินผลรวบยอด

๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

การฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์จำลอง

๖.๒ เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ชิ้นงาน การฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์จำลอง

****แบบสังเกตกิจกรรมการฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์จำลอง****

(ใช้ประเมินด้านทักษะกระบวนการ)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	รายการที่สังเกต								รวม
		กระบวนการปฏิบัติ				ผลที่เกิดขึ้น				คะแนน
		การวางบทบาทหน้าที่	การเลือกวิธีแก้ปัญหา	วิธีปฏิบัติเมื่อมีข้อผิดพลาด	การตัดสินใจแก้ปัญหา	ความร่วมมือในกลุ่ม	ความถูกต้อง	ความปลอดภัย	ความรวดเร็ว	
		๓	๓	๓	๓	๓	๓	๓	๓	๒๔
๑.										
๒.										
๓.										

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนน ๓ หมายถึง แสดงพฤติกรรมนั้นอย่างชัดเจน เป็นประจำ

คะแนน ๒ หมายถึง แสดงพฤติกรรมนั้นอยู่บ้าง บ่อยครั้ง

คะแนน ๑ หมายถึง แสดงพฤติกรรมนั้นบ้าง ไม่ชัดเจน น้อยมาก

คะแนน ๐ หมายถึง ไม่เคยแสดงพฤติกรรมนั้นเลย

เกณฑ์การผ่านได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ (ไม่น้อยกว่า ๑๒ คะแนน)

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลักคว้นไฟได้ถูกต้อง	บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลักคว้นไฟได้ถูกต้องร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลักคว้นไฟได้ถูกต้องร้อยละ ๕๐ - ๗๙	บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลักคว้นไฟได้ถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลักคว้นไฟได้ถูกต้อง	ได้คะแนนจากการบันทึกแบบสังเกตการแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ ๑๙ คะแนนขึ้นไป	ได้คะแนนจากการบันทึกแบบสังเกตการแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ ๑๒ - ๑๘ คะแนน	ได้คะแนนจากการบันทึกแบบสังเกตการแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ น้อยกว่า ๑๒ คะแนน
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการมีความรู้เบื้องต้นที่ถูกต้องในการช่วยฟื้นคืนชีพ	แสดงออกถึงพฤติกรรม การเห็นความสำคัญอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ ๑. มีส่วนร่วมตอบคำถาม ๒. ปฏิบัติกิจกรรม ๓. ร่วมนำเสนอ	แสดงออกถึงพฤติกรรม การเห็นความสำคัญของกิจกรรมบางส่วน	ไม่แสดงออกถึงพฤติกรรมการเรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น	ทำงานกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจ แสดงพฤติกรรมเหมาะสม	ทำงานกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจ แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมบ้าง	ทำงานกลุ่มไม่ได้
๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ ๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ๑. มีความกระตือรือร้น ๒. ให้ความร่วมมือกันในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม ๓. ปฏิบัติการแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕	หมายถึง ดี
คะแนน ๖ -๑๐	หมายถึง พอใช้
คะแนน ๕	หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓

รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๓/๕ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การช่วยฟื้นคืนชีพ เป็นสิ่งจำเป็นที่นักเรียนควรศึกษาเรียนรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกวิธี และนำไปฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่ว ชำนาญ จนสามารถนำไปใช้ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างมีสติ และได้รับความปลอดภัย ทั้งจากสาเหตุจากโรคภัยและสถานการณ์ต่างๆได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๓. สาระการเรียนรู้

๑. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ

๑.๑ ความหมายของการช่วยฟื้นคืนชีพ

๑.๒ ลักษณะอาการของผู้ป่วยที่หัวใจหยุดทำงาน

๑.๓ ภาวะหยุดหายใจและหัวใจหยุดเต้น

๑.๔ ข้อบ่งชี้ในการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ

๑.๕ การปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

๑. บอกความหมายของการช่วยฟื้นคืนชีพได้

๒. บอกเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ผู้ป่วยควรได้รับการช่วยฟื้นคืนชีพได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการกดหน้าอกประกอบเพลงอย่างถูกวิธีได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญของการมีความรู้เบื้องต้นที่ถูกต้องในการช่วยฟื้นคืนชีพ

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ หน่วยที่ ๓ เรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่นโดย สนับสนุนหรือคัดค้านด้วย วาจาที่สุภาพให้เกียรติ ผู้อื่น (ส.๔.๓.๑) ด้านความรู้ ๑. บอกความหมายของ การช่วยฟื้นคืนชีพได้ ๒. บอกเหตุการณ์หรือ สถานการณ์ที่ผู้ป่วยควร	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. คำถามชวนคิด - ถ้านักเรียนพบเจอคนล้มลง แล้วพบว่า เขาไม่รู้สีกตัว นักเรียนจะอย่างไร? ๒. แจกแบบสอบถามก่อนเรียน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ ๓. ให้นักเรียนชมสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง ชื่นชม! "น้องรินดา" นร.หญิงปั้มหัวใจช่วยชีวิตลูก - นักเรียนรู้สึกอย่างไร	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. คำถามชวนคิด - ถ้านักเรียนพบเจอคนล้มลง แล้ว พบว่าเขาไม่รู้สีกตัว นักเรียนจะทำ อย่างไร? (แนวคำตอบ : ไม่กล้าช่วยเหลือ เพราะ ไม่มั่นใจกลัวผิดพลาด) ๒. ทำแบบสอบถามก่อนเรียน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพเมื่อเสร็จแล้วให้ รวบรวมส่งคุณครู ๓. ให้นักเรียนชมสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง ชื่น ชม! "น้องรินดา" นร.หญิงปั้มหัวใจ ช่วยชีวิตลูก - นักเรียนรู้สึกอย่างไร	๑.วีดิทัศน์ เรื่อง ชื่นชม! "น้องริน ดา" นร.หญิงปั้ม หัวใจช่วยชีวิตลูก ๒.แบบสอบถาม ก่อนเรียน เรื่อง การช่วยฟื้นคืน ชีพ		วิธีการวัดผล ๑.สังเกตการ ตอบคำถามและ การแสดงความคิด เห็นในชั้น เรียน ๒.สังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน เครื่องมือวัด ๑.แบบสังเกต การตอบคำถาม ในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ หน่วยที่ ๓ เรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ได้รับการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง		(แนวคำตอบ :ชื่นชมพรีนดาในความสามารถและมีสติจนช่วยชีวิตคุณลุงได้)			๒. แบบประเมินพฤติกรรมกรเรียน
ด้านทักษะกระบวนการ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการกดหน้าอก ประกอบเพลงอย่างถูกวิธีได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญของการมีความรู้เบื้องต้นที่ถูกต้องในการช่วยฟื้นคืนชีพ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	ขั้นสอน (๑๕นาที) ๑.แจกใบความรู้ที่ ๑ และอธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพโดยให้นักเรียนถาม-ตอบ ในประเด็นดังนี้ ๑.๑“CPR คืออะไร” (ครูขยายความเพิ่มเติมหลังจากที่นักเรียนตอบคำถาม) ๑.๒ “นักเรียนจะรู้ได้อย่างไรว่าผู้ป่วยหัวใจหยุดทำงาน” (ครูสรุปคำตอบเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาการผู้ป่วยที่หัวใจหยุดทำงาน) ๑.๓“หากนักเรียนพบคนหมดสติไม่พบสัญญาณชีพ นักเรียนจะทำอย่างไร”	ขั้นสอน ๑.ถาม-ตอบ ในประเด็นดังนี้ ๑.๑“CPR คืออะไร” (แนวคำตอบ :การช่วยฟื้นคืนชีพ หรือ CPR คือ การช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น ให้มีการหายใจและการไหลเวียนเลือดกลับสู่ภาวะปกติ) ๑.๒ “นักเรียนจะรู้ได้อย่างไรว่าผู้ป่วยหัวใจหยุดทำงาน” (แนวคำตอบ :๑. ไม่มีสติ ๒.ตัวซีดและเขียว ๓.คลำชีพจรไม่ได้ ๔.ฟังเสียงหัวใจไม่ได้ เป็นต้น)	๓. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ		๓. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เกณฑ์การประเมินผล ๑.ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป ๒. ได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ ๓. ผ่านเกณฑ์การประเมิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ
 หน่วยที่ ๓ เรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด) ระดับคุณภาพ “ผ่าน”
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	(ครูสร้างความมั่นใจด้วยการอธิบาย วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ) ๑.๔ “ขั้นตอนใดของการช่วยฟื้นคืนชีพที่ นักเรียนมีความกังวลในการปฏิบัติ” (แนวคำตอบ : การผายปอด / การกด หน้าอก เป็นต้น) ๒. อธิบายเกี่ยวกับวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ	๑.๓ “หากนักเรียนพบคนหมดสติ ไม่พบสัญญาณชีพ นักเรียนจะทำ อย่างไร” (แนวคำตอบ : ไม่กล้าช่วยเหลือ เพราะ ไม่มั่นใจกลัวผิดพลาด กล้าที่จะ ช่วยเหลือเพราะอยากช่วยให้เขา กลับมามีชีวิต) ๑.๔ “ขั้นตอนใดของการช่วยฟื้นคืนชีพ ที่นักเรียนมีความกังวลในการปฏิบัติ” (แนวคำตอบ : การผายปอด / การกด หน้าอก เป็นต้น)			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ
หน่วยที่ ๓ เรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕นาที) ๑. ครูเปิดวิดีโอทัศน์ เรื่องCPR การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานเพื่อนำไปใช้ประกอบการศึกษาฝึกปฏิบัติการกดหน้าอก ๒. เมื่อนักเรียนชมวิดีโอทัศน์แล้วครูอธิบายวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพเพิ่มเติม ๓. แบ่งนักเรียนกลุ่มละ ๔-๕ คน เพื่อฝึกปฏิบัติการกดหน้าอกเพียงอย่างเดียว ๓.๑ ครูแจกหุ่นจำลองกลุ่มละ ๑ ตัว ให้นักเรียนในกลุ่มผลัดกันฝึกปฏิบัติ ๓.๒ ครูให้นักเรียนนับจังหวะการกดหน้าอกพร้อมกัน คือ นับ ๑ และ ๒ และ ๓ และ ๔ สิบเอ็ด สิบสอง สิบสาม หนึ่งร้อย ๓.๓ เมื่อสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติครบทุกคน ให้นักเรียนเก็บหุ่นจำลองลงในกล่องให้เรียบร้อย และนำส่งครู	ขั้นปฏิบัติ ๑. ชมวิดีโอทัศน์ เรื่องCPR การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน ๒. ฟังครูอธิบายวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพเพิ่มเติม ๓. แบ่งกลุ่มละ ๔-๕ คน เพื่อฝึกปฏิบัติการกดหน้าอกเพียงอย่างเดียว ๓.๑ ตัวแทนนักเรียนรับหุ่นจำลองกลุ่มละ ๑ ตัว ให้นักเรียนในกลุ่มผลัดกันฝึกปฏิบัติ ๓.๒ นับจังหวะการกดหน้าอกพร้อมกัน คือ นับ ๑ และ ๒ และ ๓ และ ๔ สิบเอ็ด สิบสอง สิบสาม หนึ่งร้อย ๓.๓ เมื่อสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติครบทุกคน ให้นักเรียนเก็บหุ่นจำลองลงในกล่องให้เรียบร้อย และนำส่งครู	๔.วิดีโอทัศน์ เรื่อง CPR การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติการกดหน้าอก	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ หน่วยที่ ๓ เรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที				
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน		
	๔. ขณะนักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติ ให้ครูคอยสังเกต และประเมินการฝึกปฏิบัติ หากพบความผิดพลาดให้นักเรียนรีบแก้ไขโดยด่วน เช่น การวางมือ แขนเหยียดตรง น้ำหนักการกดมือ ความลึกของการกด การผ่อนมือ การนั้งกดที่ถูกต้อง การยกกันขึ้นขณะกดหน้าอก เป็นต้น			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑.ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพโดยครูตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียนดังนี้ ๑.๑ “การช่วยฟื้นคืนชีพ มีความสำคัญอย่างไร ” ๑.๒ “การช่วยฟื้นคืนชีพ มีความหมายอย่างไร”	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑.ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับ โดยการตอบคำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจดังนี้ ๑.๑ “การช่วยฟื้นคืนชีพ มีความสำคัญอย่างไร ” (แนวคำตอบ : ช่วยให้ผู้ป่วยบาดเจ็บหรือประสบอุบัติเหตุที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้นอย่างกะทันหันได้รับการ		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ
 หน่วยที่ ๓ เรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๑.๓ “นักเรียนควรช่วยฟื้นคืนชีพ ในกรณีใดบ้าง” (เมื่อนักเรียนตอบคำถามแล้วครูสรุปคำตอบเพิ่มเติมเรื่องความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ) ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี) ๓. นัดหมายให้นักเรียนนำกางเกงพละหรือสวมใส่กางเกงขาสั้นภายในกระโปรงเพื่อความสะดวกในการฝึกปฏิบัติในการเรียนคาบถัดไป	กระตุ้นให้หัวใจเกิดการบีบตัวและกลับมาทำงานช่วยให้ผู้บาดเจ็บนั้นฟื้นคืนชีพได้) ๑.๒ “การช่วยฟื้นคืนชีพ มีความหมายอย่างไร” (แนวคำตอบ : การช่วยฟื้นคืนชีพ หมายถึง การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีที่ผู้บาดเจ็บหยุดหายใจ การช่วยฟื้นคืนชีพคือการช่วยให้ผู้บาดเจ็บหรือผู้ประสบอุบัติเหตุที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้นอย่างกะทันหันได้รับการกระตุ้นให้หัวใจเกิดการบีบตัวและกลับมาทำงานช่วยให้ผู้บาดเจ็บนั้นฟื้นคืนชีพได้)			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ					
หน่วยที่ ๓ เรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		๑.๓ “นักเรียนควรช่วยฟื้นคืนชีพ ในกรณีใดบ้าง” (แนวคำตอบ :จมน้ำ /หัวใจวาย / ไฟฟ้าช็อต / สำลักควันไฟ เป็นต้น) ๒. ชักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ
๒. แบบสอบถามก่อนเรียน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
๓. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว ๑-๓ ตัว (หากไม่มีหุ่นจำลอง อาจใช้อุปกรณ์ทดแทนอื่นที่มีความยืดหยุ่นแทน เช่น หมอน ขวดพลาสติกใหญ่ ฟองน้ำขนาดหนา เป็นต้น)
๔. สื่อ
๕. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง ชื่นชม! "น้องรินดา" นร.หญิงปั๊มหัวใจช่วยชีวิตลุง | ๗ ม.ค. ๖๘ | ห้องข่าวหัวเขียว
ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=U-๖๕BoXYOCc&ab_channel=THAIRATHTVOriginals
๖. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง CPR การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน
ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=k๘๐๒VK๕JXEY&ab_channel=NurseSoulciety

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) กิจกรรมการฝึกปฏิบัติการกวดหน้าอก (การช่วยฟื้นคืนชีพ)

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกความหมายของการช่วยฟื้นคืนชีพ และบอกเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ผู้ป่วยควรได้รับการช่วยฟื้นคืนชีพได้	สังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการกวดหน้าอกประกอบเพลงอย่างถูกต้อง	ประเมินการฝึก ปฏิบัติกวดหน้าอก	แบบประเมินการฝึก ปฏิบัติกวดหน้าอก	ผ่านได้คะแนนระดับ การปฏิบัติผ่าน ไม่ น้อยกว่าร้อยละ ๕๐
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการมีความรู้ เบื้องต้นที่ถูกต้องในการช่วยฟื้นคืนชีพ	สังเกตการร่วม กิจกรรม	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็น ของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วย วาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น	สังเกตการทำงาน กลุ่ม	แบบสังเกตการ ทำงานกลุ่ม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ ๒ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์นักเรียนมี ความใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม ในชั้นเรียน	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ ๒ ขึ้นไป

แนวทางให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกความหมายของการช่วยฟื้นคืนชีพและบอกเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ผู้ป่วยควรได้รับการช่วยฟื้นคืนชีพได้	คำตอบถูกต้องร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	คำตอบถูกต้องร้อยละ ๕๐ - ๗๙ ขึ้นไป	คำตอบถูกต้องน้อยกว่า ร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะและกระบวนการ (P) แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการกดหน้าอกประกอบเพลงอย่างถูกวิธีได้	แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการกดหน้าอกได้ถูกต้องครบถ้วนทุกขั้นตอน	แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการกดหน้าอกได้ถูกต้องบางขั้นตอน	แสดงไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการมีความรู้เบื้องต้นที่ถูกต้องในการช่วยฟื้นคืนชีพ	ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้และตอบแบบสอบถามทั้งด้านความรู้ การปฏิบัติ และด้านทัศนคติครบถ้วนพร้อมอธิบายเหตุผล	ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้แต่ไม่ตอบแบบสอบถาม	ไม่ตอบแบบสอบถาม
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน KSA ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)	ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือโต้แย้งโดยใช้ข้อมูลการเรียนรู้ตามหลักการที่อ้างอิงเชื่อถือได้ ด้วยความสุภาพ	ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นโดยใช้ข้อมูลการเรียนรู้ตามความเชื่อของตัวเองไม่มีเหตุผลและแสดงความไม่สุภาพในการโต้แย้ง	ไม่ร่วมปฏิบัติงานกับกลุ่ม
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ใฝ่เรียนรู้	ปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ๑ กระตือรือร้น ๒ ร่วมถามตอบคำถาม ๓ ร่วมนำเสนอข้อมูลความรู้	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่องความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. บอกความหมายของการช่วยฟื้นคืนชีพและบอกเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ผู้ป่วยควรได้รับการช่วยฟื้นคืนชีพได้			๒. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการกดหน้าอกประกอบเพลงอย่างถูกวิธีได้			๓. เห็นความสำคัญของการมีความรู้เบื้องต้นที่ถูกต้องในการช่วยฟื้นคืนชีพ			๔. ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น			๕. ใฝ่เรียนรู้			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation) หรือ CPR คือ การช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น ให้มีการหายใจและการไหลเวียนเลือดกลับคืนสู่สภาพปกติ อีกทั้งยังเป็นการป้องกันเนื้อเยื่อที่ได้รับอันตรายจากการขาดออกซิเจนอย่างถาวร โดยมีวิธีช่วยฟื้นคืนชีพ ๒ วิธีร่วมกัน ซึ่งเรียกรวมกันว่า "การฟื้นปอดและการฟื้นหัวใจ" โดยรายละเอียดดังนี้

๑) การฟื้นปอด (Pulmonary Resuscitation) เป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยทางด้านระบบการหายใจ ให้ผู้ป่วยหายใจได้ตามปกติภายหลังที่หยุดหายใจไปแล้ว เพื่อกำจัดภาวะการขาดออกซิเจนของอวัยวะต่าง ๆ

๒) การฟื้นหัวใจ (Cardiac Resuscitation) เป็นการช่วยผู้ป่วยที่หัวใจหยุดเต้น ให้หัวใจของผู้ป่วยกลับมาทำงานได้ตามปกติภายหลังที่หยุดหายใจไปแล้ว

ผู้ป่วยที่หยุดหายใจ หรือหัวใจหยุดเต้นกะทันหัน ต้องได้รับการช่วยเหลือทันทีภายในเวลา ๔-๕ นาที หรือเร็วกว่านั้น เพราะเนื่องจากสมองจะหยุดทำงาน

ถ้าขาดออกซิเจนนาน ๕ นาที และหัวใจจะหยุดทำงาน ถ้าขาดออกซิเจนนาน ๘ นาที ดังนั้น ในการช่วยฟื้นคืนชีพจึงควรปฏิบัติให้เร็วที่สุด เพื่อเป็นการช่วยยื้อชีวิตของผู้ป่วยไว้จนกว่าจะถึงมือแพทย์ หรือบุคลากรทางการแพทย์

การช่วยฟื้นคืนชีวดังกล่าวถือเป็นการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (Basic Life Support) โดยการฟื้นปอดและการฟื้นหัวใจ ซึ่งผู้ปฏิบัติการช่วยเหลือจำเป็นต้องรู้ถึงอาการและอาการแสดงก่อนต้องรู้จักว่าหัวใจหยุดเต้นเป็นอย่างไร และการตั้งต้นช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนควรปฏิบัติอย่างไร โดยสามารถสังเกตลักษณะของผู้ป่วยที่หัวใจหยุดทำงานได้ เช่น

- ไม่รู้สึกตัว (เกิดขึ้นเมื่อหัวใจหยุดเต้นไป ๓-๕ วินาที)
- ตัวซีดและเขียว
- หอบ หายใจลำบาก หายใจกระตุก หรือ หยุดหายใจ
- คลำชีพจรข้าง ๆ ลำคอ ข้อมพับ หรือขาหนีบไม่ได้
- ฟังเสียงหัวใจและคลำหัวใจเต้นไม่ได้
- วัดความดันโลหิตไม่ได้
- รูม่านตาขยาย ซึ่งเริ่มเกิดเมื่อหัวใจหยุดเต้นไป ๔๕ วินาที และจะขยายกว้างสุดเมื่อถึง ๑ นาที หรืออาจมีอาการชักและตาค้างร่วมด้วย

ภาวะหยุดหายใจและหัวใจหยุดเต้น

ภาวะหยุดหายใจ (respiratory arrest) และภาวะหัวใจหยุดเต้น (cardiac arrest) - เป็นภาวะที่มีการหยุดการทำงานของอวัยวะในระบบทางเดินหายใจและการไหลเวียนเลือด ส่วนมากมักจะพบว่าการหยุดหายใจก่อนเกิดภาวะหัวใจหยุดเต้น และ ถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือที่ถูกต้อง จะทำให้เสียชีวิตได้

สาเหตุของการหยุดหายใจ

๑. ทางเดินหายใจอุดตันจากสาเหตุต่างๆ เช่น จากสิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจ การแขวนคอ การถูกบีบรัดคอ การรัดคอ เป็นต้น ในเด็กเล็กสาเหตุจากการหยุดหายใจที่พบได้มากที่สุดคือ การสำลักสิ่งแปลกปลอมเข้าหลอดลม เช่น ของเล่นชิ้นเล็ก ๆ เมล็ดถั่ว เป็นต้น
๒. มีการสูดดมสารพิษ แก๊สพิษ คาร์บอนมอนอกไซด์
๓. การถูกกระแสไฟฟ้าแรงสูงดูด
๔. การจมน้ำ
๕. การบาดเจ็บที่ทรวงอก ทำให้ทางเดินหายใจได้รับอันตรายและเนื้อเยื่อได้รับบาดเจ็บ
๖. โรคระบบประสาท เช่น บาดทะยัก ไขสันหลังอักเสบ ทำให้กล้ามเนื้อหายใจเป็นอัมพาต
๗. การได้รับสารพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย เช่น ผึ้ง ต่อ แตน ต่อยบริเวณคอ หน้า ทำให้มีการบวมของเนื้อเยื่อของทางเดินหายใจและหลอดลมมีการหดเกร็ง
๘. การได้รับยากดศูนย์ควบคุมการหายใจ เช่น มอร์ฟีน ฟีน โคเคน บาร์บิทูเรต ฯลฯ
๙. โรคหัวใจ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยงอย่างเฉียบพลัน
๑๐. มีการติดเชื้อมีของระบบทางเดินหายใจ และมีภาวะหายใจวายจากสาเหตุต่างๆ

สาเหตุของหัวใจหยุดเต้น

๑. หัวใจวายจากโรคหัวใจ จากการออกกำลังกายมากเกินไป หรือตกใจหรือเสียใจกระทันหัน
๒. มีภาวะช็อกเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน จากการสูญเสียเลือดมาก ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หรือมีเลือดมาเลี้ยงไม่เพียงพอ
๓. ทางเดินหายใจอุดตัน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ
๔. การได้รับยาเกินขนาดหรือการแพ้

ข้อบ่งชี้ในการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ

๑. ผู้ที่มีภาวะหยุดหายใจ โดยที่หัวใจยังคงเต้นอยู่ประมาณ ๒-๓ นาที ให้ผายปอดทันที จะช่วยป้องกันภาวะหัวใจหยุดเต้นได้ และช่วยป้องกันการเกิดภาวะเนื้อเยื่อสมองขาดออกซิเจนอย่างถาวร
๒. ผู้ที่มีภาวะหยุดหายใจและหัวใจหยุดเต้นพร้อมกัน ซึ่งเรียกว่า clinical death การช่วยฟื้นคืนชีพทันที จะช่วยป้องกันการเกิด biological death คือ เนื้อเยื่อโดยเฉพาะเนื้อเยื่อสมองขาดออกซิเจน

ระยะเวลาของการเกิด biological death หลังจาก clinical death ยังไม่มีใครทราบแน่ชัด แต่โดยทั่วไป มักจะเกิดช่วง ๔-๖ นาที หลังเกิด clinical death ดังนั้นการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพจึงควรทำภายใน ๔ นาที

การปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น



แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

โรงพยาบาลมหาชนชัย. (๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๕).

http://www.mhhos.go.th/main.php?pages=article_view&id=๒๐

แบบสอบถามก่อนเรียนเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจงให้นักเรียนพิจารณาข้อคำถามแล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงในสัญลักษณ์ที่นักเรียนตัดสินใจเลือกพร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ

ด้านความรู้ (K)

๑. ก่อนมาเรียนเรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ นักเรียนเคยมีความรู้หรือฝึกอบรมการช่วยฟื้นคืนชีพหรือไม่ อย่างไร



ไม่เคย



เคย - จากแหล่งเรียนรู้.....

ด้านทัศนคติ(A)

๒. หากยังไม่เคยเรียนหรือฝึกปฏิบัติเรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ เมื่อนักเรียนประสบพบเจอผู้ป่วยที่มีอาการหยุดหายใจ นักเรียนจะช่วยเหลือผู้ป่วยหรือไม่ เพราะเหตุใด



ช่วย เพราะ.....



ไม่ช่วย เพราะ.....

ด้านปฏิบัติ (P)

๓. ก่อนที่นักเรียนจะได้รับการฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ ครูให้นักเรียนจัดอันดับความสำคัญการฝึกการช่วยฟื้นคืนชีพ การฝึกแบบใดเป็นสิ่งที่นักเรียนคิดว่าจำเป็นต้องเรียนรู้ โดยให้เรียงอันดับจากจำเป็นต้องเรียนรู้มากที่สุดคือ อันดับ ๑ , ๒ และ ๓ ตามลำดับ พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ



การผายปอด/การเป่าปาก เพราะ



การนวดหัวใจ/การกดหน้าอก เพราะ



การตรวจสอบสัญญาณชีพ เพราะ

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการเกิดโรคต่างๆ		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓	เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ	
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓	รายวิชาสุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓	ภาคเรียนที่ ๒	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๓/๕ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การช่วยฟื้นคืนชีพ เป็นสิ่งจำเป็นที่นักเรียนควรศึกษาเรียนรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกวิธี และนำไปฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่ว ชำนาญ จนสามารถนำไปใช้ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างมีสติ และได้รับความปลอดภัย ทั้งจากสาเหตุจากโรคภัยและสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๓. สาระการเรียนรู้

๑. การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR

๑.๑ วิธีการทำการช่วยฟื้นคืนชีพในผู้ใหญ่ (อายุเกิน ๘ ปี)

๑.๒ วิธีการทำการช่วยฟื้นคืนชีพในเด็ก (อายุ ๑-๘ ปี)

๑.๓ วิธีการทำการช่วยฟื้นคืนชีพในทารก (อายุ ๐-๑ ปี)

๒. อันตรายของการทำการช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธี

๓. การจัดทำผู้ป่วยหลังปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ

๔. การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการเกิดโรคต่างๆ

๔.๑ หัวใจวาย

๔.๒ ภาวะทางเดินหายใจอุดตัน

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

๑. บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง

๒. บอกอันตรายของการทำการช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธีได้ถูกต้อง

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญในการช่วยฟื้นคืนชีพ

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)
๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการณเกิดโรคต่างๆ หน่วยที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑) ด้านความรู้ ๑. บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง ๒. บอกอันตรายของการทำการช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธีได้ถูกต้อง	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑.ให้นักเรียนชมภาพในสไลด์ แล้วสอบถามนักเรียนว่า - “นักเรียนคิดว่า คนในรูป มีอาการอะไร และนักเรียนคิดว่าเขาอาจเป็นโรคอะไรร้ายแรงหรือไม่” - “หากนักเรียนพบเจอคนหมดสติจากโรคหัวใจ นักเรียนจะช่วยเหลืออย่างไร” หมายเหตุ :ครูอาจให้นักเรียนสาธิตการกดหน้าอกร่วมด้วย	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑.ชมภาพในสไลด์ แล้วตอบคำถาม - “นักเรียนคิดว่า คนในรูป มีอาการอะไร และนักเรียนคิดว่าเขาอาจเป็นโรคอะไรร้ายแรงหรือไม่” (แนวคำตอบ: มีอาการปวดหน้าอก อาจเป็นโรคหัวใจ และอาจเสียชีวิตได้เฉียบพลัน) - “หากนักเรียนพบเจอคนหมดสติจากโรคหัวใจ นักเรียนจะช่วยเหลืออย่างไร” (แนวคำตอบ :ใช้ศัลยกรรมชีพ และช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการกดหน้าอก)	๑. ภาพที่ ๑ 		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการณเกิดโรคต่างๆ
 หน่วยที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ ได้ถูกต้อง ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญในการช่วย ฟื้นคืนชีพ คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ ๑. นักเรียนมีความใฝ่ เรียนรู้ ๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่น ในการทำงาน	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑. คำถามชวนคิด ๑.๑ “นักเรียนคิดว่าคนขนาดต่างกัน หรือ อายุต่างกัน วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจะ แตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร” - แจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่องการช่วยฟื้นคืน ชีพขั้นพื้นฐาน CPR คืออะไร - ครูเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ ในผู้ใหญ่, เด็ก และ ทารก ๑.๒ “นักเรียนคิดว่าอันตรายของการทำ การช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธี มีอะไรบ้าง” ๑.๓ “หากนักเรียนทำการช่วยฟื้นคืนชีพ จนผู้ป่วยกลับมามีสัญญาณชีพแล้ว ควร ปฏิบัติอะไรต่อไปอย่างไร ในขณะที่รอ บุคลากรทางการแพทย์มารับไปรักษาต่อ” - ครูอธิบายขั้นตอนเพิ่มเติมเกี่ยวกับการ จัดทำผู้ป่วยหลังปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ	ขั้นสอน ๑. คำถามชวนคิด ๑.๑ “นักเรียนคิดว่าคนขนาดต่างกัน หรืออายุต่างกัน วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ จะแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร” (แนวคำตอบ :แตกต่างกัน เรื่อง การ วางมือหรือนิ้วที่ใช้กดหน้าอก ความลึก ในการกดหน้าอก เป็นต้น) ๑.๒ “นักเรียนคิดว่าอันตรายของการ ทำการช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธี มี อะไรบ้าง” (แนวคำตอบ :การวางมือผิดตำแหน่ง อาจส่งผลทำให้ซี่โครงหักได้ เป็นต้น) ๑.๓ “หากนักเรียนทำการช่วยฟื้นคืน ชีพจนผู้ป่วยกลับมามีสัญญาณชีพแล้ว ควรปฏิบัติอะไรต่อไปอย่างไร ในขณะที่	๒. ใบความรู้ เรื่องการช่วยฟื้น คืนชีพขั้น พื้นฐาน CPR คืออะไร		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการณเกิดโรคต่างๆ
 หน่วยที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	โดยในขณะทีอธิบายครูอาจให้นักเรียน อาสาสมัคร ๑ คน มาสาธิตท่าพักฟื้น ประกอบการบรรยายของครู	ที่รอบุคลากรทางการแพทย์มารับไป รักษาต่อ”			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕นาที) ๑. แจกใบงานที่ ๑ เรื่อง การช่วยฟื้นคืน ชีพ หมายเหตุ : ครูให้นักเรียนจัดทำใบงาน ขณะที่ฟังและชมวิดีโอทัศนสถานการณ์จำลอง ๒. เปิดสื่อวิดีโอทัศน เรื่อง CPR การช่วยฟื้น คืนชีพขั้นพื้นฐานซึ่งเป็นการสาธิตการช่วย ฟื้นคืนชีพสำหรับผู้ใหญ่ (อายุ ๘ ปีขึ้นไป) เป็นเวลา ๓.๔๖ นาที ๓. เปิดสื่อวิดีโอทัศน เรื่อง CPR การช่วยฟื้น คืนชีพเด็กซึ่งเป็นการสาธิตการช่วยฟื้นคืน ชีพเด็กโต (อายุ ๑-๘ ปีขึ้นไป) เป็นเวลา ๒.๒๘ นาที	ขั้นปฏิบัติ ๑. รับใบงานที่ ๑ หมายเหตุ : จัดทำใบงาน ขณะที่ฟัง และชมวิดีโอทัศนสถานการณ์จำลอง ๒. ชมสื่อวิดีโอทัศน เรื่อง CPR การช่วย ฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน ๓. ชมวิดีโอทัศน เรื่อง CPR การช่วยฟื้น คืนชีพเด็ก ๔. ชมวิดีโอทัศน ๑๒ เรื่อง การช่วยชีวิต ขั้นพื้นฐานในเด็กทารก (CPR - เด็ก ทารก) ๕. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ “หากคนในครอบครัวของนักเรียน มี การป่วยด้วยโรคหัวใจ นักเรียนคิดว่า	๓. ใบงาน เรื่อง การช่วยฟื้นคืน ชีพ ๔. สื่อวิดีโอทัศน เรื่อง CPR การ ช่วยฟื้นคืนชีพ ขั้นพื้นฐาน ๕. สื่อวิดีโอทัศน เรื่อง CPR การ ช่วยฟื้นคืนชีพ เด็ก ๖. สื่อวิดีโอทัศน ๑๒ เรื่อง การ	กิจกรรมการ ฝึกปฏิบัติ ตามหลักการ ช่วยฟื้นคืน ชีพจาก สภาวะการณ เกิดโรคต่างๆ จากใบงานที่ ๑	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการณเกิดโรคต่างๆ
 หน่วยที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๔. เปิดสื่อวีดิทัศน์ ๑๒ เรื่อง การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานในเด็กทารก (CPR - เด็กทารก) ซึ่งเป็นการสาธิตการช่วยฟื้นคืนชีพเด็กทารก (อายุ ๐-๑ ปีขึ้นไป) เป็นเวลา ๓.๓๔ นาที ๕. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ “หากคนในครอบครัวของนักเรียน มีการป่วยด้วยโรคหัวใจ นักเรียนคิดว่าการช่วยฟื้นคืนชีพเป็นสิ่งจำเป็นหรือไม่ อย่างไร” - ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลและการช่วยฟื้นคืนชีพในผู้ป่วยโรคหัวใจ ๖. ให้นิเวลนนักเรียนจัดทำใบงานเพิ่มเติม (สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม)	การช่วยฟื้นคืนชีพเป็นสิ่งจำเป็นหรือไม่ อย่างไร” (แนวคำตอบ :ไม่จำเป็น/จำเป็น) ๖. ตัวแทนนักเรียนนำเสนอและสาธิตการช่วยฟื้นคืนชีพประกอบใบงาน	ช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานในเด็กทารก ๗. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว (ถ้ามี)		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการณเกิดโรคต่างๆ หน่วยที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๗. สุ่มหรือเรียกนักเรียนอาสาสมัครมา นำเสนอและสาธิตการช่วยฟื้นคืนชีพ ประกอบใบงาน เรื่อง การฟื้นคืนชีพ ๘. คอยสังเกต และประเมินการฝึกปฏิบัติ หากพบความผิดพลาดให้นักเรียนรีบแก้ไข โดยด่วน เช่น การวางมือ การกดหน้าอก การนั่ง เป็นต้น				
	ขั้นสรุป (๑๐นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ เรียนรู้ในวันนี้ ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อ สงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)	ขั้นสรุป (๑๐นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ เรียนรู้ในวันนี้ ๒. ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR คืออะไร
๒. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว ๑-๓ ตัว (หากไม่มีหุ่นจำลอง อาจใช้อุปกรณ์ทดแทนอื่นที่มีความยืดหยุ่น แทน เช่น หมอน ขวดพลาสติกใหญ่ ฟองน้ำขนาดหนา เป็นต้น)
๓. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง CPR การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน จาก <https://www.youtube.com/watch?v=k๘๐๒VK๕JXEY&t=๑๓๑๘>
๔. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง CPR การช่วยฟื้นคืนชีพเด็ก จาก https://www.youtube.com/watch?v=_fzDIKUyEA
๕. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานในเด็กทารก (CPR - เด็กทารก) จาก <https://www.youtube.com/watch?v=bHXy๒BzuDkY>
๖. สื่อโยคะ
๗. ใบงาน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑. กิจกรรมการฝึกปฏิบัติตามหลักการช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการเกิดโรคต่างๆ จากใบงานที่ ๑ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง ๒. บอกอันตรายของการทำการช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธีได้ถูกต้อง	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติตามหลักการช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการเกิดโรคต่างๆ	แบบประเมินกิจกรรมการฝึกปฏิบัติตามหลักการช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการเกิดโรคต่างๆ	ผ่านได้คะแนนระดับการปฏิบัติผ่าน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ (ปฏิบัติได้ผ่าน ๓ ใน ๕ ข้อ)
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญในการช่วยฟื้นคืนชีพ	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติตามหลักการช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการเกิดโรคต่างๆ	แบบประเมินกิจกรรมการฝึกปฏิบัติตามหลักการช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการเกิดโรคต่างๆ	ผ่านได้คะแนนระดับการปฏิบัติผ่าน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ (ปฏิบัติได้ผ่าน ๓ ใน ๕ ข้อ)

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติตามหลักการช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการณเกิดโรคต่างๆ	แบบประเมินกิจกรรมการฝึกปฏิบัติตามหลักการช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการณเกิดโรคต่างๆ	ผ่านได้คะแนนระดับการปฏิบัติผ่าน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ (ปฏิบัติได้ผ่าน ๓ ใน ๕ ข้อ)
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ ๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แนวทางการการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง ๒. บอกอันตรายของการทำการช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธีได้ถูกต้อง	บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพและอันตรายของการปฏิบัติช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธีได้ถูกต้อง ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพและอันตรายของการปฏิบัติช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธีได้ถูกต้อง ร้อยละ ๕๐ - ๗๙	บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพและอันตรายของการปฏิบัติช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธีได้ถูกต้อง ร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง	ได้คะแนนจากการบันทึกการฝึกปฏิบัติตามหลักการช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการณเกิดโรคต่างๆได้ระดับผ่าน ๖ คะแนนขึ้นไป	ได้คะแนนจากการบันทึกการฝึกปฏิบัติตามหลักการช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการณเกิดโรคต่างๆได้ระดับผ่าน ๔ - ๕ คะแนน	ได้คะแนนจากการบันทึกการฝึกปฏิบัติตามหลักการช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการณเกิดโรคต่างๆได้ น้อยกว่า ๔ คะแนน
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญในการช่วยฟื้นคืนชีพ	แสดงออกถึงพฤติกรรม การเห็นความสำคัญอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ ๑. มีส่วนร่วมตอบคำถาม ๒. ปฏิบัติกิจกรรม ๓. ร่วมนำเสนอ	แสดงออกถึงพฤติกรรม การเห็นความสำคัญของกิจกรรมบางส่วน	ไม่แสดงออกถึงพฤติกรรมการเรียนรู้

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น	ทำงานกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจ แสดงพฤติกรรมเหมาะสม	ทำงานกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจ แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมบ้าง	ทำงานกลุ่มไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ ๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ๑ มีความกระตือรือร้น ๒ ให้ความร่วมมือกันในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม ๓ ปฏิบัติการแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

****แบบประเมิน และเกณฑ์การประเมินกิจกรรม****
การฝึกปฏิบัติตามหลักการช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการณเกิดโรคต่างๆ
รายวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/.....
(ใช้ประเมินด้านทักษะกระบวนการ)

หน่วยที่ แผนที่ เรื่อง

แบบประเมินการฝึกปฏิบัติ

รายการ	ระดับการปฏิบัติ	
	ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑. การประเมินระดับความรู้สึกตัว		
๒. การเรียกขอความช่วยเหลือ		
๓. การประเมินชีพจร		
๔. การนวดหัวใจ		
- ผู้ช่วยเหลือคนเดียว		
๕. การเปิดทางเดินหายใจ		
๖. การประเมินการหายใจ		
๗. การช่วยหายใจ		

*ที่มา : สถาบันโรคหัวใจ โรงพยาบาลราชวิถี

หมายเหตุ :

- ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ผ่าน = มีความถูกต้องในการปฏิบัติทุกขั้นตอน
- ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง พอใช้ = ครูมีคำแนะนำแล้วให้ลองปฏิบัติ
หลังจากครูแนะนำแล้ว ข้อใดปฏิบัติไม่
ถูกให้ฝึกปฏิบัติจนถูกต้อง
- ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ไม่ผ่าน = ไม่สามารถปฏิบัติได้

เกณฑ์การผ่าน

ได้คะแนนระดับการปฏิบัติผ่าน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ (ปฏิบัติได้ผ่าน ๔ ใน ๗ ข้อ)

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการณเกิดโรคต่างๆ

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้และอันตรายของการทำการช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธีได้ถูกต้อง			๒. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง			๓. เห็นความสำคัญในการช่วยฟื้นคืนชีพ			๔. ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น			๕. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้และมีความมุ่งมั่นในการทำงาน			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี
 คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้
 คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR คืออะไร
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการณเกิดโรคต่างๆ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR คืออะไร

CPR ย่อมาจากคำว่า **Cardiopulmonary resuscitation** หมายถึง ปฏิบัติการช่วยชีวิตยามฉุกเฉินเพื่อให้ปอดและหัวใจฟื้นคืนชีพขึ้นมา ก่อนถึงมือแพทย์เพื่อให้การรักษาเฉพาะต่อไป

การทำ CPR เป็นวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อช่วยคืนชีวิตให้กับผู้ป่วย โดยผสมผสานระหว่าง

- การผายปอด เพื่อช่วยเพิ่มอากาศเข้าไปในปอด
- การกดหน้าอกบนตำแหน่งหัวใจ เพื่อช่วยให้หัวใจบีบเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนส่งต่อออกซิเจนไปยังอวัยวะต่าง ๆ

เมื่อไหร่ถึงจะทำ CPR?

การทำ CPR มักจะใช้สำหรับช่วยเหลือผู้ป่วยในภาวะฉุกเฉินที่หมดสติ และหัวใจหยุดเต้น เช่น คนจมน้ำ คนถูกไฟฟ้าดูด ผู้ป่วยหัวใจวาย โดยควรรีบทำ CPR ทันทีภายในเวลา ๔ นาทีแรกหลังจากหยุดหายใจ เพราะถ้าเซลล์สมองขาดออกซิเจน ก็จะทำให้เซลล์สมองบางส่วนตายไป

แนวทางปฏิบัติการปฐมพยาบาลช่วยฟื้นคืนชีพ

ประกอบไปด้วย ๓ ขั้นตอนที่สำคัญ ตามลำดับ C-A-B

- Chest compression – กดหน้าอก
- Airway – เปิดทางเดินหายใจ
- Breathing – ผายปอด

๕ ขั้นตอน ก่อนการทำ CPR

- ขั้นตอนที่ ๑ : สังเกตดูความปลอดภัย
 ตรวจสอบความปลอดภัยก่อนเข้าช่วยเหลือ ถ้าอยู่ในสถานการณ์ไม่ปลอดภัย เช่น ไฟฟ้าช็อต ไฟไหม้ ดึงถล่ม ห้ามเข้าไปช่วยเหลือโดยเด็ดขาด รอดูสถานการณ์ให้ปลอดภัย แล้วเคลื่อนย้ายผู้ป่วยมายังสถานที่ปลอดภัย เพื่อให้ความช่วยเหลือต่อไป
- ขั้นตอนที่ ๒ : ปลุกเรียก/ตบไหล่ เพื่อตรวจสอบตอบสนองตรวจสอบดูว่าผู้ป่วยหมดสติหรือไม่ โดยจัดทำผู้ป่วยให้นอนหงายราบบนพื้นแข็ง แล้วปลุกเรียกผู้ป่วยด้วยเสียงดัง และตบที่ไหล่ทั้งสองข้าง หากผู้ป่วยตื่น รู้สึกรู้ตัว หรือหายใจเองได้ ให้จัดทำท่านอนตะแคง
- ขั้นตอนที่ ๓ : ฟังเสียงหายใจและดูจังหวะการหายใจที่หน้าอก
 ตรวจสอบว่าหายใจหรือไม่ โดยเอียงหูลงไปแนบใกล้ปากและจมูกของผู้ป่วย เพื่อฟังเสียงหายใจ ใช้แก้มเป็น

ตัวรับสัมผัสลมหายใจที่อาจจะออกมาจากจมูกหรือปากของผู้ป่วย และตาจ้องดูการเคลื่อนไหวที่หน้าอกของผู้ป่วยว่ากระเพื่อมขึ้นลงเป็นจังหวะหรือไม่

- ขั้นตอนที่ ๔ : ร้องขอความช่วยเหลือและโทรแจ้ง ๑๖๖๙

โทรขอความช่วยเหลือที่สายด่วน ๑๖๖๙ แจ้งว่ามีคนหมดสติ ไม่หายใจ ระบุสถานที่เกิดเหตุ ขอรถพยาบาลและเครื่อง AED พร้อมกับระบุชื่อ+เบอร์โทรคนที่ติดต่อได้

- ขั้นตอนที่ ๕ : เริ่มทำ CPR

หากผู้ป่วยไม่รู้สีกตัว ไม่หายใจ หรือหายใจเฮือก ต้องรีบกดหน้าอก

ขั้นตอนการปั๊มหัวใจ

๑. วิธีการทำ CPR ในผู้ใหญ่ (อายุเกิน ๘ ปี)

- ขั้นตอนที่ ๑ : กดหน้าอก ๓๐ ครั้ง

จัดทำให้ผู้ป่วยนอนหงาย วางนิ้วชี้และนิ้วกลางตรงตำแหน่งที่กระดูกซี่โครงตรงกับกระดูกอกส่วนล่างสุด วางสันมืออีกข้างบนตำแหน่งถัดจากนิ้วชี้และนิ้วกลางนั้น ซึ่งตำแหน่งของสันมือที่วางอยู่บนกระดูกหน้าอกนี้จะเป็นตำแหน่งที่ถูกต้องในการปั๊มหัวใจต่อไป

- หากไม่แน่ใจว่าตำแหน่งกระดูกซี่โครงอยู่ตรงไหน ง่ายที่สุดก็คือ ให้วางสันมือ (ข้างที่ไม่ถนัด) ตรงกลางหน้าอก ระหว่างหัวนมทั้งสองข้าง

วางมืออีกข้าง (ควรเป็นมือข้างที่ถนัด) ทับลงบนหลังมือที่วางในตำแหน่งที่ถูกต้อง แล้วเหยียดนิ้วมือตรง จากนั้นเกี่ยวนิ้วมือทั้ง ๒ ข้างเข้าด้วยกัน เหยียดแขนตรง โน้มตัวตั้งฉากกับหน้าอกผู้บาดเจ็บ ทิ้งน้ำหนักลงบนแขนขณะกดหน้าอกผู้บาดเจ็บ เริ่มการกดหน้าอกด้วยความลึกอย่างน้อย ๒-๒.๔ นิ้ว ในอัตราเร็ว ๑๐๐-๑๒๐ ครั้ง/นาที

- ขั้นตอนที่ ๒ : ผายปอด ๒ ครั้ง

วางมือข้างหนึ่งไว้ที่คางและอีกข้างไว้บนศีรษะ เยกศีรษะขึ้นพร้อมยกคางขึ้นเพื่อให้ศีรษะแหงนไปด้านหลัง จากนั้นบีบจมูก แล้วเป่าลมเข้าปากจนหน้าอกขยับขึ้นนาน ๑ วินาที ผายปอดติดต่อกัน ๒ ครั้ง แล้วกลับไปกดหน้าอก ทำซ้ำเดิมเรื่อย ๆ

- การเป่าลมเข้าปาก ผู้ช่วยเหลือมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากการช่วยหายใจ เช่น โรคโควิด-๑๙ ไวรัสตับอักเสบเอ ผู้ช่วยเหลือจึงสามารถเลือกการช่วยฟื้นคืนชีพ โดยการกดหน้าอกอย่างต่อเนื่อง ๒๐๐ ครั้ง หรือประมาณ ๒ นาที

๒. วิธีการทำ CPR ในเด็ก (อายุ ๑-๘ ปี)

- ขั้นตอนที่ ๑ : กดหน้าอก ๓๐ ครั้ง

กดหน้าอกโดยใช้สันมือวางลงบนกึ่งกลางกระดูกหน้าอก (จะใช้มือเดียวหรือสองมือประสานกันก็ได้ ขึ้นอยู่กับขนาดตัวเด็ก) และกดหน้าอกอย่างน้อย ๑/๓ ของความลึกทรวงอก (ประมาณ ๒ นิ้ว หรือ ๕ เซนติเมตร) ในอัตราเร็ว ๑๐๐-๑๒๐ ครั้ง/นาที

- ขั้นตอนที่ ๒ : ผายปอด ๒ ครั้ง

เขยคางให้ทอหายใจเปิดออก และใช้มืออีกข้างหนึ่งบีบจมูกเด็ก แล้วเอาปากครอบเฉพาะปากเด็กให้สนิท เป่าลมจนหน้าอกขยับขึ้นนาน ๑ วินาที ผายปอดติดต่อกัน ๒ ครั้ง แล้วกลับไปกดหน้าอก ทำซ้ำเดิมเรื่อย ๆ

๓. วิธีการทำ CPR ในทารก (อายุ ๐-๑ ปี)

- ขั้นตอนที่ ๑ : กดหน้าอก ๓๐ ครั้ง
กดหน้าอกโดยใช้ปลายนิ้วมือ ๒ นิ้วกดกลางกระดูกหน้าอก ความลึก ๑.๕ นิ้ว อัตราเร็ว ๑๐๐-๑๒๐ ครั้ง/นาที
- ขั้นตอนที่ ๒ : ผายปอด ๒ ครั้ง
เชยคางขึ้นเล็กน้อยเพื่อเปิดท่อนหายใจ แล้วเอาปากครอบทั้งปากและจมูกของเด็กทารก เป่าลมจนหน้าอกขยับขึ้นนาน ๑ วินาที ผายปอดติดต่อกัน ๒ ครั้ง แล้วกลับไปกดหน้าอก ทำซ้ำเดิมเรื่อย ๆ
- กรณีที่มีผู้ช่วยเหลือ ๒ คน ให้ปรับเปลี่ยนอัตราการกดหน้าอกจาก ๓๐ ครั้ง ผายปอด ๒ ครั้ง มาเป็นกดหน้าอก ๑๕ ครั้ง ผายปอด ๒ ครั้ง แล้วประเมินซ้ำเมื่อครบทุก ๆ ๑๐ รอบ

อันตรายจากการทำ CPR ผิดวิธี

๑. การวางมือผิดตำแหน่ง อาจส่งผลทำให้ซี่โครงหักได้ ซึ่งถ้าซี่โครงหักอาจจะไปทิ่มแทงโดนอวัยวะที่สำคัญ เช่น ปอด ตับ ม้าม แล้วทำให้เกิดการตกเลือด และอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้
๒. การกดหน้าอกด้วยอัตราความเร็วที่มากเกินไป เบาเกินไป หรือถอนแรงหลังกดออกไปไม่หมด อาจทำให้มีเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ได้น้อย และทำให้ขาดออกซิเจนได้
๓. การกดหน้าอกแรงและเร็วเกินไป อาจทำให้กระดูกหน้าอกขึ้นลงอย่างรวดเร็ว และอาจทำให้กระดูกหัก หรือหัวใจขาดได้
๔. การกดหน้าอกลงไปลึกเกินไป อาจส่งผลให้หัวใจขาดได้
๕. การเปิดทางเดินหายใจไม่เต็มที่ หรือการเป่าลมมากเกินไป ทำให้ลมเข้าไปในกระเพาะอาหาร เกิดอาการท้องอืด อาเจียน ทำให้ลมไม่เข้าปอด หรือเข้าปอดไม่สะดวก และทำให้ปอดขยายตัวได้อย่างไม่เต็มที่

การจัดท่าผู้ป่วยหลังปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ

หลังปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ จนกระทั่งผู้ป่วยมีชีพจรและหายใจได้เองแล้ว แต่ยังหมดสติอยู่ หรือพบผู้ป่วยหมดสติ แต่ยังมีชีพจรและหายใจอยู่ ควรจัดให้อยู่ในท่าพักฟื้น (recovery position) ซึ่งท่านี้จะช่วยป้องกันลิ้นตกไปอุดกั้นทางเดินหายใจ ช่วยให้น้ำลายหรือเสมหะไหลออกจากปากได้ ทำให้ปลอดภัยจากการสูดสำลัก การจัดท่าทำได้ดังนี้

๑. นิ่งคุกเข่าข้าง ๆ ผู้ป่วย ทำ head tilt chin lift เหยียดขาผู้ป่วยให้ตรง จับแขนด้านใกล้ตัวงอและหงายมือขึ้นดังภาพ



๒. จับแขนด้านไกลตัวข้ามหน้าอกมาวางมือไว้ที่แก้มอีกข้างหนึ่ง



๓. ใช้แขนอีกข้างหนึ่งจับขาไว้ ดึงพลิกตัวผู้ป่วยให้เขางอข้ามตัวมาด้านที่ผู้ปฏิบัติอยู่ ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าตะแคง



๔. จับศีรษะแขนเล็กน้อย เพื่อเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง ปรับมือให้อยู่ใต้แก้ม และจัดขาให้งอเล็กน้อย



แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

Kapook. (๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐). วิธีทำ CPR ที่ถูกต้อง ช่วยคนหัวใจหยุดเต้น-หยุดหายใจให้รอดชีวิต . <https://health.kapook.com/view๑๗๔๒๓๓.html>

Prontana Chusawang. (๕ มิถุนายน ๒๐๑๕). การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานในเด็กทารก (CPR - เด็กทารก) .<https://www.youtube.com/watch?v=bHXy๒BzuDkY>

ใบความรู้ (สำหรับครู) เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR คืออะไร
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการเกิดโรคต่างๆ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR คืออะไร

CPR ย่อมาจากคำว่า **Cardiopulmonary resuscitation** หมายถึง ปฏิบัติการช่วยชีวิตยามฉุกเฉินเพื่อให้ปอดและหัวใจฟื้นคืนชีพขึ้นมา ก่อนถึงมือแพทย์เพื่อให้การรักษาเฉพาะต่อไป

การทำ CPR เป็นวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อช่วยคืนชีวิตให้กับผู้ป่วย โดยผสมผสานระหว่าง

- การผายปอด เพื่อช่วยเพิ่มอากาศเข้าไปในปอด
- การกดหน้าอกบนตำแหน่งหัวใจ เพื่อช่วยให้หัวใจบีบเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนส่งต่อออกซิเจนไปยังอวัยวะต่าง ๆ

เมื่อไหร่ถึงจะทำ CPR?

การทำ CPR มักจะใช้สำหรับช่วยเหลือผู้ป่วยในภาวะฉุกเฉินที่หมดสติ และหัวใจหยุดเต้น เช่น คนจมน้ำ คนถูกไฟฟ้าดูด ผู้ป่วยหัวใจวาย โดยควรรีบทำ CPR ทันทีภายในเวลา ๔ นาทีแรกหลังจากหยุดหายใจ เพราะถ้าเซลล์สมองขาดออกซิเจน ก็จะทำให้เซลล์สมองบางส่วนตายไป

แนวทางปฏิบัติการปฐมพยาบาลช่วยฟื้นคืนชีพ

ประกอบไปด้วย ๓ ขั้นตอนที่สำคัญ ตามลำดับ C-A-B

- Chest compression – กดหน้าอก
- Airway – เปิดทางเดินหายใจ
- Breathing – ผายปอด



๕ ขั้นตอน ก่อนการทำ CPR

- ขั้นตอนที่ ๑ : สังเกตดูความปลอดภัย
ตรวจสอบความปลอดภัยก่อนเข้าช่วยเหลือ ถ้าอยู่ในสถานการณ์ไม่ปลอดภัย เช่น ไฟฟ้าช็อต ไฟไหม้ ตึกถล่ม ห้ามเข้าไปช่วยเหลือโดยเด็ดขาด รอสถานการณ์ให้ปลอดภัย แล้วเคลื่อนย้ายผู้ป่วยมายังสถานที่ปลอดภัย เพื่อให้ความช่วยเหลือต่อไป
- ขั้นตอนที่ ๒ : ปลุกเรียก/ตบไหล่ เพื่อการตอบสนองตรวจสอบว่าผู้ป่วยหมดสติหรือไม่ โดยจัดทำผู้ป่วยให้นอนหงายราบบนพื้นแข็ง แล้วปลุกเรียกผู้ป่วยด้วยเสียงดัง และตบที่ไหล่ทั้งสองข้าง หากผู้ป่วยตื่น รู้สึกตัว หรือหายใจเองได้ ให้จัดทำนอนตะแคง
- ขั้นตอนที่ ๓ : ฟังเสียงหายใจและดูจังหวะการหายใจที่หน้าอก
ตรวจสอบว่าหายใจหรือไม่ โดยเอียงหูลงไปแนบใกล้ปากและจมูกของผู้ป่วย เพื่อฟังเสียงหายใจ ใช้แก้มเป็นตัวรับสัมผัสลมหายใจที่อาจจะออกมาจากจมูกหรือปากของผู้ป่วย และตาจ้องดูการเคลื่อนไหวที่หน้าอกของผู้ป่วยว่ากระพือขึ้นลงเป็นจังหวะหรือไม่
- ขั้นตอนที่ ๔ : ร้องขอความช่วยเหลือและโทรแจ้ง ๑๖๖๙
โทรขอความช่วยเหลือที่สายด่วน ๑๖๖๙ แจ้งว่ามีคนหมดสติ ไม่หายใจ ระบุสถานที่เกิดเหตุ ขอรถพยาบาลและเครื่อง AED พร้อมกับระบุชื่อ+เบอร์โทรคนที่ติดต่อได้
- ขั้นตอนที่ ๕ : เริ่มทำ CPR
หากผู้ป่วยไม่รู้สึกตัว ไม่หายใจ หรือหายใจเฮือก ต้องรีบกดหน้าอก



ขั้นตอนการปั๊มหัวใจ

๑. วิธีการทำ CPR ในผู้ใหญ่ (อายุเกิน ๘ ปี)

- ขั้นตอนที่ ๑ : กดหน้าอก ๓๐ ครั้ง
จัดทำให้ผู้ป่วยนอนหงาย วางนิ้วชี้และนิ้วกลางตรงตำแหน่งที่กระดูกซี่โครงตรงกับกระดูกอกส่วนล่างสุด วางสันมืออีกข้างบนตำแหน่งถัดจากนิ้วชี้และนิ้วกลางนั้น ซึ่งตำแหน่งของสันมือที่วางอยู่บนกระดูกหน้าอกนี้จะเป็นตำแหน่งที่ถูกต้องในการปั๊มหัวใจต่อไป
- หากไม่แน่ใจว่าตำแหน่งกระดูกซี่โครงอยู่ตรงไหน ง่ายที่สุดก็คือ ให้วางสันมือ (ข้างที่ไม่ถนัด) ตรงกลางหน้าอก ระหว่างหัวนมทั้งสองข้าง

วางมืออีกข้าง (ควรเป็นมือข้างที่ถนัด) ทับลงบนหลังมือที่วางในตำแหน่งที่ถูกต้อง แล้วเหยียดนิ้วมือตรง จากนั้นเกี่ยวนิ้วมือทั้ง ๒ ข้างเข้าด้วยกัน เหยียดแขนตรง โน้มตัวตั้งฉากกับหน้าอกผู้บาดเจ็บ ทิ้งน้ำหนักลงบนแขนขณะกดหน้าอกผู้บาดเจ็บ เริ่มการกดหน้าอกด้วยความลึกอย่างน้อย ๒-๒.๔ นิ้ว ในอัตราเร็ว ๑๐๐-๑๒๐ ครั้ง/นาที

- ขั้นตอนที่ ๒ : ผายปอด ๒ ครั้ง
วางมือข้างหนึ่งไว้ที่คางและอีกข้างไว้บนศีรษะ เยกศีรษะขึ้นพร้อมยกคางขึ้นเพื่อให้ศีรษะแหงนไปด้านหลัง จากนั้นปีบจมูก แล้วเป่าลมเข้าปากจนหน้าอกขยับขึ้นนาน ๑ วินาที ผายปอดติดต่อกัน ๒ ครั้ง แล้วกลับไปกดหน้าอก ทำซ้ำเดิมเรื่อย ๆ
- การเป่าลมเข้าปาก ผู้ช่วยเหลือมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากการช่วยหายใจ เช่น โรคโควิด-๑๙ ไวรัสตับอักเสบเอ ผู้ช่วยเหลือจึงสามารถเลือกการช่วยฟื้นคืนชีพ โดยการกดหน้าอกอย่างต่อเนื่อง ๒๐๐ ครั้ง หรือประมาณ ๒ นาที



๒. วิธีการทำ CPR ในเด็ก (อายุ ๑-๘ ปี)

- ขั้นตอนที่ ๑ : กดหน้าอก ๓๐ ครั้ง
กดหน้าอกโดยใช้สันมือวางลงบนกึ่งกลางกระดูกหน้าอก (จะใช้มือเดียวหรือสองมือประสานกันก็ได้ ขึ้นอยู่กับขนาดตัวเด็ก) และกดหน้าอกอย่างน้อย ๑/๓ ของความลึกทรวงอก (ประมาณ ๒ นิ้ว หรือ ๕ เซนติเมตร) ในอัตราเร็ว ๑๐๐-๑๒๐ ครั้ง/นาที
- ขั้นตอนที่ ๒ : ผายปอด ๒ ครั้ง
เชยคางให้ท่อนหายใจเปิดออก และใช้มืออีกข้างหนึ่งบีบจมูกเด็ก แล้วเอาปากครอบเฉพาะปากเด็กให้สนิท เป่าลมจนหน้าอกขยับขึ้นนาน ๑ วินาที ผายปอดติดต่อกัน ๒ ครั้ง แล้วกลับไปกดหน้าอก ทำซ้ำเดิมเรื่อย ๆ

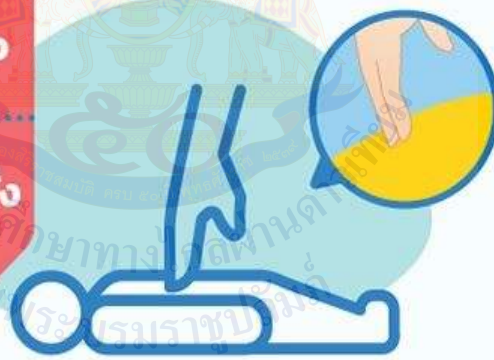
ขั้นตอนการทำ CPR

ในทารก (อายุ 0-1 ปี)

1 ให้ทำการกดหน้าอก 30 ครั้ง

ความลึก 1.5 นิ้ว

อัตราเร็ว 100-120 ครั้ง/นาที



2 ให้ทำการผายปอด 2 ครั้ง

▶ ใช้ปากครอบ
ทั้งปากและจมูก
ทารกให้สนิท

▶ สังเกตหน้าอกทารก
ในแต่ละครั้งที่
ผายปอด

****ปอดทารก มีขนาดเล็กกว่าผู้ใหญ่ ควรระวังในการช่วยหายใจในแต่ละครั้ง**

๓. วิธีการทำ CPR ในทารก (อายุ ๐-๑ ปี)

- ขั้นตอนที่ ๑ : กดหน้าอก ๓๐ ครั้ง
กดหน้าอกโดยใช้ปลายนิ้วมือ ๒ นิ้วกดกลางกระดูกหน้าอก ความลึก ๑.๕ นิ้ว อัตราเร็ว ๑๐๐-๑๒๐ ครั้ง/นาาที
- ขั้นตอนที่ ๒ : ผายปอด ๒ ครั้ง
เชยคางขึ้นเล็กน้อยเพื่อเปิดท่อนหายใจ แล้วเอาปากครอบทั้งปากและจมูกของเด็กทารก เป่าลมจนหน้าอกขยับขึ้นนาน ๑ วินาที ผายปอดติดต่อกัน ๒ ครั้ง แล้วกลับไปกดหน้าอก ทำซ้ำเดิมเรื่อย ๆ
- กรณีที่มีผู้ช่วยเหลือ ๒ คน ให้ปรับเปลี่ยนอัตราการกดหน้าอกจาก ๓๐ ครั้ง ผายปอด ๒ ครั้ง มาเป็นกดหน้าอก ๑๕ ครั้ง ผายปอด ๒ ครั้ง แล้วประเมินซ้ำเมื่อครบทุก ๆ ๑๐ รอบ

นอกจากนี้การช่วยผู้ชีวิตขั้นพื้นฐานในเด็กทารก การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานในเด็กทารก คือ มีอายุต่ำกว่า ๑ ปี ยังคงใช้หลัก ๕ ป. ในการฝึกปฏิบัติ

- ป ๑ คือ ประเมิน เราต้องประเมินสถานการณ์ดูความปลอดภัยโดยรอบของเด็กทารกที่หมดสติ
- ป ๒ คือ ปลุก เป็นการตรวจสอบว่าเด็กทารกหมดสติ ไม่หายใจจริง ภายใน ๑๐ วินาที ใช้มือตบที่ฝ่าเท้าแรงๆ เรียก หนู หนู หนู จับแขนยกแล้วปล่อย จับขายกแล้วปล่อย เพื่อดูการตอบสนอง สังเกตที่สีหน้า หน้าจะซีดเขียว สังเกตหน้าอก และหน้าท้องนิ่งไม่มีการกระเพื่อมขึ้นลง
- ป ๓ คือ ปัม สันมือวางเหนือคิ้ว ใช้ ๒ นิ้ว คือ นิ้วชี้และนิ้วกลาง หรือ นิ้วกลางและนิ้วนาง กดที่ครึ่งล่างกระดูกหน้าอก หรือกึ่งกลางระหว่างราวนม กดหน้าอก ๓๐ ครั้ง กดให้หน้าอกยุบลงอย่างน้อย ๑ ใน ๓ ของความหนาทรวงอกเด็กทารก กดด้วยอัตราความเร็วอย่างน้อย ๑๐๐ ครั้งต่อนาที
- ป ๔ คือ เป่า เป่าปาก จำนวน ๒ ครั้ง เป่าครั้งละ ๑ วินาที ปากครอบปากและจมูกของเด็กทารก เป่าปากครั้งที่ ๑ ถอนปาก แล้วก้มปากครอบปากและจมูกของเด็กทารก เป่าปากครั้งที่ ๒ กด หน้าอก สลับกับการเป่าปาก ครบ ๕ รอบ
- ป ๕ คือ ประกาศ เป็นการขอความช่วยเหลือ เมื่อกดกหน้าอก สลับกับการเป่าปากครบ ๕ รอบ แล้วจึงโทรศัพท์ไปที่หมายเลข ๑๖๖๙ เพื่อขอความช่วยเหลือ แจ้งสถานที่เกิดเหตุสั้นและชัดเจน จำนวนผู้บาดเจ็บ พร้อมทั้งแจ้งชื่อ-นามสกุล หมายเลขโทรศัพท์ของผู้ที่โทรขอความช่วยเหลือ

การจัดทำผู้ป่วยหลังปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ

หลังปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ จนกระทั่งผู้ป่วยมีชีพจรและหายใจได้เองแล้ว แต่ยังหมดสติอยู่ หรือพบผู้ป่วยหมดสติ แต่ยังมีชีพจรและหายใจอยู่ ควรจัดให้อยู่ในท่าพักฟื้น (recovery position) ซึ่งท่านี้จะช่วยป้องกันลิ้นตกไปอุดกั้นทางเดินหายใจ ช่วยให้น้ำลายหรือเสมหะไหลออกจากปากได้ ทำให้ปลอดภัยจากการสูดสำลัก การจัดทำทำได้ดังนี้

๑. นั่งคุกเข่าข้าง ๆ ผู้ป่วย ทำ head tilt chin lift เขยียดขาผู้ป่วยให้ตรง จับแขนด้านใกล้ตัวอและหงายมือขึ้นดังภาพ



๒. จับแขนด้านใกล้ตัวข้ามหน้าอกมาวางมือไว้ที่แก้มอีกข้างหนึ่ง



๓. ใช้แขนอีกข้างหนึ่งจับขาไว้ ดึงพลิกตัวผู้ป่วยให้เข่าอข้ามตัวมาด้านที่ผู้ปฏิบัติอยู่ ให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าตะแคง



๔. จับศีรษะแขนเล็กน้อย เพื่อเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง ปรับมือให้อยู่ใต้แก้ม และจัดขาให้งอเล็กน้อย

ใบงาน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการเกิดโรคต่างๆ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนทบทวนหลักสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

ช่วงอายุ

สถานการณ์

.....

.....

.....

.....

.....

การปฐมพยาบาล

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม..... ชั้น..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการเกิดโรคต่างๆ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สถานการณ์

น้องนิตอายุ ๙ เดือน ได้เล่นของเล่นเลโก้ และนำชิ้นส่วนเลโก้ไปยัดในจมูก เกิดการร้องไห้ หน้าเขียว หายใจไม่ออก และหมดสติในที่สุด คุณแม่ของน้องนิตจะปฐมพยาบาลฉุกเฉินระหว่างรอแพทย์อย่างไร

การปฐมพยาบาล

กรณีสิ่งแปลกปลอมติดลึกลงไปภายในลำคอ ถ้าเป็นเด็กเล็ก ให้จับเท้าทั้งสองข้างห้อยศีรษะลงแล้วตบกลางหลังอย่างแรงพอสมควร เพื่อให้สำลักและไอออกมา

อีกวิธีหนึ่ง คือให้ผู้ป่วยนอนคว่ำ หรือนอนตะแคงศีรษะต่ำให้ผู้ช่วยเหลือตบหลังผู้ป่วยระหว่างไหล่สองข้างให้แรงพอสมควร ซึ่งถ้าสิ่งแปลกปลอมยังติดอยู่ให้รีบนำส่งแพทย์

ถ้าผู้ป่วยหายใจติดขัด หรือไม่หายใจ ให้ทำการช่วยหายใจและนวดหัวใจร่วมด้วย แล้วรีบนำส่งสถานพยาบาลโดยเร็ว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการเกิดโรคต่างๆ		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓	เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ	
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓	รายวิชาสุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓	ภาคเรียนที่ ๒	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๓/๕ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การช่วยฟื้นคืนชีพ เป็นสิ่งจำเป็นที่นักเรียนควรศึกษาเรียนรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกวิธี และนำไปฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่ว ชำนาญ จนสามารถนำไปใช้ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างมีสติ และได้รับความปลอดภัย ทั้งจากสาเหตุจากโรคภัยและสถานการณ์ต่างๆได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๓. สาระการเรียนรู้

๑. การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน CPR

๑.๑ วิธีการทำการช่วยฟื้นคืนชีพในผู้ใหญ่ (อายุเกิน ๘ ปี)

๑.๒ วิธีการทำการช่วยฟื้นคืนชีพในเด็ก (อายุ ๑-๘ ปี)

๑.๓ วิธีการทำการช่วยฟื้นคืนชีพในทารก (อายุ ๐-๑ ปี)

๒. อันตรายของการทำการช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธี

๓. การจัดทำผู้ป่วยหลังปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ

๔. การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการเกิดโรคต่างๆ

๔.๑ หัวใจวาย

๔.๒ ภาวะทางเดินหายใจอุดตัน

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

๑. บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง

๒. บอกอันตรายของการทำการช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธีได้ถูกต้อง

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญในการช่วยฟื้นคืนชีพ

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)
๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการณเกิดโรคต่างๆ หน่วยที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพรหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑) ด้านความรู้ ๑. บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง ๒. บอกอันตรายของการทำการช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธีได้ถูกต้อง	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ทบทวนการกดหน้าอกและการจัดทำผู้ป่วยขณะพักฟื้น หมายเหตุ : ครูอาจให้นักเรียนออกมาสาธิตที่หน้าชั้นเรียนร่วมด้วย	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ๑. ทบทวนการกดหน้าอกและการจัดทำผู้ป่วยขณะพักฟื้น ๒. ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาสาธิตการกดหน้าอกและการจัดทำผู้ป่วยขณะพักฟื้นที่หน้าชั้นเรียน			
	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑. คำถามชวนคิด - วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพในผู้ใหญ่, เด็ก และทารก แตกต่างกันหรือไม่อย่างไร - “หากนักเรียนทำการช่วยฟื้นคืนชีพจนผู้ป่วยกลับมามีสัญญาณชีพแล้ว ควรปฏิบัติอะไรต่อไปอย่างไร ในขณะที่รอบุคลากรทางการแพทย์มารับไปรักษาต่อ”	ขั้นสอน ๑. คำถามชวนคิด - วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพในผู้ใหญ่, เด็ก และทารก แตกต่างกันหรือไม่อย่างไร (แนวคำตอบ : แตกต่างกัน) - “หากนักเรียนทำการช่วยฟื้นคืนชีพจนผู้ป่วยกลับมามีสัญญาณชีพแล้ว ควรปฏิบัติอะไรต่อไปอย่างไร ในขณะที่รอบุคลากรทางการแพทย์มารับไปรักษาต่อ”			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการณเกิดโรคต่างๆ
 หน่วยที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพรหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		(แนวคำตอบ : ควรจัดผู้ช่วยในท่า พักฟื้น)			
ด้านทักษะกระบวนการ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ ได้ถูกต้อง ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญในการช่วย ฟื้นคืนชีพ คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ ๑. นักเรียนมีความใฝ่ เรียนรู้ ๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่น ในการทำงาน	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ๑.๑ สุ่มหรือเรียกนักเรียนอาสาสมัครมา นำเสนอและสาธิตการช่วยฟื้นคืนชีพ ประกอบใบงาน เรื่อง การฟื้นคืนชีพ ที่ หน้าห้องเรียน ทั้งนี้ครูจะสุ่มนักเรียนที่มี ช่วงอายุและสถานการณ์ดังนี้ -ผู้สูงอายุ เกิดอาการเจ็บหน้าอก มีโรค ประจำตัวคือโรคหัวใจ -เด็กโต อายุ ๑-๘ ปี เกิดภาวะมีสิ่งอุดกั้น ทางเดินหายใจ -เด็กเล็ก อายุ ๐-๑ ปี เกิดภาวะมีสิ่งอุดกั้น ทางเดินหายใจ ๒. คอยสังเกต และประเมินการฝึกปฏิบัติ หากพบความผิดพลาดให้นักเรียนรีบแก้ไข	ขั้นปฏิบัติ ๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้/ฝึกปฏิบัติ ๑.๑ สุ่มหรือเรียกนักเรียนอาสาสมัคร มานำเสนอและสาธิตการช่วยฟื้นคืน ชีพประกอบใบงานที่ ๑ เรื่อง การฟื้น คืนชีพ ที่หน้าห้องเรียน ทั้งนี้ครูจะสุ่ม นักเรียนที่มีช่วงอายุและสถานการณ์ ดังนี้ - ผู้สูงอายุ เกิดอาการเจ็บหน้าอก มี โรคประจำตัวคือโรคหัวใจ -เด็กโต อายุ ๑-๘ ปี เกิดภาวะมีสิ่งอุด กั้นทางเดินหายใจ -เด็กเล็ก อายุ ๐-๑ ปี เกิดภาวะมีสิ่งอุด กั้นทางเดินหายใจ	๑. ใบงาน เรื่อง การช่วยฟื้นคืน ชีพ ๒. หุ่นจำลอง แบบครึ่งตัว (ถ้ามี)	กิจกรรมการ ฝึกปฏิบัติ ตามหลักการ ช่วยฟื้นคืน ชีพตามช่วง อายุและ สภาวะการณ การเกิดโรค ต่างๆ จากใบ งาน	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการณเกิดโรคต่างๆ
 หน่วยที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพรหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	โดยตัวน เช่น การวางมือ การกดหน้าอก การนั้ เป็นต้น	๒. คอยสังเกต และประเมินการฝึก ปฏิบัติ หากพบความผิดพลาดให้ นักเรียนรีบแก้ไขโดยตัวน เช่น การ วางมือ การกดหน้าอก การนั้ เป็นต้น			
	ขั้นสรุป (๑๐นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ เรียนรู้ในวันนี้ ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อ สงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)	ขั้นสรุป (๑๐นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ เรียนรู้ในวันนี้ ๒. ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว ๑-๓ ตัว
๒. สื่อโยคะ
๓. ใบงาน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชั้นงานหรือภาระงาน

๑. กิจกรรมการฝึกปฏิบัติตามหลักการช่วยฟื้นคืนชีพตามช่วงอายุและสภาวะการณ์การเกิดโรคต่างๆ จากใบงาน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง ๒. บอกอันตรายของการทำการช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธีได้ถูกต้อง	สังเกตการตอบคำถาม ในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้ ถูกต้อง	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ ตามหลักการช่วยฟื้น คืนชีพจากสภาวะการณ์ เกิดโรคต่างๆ	แบบประเมิน กิจกรรมการฝึก ปฏิบัติตามหลักการ ช่วยฟื้นคืนชีพจาก สภาวะการณ์เกิด โรคต่างๆ	ผ่านได้คะแนนระดับ การปฏิบัติผ่าน ไม่ น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ (ปฏิบัติได้ผ่าน ๓ ใน ๕ ข้อ)
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญในการช่วยฟื้นคืน ชีพ	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ ตามหลักการช่วยฟื้น คืนชีพจากสภาวะการณ์ เกิดโรคต่างๆ	แบบประเมิน กิจกรรมการฝึก ปฏิบัติตามหลักการ ช่วยฟื้นคืนชีพจาก สภาวะการณ์เกิด โรคต่างๆ	ผ่านได้คะแนนระดับ การปฏิบัติผ่าน ไม่ น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ (ปฏิบัติได้ผ่าน ๓ ใน ๕ ข้อ)
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความ คิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือ คัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติ ผู้อื่น	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ ตามหลักการช่วยฟื้น คืนชีพจากสภาวะการณ์ เกิดโรคต่างๆ	แบบประเมิน กิจกรรมการฝึก ปฏิบัติตามหลักการ ช่วยฟื้นคืนชีพจาก สภาวะการณ์เกิด โรคต่างๆ	ผ่านได้คะแนนระดับ การปฏิบัติผ่าน ไม่ น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ (ปฏิบัติได้ผ่าน ๓ ใน ๕ ข้อ)

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ ๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
--	---------------------------	----------------------------------	---------------------------------------

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง ๒. บอกอันตรายของการทำการช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธีได้ถูกต้อง	ข้อมูลถูกต้องร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	ข้อมูลถูกต้องร้อยละ ๕๐ - ๗๙	ข้อมูลถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง	มีความถูกต้องในการปฏิบัติทุกขั้นตอน	ครูมีคำแนะนำบางขั้นตอนและปฏิบัติได้	ไม่สามารถปฏิบัติได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญในการช่วยฟื้นคืนชีพ	ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมปฏิบัติและทำกิจกรรมใบงาน	ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้บางส่วน	ไม่ร่วมกิจกรรม
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น	ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือโต้แย้งโดยใช้ข้อมูลการเรียนรู้ตามหลักการที่อ้างอิงเชื่อถือได้ ด้วยความสุภาพ	ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นโดยใช้ข้อมูลการเรียนรู้ตามความเชื่อของตัวเองไม่มีเหตุผลและแสดงความไม่สุภาพในการโต้แย้ง	ไม่ร่วมปฏิบัติงานกับกลุ่ม
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ ๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	นักเรียนปฏิบัติ ๒ ข้อ ๑ ศึกษาใบความรู้และสรุปข้อมูลสำคัญ ๒ ตั้งใจทำงานสำเร็จ	นักเรียนปฏิบัติ ๑ ข้อ	ไม่ปฏิบัติ

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๓
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการณเกิดโรคต่างๆ

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง และบอกอันตรายของการทำการช่วยฟื้นคืนชีพไม่ถูกวิธีได้ถูกต้อง			๒. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพได้ถูกต้อง			๓. เห็นความสำคัญในการช่วยฟื้นคืนชีพ			๔. ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น			๕. ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	

เกณฑ์การตัดสิน

- | | |
|--------------|------------------|
| คะแนน ๑๐- ๑๕ | หมายถึง ดี |
| คะแนน ๖ -๑๐ | หมายถึง พอใช้ |
| คะแนน ๕ | หมายถึง ปรับปรุง |

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบงาน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการณเกิดโรคต่างๆ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนทบทวนหลักสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

ช่วงอายุ

สถานการณ์

.....

.....

.....

.....

.....

การปฐมพยาบาล

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม..... ชั้น..... เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพจากสภาวะการเกิดโรคต่างๆ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สถานการณ์

น้องนิตอายุ ๙ เดือน ได้เล่นของเล่นเลโก้ และนำชิ้นส่วนเลโก้ไปยัดในจมูก เกิดการร้องไห้ หน้าเขียว หายใจไม่ออก และหมดสติในที่สุด คุณแม่ของน้องนิตจะปฐมพยาบาลฉุกเฉินระหว่างรอแพทย์อย่างไร

การปฐมพยาบาล

กรณีสิ่งแปลกปลอมติดลึกลงไปภายในลำคอ ถ้าเป็นเด็กเล็ก ให้จับเท้าทั้งสองข้างห้อยศีรษะลงแล้วตบกลางหลังอย่างแรงพอสมควร เพื่อให้สำลักและไอออกมา

อีกวิธีหนึ่ง คือให้ผู้ป่วยนอนคว่ำ หรือนอนตะแคงศีรษะต่ำให้ผู้ช่วยเหลือตบหลังผู้ป่วยระหว่างไหล่สองข้างให้แรงพอสมควร ซึ่งถ้าสิ่งแปลกปลอมยังติดอยู่ให้รีบนำส่งแพทย์

ถ้าผู้ป่วยหายใจติดขัด หรือไม่หายใจ ให้ทำการช่วยหายใจและนวดหัวใจร่วมด้วย แล้วรีบนำส่งสถานพยาบาลโดยเร็ว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓	เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ	
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓	รายวิชาสุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓	ภาคเรียนที่ ๒	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๓/๕ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การช่วยฟื้นคืนชีพ เป็นสิ่งจำเป็นที่นักเรียนควรศึกษาเรียนรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกวิธี และนำไปฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่ว ชำนาญ จนสามารถนำไปใช้ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างมีสติ และได้รับความปลอดภัย ทั้งจากสาเหตุจากโรคภัยและสถานการณ์ต่างๆได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๓. สาระการเรียนรู้

๑. การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน

๒. วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ

๒.๑ จมน้ำ

๒.๒ ไฟฟ้าดูด

๒.๓ สำลักควันไฟ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสำลักควันไฟได้ถูกต้อง

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสำลักควันไฟได้ถูกต้อง

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญของการมีความรู้เบื้องต้นที่ถูกต้องในการช่วยฟื้นคืนชีพ

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ
ให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ หน่วยที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น ด้านความรู้ บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสําลักคว้นไฟได้ถูกต้อง ด้านทักษะกระบวนการ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆเช่น	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) คำถามชวนคิด - “นักเรียนเคยเจอเหตุการณ์เหล่านี้หรือไม่” จากคำตอบของนักเรียนครูกล่าวไว้ในปัจจุบันเหตุการณ์จมน้ำในเด็กพบว่าเป็นสาเหตุที่พบเจอกันบ่อย - “หากพบคนจมน้ำ และเมื่อช่วยเหลือแล้วพบว่าไม่หายใจ นักเรียนจะทำอย่างไร”	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน คำถามชวนคิด - “นักเรียนเคยเจอเหตุการณ์เหล่านี้หรือไม่” (แนวคำตอบ: ไม่เคย/เคยจมน้ำ) จากคำตอบของนักเรียนครูกล่าวไว้ในปัจจุบันเหตุการณ์จมน้ำในเด็กพบว่าเป็นสาเหตุที่พบเจอกันบ่อย - “หากพบคนจมน้ำ และเมื่อช่วยเหลือแล้วพบว่าไม่หายใจ นักเรียนจะอย่างไร” (แนวคำตอบ :ช่วยเหลือโดยการ CPR การกดหน้าอก/การผายปอด)	๑.ภาพที่ ๑ 		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ
 หน่วยที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
จนน้ำ ไฟฟ้าดูด และสําลัก ควันไฟได้ถูกต้อง ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสําคัญของการมี ความรู้เบื้องต้นที่ถูกต้องใน การช่วยฟื้นคืนชีพ คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ ๑. นักเรียนมีความใฝ่ เรียนรู้ ๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่น ในการทำงาน	ขั้นสอน (๕ นาที) ๑. แจกใบความรู้ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ ๒. อธิบายวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจาก สถานการณ์ต่างๆโดยให้นักเรียนถาม- ตอบ ในประเด็นดังนี้ ๒.๑ “นักเรียนคิดว่า ทำไมขั้นตอน ABC จึงเปลี่ยนเป็น CAB” ๓. ทบทวนความรู้เดิมและสรุปคำตอบ เพิ่มเติมเกี่ยวกับขั้นตอนการช่วยฟื้นคืน ชีพ ๔. เปิดวิดีโอ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ โดยคนสองคนเป็นเวลา ๒.๓๐ นาทีเพื่อ นำไปใช้ประกอบการฝึกปฏิบัติการการ ช่วยฟื้นคืนชีพแบบสองคนในสถานการณ์ จำลองในลำดับการสอนต่อไป	ขั้นสอน ๑. ศึกษาข้อมูลจากใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ ๒. ถาม-ตอบ ในประเด็นดังนี้ ๒.๑ “นักเรียนคิดว่า ทำไมขั้นตอน ABC จึงเปลี่ยนเป็น CAB” (แนวคำตอบ : เพราะเปลี่ยนแล้ว ประสิทธิภาพในการช่วยเหลือดีกว่า เดิม และบางคนอาจต้องการช่วยเหลือ แต่ไม่กล้าเป่าปาก ก็สามารถช่วยเหลือ ด้วยการปั๊มหน้าอกอย่างเดียวได้ จนกว่าความช่วยเหลือจะมาถึง) ๓. ทบทวนความรู้เดิมและสรุปคำตอบ เพิ่มเติมเกี่ยวกับขั้นตอนการช่วยฟื้น คืนชีพ ๔. ดูวิดีโอ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ โดยคนสองคน	๒. ใบความรู้ เรื่อง การช่วย ฟื้นคืนชีพ ๓. สื่อวิดีโอ เรื่อง การช่วย ฟื้นคืนชีพโดย คนสองคน		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ
 หน่วยที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๓๕ นาที) ๑. แบ่งกลุ่มนักเรียน(ตามความเหมาะสม) เพื่อให้ผลัดกันฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ หมายเหตุ :๑. ครูจัดสถานที่เรียนให้นักเรียนนั่งเสื่อหรือพรมราบตั้งแต่ต้นคาบ เพื่อเตรียมตัวฝึกปฏิบัติ ๒. ขณะผลัดกันฝึกปฏิบัติ ครูให้นักเรียนทำความสะอาดหุ่นจำลองโดยใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์ก่อน เป็นต้น ๒. แจกใบมอบหมายงาน เป็นสถานการณ์จำลอง ให้แต่ละกลุ่มศึกษาประกอบการเรียนเรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ โดยครูจะให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงสถานการณ์จำลอง	ขั้นปฏิบัติ ๑. แบ่งกลุ่ม เพื่อฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ ๒. ศึกษาใบมอบหมายงานตามสถานการณ์ที่ได้รับ ๓. ฝึกซ้อมวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพแบบสองคนตามสถานการณ์ที่ได้รับ ๔. ตัวแทนนำเสนอวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพแบบสองคนตามสถานการณ์ที่ได้รับ	๔.ใบมอบหมายชิ้นงาน เรื่องสถานการณ์จำลองการช่วยชีวิตแบบสองคน ในสถานการณ์ต่างๆ ๕.หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว ๖.เสื่อ ๗.สำลี ๘.แอลกอฮอล์	๑.กิจกรรมการฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์จำลอง	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ
 หน่วยที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	การช่วยฟื้นคืนชีพแบบสองคนใน สถานการณ์ต่างๆหลังครูอธิบายจบ ๓. อธิบายวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจาก สถานการณ์ต่างๆ ๔. ให้ความฝึกซ้อม ๑๐ นาที เพื่อฝึกซ้อม วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพแบบสองคนตาม สถานการณ์ที่กลุ่มกำหนด (หมายเหตุ : การแสดงช่วยชีวิตแบบสอง คน แต่คนอื่นในกลุ่มอาจแสดงบทบาท ต่างๆเพิ่มเติมตามเหมาะสมกับ สถานการณ์ที่กำหนดได้) ๕. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอวิธีการช่วยฟื้นคืน ชีพแบบสองคนตามสถานการณ์ตามลำดับ ดังนี้ - จมน้ำ - ไฟฟ้าดูด - สำลักควันไฟ				

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ
 หน่วยที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๖. จะคอยสังเกต และประเมินการฝึกปฏิบัติ หากพบความผิดพลาดในเรื่องทักษะหรือวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ ครูแจ้งให้นักเรียนรีบแก้ไขโดยด่วน เช่น การวางมือ การกดหน้าอก การนั่ง เป็นต้น				
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ย้ำเตือนให้นักเรียนเห็นความสำคัญในการช่วยฟื้นคืนชีพโดยการเน้นให้นักเรียนกลับไปศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมตลอดจนฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพที่ถูกต้องจนเกิดความชำนาญ เพื่อทักษะนี้มีประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)	ขั้นสรุป ๑. ย้ำเตือนให้นักเรียนเห็นความสำคัญในการช่วยฟื้นคืนชีพโดยการเน้นให้นักเรียนกลับไปศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมตลอดจนฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพที่ถูกต้องจนเกิดความชำนาญ เพื่อทักษะนี้มีประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ๒. ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้ เรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ
๒. ใบความรู้ เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ(สำหรับครู)
๓. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว ๑-๓ ตัว (หากไม่มีหุ่นจำลอง อาจใช้อุปกรณ์ทดแทนอื่นที่มีความยืดหยุ่น แทน เช่น หมอน ขวดพลาสติกใหญ่ ฟองน้ำขนาดหนา เป็นต้น)
๔. สื่อ
๕. สำลี
๖. แอลกอฮอล์
๗. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพโดยคนสองคน จาก

<https://www.youtube.com/watch?v=sdGwiYxO๙f๔&t=๑๙๙s>(เฉพาะช่วงเวลา ๐.๐๐-๒.๓๐ นาที)

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑. กิจกรรม การฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์จำลอง (ใบมอบหมายงานชิ้นงาน)

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลักรควันไฟได้ถูกต้อง	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลักรควันไฟได้ถูกต้อง	สังเกตจากกิจกรรมการฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์จำลอง	แบบสังเกตจากกิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการมีความรู้เบื้องต้นที่ถูกต้องในการช่วยฟื้นคืนชีพ	สังเกตการร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น	สังเกตการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตการทำงานกลุ่ม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ๒ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ ๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ๒ ขึ้นไป

แนวทางการการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลักคว้นไฟได้ถูกต้อง	บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลักคว้นไฟได้ถูกต้องร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลักคว้นไฟได้ถูกต้องร้อยละ ๕๐ - ๗๙	บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลักคว้นไฟได้ถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลักคว้นไฟได้ถูกต้อง	ได้คะแนนจากการบันทึกแบบสังเกตการแสดงผลวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ ๑๙ คะแนนขึ้นไป	ได้คะแนนจากการบันทึกแบบสังเกตการแสดงผลวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ ๑๒ - ๑๘ คะแนน	ได้คะแนนจากการบันทึกแบบสังเกตการแสดงผลวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ น้อยกว่า ๑๒ คะแนน
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการมีความรู้เบื้องต้นที่ถูกต้องในการช่วยฟื้นคืนชีพ	แสดงออกถึงพฤติกรรม การเห็นความสำคัญอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ ๑. มีส่วนร่วมตอบคำถาม ๒. ปฏิบัติกิจกรรม ๓. ร่วมนำเสนอ	แสดงออกถึงพฤติกรรม การเห็นความสำคัญของกิจกรรมบางส่วน	ไม่แสดงออกถึงพฤติกรรมการเรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น	ทำงานกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจ แสดงพฤติกรรมเหมาะสม	ทำงานกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจ แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมบ้าง	ทำงานกลุ่มไม่ได้

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ ๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ๑ มีความกระตือรือร้น ๒ ให้ความร่วมมือกันในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม ๓ ปฏิบัติการแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

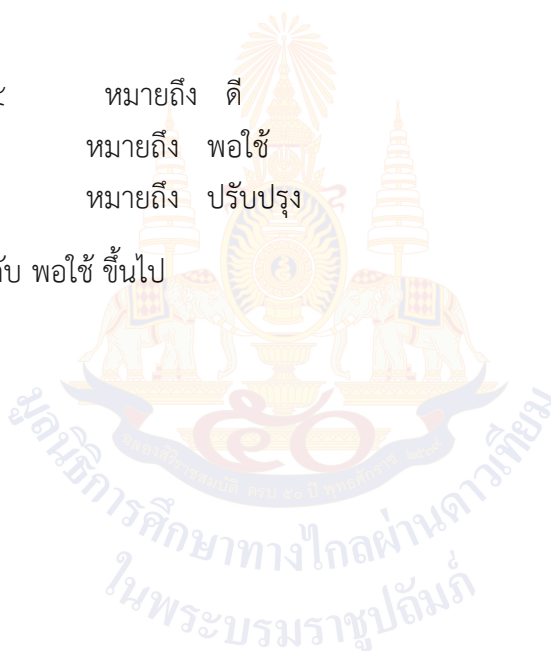
คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



****แบบสังเกตกิจกรรมการฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์จำลอง****
(ใช้ประเมินด้านทักษะกระบวนการ)

รายวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/..... กลุ่มที่

หน่วยที่ แผนที่ เรื่อง

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	รายการที่สังเกต								รวม
		กระบวนการปฏิบัติ				ผลที่เกิดขึ้น				คะแนน
		การวางบทบาทหน้าที่	การเลือกวิธีแก้ปัญหา	วิธีปฏิบัติขณะฝึกซ้อม	การตัดสินใจแก้ปัญหา	ความร่วมมือในกลุ่ม	ความถูกต้อง	ความปลอดภัย	ความรวดเร็ว	
		๓	๓	๓	๓	๓	๓	๓	๓	๒๔
๑.										
๒.										
๓.										
๔.										
๕.										
๖.										
๗.										
๘.										

เกณฑ์การให้คะแนน

- คะแนน ๓ หมายถึง แสดงพฤติกรรมนั้นอย่างชัดเจน เป็นประจำ
 คะแนน ๒ หมายถึง แสดงพฤติกรรมนั้นอยู่บ้าง บ่อยครั้ง
 คะแนน ๑ หมายถึง แสดงพฤติกรรมนั้นบ้าง ไม่ชัดเจน น้อยมาก
 คะแนน ๐ หมายถึง ไม่เคยแสดงพฤติกรรมนั้นเลย

เกณฑ์การผ่านได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ (ไม่น้อยกว่า ๑๒ คะแนน)

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๓ แผนที่ ๔ เรื่องวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลักคว้นไฟได้ถูกต้อง			๒. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆเช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลักคว้นไฟได้ถูกต้อง			๓. เห็นความสำคัญของการมีความรู้เบื้องต้นที่ถูกต้องในการช่วยฟื้นคืนชีพ			๔. ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติกัน			๕. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้และมีความมุ่งมั่นในการทำงาน			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การช่วยฟื้นคืนชีพ CPR ๒๐๒๐

นี่คือห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิตของผู้บาดเจ็บที่มีภาวะหัวใจหยุดเต้นนอกโรงพยาบาล



- * การตระหนักถึงภาวะฉุกเฉิน และแจ้งทีมช่วยชีวิต EMS ให้ทราบอย่างรวดเร็ว
- * การเริ่มปฏิบัติการช่วยชีวิตในทันที ช่วยเพิ่มอัตราการรอดชีวิตได้ถึง ๒-๓ เท่า
- * การให้การรักษาดูแลด้วยกระแสไฟฟ้าให้รวดเร็วที่สุด ร่วมกับการทำ CPR ช่วยลดอัตราการรอดชีวิตสูงถึงร้อยละ ๔๙-๗๕
- * ให้ผู้บาดเจ็บได้รับปฏิบัติการช่วยชีวิตขั้นสูงโดยบุคลากรทางการแพทย์อย่างรวดเร็ว
- * ให้การรักษาผู้บาดเจ็บหลังที่หัวใจกลับมาเต้นอีกครั้ง
- * ให้การดูแลผู้บาดเจ็บต่อเนื่องทั้งในหอผู้ป่วยวิกฤต (ICU) และการดูแลต่อเนื่องหลังที่ผู้ป่วยออกจากโรงพยาบาล

หากต้องการทราบว่าผู้บาดเจ็บยังมีชีวิตอยู่หรือไม่ ให้เช็ค ๓ ระบบของร่างกายก็เพียงพอ เพราะทั้ง ๓ ระบบต้องทำงานประสานกันเสมอ ขาดระบบใดระบบหนึ่งอีก ๒ ระบบ ก็จะหยุดตามไปด้วย นั่นคือ

๑. ระบบประสาทหรือการตอบสนองของผู้บาดเจ็บ
๒. ระบบหายใจ
๓. ระบบการไหลเวียนโลหิต

ตั้งแต่เวอร์ชัน ๒๐๑๐ เป็นต้นมา AHA ได้ทำการสลับขั้นตอนในการปฏิบัติการช่วยชีวิตขึ้นใหม่ อันจะเป็นการเพิ่มการรอดชีวิตของผู้บาดเจ็บที่มีภาวะหัวใจหยุดเต้นกระทันหันได้มากขึ้น นั่นคือ จากขั้นตอน ABC

ทาง AHA แนะนำให้เปลี่ยนเป็น CAB โดยมุ่งความสำคัญไปที่การทำให้เลือดวิ่งไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย โดยเฉพาะสมองให้เร็วที่สุด

คำถาม :ทำไมต้องเปลี่ยนจาก ABC ไปเป็น CAB ซึ่งมักจะมีคำถามเกิดขึ้นตามมาเสมอ

คำตอบ :๑. โดยปกติแล้ว เราสามารถถนอมหัวใจได้ยาวนานเป็นนาที หรือบางคนอาจมากกว่านั้นด้วย โดยไม่ทำให้สมองตาย เช่นเดียวกับผู้บาดเจ็บที่มีภาวะหัวใจหยุดเต้นกระทันหัน สมองก็สามารถขาดออกซิเจนได้นานเป็นนาทีเหมือนกัน AHA แนะนำว่าหากเราช่วยชีวิตโดยการเริ่มจากการใช้ “C”(Compression) ก่อนจะเป็นการเพิ่มอัตราการไหลเวียนโลหิตให้ไปเลี้ยงส่วนต่างๆได้เร็ว โดยเฉพาะสมอง และยังทำให้คลื่นไฟฟ้าหัวใจแบบ VF และ VT ที่มักเกิดขึ้นหลังจากที่หัวใจของผู้บาดเจ็บหยุดเต้นจะยังคงดำเนินต่อเนื่องต่อไป ซึ่งจะเพิ่มความสำเร็จอย่างมากในการรักษาด้วยกระแสไฟฟ้า หลังจากทำการปั๊มหัวใจไปแล้ว ๓๐ ครั้ง แล้วจึงเริ่มใช้ “A” โดยการเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง และเริ่ม “B” โดยการช่วยหายใจ ๒ ครั้ง (กรณีที่มีอุปกรณ์ช่วยหายใจ เช่น pocket mask, bag-valve mask)

๒. ในสถานการณ์ฉุกเฉิน เมื่อช่วยเหลือผู้บาดเจ็บที่มีภาวะหัวใจหยุดเต้นกระทันหัน มักจะทำอะไรไม่ค่อยถูก หรือบางครั้งอยากช่วยเหลือแต่ไม่กล้าเป่าปาก การปั๊มหัวใจเพียงอย่างเดียว เป็นการเพิ่มอัตราการรอดชีวิตได้มากกว่าการไม่ทำอะไรเลย และทำได้ง่ายที่สุดในสามัญสำนึกของคนทั่วไป

เมื่อพบเจอผู้บาดเจ็บหมดสติ ให้ทုံงและปฏิบัติตาม “RABC technique”

* R(Response) คือการเช็การตอบสนองของผู้บาดเจ็บ โดยการใช้มือทั้งสองข้าง จับบริเวณหัวไหล่ของผู้บาดเจ็บเขย่าหรือตบให้แรงพอสมควร พร้อมเรียกผู้บาดเจ็บดังๆ หากผู้บาดเจ็บไม่ตอบสนอง แสดงว่าระบบประสาทของผู้บาดเจ็บผิดปกติ ให้ผู้ช่วยเหลือ โทรหรือเรียกขอความช่วยเหลือให้เร็วที่สุด ตามห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิตที่ AHA แนะนำไว้ เพราะถ้าทีมช่วยเหลือมาถึงเร็วเท่าใด โอกาสการรอดชีวิตของผู้บาดเจ็บก็เพิ่ม

Check Response

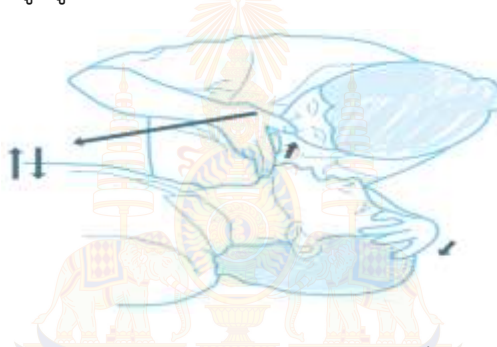


* A (Air way)เมื่อผู้บาดเจ็บหมดสติ กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายจะคลายตัว เป็นเหตุให้ล้นมีโอกาสเคลื่อนต่ำไปอุดหลอดลมทำให้ผู้บาดเจ็บหายใจไม่ได้ ให้ทำการเปิดทางเดินหายใจของผู้บาดเจ็บทันที โดยใช้เทคนิคที่เรียกว่า ท่ากอดหน้าผากเขยคาง (Head tilt Chin lift)โดยการใช้สันมือวางบนหน้าผากผู้บาดเจ็บ และใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางของมืออีกด้านจับที่กระดูกขากรรไกรล่าง โดยหลีกเลี่ยงการกดที่ก้นเนื้อใต้คางโดยตรง จากนั้น

ให้ทำการกดหน้าผากพร้อมเขยียงคางผู้บาดเจ็บในเวลาเดียวกัน จะทำให้ลิ้นที่อุดหลอดลมถูกดึงกลับมาอยู่ตำแหน่งเดิม ทำให้ทางเดินหายใจเปิดโล่งทันที ยกเว้นกรณีที่รู้แน่นอนว่าผู้บาดเจ็บมีการบาดเจ็บบริเวณคอจะไม่ใช้ท่าดังกล่าว



* B (Breathing) ให้ทำการเช็คลมหายใจว่าผู้บาดเจ็บยังหายใจอยู่หรือไม่ โดยใช้เทคนิคที่เรียกว่า look listen and feel ให้ก้มหน้าเกือบชิดปากและจมูกผู้บาดเจ็บตามองหน้าอกดูการเคลื่อนไหว หูฟังเสียงลมหายใจ และแก้มแนบที่ปากและจมูกผู้บาดเจ็บเพื่อรับสัมผัสลมหายใจ



* C (Circulation) ขณะที่เช็คลมหายใจอยู่ ให้ผู้ช่วยเหลือทำการตรวจเช็คชีพจรที่บริเวณคอทันที (แม้ตำราแนะนำว่าประชาชนทั่วไปไม่ต้องทำการเช็คชีพจร เพราะอาจเกิดการผิดพลาดได้) แต่ผู้เขียนเห็นว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่จะใช้วินิจฉัยเบื้องต้นได้ว่าผู้บาดเจ็บยังมีชีวิตอยู่หรือไม่ เมื่อผู้ช่วยเหลือทำการเช็คชีพจรและไม่พบการหายใจและการเต้นของชีพจร ให้ผู้ช่วยเหลือทำการปั๊มหัวใจทันที โดยหาดำแหน่งที่ใช้ในการปั๊ม หากเป็นประชาชนทั่วไปแนะนำให้ผู้ช่วยเหลือจินตนาการวาดเส้นตรงระหว่างราวนมของผู้บาดเจ็บ เส้นตรงดังกล่าวตัดกับเส้นแนวกึ่งกลางหน้าอกตรงไหน ให้ใช้จุดดังกล่าวนี้เป็นตำแหน่งที่จะวางสันมือลงไป นำมืออีกด้านมาประกบ ประสานนิ้ว และทำการล็อกนิ้ว กระดกข้อมือขึ้น โดยให้สันมือสัมผัสกับผนังหน้าอกเท่านั้น แขนตรง โน้มตัวมาให้แนวแขนตั้งฉากกับผนังหน้าอกของผู้บาดเจ็บพร้อมกับกดลงไปโดยใช้แรงจากหัวไหล่ จุดหมุนอยู่ตรงสะโพก แขนตรงเสมอ กดให้หน้าอกยุบลงไปอย่างน้อย ๒ นิ้ว (๕ ซม.) แต่ไม่เกิน ๒.๔ นิ้ว (๖ ซม.) ในผู้ใหญ่ กดหน้าอก ๓๐ ครั้ง โดยการกดแต่ละครั้งต้องปล่อยให้หน้าอกยกตัวขึ้นสู่สูก่อนที่กดครั้งต่อไป โดยที่สันมือไม่หลุดออกจากผนังหน้าอก กดหน้าอกแบบเร็วและแรงตามที่กำหนด ด้วยอัตราอย่างน้อย ๑๐๐ ครั้งต่อนาที แต่ไม่เกิน ๑๒๐ (AHA ๒๐๒๐) จากนั้นให้ผู้ช่วยเหลือทำการช่วยหายใจผู้บาดเจ็บ ๒ ครั้ง



หนึ่งรอบของการช่วยชีวิตประกอบด้วย การปั๊มหน้าอกผู้บาดเจ็บ ๓๐ ครั้ง และช่วยหายใจ ๒ ครั้ง ทำอย่างนี้ทั้งหมด ๕ รอบ (ประมาณ ๒ นาที) จึงจะหยุดประเมินผู้บาดเจ็บ ๑ ครั้ง (หากต้องการประเมิน) หรือ ทำต่อไปจนกว่าจะพบว่าผู้บาดเจ็บมีการขยับตัว/มีการหายใจ/มีชีพจร หรือมีเครื่องช็อกไฟฟ้ามาถึง หรือ บุคลากรทางการแพทย์มารับช่วงต่อ จึงจะหยุดได้ (หยุดให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้)



กรณีที่ผู้ช่วยเหลือพบผู้บาดเจ็บล้มต่อหน้า หยุดหายใจ และหัวใจหยุดเต้น หากต้องการช่วยเหลือแต่ไม่เคยรับการอบรมมาก่อน หรือต้องการช่วยเหลือแต่ไม่กล้าเป่าปาก ควรโทรเรียกความช่วยเหลือให้เร็วที่สุด ผู้ช่วยเหลือสามารถทำการปั๊มหน้าอกอย่างเดียวได้จนกว่าความช่วยเหลือจะมาถึง ซึ่งจะเป็นการเพิ่มความสำเร็จได้มากกว่าการไม่ได้ทำอะไรเลย

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

SMTC TRAINING CENTER. (มปป.). การช่วยฟื้นคืนชีพ CPR ๒๐๒๐.

<https://www.siamfirstaid.com/content/๓๙๙๑/>

ใบความรู้ เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ(สำหรับครู)
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

วิธีทำ CPR ที่ถูกต้อง เพื่อเราเจอสถานการณ์คับขัน มีโอกาสได้ช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ทุกชีวิตจะได้ปลอดภัย

วิธีทำ CPR ที่ถูกต้อง ช่วยให้อัตราชีวิตมาดูวิธีทำ CPR ที่ถูกต้อง เพื่อเราเจอสถานการณ์คับขัน มีโอกาสได้ช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ทุกชีวิตจะได้ปลอดภัย

การทำ CPR คือวิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ช่วยคืนชีวิตแก่ผู้ประสบเหตุมานักต่อนัก ดังนั้นขั้นตอนการทำ CPR ที่ถูกต้องจึงควรเป็นความรู้ที่จำเป็นติดตัวเราทุกคนไว้บ้าง เพราะอุบัติเหตุเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา และอาจมีบางสถานการณ์ที่เราต้องพบเห็นผู้ประสบเหตุหมดสติ หัวใจหยุดเต้น เช่น คนจมน้ำ คนถูกไฟดูด สูดดมก๊าซพิษ ควันพิษ ช็อกเพราะเสียเลือดมาก หรือผู้ประสบเหตุที่หัวใจหยุดเต้นไปชั่วขณะจากสาเหตุอื่น ๆ ก็ตาม ดังนั้นหากเรามีโอกาสและความรู้พอที่จะช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์หรือแม้กระทั่งคนใกล้ตัวได้

Cardiopulmonary Resuscitation หรือเรียกง่าย ๆ ว่า CPR คือ การปฐมพยาบาลเพื่อช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้นให้กลับมาหายใจ และมีการไหลเวียนออกซิเจนรวมทั้งเลือดกลับคืนสู่สภาพเดิม พร้อมทั้งป้องกันเนื้อเยื่อไม่ได้รับอันตรายจากการขาดออกซิเจนอย่างถาวร โดยเราสามารถทำการฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานให้ผู้ประสบเหตุได้โดยการกดหน้าอกและช่วยหายใจ

ทั้งนี้ ภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เสียชีวิต ซึ่งอาจเกิดได้จากการเป็นโรคหัวใจ, ออกกำลังกายมากเกินไป, ตกใจหรือเสียใจกะทันหัน, จากการสูญเสียเลือดมาก, เลือดมาเลี้ยงหัวใจไม่ทัน, ทางเดินหายใจอุดตัน รวมทั้งอาจเกิดจากการได้รับยาเกินขนาดหรือแพ้ยา

ดังนั้นจึงมีการบัญญัติ "ห่วงโซ่แห่งการรอดชีวิต" (Chain of Survival) เพื่อเป็นหลักการช่วยฟื้นคืนชีพแนวทางเดียวกันทั่วโลกและเป็นข้อตกลงร่วมกันในการปฏิบัติ ประกอบด้วย

๑. การประเมินผู้ป่วยว่ายังรู้สึกตัวอยู่หรือไม่ หากไม่มีสติ คลำหาชีพจรไม่พบ ควรเรียกขอความช่วยเหลือหรือเรียกบริการการแพทย์ฉุกเฉินจากหน่วยงานต่าง ๆ ทันที เช่น ศูนย์เอร์วาน (เฉพาะในพื้นที่ กทม.) โทร. ๑๖๔๖, สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ โทร. ๑๖๖๙ (ทั่วประเทศ)

๒. การกดหน้าอกอย่างถูกต้องและทันท่วงที (ทำ CPR)

๓. การทำการช็อกไฟฟ้าหัวใจ (AED) ภายใน ๓-๕ นาที เมื่อมีข้อบ่งชี้

๔. การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นสูงอย่างมีประสิทธิภาพ

๕. การดูแลภายหลังการช่วยฟื้นคืนชีพ

สำหรับอาการของผู้บาดเจ็บที่ควรได้รับการช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนด้วยการทำ CPR สามารถสังเกตได้ดังนี้

๑. หมดสติ ไม่รู้สึกตัว
๒. ไม่หายใจ หรือหายใจเฮือก
๓. หัวใจหยุดเต้น

การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (Basic Life Support: BLS)

แนวทางการปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานประกอบไปด้วย ๓ ขั้นตอนสำคัญ โดยแต่เดิมมีคำแนะนำให้ทำตามลำดับ A-B-C (Airway-Breathing-Circulation) แต่ปัจจุบัน ได้มีการเปลี่ยนแปลงลำดับขั้นตอนเป็น C-A-B (Chest compression-Airway-Breathing) เนื่องจากการกดหน้าอกก่อนจะทำให้มีเลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนสำคัญ เช่น หัวใจและสมอง โดยวิธีปฏิบัติคือ

กดหน้าอก (C) ๓๐ ครั้ง >> เปิดทางเดินหายใจ (A) >> ช่วยหายใจ (B) ๒ ครั้ง = ๓๐ : ๒

ทั้งนี้ให้ทำ CPR ไปจนกว่ากู้ชีพจะมาถึง หรือจนกว่าผู้ป่วยจะรู้สึกตัวลองมาดูวิธีปฏิบัติในแต่ละขั้นตอน

C : Chest compression คือการกดหน้าอก บี้มหัวใจช่วยให้ผู้บาดเจ็บมีการไหลเวียนของเลือดในร่างกายอีกครั้งหนึ่ง ทั้งนี้หลักในการบีบหัวใจ คือ ต้องกดให้กระดูกหน้าอก (Sternum) ลงไปชิดกับกระดูกสันหลัง ซึ่งจะทำให้หัวใจที่อยู่ระหว่างกระดูกทั้งสองอันถูกกดไปด้วย ทำให้มีการบีบเลือดออกจากหัวใจไปเลี้ยงร่างกาย เหมือนการบีบตัวของหัวใจ ซึ่งมีขั้นตอนในการบีบหัวใจตามนี้

๑. ให้ผู้บาดเจ็บนอนราบกับพื้นแข็ง ๆ หรือใช้ไม้กระดานรองที่หลังของผู้บาดเจ็บ ผู้ปฐมพยาบาลคุกเข่าลงข้างขวาหรือข้างซ้ายบริเวณหน้าอกผู้บาดเจ็บ คลำหาส่วนล่างสุดของกระดูกอกที่ต่อกับกระดูกซี่โครง โดยใช้นิ้วสัมผัสชายโครงไล่ขึ้นมา (หากคุกเข่าข้างขวาใช้มือขวาคลำเพื่อหากระดูกอก แต่หากคุกเข่าข้างซ้ายให้ใช้มือซ้ายคลำ)

๒. วางนิ้วชี้และนิ้วกลางตรงตำแหน่งที่กระดูกซี่โครงต่อกับกระดูกอกส่วนล่างสุด วางสันมืออีกข้างบนตำแหน่งถัดจากนิ้วชี้และนิ้วกลางนั้น ซึ่งตำแหน่งของสันมือที่วางอยู่บนกระดูกหน้าอกนี้จะเป็นตำแหน่งที่ถูกต้องในการบีบหัวใจต่อไป

* หากไม่แน่ใจว่าตำแหน่งกระดูกซี่โครงอยู่ตรงไหน ง่ายที่สุดก็คือ ให้วางสันมือ (ข้างที่ไม่ถนัด) ตรงกลางหน้าอก ระหว่างหัวนมทั้งสองข้าง

๓. วางมืออีกข้าง (ควรเป็นมือข้างที่ถนัด) ทับลงบนหลังมือที่วางในตำแหน่งที่ถูกต้อง แล้วเหยียดนิ้วมือตรงจากนั้นเกี่ยวนิ้วมือทั้ง ๒ ข้างเข้าด้วยกัน เหยียดแขนตรง โน้มตัวตั้งฉากกับหน้าอกผู้บาดเจ็บ ใช้น้ำหนักลงบนแขนขณะกดหน้าอกผู้บาดเจ็บ กดให้ลึกอย่างน้อย ๒ นิ้ว (๕ เซนติเมตร) สำหรับผู้ใหญ่

แต่หากเป็นเด็กให้กดลงอย่างน้อย ๑/๓ ของความลึกทรวงอก (ประมาณ ๒ นิ้ว หรือ ๕ เซนติเมตร) ส่วนในเด็กแรกเกิดหรือเด็กก่อน การบีบหัวใจให้ใช้เพียงนิ้วหัวแม่มือกดกลางกระดูกหน้าอกให้ได้อัตราเร็ว ๑๐๐-๑๒๐ ครั้งต่อนาที โดยใช้นิ้วมือโอบรอบทรวงอกสองข้างแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือกด

๔. เพื่อให้ช่วงเวลาการกดแต่ละครั้งคงที่ และจังหวะการสูบฉีดเลือดออกจากหัวใจพอเหมาะ กับที่ร่างกายต้องการ ให้ใช้วิธีนับจำนวนครั้งที่กด ดังนี้...หนึ่ง และสอง และสาม และสี่ และห้า...โดยกดทุกครั้งทีนับตัวเลข และปล่อยตอนคำว่า “และ” สลับกันไป ให้ได้อัตราการกดอย่างน้อย ๑๐๐ ครั้งต่อนาที (ถ้าน้อยกว่านี้จะไม่ได้ผล)

เมื่อกดสุดให้ผ่อนมือขึ้นโดยที่ตำแหน่งมือไม่ต้องเลื่อนไปจากจุดที่กำหนด และก่อนการกดหน้าอกครั้งต่อไปต้องทำการกดทันทีที่หน้าอกคืนตัวกลับจนสุด ขณะกดหน้าอกบีบหัวใจ ห้ามใช้นิ้วมือกดลงบนกระดูกซี่โครงผู้บาดเจ็บ

๕. ควรกดหน้าอก ๓๐ ครั้ง สลับกับการผายปอด ๒ ครั้ง และควรมีผู้ช่วยเหลืออย่างน้อย ๒ คน เพราะพบว่า ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเหนื่อยและประสิทธิภาพในการกดหน้าอกลดลงหลังจากทำไปประมาณ ๑ นาที ดังนั้นในกรณีมีผู้ช่วยเหลืออย่างน้อย ๒ คน ให้เปลี่ยนบทบาทผู้ทำการกดหน้าอกทุก ๆ ๒ นาที หรือกดหน้าอก สลับการช่วยหายใจครบ ๕ รอบ (๓๐:๒) และทำต่อเนื่องไปจนกระทั่งเครื่องช็อกไฟฟ้าหัวใจมาถึง และพร้อมใช้งาน หรือมีบุคลากรทางการแพทย์เข้ามาดูแลผู้ป่วย

ข้อควรระวัง

- ต้องวางมือให้อยู่ตรงกลางหน้าอก ไม่ต้องค่อนไปทางซ้าย หรือใกล้หัวใจ เพราะอาจทำให้กระดูกซี่โครงหักได้
- ต้องกดหน้าอกให้เร็วและแรง แต่อย่ากระแทก ด้วยอัตราความเร็วอย่างน้อย ๑๐๐ ครั้งต่อนาที
- กดลึกอย่างน้อย ๒ นิ้ว หรือ ๕ เซนติเมตร สำหรับผู้ใหญ่
- หลังการกดแต่ละครั้งต้องปล่อยให้ออกคืนตัวจนสุด เพื่อให้หัวใจรับเลือดสำหรับสูบฉีดครั้งต่อไป หากไม่ปล่อยให้น้ำออกคืนตัวจนสุด จะทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลดลง
- กดหน้าอกให้ต่อเนื่องให้ได้มากที่สุด โดยสามารถหยุดการกดหน้าอกได้ไม่เกิน ๑๐ วินาที ในกรณี คล้ำหาซีฟวร, มีการช็อกไฟฟ้าหัวใจ, ต้องการหยุดเพื่อใส่อุปกรณ์เปิดทางเดินหายใจชั้นสูง (ในกรณีที่ใส่ในขณะกดหน้าอกไม่ได้)
- ไม่ควรใช้วิธีช่วยหายใจมากเกินไป
- บุคคลทั่วไปที่ไม่เคยเข้ารับการอบรมการฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานมาก่อน ควรทำการกดหน้าอกแต่เพียงอย่างเดียว ไม่ต้องช่วยหายใจ เนื่องจากในช่วงแรกที่มีผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น ระดับออกซิเจนในกระแสเลือดยังเพียงพออยู่ระยะหนึ่ง และในขณะที่มีการกดหน้าอกนั้นการขยายของทรวงอกจะทำให้มีการแลกเปลี่ยนก๊าซได้ โดยเน้นให้กดหน้าอกที่แรงและเร็ว ผู้ปฏิบัติการช่วยเหลือชีวิตควรจะทำการกดหน้าอกแต่เพียงอย่างเดียวต่อไปจนกระทั่งเครื่องช็อกไฟฟ้าหัวใจมาถึงและพร้อมใช้งาน หรือมีบุคลากรทางการแพทย์มาดูแลผู้ป่วย

A : Airway หมายถึง การเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง เพราะโดยมากผู้บาดเจ็บที่หมดสติจะมีภาวะโคนลิ้นและกล่องเสียงตกลงไปอุดทางเดินหายใจส่วนบน ดังนั้นจึงต้องเปิดทางเดินหายใจให้โล่ง โดยพิจารณาจาก

- หากผู้ป่วยไม่มีการบาดเจ็บที่ศีรษะหรือคอ จะใช้วิธีการแหงนหน้าและเชยคาง (Head tilt - Chin lift)
- หากสงสัยว่าผู้ป่วยมีอาการบาดเจ็บของไขสันหลัง ให้ใช้วิธี Manual Spinal Motion Restriction โดยการวางมือสองข้างบริเวณด้านข้างของศีรษะ เพื่อป้องกันการเคลื่อนไหวของศีรษะ
- หากสงสัยว่าผู้ป่วยมีอาการบาดเจ็บที่กระดูกสันหลังบริเวณคอให้เปิดทางเดินหายใจด้วยวิธียกขากรรไกร (Jaw Thrust) คือ ดึงขากรรไกรทั้งสองข้างขึ้นไปด้านบน โดยผู้ช่วยเหลือจะอยู่เหนือศีรษะของผู้ป่วย

B : Breathing หมายถึง การช่วยหายใจ ด้วยการรักษาระดับออกซิเจนให้เพียงพอและขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ดังนั้นในผู้ป่วยที่หัวใจหยุดเต้นเนื่องจากการขาดอากาศ เช่น จมน้ำ จึงต้องรีบกดหน้าอกและช่วยหายใจ ๕ รอบ หรือ ๒ นาที ก่อนการร้องขอความช่วยเหลือ เนื่องจากผู้ป่วยกำลังมีระดับออกซิเจนที่ต่ำกว่าปกติ ซึ่งออกซิเจนที่เป่าออกไปนั้นมีออกซิเจนประมาณ ๑๖-๑๗% ซึ่งเพียงพอสำหรับใช้ในร่างกาย

ทั้งนี้ ในการช่วยหายใจ ได้กำหนดข้อปฏิบัติให้เริ่มจากการกดหน้าอก (C) ไปก่อน ๓๐ ครั้ง แล้วจึงสลับกับการช่วยหายใจ (B) ๒ ครั้ง ตามสูตร ๓๐:๒ โดย

- ช่วยหายใจมากกว่า ๑ วินาทีในแต่ละครั้ง
- ให้ปริมาณเพียงพอที่เห็นหน้าอกเคลื่อนไหว แต่ไม่ควรช่วยหายใจมากเกินไป เพราะเสี่ยงต่อการสำลักอาหาร และยังทำให้แรงดันภายในทรวงอกเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เลือดที่กลับไปเลี้ยงหัวใจลดลง
- ใช้อัตราการกดหน้าอก ๓๐ ครั้งต่อการช่วยหายใจ ๒ ครั้ง (๓๐:๒)
- เมื่อมีการใส่ท่อช่วยหายใจขึ้นสูงแล้ว ให้ช่วยหายใจ ๑ ครั้ง ทุก ๖-๘ วินาที (๘-๑๐ ครั้งต่อนาที) โดยไม่ต้องหยุดขณะที่ทำการกดหน้าอก

วิธีช่วยหายใจ มีอยู่ด้วยกันหลายวิธี เช่น

- การช่วยหายใจแบบปากต่อปาก (Mouth-to-Mouth) ผู้ช่วยเหลือสูดลมเข้าให้เต็มที่ แล้วประกบปากของผู้ช่วยเหลือเข้ากับปากของผู้ป่วยให้สนิท ใช้นิ้วปิดจมูก ทำการสูดลมเข้าปอดด้วยปริมาณเท่าปกติ โดยเป่าลากยาวนานกว่า ๑ วินาที ในขณะที่เป่าลม ควรใช้ตาขำเล็งดูบริเวณทรวงอกของผู้ป่วยว่ามีการขยับหรือไม่ เพื่อเป็นการประเมินประสิทธิภาพของการช่วยหายใจ หากผู้ป่วยมีชีพจร แต่ต้องการการช่วยหายใจ ให้ทำการช่วยหายใจในอัตรา ๕-๖ วินาทีต่อครั้ง (๑๐-๑๒ ครั้งต่อนาที)

ทั้งนี้ ไม่จำเป็นต้องสูดลมเข้าสุดเพื่อป้องกันการเกิดอาการหน้ามืด เวียนศีรษะของผู้ช่วยเหลือ และป้องกันภาวะ overinflation ของผู้ป่วย

- การช่วยหายใจแบบปากต่อจมูก (Mouth-to-Nose) ในกรณีที่ผู้บาดเจ็บมีอาการบาดเจ็บที่ปาก หรือในกรณีที่เด็กเล็ก ให้ใช้วิธีปิดปากผู้บาดเจ็บแล้วปล่อยลมหายใจของเราเข้าทางจมูกผู้บาดเจ็บแทน โดยให้ทำการช่วยหายใจในอัตรา ๕-๖ วินาทีต่อครั้ง (๑๐-๑๒ ครั้งต่อนาที)

- การช่วยหายใจโดยใช้อุปกรณ์ช่วยหายใจขั้นสูง (Advanced Airway) ในกรณีที่ผู้ป่วยใส่อุปกรณ์ช่วยหายใจขั้นสูงแล้ว แนะนำให้ช่วยหายใจในอัตรา ๑ ครั้งทุก ๆ ๖-๘ วินาที (๘-๑๐ ครั้งต่อนาที)

ทั้งนี้ ให้ผู้ช่วยเหลือทำขั้นตอน C-A-B ไปเรื่อย ๆ จนกว่าหน่วยกู้ชีพมาถึง หรือจนกว่าผู้ป่วยจะมีการตอบสนอง

และหากสถานที่นั้นมีเครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติหรือ AED ให้ร้องขอเพื่อนำมาใช้ เพราะสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้นได้ โดยสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ ได้จัดทำคู่มือสำหรับประชาชนในการช่วยชีวิตผู้ป่วยฉุกเฉินที่มีภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลันด้วยการใช้เครื่องเออีดี

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

โรงพยาบาลน่าน. (๑๖ มกราคม ๒๕๖๑). วิธีทำ CPR ที่ถูกต้อง เมื่อเราเจอสถานการณ์คับขัน มีโอกาสได้ช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ทุกชีวิตจะได้ปลอดภัย.

<http://www.namyuenhosp.in.th/web/index.php?r=news%2Fview&id=๒๕>

ใบมอบหมายชิ้นงาน เรื่อง สถานการณ์จำลองการช่วยชีวิตแบบสองคน ในสถานการณ์ต่างๆ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สถานการณ์จำลองที่ ๑

นิตหน้อย อายุ ๘ ปี มีนิสัยชอบซุกซน เธอว่ายน้ำไม่เป็น แต่แอบพ่อแม่ไปเล่นน้ำกับเพื่อน ๆ แต่ระหว่างเล่นน้ำเกิดเป็นตะคริวและจมน้ำ เพื่อนๆเห็นจึงพาขึ้นจากน้ำ และช่วยกันช่วยชีวิตนิตหน้อยด้วยการ CPR แบบสองคน โดยทำ ๕ รอบ แล้วคอยตรวจสัญญาณชีพ เมื่อช่วยไปเรื่อยๆ พบว่า นิตหน้อยมีการไอ และฟื้นรอดชีวิต เมื่อเธอรอดชีวิตเพื่อนๆช่วยกันจัดทำพักฟื้นหลังการช่วยชีวิตด้วย

สถานการณ์จำลองที่ ๒

บ๊อบอส อายุ ๑๕ ปี ไปค่ายลูกเสือกับเพื่อน ในขณะที่อาบน้ำพึ่งเสร็จ เขาเช็ดตัวไม่แห้ง แต่รีบเดินมาจับแยมไม้ที่เพื่อนๆกำลังร้องเพลงกันอยู่ จนไม้มีกระแสไฟฟ้ารั่วทำให้เขาล้มหมดสติ และเพื่อนๆ ตกใจมาก แต่ก็หาวิธีการช่วยชีวิตเขา โดยจัดการแหล่งกำเนิดไฟรั่ว และดำเนินการช่วยชีวิตตามขั้นตอน CAB แบบสองคน และมีคนแจ้งโรงพยาบาล การดำเนินการช่วยเหลือทำไปเรื่อยๆ จนรถพยาบาลมาถึงและรับเขาไปรักษาต่อไป

สถานการณ์จำลองที่ ๓

โชคดี อายุ ๑๘ ปี พึ่งสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ตามที่หวัง ตกกลางคืนจึงไปเลี้ยงฉลองกับเพื่อนที่ผับแห่งหนึ่ง ระหว่างที่กำลังสนุกสนานนั้น เกิดมีควันไฟกลุ่มใหญ่ และมีคนตะโกนว่าไฟไหม้ ผู้คนตกใจมากรีบหาทางหนี จนเหยียบกันล้มระเนระนาด ไฟไหม้กระหน่ำไม่หยุด โชคดีออกจากผับไม่ได้ และเมื่อสุดควันไปมาๆทำให้เขาเริ่มหมดสติ แต่เขายังโชคดีสมชื่อ มีคนมาช่วยเขาออกมาข้างนอกได้ แต่ระหว่างทางที่หาทางออกเขาพบผู้หญิงนอนสลบอยู่ เขาจึงช่วยพาผู้หญิงคนนั้นออกมาด้วย ผู้หญิงตัวซีดเย็น ไม่มีรู้สึกตัว และหมดสติ โชคดีรู้วิธี CPR แต่ยังไม่มั่นใจ จึงร้องหาคนช่วย และมีคนมาช่วยเขา CPR แบบสองคน ในที่สุดผู้หญิงคนนั้นก็ได้สติ มีสัญญาณชีพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓	เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ	
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓	รายวิชาสุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓	ภาคเรียนที่ ๒	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๓/๕ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การช่วยฟื้นคืนชีพ เป็นสิ่งจำเป็นที่นักเรียนควรศึกษาเรียนรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกวิธี และนำไปฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่ว ชำนาญ จนสามารถนำไปใช้ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างมีสติ และได้รับความปลอดภัย ทั้งจากสาเหตุจากโรคภัยและสถานการณ์ต่างๆได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๓. สาระการเรียนรู้

๑. วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ

๑.๑ จมน้ำ

๑.๒ ไฟฟ้าดูด

๑.๓ สลัดคว้นไฟ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลัดคว้นไฟได้ถูกต้อง

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆเช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลัดคว้นไฟได้ถูกต้อง

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญของการมีความรู้เบื้องต้นที่ถูกต้องในการช่วยฟื้นคืนชีพ

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)

๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ หน่วยที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพรหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น ด้านความรู้ บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสัปดาห์ควันทไฟได้ถูกต้อง	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐นาที) แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - “จากการฝึกปฏิบัติในช่วงที่ผ่านมานักเรียนได้เรียนรู้อะไร อย่างไร” - “หากพบคนจมน้ำ และเมื่อช่วยเหลือแล้วพบว่าไม่หายใจ นักเรียนจะทำอย่างไร”	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน คำถามชวนคิด - “จากการฝึกปฏิบัติในช่วงที่ผ่านมานักเรียนได้เรียนรู้อะไร อย่างไร” (แนวคำตอบ:วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์คนจมน้ำ) - “หลังจากที่ได้ฝึกปฏิบัติไปแล้ว หากพบคนจมน้ำ นักเรียนจะทำอย่างไร” (แนวคำตอบ :ช่วยเหลือโดยการ CPR และโทร ๑๖๖๙)			
	ขั้นสอน (๕นาที) ๑. ทบทวนความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพ	ขั้นสอน ๑. ทบทวนความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพ ๒. รับฟังข้อเสนอแนะและซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ
 หน่วยที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพรหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพ จากสถานการณ์ต่างๆเช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสำลัก คอวนไฟได้ถูกต้อง ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญของการมี ความรู้เบื้องต้นที่ถูกต้องใน การช่วยฟื้นคืนชีพ คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ ๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์ สุจริต ๒. นักเรียนมีความใฝ่ เรียนรู้	๒. อธิบายและแนะนำการฝึกปฏิบัติการ การช่วยฟื้นคืนชีพแบบสองคนจากสิ่งที่ พบเจอมาในช่วงเวลาที่ ๔		๑.หุ่นจำลอง แบบครึ่งตัว ๒.เสื้อ ๓.สำลี ๔.แอลกอฮอล์	๑.กิจกรรม การฝึก ปฏิบัติการ ช่วยฟื้นคืน ชีพจาก สถานการณ์ จำลอง	
	ขั้นปฏิบัติ (๓๐นาที) ๑. แบ่งกลุ่มนักเรียน(กลุ่มเดิมจาก ชม. ที่ ๔) เพื่อให้ผลัดกันฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืน ชีพ ๒. ให้ความเวลาฝึกซ้อม ๒๐ นาที ๓. อำนวยความสะดวกและสังเกต และ ประเมินการฝึกปฏิบัติ หากพบความ ผิดพลาดในเรื่องทักษะหรือวิธีปฏิบัติให้ แนะนำเพิ่มเติม ๔. อาสาสมัครนำเสนอวิธีการช่วยฟื้นคืน ชีพแบบสองคน(นักเรียนที่เป็นอาสาสมัคร ไม่ควรซ้ำกับ ชม.ที่ ๔)	ขั้นปฏิบัติ ๑. ฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ ๒. หากพบข้อสงสัยขณะฝึกปฏิบัติการ ช่วยฟื้นคืนชีพให้ขอคำแนะนำจาก ครูผู้สอนหรือค้นคว้าเพิ่มเติมจากใบ ความรู้หรือคลิปการสอนจาก ชม.ที่ ๔ ๓. อาสาสมัครนำเสนอวิธีการช่วยฟื้น คืนชีพแบบสองคน ๔. กลุ่มที่ไม่ได้นำเสนอให้แสดงความ คิดเห็นและประเมินกลุ่มที่นำเสนอ			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ
 หน่วยที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพรหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่น ในการทำงาน	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูแจกแบบสอบถามหลังเรียนให้ นักเรียนทุกคนๆละ ๑ แผ่น ครูใช้เวลา จัดทำแล้วส่งในคาบ ๒. ย้ำเตือนให้นักเรียนเห็นความสำคัญใน การช่วยฟื้นคืนชีพโดยการเน้นให้นักเรียน กลับไปศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมตลอดจน ฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพที่ถูกต้องจน เกิดความชำนาญ เพื่อทักษะนี้มีประโยชน์ ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม	ขั้นสรุป ๑. ทำแบบสอบถามหลังเรียน ๒. ย้ำเตือนให้นักเรียนเห็นความสำคัญ ในการช่วยฟื้นคืนชีพโดยการเน้นให้ นักเรียนกลับไปศึกษาหาความรู้ เพิ่มเติมตลอดจนฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้น คืนชีพที่ถูกต้องจนเกิดความชำนาญ เพื่อทักษะนี้มีประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม	๕.แบบสอบถาม หลังเรียน เรื่อง การช่วยฟื้นคืน ชีพ		

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. แบบสอบถามหลังเรียน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
๒. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว ๑-๓ ตัว (หากไม่มีหุ่นจำลอง อาจใช้อุปกรณ์ทดแทนอื่นที่มีความยืดหยุ่น แทน เช่น หมอน ขวดพลาสติกใหญ่ ฟองน้ำขนาดหนา เป็นต้น)
๓. สื่อ
๔. สำลี
๕. แอลกอฮอล์

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑. กิจกรรม การฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์จำลอง (ใบมอบหมายงานชิ้นงาน)

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลักรักคว้นไฟได้ถูกต้อง	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลักรักคว้นไฟได้ถูกต้อง	สังเกตจากกิจกรรมการฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์จำลอง	แบบสังเกตจากกิจกรรมการฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์จำลอง	ผ่านได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการมีความรู้เบื้องต้นที่ถูกต้องในการช่วยฟื้นคืนชีพ	สังเกตการร่วมกิจกรรม	แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น	สังเกตการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตการทำงานกลุ่ม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ๒ ขึ้นไป

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต ๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ ๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ๒ ขึ้นไป

แนวทางการการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลักคว้นไฟได้ถูกต้อง	บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลักคว้นไฟได้ถูกต้องร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลักคว้นไฟได้ถูกต้องร้อยละ ๕๐ - ๗๙	บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลักคว้นไฟได้ถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสลักคว้นไฟได้ถูกต้อง	ได้คะแนนจากการบันทึกแบบสังเกตการแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ ๑๙ คะแนนขึ้นไป	ได้คะแนนจากการบันทึกแบบสังเกตการแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ ๑๒ - ๑๘ คะแนน	ได้คะแนนจากการบันทึกแบบสังเกตการแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ น้อยกว่า ๑๒ คะแนน
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการมีความรู้เบื้องต้นที่ถูกต้องในการช่วยฟื้นคืนชีพ	แสดงออกถึงพฤติกรรม การเห็นความสำคัญอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ ๑. มีส่วนร่วมตอบคำถาม ๒. ปฏิบัติกิจกรรม ๓. ร่วมนำเสนอ	แสดงออกถึงพฤติกรรม การเห็นความสำคัญของกิจกรรมบางส่วน	ไม่แสดงออกถึงพฤติกรรม การเรียนรู้

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น	ทำงานกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจ แสดงพฤติกรรมเหมาะสม	ทำงานกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจ แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมบ้าง	ทำงานกลุ่มไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต ๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ ๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ๑ ปฏิบัติงานตามข้อกำหนด ๒ ให้ความร่วมมือกันในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม ๓ ปฏิบัติการแสดงวิธีการช่วยเพื่อนซึ่งกันและกัน สถานการณ์ต่างๆผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

แบบสังเกตกิจกรรมการฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์จำลอง

รายวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/..... กลุ่มที่

หน่วยที่ แผนที่ เรื่อง

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	รายการที่สังเกต								รวม
		กระบวนการปฏิบัติ				ผลที่เกิดขึ้น				คะแนน
		การวางบทบาทหน้าที่	การเลือกวิธีแก้ปัญหา	วิธีปฏิบัติขณะฝึกซ้อม	การตัดสินใจแก้ปัญหา	ความร่วมมือในกลุ่ม	ความถูกต้อง	ความปลอดภัย	ความรวดเร็ว	
		๓	๓	๓	๓	๓	๓	๓	๓	๑๘
๑.										
๒.										
๓.										
๔.										
๕.										
๖.										
๗.										
๘.										

เกณฑ์การให้คะแนน

- คะแนน ๓ หมายถึง แสดงพฤติกรรมนั้นอย่างชัดเจน เป็นประจำ
- คะแนน ๒ หมายถึง แสดงพฤติกรรมนั้นอยู่บ้าง บ่อยครั้ง
- คะแนน ๑ หมายถึง แสดงพฤติกรรมนั้นบ้าง ไม่ชัดเจน น้อยมาก
- คะแนน ๐ หมายถึง ไม่เคยแสดงพฤติกรรมนั้นเลย

เกณฑ์การผ่านได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ (ไม่น้อยกว่า ๙ คะแนน)

สรุปการประเมินหน่วยที่ ๓ แผนที่ ๕ เรื่องวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสําลักคว้นไฟได้ถูกต้อง			๒. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆเช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสําลักคว้นไฟได้ถูกต้อง			๓. เห็นความสําคัญของการมีความรู้เบื้องต้นที่ถูกต้องในการช่วยฟื้นคืนชีพ			๔. ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติกัน			๕. นักเรียนมีความซื่อสัตย์ใฝ่เรียนรู้ และมีความมุ่งมั่นในการทำงาน			
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

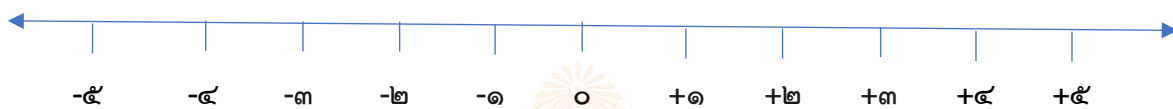
วันที่ เดือน พ.ศ.

แบบสอบถามหลังเรียนเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจงให้นักเรียนพิจารณาตอบข้อคำถามตามสภาพจริงพร้อมวาดรูปหรืออธิบายเหตุผลประกอบ

ด้านความรู้ (K)

๑. หลังจากได้เรียนเรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพแล้ว นักเรียนคิดว่าตนเองมีความรู้หรือสามารถปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างไร (ให้นักเรียนวงกลมเลขตามอันดับค่า โดยเครื่องหมาย ๐ = ความรู้เท่าเดิม + มีความรู้เพิ่มขึ้น - มีความรู้ลดลง)



ด้านทัศนคติ(A)

๒. หลังจากการเรียนรู้หรือฝึกปฏิบัติเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพแล้ว หากนักเรียนประสบพบเจอผู้ป่วยที่มีอาการหยุดหายใจ นักเรียนจะช่วยเหลือผู้ป่วยหรือไม่ เพราะเหตุใด



ช่วย เพราะ.....



ไม่ช่วย เพราะ.....

ด้านปฏิบัติ (P)

๓. นักเรียนคิดว่า ขั้นตอนใดในการฝึกปฏิบัติเรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ เป็นขั้นตอนที่ยากหรือปฏิบัติได้ไม่ดี (ระบุขั้นตอนพร้อมวาดรูปประกอบการบรรยายเหตุผลประกอบ)

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบมอบหมายชิ้นงาน เรื่อง สถานการณ์จำลองการช่วยชีวิตแบบสองคน ในสถานการณ์ต่างๆ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สถานการณ์จำลองที่ ๑

นิตหน้อย อายุ ๘ ปี มีนิสัยชอบซุกซน เธอว่ายน้ำไม่เป็น แต่แอบพ่อแม่ไปเล่นน้ำกับเพื่อน ๆ แต่ระหว่างเล่นน้ำเกิดเป็นตะคริวและจมน้ำ เพื่อนๆเห็นจึงพาขึ้นจากน้ำ และช่วยกันช่วยชีวิตนิตหน้อยด้วยการ CPR แบบสองคน โดยทำ ๕ รอบ แล้วคอยตรวจสัญญาณชีพ เมื่อช่วยไปเรื่อยๆ พบว่า นิตหน้อยมีการไอ และฟื้นรอดชีวิต เมื่อเธอรอดชีวิตเพื่อนๆช่วยกันจัดทำพักฟื้นหลังการช่วยชีวิตด้วย

สถานการณ์จำลองที่ ๒

บ๊อบอส อายุ ๑๕ ปี ไปค่ายลูกเสือกับเพื่อน ในขณะที่อาบน้ำพึ่งเสร็จ เขาเช็ดตัวไม่แห้ง แต่รีบเดินมาจับแย่งไม้ที่เพื่อนๆกำลังร้องเพลงกันอยู่ จนไม้มีกระแสไฟฟ้ารั่วทำให้เขาล้มหมดสติ และเพื่อนๆ ตกใจมาก แต่ก็หาวิธีการช่วยชีวิตเขา โดยจัดการแหล่งกำเนิดไฟรั่ว และดำเนินการช่วยชีวิตตามขั้นตอน CAB แบบสองคน และมีคนแจ้งโรงพยาบาล การดำเนินการช่วยเหลือทำไปเรื่อยๆ จนรถพยาบาลมาถึงและรับเขาไปรักษาต่อไป

สถานการณ์จำลองที่ ๓

โชคดี อายุ ๑๘ ปี พึ่งสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ตามที่หวัง ตกกลางคืนจึงไปเลี้ยงฉลองกับเพื่อนที่ผับแห่งหนึ่ง ระหว่างที่กำลังสนุกสนานนั้น เกิดมีควันไฟกลุ่มใหญ่ และมีคนตะโกนว่าไฟไหม้ ผู้คนตกใจมากรีบหาทางหนี จนเหยียบกันล้มระเนระนาด ไฟไหม้กระหน่ำไม่หยุด โชคดีออกจากผับไม่ได้ และเมื่อสุดควันไปมาๆทำให้เขาเริ่มหมดสติ แต่เขายังโชคดีสมชื่อ มีคนมาช่วยเขาออกมาข้างนอกได้ แต่ระหว่างทางที่หาทางออกเขาพบผู้หญิงนอนสลบอยู่ เขาจึงช่วยพาผู้หญิงคนนั้นออกมาด้วย ผู้หญิงตัวซีดเย็น ไม่มีรู้สึกตัว และหมดสติ โชคดีรู้วิธี CPR แต่ยังไม่มั่นใจ จึงร้องหาคนช่วย และมีคนมาช่วยเขา CPR แบบสองคน ในที่สุดผู้หญิงคนนั้นก็ได้สติ มีสัญญาณชีพ

ภาคผนวก ก

แบบประเมินรวมรายหน่วยการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒



แบบประเมินความรู้รวม
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

ชื่อ-สกุลชั้น/ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง

๑. แบบประเมินความรู้/ทักษะ/ภาระงาน/ชิ้นงาน รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เพื่อวัดผลการเรียนรู้ระหว่างเรียนหรือจบหน่วยการเรียนรู้
๒. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคุณภาพ (คำอธิบายระดับคุณภาพแสดงที่ท้ายหน่วยการเรียนรู้) ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ๑. บอกปัญหาสุขภาพในชุมชนได้ ๒. จัดลำดับโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพในชุมชนได้			
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) ๓. เสนอแนวทางการป้องกัน แก้ไขปัญหาที่เกิดจากสุขภาพในชุมชนได้			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ๔. ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติ			
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม(A) ๕. เห็นความสำคัญในการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๖. ใฝ่เรียนรู้			
๗. มีความซื่อสัตย์			
รวม			

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
 (.....)

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับ/เพิ่ม ประเด็นการประเมินทักษะ/สมรรถนะตามภาระงาน/ชิ้นงาน

แบบประเมินความรู้รวม
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง

ชื่อ-สกุลชั้น/ห้อง..... เลขที่.....

คำชี้แจง

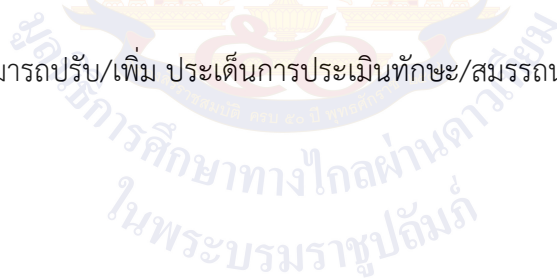
๑. แบบประเมินความรู้/ทักษะ/ภาระงาน/ชิ้นงาน รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เพื่อวัดผลการเรียนรู้ระหว่างเรียนหรือจบหน่วยการเรียนรู้
๒. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคุณภาพ (คำอธิบายระดับคุณภาพแสดงที่ท้ายหน่วยการเรียนรู้) ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง

ประเด็นการประเมินด้านความรู้	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้			
๑. บอกความหมายและผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้			
๒. บอกปัญหา ผลกระทบ และวิธีการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงได้			
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)			
๓. วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้			
๔. อภิปราย รณรงค์การหยุดความรุนแรงในชีวิตประจำวันได้ของสังคมไทยในสังคมได้			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน			
๕. ระบุงบประกอบของการวิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายได้ (ส.๒.๑.๑)			
๖. ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น			
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม(A)			
๗. เห็นความสำคัญของการหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง และการวิธีป้องกันตนเองจากความรุนแรง			
๘. เสนอแนะแนวทางการป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพกับคนในครอบครัวได้			

ประเด็นการประเมินด้านความรู้	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
คุณลักษณะอันพึงประสงค์			
๙. ใฝ่เรียนรู้			
๑๐. มีความมุ่งมั่นในการทำงานและซื่อสัตย์สุจริต			
รวม			

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับ/เพิ่ม ประเด็นการประเมินทักษะ/สมรรถนะตามภาระงาน/ชิ้นงาน



แบบประเมินความรู้รวม
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

ชื่อ-สกุลชั้น/ห้อง..... เลขที่.....

คำชี้แจง

๑. แบบประเมินความรู้/ทักษะ/ภาระงาน/ชิ้นงาน รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เพื่อวัดผลการเรียนรู้ระหว่างเรียนหรือจบหน่วยการเรียนรู้
๒. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคุณภาพ (คำอธิบายระดับคุณภาพแสดงที่ท้ายหน่วยการเรียนรู้) ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง

ประเด็นการประเมินด้านความรู้	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. บอกวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆ เช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสัลักคว้นไฟได้			
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) ๒. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพจากสถานการณ์ต่างๆเช่น จมน้ำ ไฟฟ้าดูด และสัลักคว้นไฟได้			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ๓. ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น			
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ๔.เห็นความสำคัญของการมีความรู้เบื้องต้นที่ถูกต้องในการช่วยฟื้นคืนชีพ			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๕. ใฝ่เรียนรู้ ๖ มุ่งมั่นในการทำงาน			
รวม			

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับ/เพิ่ม ประเด็นการประเมินทักษะ/สมรรถนะตามภาระงาน/ชิ้นงาน

แบบประเมินพฤติกรรมการเรียน
รายวิชาสุศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/.....

หน่วยที่ แผนที่ เรื่อง

คำชี้แจง ให้ครูพิจารณาใส่คะแนน (๐,๑,๒,๓) ลงในช่องว่างให้ตรงกับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมตามหัวข้อประเด็นการประเมิน

ชื่อ - สกุล	เลขที่	พฤติกรรมการประเมิน										หมายเหตุ
		การตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ / ความตั้งใจ	ความร่วมมือ กับหมู่คณะ	ความรับผิดชอบ	ความเป็นผู้นำผู้ตาม	ความซื่อสัตย์	ความมั่นใจ	ความสูง / สดุดาน	สุนิสา	
		๓	๓	๓	๓	๓	๓	๓	๓	๓	๓	
๑												
๒												
๓												
๔												
๕												
๖												
๗												
๘												
๙												
๑๐												

เกณฑ์การให้คะแนน

- คะแนน ๓ หมายถึง แสดงพฤติกรรมนั้นเป็นประจำ
- คะแนน ๒ หมายถึง แสดงพฤติกรรมนั้นบ่อยครั้ง
- คะแนน ๑ หมายถึง แสดงพฤติกรรมนั้นน้อยมาก
- คะแนน ๐ หมายถึง ไม่เคยแสดงพฤติกรรมนั้นเลย

เกณฑ์การผ่าน ได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ (ไม่น้อยกว่า ๑๕ คะแนน)

แบบประเมิน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๘ ประการ
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒

ชื่อ-สกุลชั้น/ห้อง..... เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างเรียนและนอกเวลาเรียน แล้วขีด ✓ ลงใน
ช่องว่างที่ตรงกับระดับคะแนน

คุณลักษณะ อันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		๓	๒	๑
๑. รักษาดี ศาสน์ กษัตริย์	๑.๑ ยืนตรงเมื่อได้ยินเพลงชาติ ร้องเพลงชาติได้ และบอกความหมายของ เพลงชาติ			
	๑.๒ ปฏิบัติตนตามสิทธิและหน้าที่ของนักเรียน ให้ความร่วมมือ ร่วมใจ ในการทำงานกับสมาชิกในห้องเรียน			
	๑.๓ เข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างความสามัคคี ประองตอง และเป็นประโยชน์ต่อ โรงเรียนและชุมชน			
	๑.๔ เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่ตนนับถือ ปฏิบัติตนตามหลักของศาสนา และเป็นตัวอย่างที่ดีของศาสนิกชน			
	๑.๕ เข้าร่วมกิจกรรมและมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับสถาบัน พระมหากษัตริย์ตามที่โรงเรียนและชุมชนจัดขึ้น ชื่นชมในพระราชกรณีย กิจพระปรีชาสามารถของพระมหากษัตริย์และพระราชนัด			
๒. ซื่อสัตย์ สุจริต	๒.๑ ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง และเป็นจริง			
	๒.๒ ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง ละอาย และเกรงกลัวที่จะทำความผิด ทำตาม สัญญาที่ตนให้ไว้กับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง และครู			
	๒.๓ ปฏิบัติตนต่อผู้อื่นด้วยความซื่อตรง และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เพื่อน ด้าน ความซื่อสัตย์			

คุณลักษณะ อันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		๓	๒	๑
๓. มีวินัย รับผิดชอบ	๓.๑ ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัวและ โรงเรียน มีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน มีความรับผิดชอบ			
๔. ใฝ่เรียนรู้	๔.๑ ตั้งใจเรียน			
	๔.๒ เอาใจใส่ในการเรียน และมีความเพียรพยายามในการเรียน			
	๔.๓ เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ			
	๔.๔ ศึกษา ค้นคว้า หาความรู้จากหนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์ สื่อเทคโนโลยี ต่างๆ แหล่งการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน และเลือกใช้สื่อได้ อย่างเหมาะสม			
	๔.๕ บันทึกความรู้ วิเคราะห์ ตรวจสอบบางสิ่งที่เรียนรู้ สรุปเป็นองค์ ความรู้			
	๔.๖ แลกเปลี่ยนความรู้ ด้วยวิธีการต่างๆ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน			
๕. อยู่อย่างพอเพียง	๕.๑ ใช้ทรัพย์สินและสิ่งของของโรงเรียนอย่างประหยัด			
	๕.๒ ใช้อุปกรณ์การเรียนอย่างประหยัดและรู้คุณค่า			
	๕.๓ ใช้จ่ายอย่างประหยัดและมีการเก็บออมเงิน			
๖. มุ่งมั่นในการ ทำงาน	๖.๑ มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย			
	๖.๒ มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ			
๗. รักความเป็นไทย	๗.๑ มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย			
	๗.๒ เห็นคุณค่าและปฏิบัติตามวัฒนธรรมไทย			
	๘.๑ รู้จักช่วยพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูทำงาน			
	๘.๒ อาสาทำงาน ช่วยคิด ช่วยทำ และแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น			

คุณลักษณะ อันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		๓	๒	๑
๗. รักความเป็นไทย (ต่อ)	๘.๓ รู้จักการดูแล รักษาทรัพย์สินสมบัติและสิ่งแวดล้อมของห้องเรียน โรงเรียนชุมชน			
	๘.๔ เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ของโรงเรียน			

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

...../...../.....

เกณฑ์การให้คะแนน

พฤติกรรมที่ปฏิบัติชัดเจนและสม่ำเสมอ ให้ ๓ คะแนน

พฤติกรรมที่ปฏิบัติชัดเจนและบ่อยครั้ง ให้ ๒ คะแนน

พฤติกรรมที่ปฏิบัติบางครั้ง ให้ ๑ คะแนน

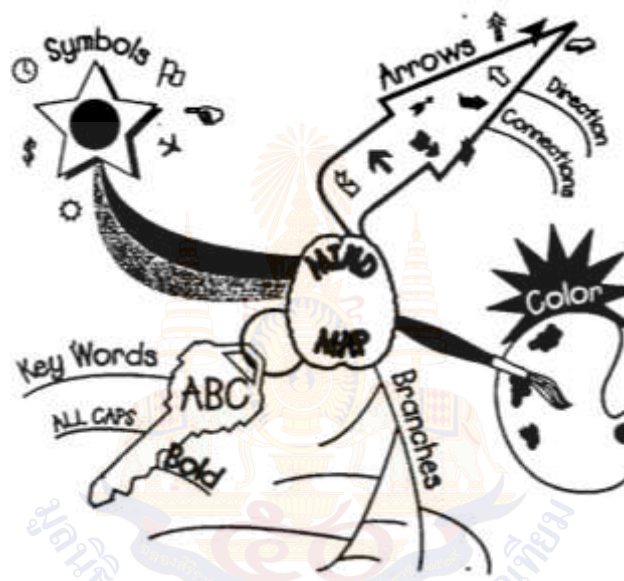
ภาคผนวก ข
ผังกราฟิก
(Graphic Organizers)

ผังกราฟิก

(Graphic Organizers)

๑. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นมโนทัศน์ (Concept Development Organizers)

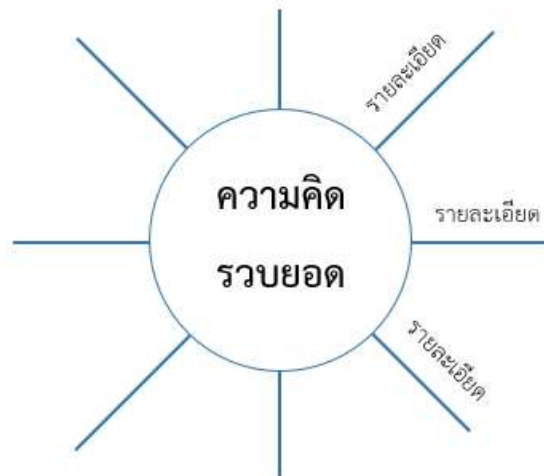
★ ผังความคิด (Mind Map)



★ ผัง Word Web



★ ผังมโนทัศน์ (Concept Map)



★ ตารางมโนทัศน์ (Concept Charts)

ใคร - Who	รูป/เห็น - Looks	รู้แล้ว Know	อยากรู้ Wonder	เรียนรู้ Learned
อะไร - What	รสชาติ - Tastes			
ที่ไหน - Where	กลิ่น - Smells			
เมื่อไหร่ - When	เสียง - Sounds			
ทำไม - Why	สัมผัส - Feels			

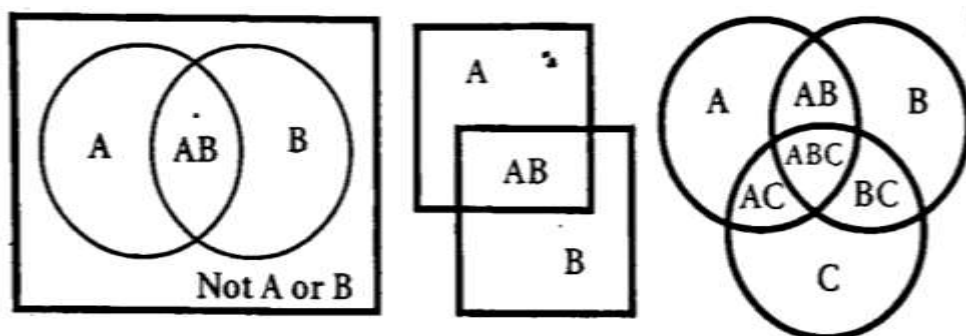
5W Chart

Senses Chart

KWL (Know – Wonder – Learned Chart)

๒. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นการเปรียบเทียบ (Compare/Contrast Organizers)

★ เวนน์ไดอะแกรม (Venn Diagrams)



★ ตารางเปรียบเทียบ (Comparison charts)

ความเหมือน	ความต่าง

T-Chart

รายการที่ 1	รายการที่ 2
คุณลักษณะที่ 1	
คุณลักษณะที่ 2	
คุณลักษณะที่ 3	

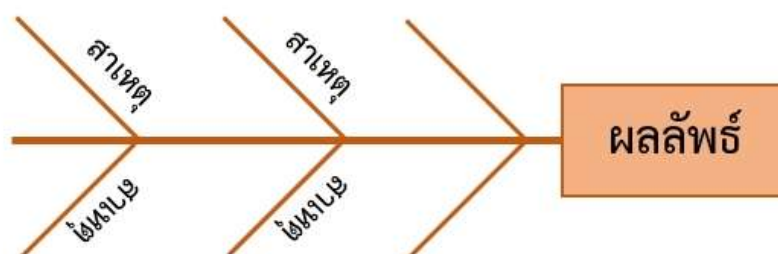
Compare or Contrast Chart

รายการที่ 1	รายการที่ 2	รายการที่ 1	รายการที่ 2
Compare		Contrast	
คุณลักษณะที่ 1		คุณลักษณะที่ 1	
คุณลักษณะที่ 2		คุณลักษณะที่ 2	
คุณลักษณะที่ 3		คุณลักษณะที่ 3	

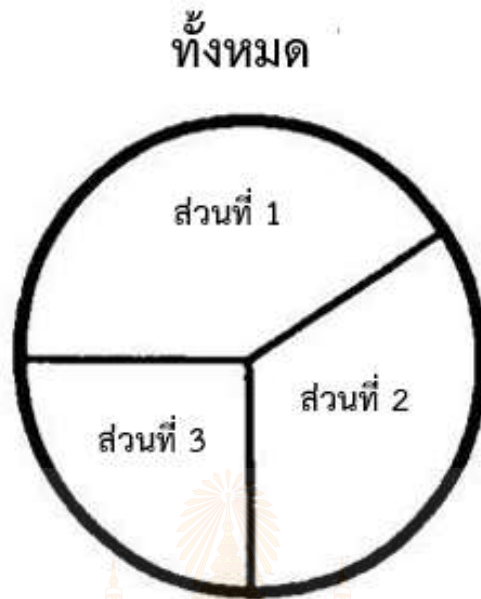
Compare & Contrast Chart

๓. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นเหตุเป็นผล (Relational Organizers)

★ ผังก้างปลา (Fish Bone)



★ แผนภูมิรูปพาย (Pie Chart)

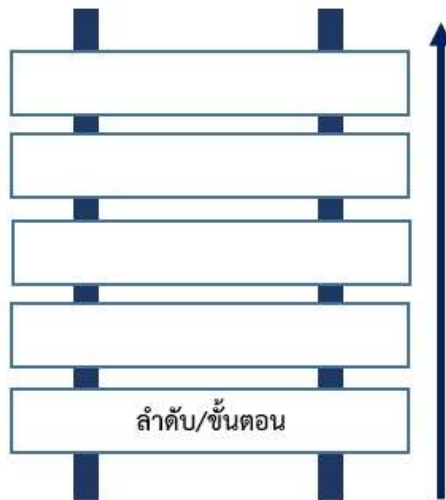


๔. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นารเรียงลำดับเหตุการณ์/ขั้นตอน (Sequence Organizers)

★ ผังลูกโซ่ (Chains)



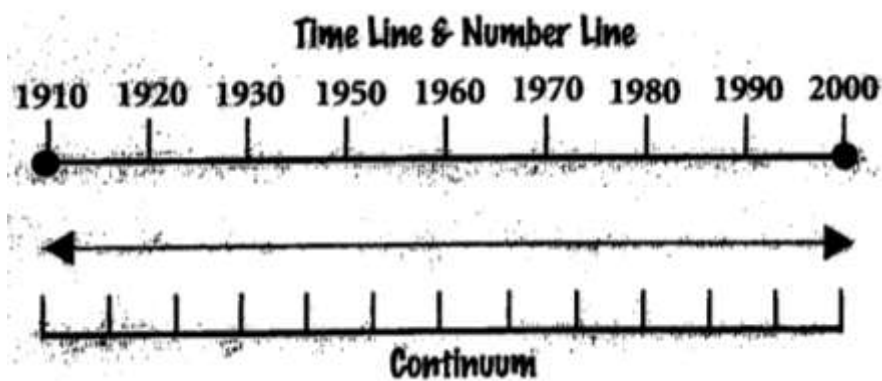
★ ผังชั้นบันได (Ladder)



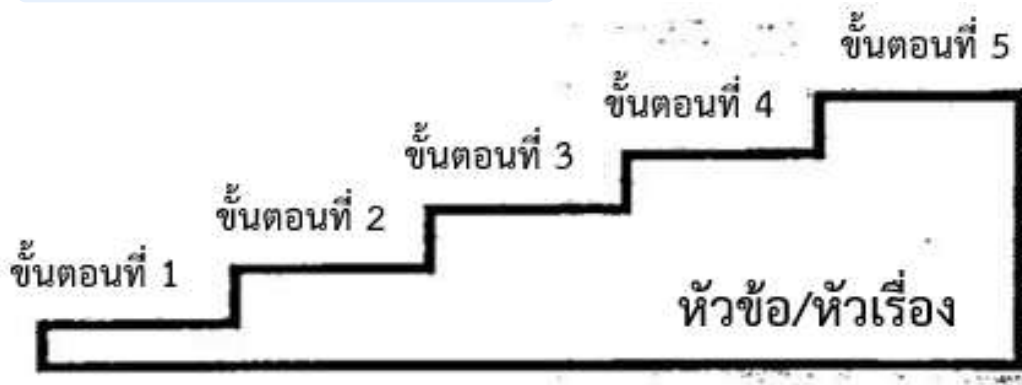
★ ผังวัฏจักร(Cycle Graphs)



★ ผังกราฟเส้น (Line Graphs)



★ ตารางขั้นบันได (Step Chart)

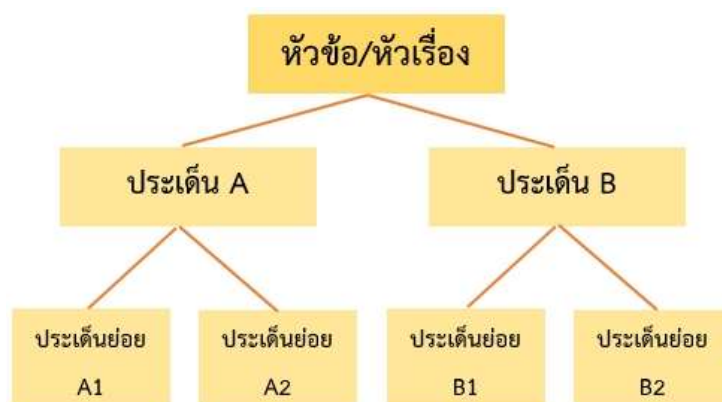


★ ผังแผ่นภาพ/การ์ตูน (Cartoon & Picture Strips)

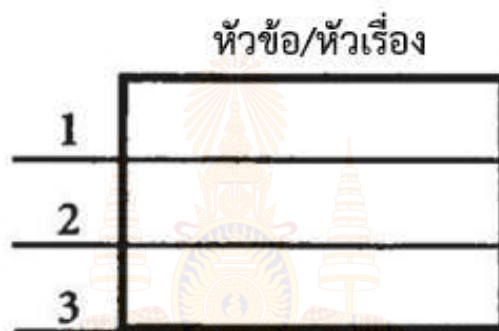
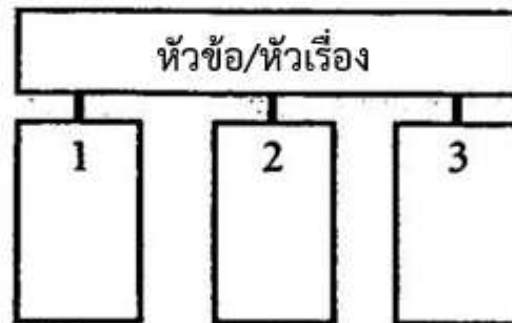
ภาพที่ 1	ภาพที่ 2	ภาพที่ 3	ภาพที่ 4	ภาพที่ 5

๕. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นการจัดหมวดหมู่/การแบ่งประเภท
(Categorize/Classify Organizers)

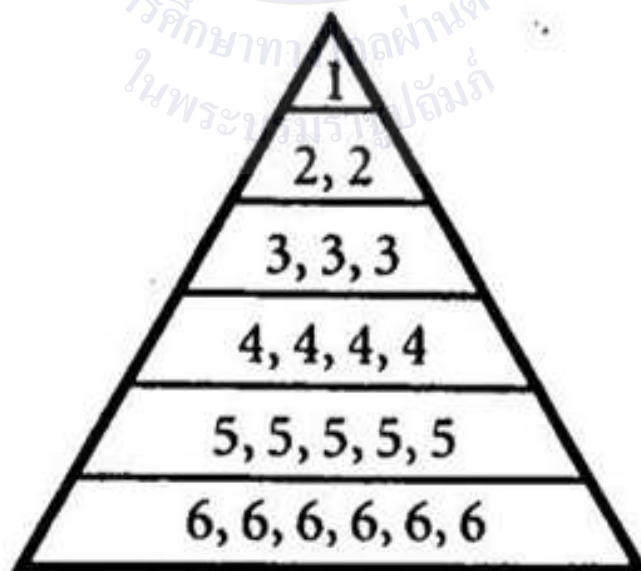
★ ผังต้นไม้ (Tree)



★ ผังประเภท/หมวดหมู่ (Categories)

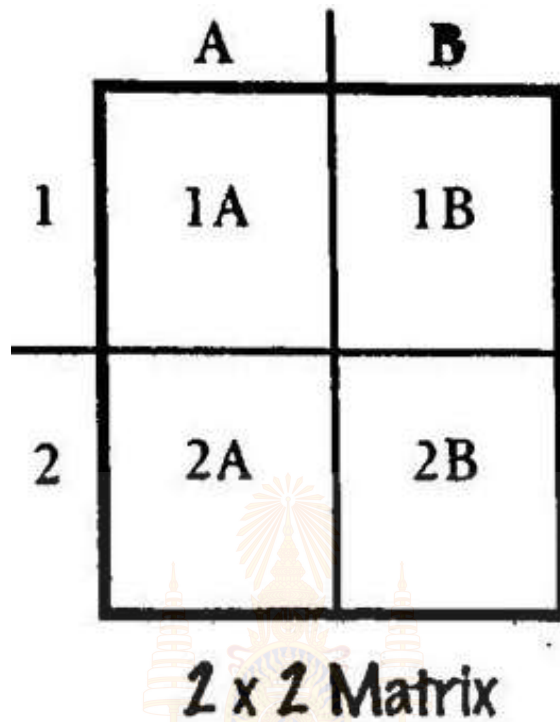


★ ผังพีระมิด (Pyramid)



จัดลำดับตามความสำคัญ

★ ผังเมทริกซ์ (Matrix)



๖. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นการประเมินผล (Evaluation Organizers)

★ Evaluation Charts

- PMI Chart

P	M	I
สิ่งที่ดี (Plus)	สิ่งที่ไม่ดี (Minus)	สิ่งที่น่าสนใจ (Interesting)

PMI Chart

- Plus/Minus Chart

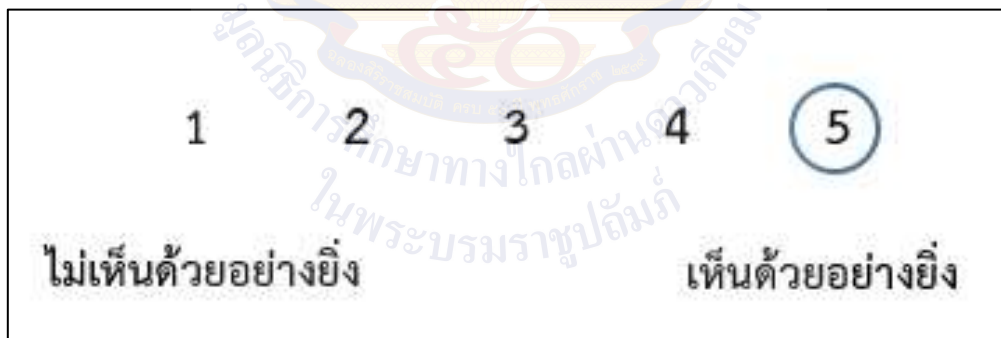
+	-
บวก หรือ ชอบ หรือ เห็นด้วย	ลบ หรือ ไม่ชอบ หรือ ไม่เห็นด้วย

Plus/Minus T-Chart



Scales

- Agreement Scales



- Evaluation Scales



แหล่งอ้างอิง : ปรับจาก <https://www.kaganonline.com/catalog/smartcards.php>

ภาคผนวก ค

- แบบประเมินตนเอง (Self Reflection Form)
- แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning Logs)
- แนวคำถามการบันทึกผลหลังการสอนสำหรับครู (Reflection Question)

การประเมินตนเอง (Self Reflection) และการทำแบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

การประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ เป็นการประเมินตนเอง/บันทึกสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จาก เนื้อหา บทเรียน หรือวิธีการดำเนินงานเกี่ยวกับกระบวนการที่ได้จากการเรียนรู้ของตน การประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้เป็นเครื่องมือที่สะท้อนการเรียนรู้ของผู้เรียนและการค้นพบปัญหาการเรียนรู้ รวมทั้งเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่เรียนรู้กับประสบการณ์เดิม

แนวทางการใช้แบบประเมินตนเอง (Self Reflection Form)/แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

ก่อนการประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ ครูควรชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจความหมายของการประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ ลักษณะของการบันทึกประโยชน์ ความยาวของการบันทึก การเรียนรู้ที่เขียนในแต่ละครั้ง เกณฑ์การเขียน การกำหนดเวลาส่งบันทึกการเรียนรู้ การยกตัวอย่างของการประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ เพื่อให้ นักเรียนวางแผนการประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ของตนเองได้ ทั้งนี้ในครั้งแรกครูควรให้เวลากับการทำแบบประเมินตนเอง/แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน โดยทำร่วมกับนักเรียนเพื่อแนะนำวิธีการประเมิน/การบันทึกแบบสะท้อนคิด

การประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ในระยะเริ่มต้น ควรให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับเนื้อหาที่เรียน เพราะสามารถเขียนได้ง่ายกว่า จะทำให้ผู้เรียนมีกำลังใจในการบันทึกการเรียนรู้

การให้ผลสะท้อนกลับของครูต่อนักเรียนควรทำด้วยความเต็มใจ ครูอ่านบันทึกการเรียนรู้แล้วพูดหรือเขียนตอบกลับไปบนบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนในทันที สิ่งที่ครูตอบกลับควรเป็นการแนะนำแนวทางการให้ความคิดเห็น การให้กำลังใจ การชมเชย หรือตอบกลับปัญหาที่นักเรียนถาม รวมไปถึงการตั้งคำถามเพื่อให้ นักเรียนได้มีการคิดและตอบกลับมายังครูผู้สอน หากครูมีเวลาควรอ่านบันทึกการเรียนรู้และตอบกลับในชั้นเรียน และควรอ่านสิ่งที่นักเรียนบันทึกพร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับ ข้อเสนอแนะในเชิงบวกและสร้างสรรค์

การประเมินการเรียนรู้ของนักเรียนแต่ละคน โดยการประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้สะท้อนคิดสิ่งที่เรียนรู้ทั้งที่ทำได้ดีและยังต้องพัฒนา นักเรียนทำแบบประเมินตนเองหลังจบการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้/หน่วยการเรียนรู้ย่อย และทำแบบบันทึกการเรียนรู้ในช่วงกลางภาคเรียน และปลายภาคเรียน/หลังจบแต่ละหน่วยการเรียนรู้โดยประเมินตนเองตามประเด็นสำคัญที่สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้หรือหัวเรื่องของแต่ละวิชา และเพื่อให้ครูได้นำข้อมูลจากแบบประเมินตนเอง/แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน ไปพัฒนาการสอนของตนเองและช่วยเหลือนักเรียนเป็นรายบุคคลต่อไป



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ _____ เรื่อง _____

๑.กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑.					☐
๒.					☐
๓.					☐
๔.					☐
๕.					☐
๖.					☐
๗.					☐

*หมายเหตุ :ครูเติมประเด็นที่สอดคล้องกับสมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

๒. สิ่งที่ฉันทำได้ดีและภูมิใจ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

.....

๓. สิ่งที่ฉันยังไม่เข้าใจ / ยังทำได้ไม่ดี คือ.....(สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

.....

๔. สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....

.....



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

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

ประจำ : ☐ กลางภาค ☐ ปลายภาค ☐ หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียน คือ.....

.....

.....

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี.....

.....

.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ.....

.....

.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก.....

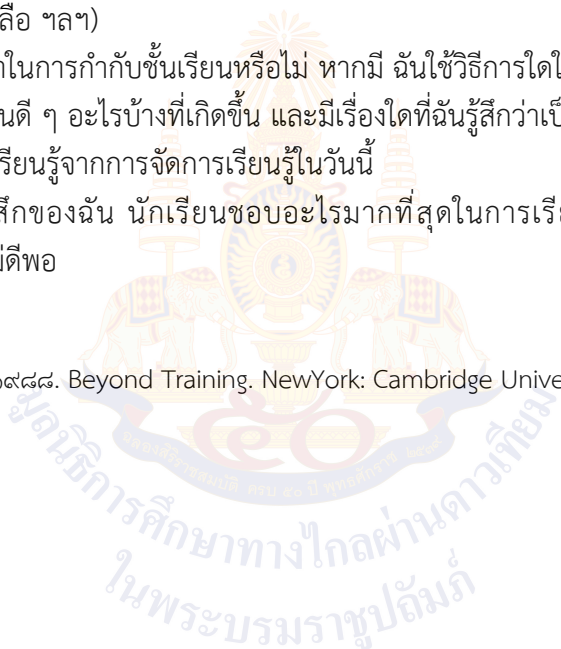
.....

.....

คำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูปลายทาง

๑. การเข้าสู่บทเรียนช่วยให้นักเรียนของฉันกระตือรือร้น กับบทเรียนที่จะเรียนต่อไปหรือไม่ เพียงใด
ฉันมีบทบาทในการช่วยให้นักเรียนเห็นความเชื่อมโยงกับบทเรียนหรือไม่ อย่างไร
๒. วันนี้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมกับการเรียนรู้หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด เพราะเหตุใด ในบทเรียน
ต่อไปฉันควรจะทำอย่างไร เพื่อสร้างบรรยากาศการมีส่วนร่วมของนักเรียนให้เพิ่มขึ้น
๓. การจัดกิจกรรมในวันนี้ราบรื่นดีหรือไม่ ฉันพอใจกับการจัดกลุ่มของนักเรียนในระดับใด เพราะเหตุใด
มีสิ่งใด/เทคนิคใดที่ควรปรับให้การจัดการราบรื่น/ดีขึ้นกว่าเดิม
๔. วันนี้ฉันดูแลนักเรียนทั่วถึงและเป็นไปตามความแตกต่างของนักเรียนในชั้นหรือไม่ อย่างไร
๕. ผู้เรียนมีพฤติกรรมที่น่าสนใจหรือแตกต่างในระหว่างการเรียนรู้จากที่ผ่านมหรือไม่ อย่างไร
๖. ในวันนี้ฉันมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนของฉันในรูปแบบใดบ้าง (เช่น ให้กำลังใจ กล่าวชมเชย
ให้ความช่วยเหลือ ฯลฯ)
๗. วันนี้ฉันมีปัญหาในการกำกับชั้นเรียนหรือไม่ หากมี ฉันใช้วิธีการใดในการแก้ปัญหา
๘. ในชั่วโมงนี้มีส่วนดี ๆ อะไรบ้างที่เกิดขึ้น และมีเรื่องใดที่ฉันรู้สึกว่าเป็นไปตามความคาดหวัง
๙. สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการจัดการเรียนรู้ในวันนี้
๑๐. ตามความรู้สึกของฉัน นักเรียนชอบอะไรมากที่สุดในการเรียนวันนี้ และสิ่งใดที่นักเรียน
ยังตอบสนองไม่ดีพอ

(ปรับจากRichards,J.C. ๑๙๘๘. Beyond Training. NewYork: Cambridge University Press. หน้า ๑๖๙-๑๗๐.



ภาคผนวก ง

ตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์



ตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

สมรรถนะที่ ๑ ความสามารถในการสื่อสาร

ตัวชี้วัดที่ ๑ ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจความคิดความรู้สึกและทัศนคติของตนเองด้วยการพูดและการเขียน

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. พุดถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจจากสารที่อ่านฟังหรือดูด้วยภาษาของตนเองได้	พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ	พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญจากสถานการณ์หรือหัวข้อที่กำหนดโดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญพร้อมทั้งประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากสารที่ได้รับ
๒. พุดถ่ายทอดความคิดความรู้สึกและทัศนคติของตนเองจากสารที่อ่านฟังหรือดูด้วยภาษาของตนเองได้	พุดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนคติของตนเองจากสารที่ได้รับ	- พุดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนคติของตนเองจากสารที่ได้รับ - มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย	- พุดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนคติของตนเอง - ประเมินค่าของสารที่ได้รับ - มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายโดยมีข้อเท็จจริงและหลักฐานประกอบ
๓. เขียนถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจจากสารที่อ่านฟังหรือดูด้วยภาษาของตนเองได้	เขียนประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ	เขียนถ่ายทอดประเด็นสำคัญจากสถานการณ์หรือหัวข้อที่กำหนดโดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	เขียนถ่ายทอดประเด็นสำคัญพร้อมทั้งประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากสารที่ได้รับ

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๔. เขียนถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกและทัศนะของตนเองจากสารที่อ่านฟังหรือดู ด้วยภาษาของตนเองได้	เขียนแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนะของตนเองจากสารที่ได้รับ	- เขียนแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนะของตนเองจากสารที่ได้รับ - <u>มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย</u>	- เขียนแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนะของตนเอง - <u>ประเมินค่าของสารที่ได้รับ</u> - <u>มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายโดยมีข้อเท็จจริงและหลักฐานจริงประกอบ</u>

ตัวชี้วัดที่ ๒ พุดเจรจาต่อรอง

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. พุดเจรจาโน้มน้าวได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	พุดเจรจาโน้มน้าวตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยใช้ข้อมูลประกอบคำพูดท่าทางและน้ำเสียง	พุดเจรจาโน้มน้าวตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเสนอ <u>มุมมองและเหตุผลเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม</u>	พุดเจรจาโน้มน้าวโดยมีหลักการเหตุผลหลักฐาน <u>อ้างอิงที่ผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลในการเสนอความคิดและสามารถตอบข้อซักถามของผู้ฟังเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม</u>
๒. พุดเจรจาต่อรองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	พุดเจรจาต่อรองตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยใช้ข้อมูลประกอบคำพูดท่าทางและน้ำเสียง	พุดเจรจาต่อรองตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเสนอ <u>มุมมองและเหตุผลเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม</u>	พุดเจรจาต่อรองโดยมีหลักการเหตุผลหลักฐาน <u>อ้างอิงที่ผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลในการเสนอความคิดและสามารถตอบข้อซักถามของผู้ฟังเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม</u>

ตัวชี้วัดที่ ๓ เลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสาร

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. รับรู้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์	รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและมีการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล	- รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและมีการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล - <u>วิเคราะห์และตีความข้อเท็จจริงเป็นแนวคิดหรือความรู้และข้อคิดทั้งเชิงบวกและเชิงลบที่นำไปใช้ได้</u>	- รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและมีการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล - วิเคราะห์และตีความข้อเท็จจริงเป็นแนวคิดหรือความรู้และข้อคิดทั้งเชิงบวกและเชิงลบ - <u>สามารถเชื่อมโยงแนวคิดของสารที่ได้รับกับมุมมองแนวคิดหรือประสบการณ์ของตนเองได้</u>
๒. ตัดสินใจเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารได้อย่างมีเหตุผล	ตรวจสอบและประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารที่ได้รับตัดสินใจเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารอย่างมีเหตุผล สนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์และตรงตามวัตถุประสงค์	ตรวจสอบและประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารที่ได้รับตัดสินใจเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารอย่างมีเหตุผล สนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์และตรงตามวัตถุประสงค์โดยคำนึงถึงประโยชน์ที่มีต่อการพัฒนาตนเองและส่วนรวม	ตรวจสอบและประเมินความถูกต้องของข้อเท็จจริงความน่าเชื่อถือและความเป็นกลางของข้อมูลตัดสินใจเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารโดยคำนึงถึงประโยชน์ที่มีต่อการพัฒนาตนเองและส่วนรวม

ตัวชี้วัดที่ ๔ เลือกใช้วิธีการสื่อสาร

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. เลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม	เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาตลอดจนการสื่อสารผ่านสื่อในรูปแบบต่างๆเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อตนเอง	- เลือกใช้กลวิธีในการสื่อสารที่หลากหลายโดยปราศจากอคติ - สามารถสรุปประเด็นที่มีความมุ่งหมายในการสื่อสาร - มีการผลิตสื่อและการออกแบบการสื่อสารเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	- เลือกใช้กลวิธีในการสื่อสารที่หลากหลายโดยปราศจากอคติ - มีการสรุปประเด็นที่มีความวิเคราะห์และประเมินค่าในขั้นตอนที่ซับซ้อนขึ้น - เข้าใจกฎหมายเกี่ยวกับการสื่อสาร - มีชั้นเชิงในการสื่อสารที่มีการเรียบเรียงอย่างเป็นระบบโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อตนเองและสังคม



สมรรถนะที่ ๒ ความสามารถในการคิด

ตัวชี้วัดที่ ๑ คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์)

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. จำแนกจัดหมวดหมู่ จัดลำดับความสำคัญและ เปรียบเทียบข้อมูลใน บริบทของการดำเนินชีวิต ประจำวัน	จำแนกจัดหมวดหมู่จัดลำดับความสำคัญของ ข้อมูลตามเกณฑ์ที่กำหนดและเปรียบเทียบ ข้อมูลจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน	ระบอบองค์ประกอบของสิ่งที่วิเคราะห์จำแนกจัด หมวดหมู่จัดลำดับความสำคัญของข้อมูลตาม เกณฑ์ที่กำหนด และเปรียบเทียบข้อมูลจาก สถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่าง สมเหตุสมผล	ระบอบองค์ประกอบของสิ่งที่วิเคราะห์ตั้งเกณฑ์และ จำแนกจัดหมวดหมู่จัดลำดับความสำคัญของข้อมูล <u>ตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้</u> และเปรียบเทียบข้อมูลจาก สถานการณ์จริงในชีวิต ประจำวันได้อย่างสมเหตุสมผล
๒. หาความสัมพันธ์ของ ส่วนประกอบต่าง ๆ ของ ข้อมูลที่พบเห็นในบริบทของ การดำเนินชีวิตประจำวัน	หาความสัมพันธ์ของข้อมูลที่มีเนื้อหาหรือ รายละเอียดระบุความสัมพันธ์ ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ของสิ่งที่วิเคราะห์ การนำไปใช้อธิบายหรือทำความเข้าใจใน สถานการณ์ในชีวิตจริงและนำไปใช้ประโยชน์ ได้อย่างสมเหตุสมผล	หาความสัมพันธ์ของข้อมูลที่มีเนื้อหาหรือ รายละเอียดที่มากขึ้น <u>อธิบาย</u> ความสัมพันธ์ ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ของสิ่งที่วิเคราะห์ การนำไปใช้อธิบายหรือทำความเข้าใจ ในสถานการณ์ในชีวิตจริงและนำไปใช้ ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุสมผล	หาความสัมพันธ์ของข้อมูลที่มีเนื้อหาและมี รายละเอียดที่มากขึ้น <u>เชื่อมโยง</u> ความสัมพันธ์ระหว่าง องค์ประกอบต่าง ๆ ของสิ่งที่วิเคราะห์การนำไปใช้ อธิบาย หรือทำความเข้าใจในสถานการณ์ในชีวิตจริงและ นำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุสมผล
๓. สามารถระบุหลักการ สำคัญแนวคิดหรือความรู้ที่ ปรากฏในข้อมูลที่พบเห็นใน บริบทของการดำเนินชีวิต ประจำวัน	ระบุข้อเท็จจริงแนวคิดหลักการสำคัญหรือ ความรู้ที่ปรากฏในข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นจาก สถานการณ์ในชีวิตจริง	<u>อธิบาย</u> แนวคิดหลักการสำคัญหรือ <u>ความรู้ที่ เพิ่มขึ้น</u> ที่ปรากฏในข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นจาก สถานการณ์ในชีวิตจริง	อธิบายแนวคิดหลักการสำคัญหรือ <u>ความรู้ที่เชื่อมโยง กัน</u> ที่ปรากฏในข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นจาก สถานการณ์ในชีวิตจริงและ <u>นำเสนอผลการวิเคราะห์ ตามวัตถุประสงค์</u>

ตัวชี้วัดที่ ๒ คิดขั้นสูง (การคิดสังเคราะห์คิดสร้างสรรค์คิดอย่างมีวิจารณญาณ)

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. คิดสังเคราะห์เพื่อนำไปสู่การวางแผนออกแบบคาดการณ์กำหนดเป็นเป้าหมายในอนาคตเพื่อประกอบการตัดสินใจต่อตนเองและสังคม	กำหนดวัตถุประสงค์และวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใหม่ที่ต้องการสร้างเลือกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการผสมผสานร่วมกันสร้างเป็นสิ่งใหม่สร้างสิ่งใหม่ตามวัตถุประสงค์อธิบายและนำเสนอสิ่งใหม่ให้ผู้อื่นเข้าใจเพื่อกำหนดเป็นเป้าหมายในการประกอบการตัดสินใจต่อตนเอง	กำหนดวัตถุประสงค์และวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใหม่ที่ต้องการสร้างเลือกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการผสมผสานร่วมกันสร้างเป็นสิ่งใหม่จัดทำกรอบแนวคิดในการสร้างสิ่งใหม่สร้างสิ่งใหม่ตามวัตถุประสงค์และตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้อธิบายและนำเสนอสิ่งใหม่ให้ผู้อื่นเข้าใจเพื่อกำหนดเป็นเป้าหมายในการประกอบการตัดสินใจต่อตนเอง	กำหนดวัตถุประสงค์และวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใหม่ที่ต้องการสร้างเลือกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการผสมผสานร่วมกันสร้างเป็นสิ่งใหม่จัดทำกรอบแนวคิดในการสร้างสิ่งใหม่สร้างสิ่งใหม่ตามวัตถุประสงค์และตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้อธิบายและนำเสนอสิ่งใหม่ให้ผู้อื่นเข้าใจโดยแสดงให้เห็นถึงลักษณะเอกลักษณ์และคุณสมบัติเฉพาะของสิ่งนั้นเพื่อกำหนดเป็นเป้าหมายในการประกอบการตัดสินใจต่อตนเองและสังคม
๒. คิดสร้างสรรค์มีจินตนาการคิดในทางบวกและสามารถประยุกต์สร้างสรรค์สิ่งใหม่เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	กำหนดเป้าหมายในการคิดสร้างสรรค์ประมวลทบทวนความรู้หรือข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่คิดหรือสามารถจินตนาการความคิดแปลกใหม่จนได้แนวคิดที่หลากหลายในการสร้างสิ่งใหม่ตลอดจนนำเสนอและอธิบายสิ่งใหม่ที่สร้างขึ้นเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง	กำหนดเป้าหมายในการคิดสร้างสรรค์ประมวลทบทวนความรู้หรือข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่คิดหรือสามารถจินตนาการความคิดแปลกใหม่โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการขยายขอบเขตความคิดเดิมจนได้แนวคิดที่หลากหลายในการสร้างสิ่งใหม่ตลอดจนนำเสนอและอธิบายสิ่งใหม่ที่สร้างขึ้นเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง	กำหนดเป้าหมายในการคิดสร้างสรรค์ประมวลทบทวนความรู้หรือข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่คิดและสามารถจินตนาการความคิดแปลกใหม่โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการขยายขอบเขตความคิดเดิมจนได้แนวคิดที่หลากหลายมีการประเมินและคัดเลือกความคิดเพื่อนำไปสร้างสิ่งใหม่ที่ใช้งานได้ผลดีกว่าเดิมตลอดจนนำเสนอและ

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
			อธิบายสิ่งใหม่ที่สร้างขึ้นเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
๓. คิดอย่างมีวิจารณญาณเพื่อตัดสินใจเลือกทางเลือกที่หลากหลายโดยใช้เกณฑ์ที่เหมาะสม	ระบุประเด็นที่คิดประมวลข้อมูลทั้งทางด้านข้อเท็จจริงข้อโต้แย้งและความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่คิดวิเคราะห์ข้อมูลและเลือกข้อมูลที่จะนำมาใช้ในการหาคำตอบประเมินข้อมูลที่ใช้ในการคิดตามเกณฑ์ที่กำหนดพิจารณาข้อมูลข้อโต้แย้งและความคิดเห็นตามหลักเหตุผลระบุทางเลือกและเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด	ระบุประเด็นที่คิดประมวลข้อมูลทั้งทางด้านข้อเท็จจริงข้อโต้แย้งและความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่คิดอย่างหลากหลายและคิดอย่างลึกซึ้งวิเคราะห์ข้อมูลและเลือกข้อมูลที่จะนำมาใช้ในการหาคำตอบประเมินข้อมูลที่ใช้ในการคิดตามเกณฑ์ที่กำหนดพิจารณาข้อมูลข้อโต้แย้งและความคิดเห็นตามหลักเหตุผลระบุทางเลือกและเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด	ระบุประเด็นที่คิดประมวลข้อมูลทั้งทางด้านข้อเท็จจริงข้อโต้แย้งและความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่คิดอย่างหลากหลายคิดอย่างลึกซึ้งและคาดการณ์ถึงผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตวิเคราะห์ข้อมูลและเลือกข้อมูลที่จะนำมาใช้ในการหาคำตอบโดยตั้งเกณฑ์ในการพิจารณาข้อมูลประเมินข้อมูลที่ใช้ในการคิดตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้พิจารณาข้อมูลข้อโต้แย้งและความคิดเห็นตามหลักเหตุผลระบุทางเลือกประเมินทางเลือกและเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดและไตร่ตรองทบทวนทางเลือกที่เลือกไว้อีกครั้ง

สมรรถนะที่ ๓ ความสามารถในการแก้ปัญหา

ตัวชี้วัดที่ ๑ ใช้กระบวนการแก้ปัญหาโดยวิเคราะห์ปัญหาวางแผนในการแก้ปัญหาดำเนินการแก้ปัญหาลงมือตรวจสอบและสรุปผล

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. วิเคราะห์ปัญหา			
๑.๑ ระบุปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง	ระบุปัญหาสาเหตุของปัญหาและผลกระทบที่สอดคล้องกับปัญหา จากสถานการณ์ที่กำหนดให้ผ่านการพูดเขียนแผนภาพหรือแผนผังวาดภาพหรือเคลื่อนไหวร่างกาย	ระบุปัญหาสาเหตุของปัญหาและผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมที่สอดคล้องกับปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนดให้หรือที่ตนเองสนใจผ่านการพูดเขียนแผนภาพหรือแผนผังวาดภาพหรือเคลื่อนไหวร่างกาย	ระบุปัญหาสาเหตุและต้นตอของปัญหาและผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมที่สอดคล้องกับปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนดให้หรือที่ตนเองสนใจผ่านการพูดเขียนแผนภาพหรือแผนผังวาดภาพหรือเคลื่อนไหวร่างกาย
๒. ระบุปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลใกล้ชิด			
๓. ระบุสาเหตุของปัญหา			
๔. จัดระบบข้อมูล	ระบุเกณฑ์และจำแนกสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดพร้อมจัดลำดับความสำคัญของปัญหา	ระบุเกณฑ์และจำแนกสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดพร้อมจัดลำดับความสำคัญของสาเหตุของปัญหาและเชื่อมโยง	แตกปัญหาที่มีความซับซ้อนให้เป็นปัญหาย่อยที่มีความซับซ้อนน้อยลงระบุเกณฑ์จำแนกสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดพร้อมจัดลำดับความสำคัญ
๑. การจำแนก			
๒. การจัดลำดับ			

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๓. เชื่อมโยง		ความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุของปัญหา และผลกระทบโดยมีข้อมูลสนับสนุน	ของสาเหตุของปัญหาและเชื่อมโยง ความสัมพันธ์ระหว่าง สาเหตุของปัญหาและผลกระทบ โดยมีข้อมูลสนับสนุน
๕. การตั้งสมมติฐาน	เสนอแนวทางในการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ ระบุแนวโน้มของผลที่จะเกิดขึ้นจากวิธีการ แก้ปัญหานั้นและตัดสินใจเลือกวิธีการ แก้ปัญหโดยพิจารณาความเหมาะสมกับ ปัญหาและความยากง่ายของวิธีการแก้ ปัญหา	เสนอแนวทางในการแก้ปัญหาที่หลากหลาย และเป็นไปได้ระบุแนวโน้มของผล ที่จะเกิดขึ้นจากวิธีการแก้ปัญหานั้น และตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหโดย พิจารณาความเหมาะสมกับปัญหาและ ความยากง่ายของวิธีการแก้ปัญหารวม บอกข้อดีและข้อจำกัดของวิธีการ แก้ปัญหที่เลือก	เสนอแนวทางในการแก้ปัญหาที่หลากหลาย และเป็นไปได้ระบุแนวโน้ม ของผลกระทบเชิงบวกและเชิงลบ ที่จะเกิดขึ้นจากวิธีการแก้ปัญหานั้นรวมทั้ง คาดการณ์อุปสรรคที่จะเกิดขึ้นและตัดสินใจ เลือกวิธีการแก้ปัญหโดยพิจารณา ความเหมาะสมกับปัญหาและความยากง่าย ของวิธีการแก้ปัญหารวมบอกข้อดี และข้อจำกัดของวิธีการแก้ปัญหที่เลือก
๖. การกำหนดทางเลือก			
๗. การตัดสินใจเลือกวิธีการ			

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๒. การวางแผนในการแก้ปัญหา			
	ออกแบบและวางแผนวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้ข้อมูลประกอบระบุขั้นตอนของแผนงานอย่างชัดเจน	ออกแบบและวางแผนวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้ข้อมูลประกอบระบุขั้นตอนของแผนงานและกำหนดบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจน	ออกแบบและวางแผนวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้ข้อมูลประกอบระบุขั้นตอนของแผนงานกำหนดบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจนมีแนวทางการจัดการความเสี่ยงเมื่อการดำเนินงานไม่เป็นไปตามแผนงานที่กำหนดไว้
๓. การดำเนินการแก้ปัญหา			
๓.๑ การปฏิบัติตามแผน	ดำเนินงานตามแผนการแก้ปัญหาที่กำหนดไว้บันทึกผลการปฏิบัติงานรวบรวมจุดเด่นข้อจำกัดและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อระบุข้อดีและข้อบกพร่องของแผนการดำเนินงาน	ดำเนินงานตามแผนการแก้ปัญหาที่กำหนดไว้บันทึกผลการปฏิบัติงานรวบรวมจุดเด่นข้อจำกัดและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อระบุข้อดีและข้อบกพร่องของแผนการดำเนินงานพร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางในการลดหรือแก้ไขข้อบกพร่อง	ดำเนินงานตามแผนการแก้ปัญหาที่กำหนดไว้บันทึกผลการปฏิบัติงานรวบรวมจุดเด่นข้อจำกัดและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อระบุข้อดีและข้อบกพร่องของแผนการดำเนินงานพร้อมทั้งดำเนินการลดหรือแก้ไขข้อบกพร่อง
๓.๒ การตรวจสอบทบทวนแผน			
๓.๓ การบันทึกผลการปฏิบัติ			

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๔. สรุปผลและรายงาน			
	นำเสนอผลการดำเนินงานที่สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ข้อดีและข้อบกพร่อง ของการดำเนินงานและข้อค้นพบ ที่มีหลักฐานสนับสนุน	นำเสนอผลการดำเนินงานที่สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ข้อดีและข้อบกพร่อง ของการดำเนินงานข้อค้นพบที่มีหลักฐาน สนับสนุนและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับ สถานการณ์อื่น	<u>นำเสนอและเขียนรายงานผลการดำเนิน</u> <u>งานตามรูปแบบที่กำหนดโดยให้สอดคล้อง</u> กับวัตถุประสงค์ข้อดีและข้อบกพร่องของ การดำเนินงานข้อค้นพบที่มีหลักฐาน สนับสนุนสามารถ นำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์อื่น

ตัวชี้วัดที่๒ผลลัพธ์ที่เกิดจากการแก้ปัญหา

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. คุณภาพของผลงาน/การแก้ปัญหา			
	ผลงาน/การแก้ปัญหามีประสิทธิผลตรงตาม วัตถุประสงค์และแผนการแก้ปัญหาที่ได้ ออกแบบไว้หรือระบุปัญหาและอุปสรรค ที่ทำให้ผลงาน/การแก้ปัญหาไม่มีประสิทธิผล	ผลงาน/การแก้ปัญหามีประสิทธิผลตรงตาม วัตถุประสงค์และแผนการแก้ปัญหาที่ได้ ออกแบบไว้หรือระบุปัญหา และอุปสรรคที่ทำให้ผลงาน/ การแก้ปัญหาไม่มีประสิทธิผล <u>พร้อมเสนอ</u> <u>แนวทางในการเพิ่มประสิทธิผล</u>	ผลงาน/การแก้ปัญหามีประสิทธิผล <u>และประสิทธิภาพตรงตามวัตถุประสงค์และ</u> <u>ตามแผนการแก้ปัญหาที่ได้ออกแบบไว้หรือระบุ</u> ปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ผลงาน/ การแก้ปัญหาไม่มีประสิทธิผล <u>และประสิทธิภาพ</u> <u>พร้อมเสนอแนวทางในการเพิ่มประสิทธิผลและ</u> <u>ประสิทธิภาพ</u>

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๒. นำไปประยุกต์ใช้			
	นำผลงาน/การแก้ปัญหาไปประยุกต์ใช้ในการ แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่กำหนดให้	นำผลงาน/การแก้ปัญหาไปประยุกต์ใช้ในการ <u>ป้องกันหรือแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่มี</u> <u>บริบทใกล้เคียง</u>	นำผลงาน/การแก้ปัญหาไปประยุกต์ใช้ในการ ป้องกันและแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่มี บริบทใกล้เคียง



สมรรถนะที่ ๔ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตัวชี้วัดที่ ๑ นำกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายไปใช้ในชีวิตประจำวัน

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. นำความรู้ทักษะและกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างผลงาน/โครงการที่เป็นระบบมีขั้นตอนชัดเจนและมีประสิทธิภาพไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม	<u>นำความรู้ทักษะมาสร้างชิ้นงาน/ผลงานโดยระบุวิธีการทำงานเพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตประจำวันและสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม</u>	<u>นำความรู้ทักษะและกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างผลงาน/โครงการที่เป็นระบบมีขั้นตอนชัดเจน ไปใช้ในการแก้ปัญหาและดำเนินชีวิตประจำวันและสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม</u>	<u>นำความรู้ทักษะและกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างผลงาน/โครงการ/นวัตกรรมที่เป็นระบบมีขั้นตอนชัดเจน มีประสิทธิภาพไปใช้ในการแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตประจำวันและสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม</u>



ตัวชี้วัดที่ ๒ เรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ข้อมูลข่าวสาร	ใช้วิธีการที่เหมาะสมในการแสวงหาความรู้ข้อมูลข่าวสารได้ตามจุดประสงค์จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือรวมทั้งประเมินความถูกต้องและกลั่นกรองข้อมูลที่อาจเป็นข่าวลวง (fake news)	ใช้วิธีการที่หลากหลายในการแสวงหาความรู้ข้อมูลข่าวสารได้ตามจุดประสงค์จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่น่าเชื่อถือ <u>จับประเด็นสำคัญทั้งเชิงบวกและลบรวมทั้งประเมินความถูกต้องและกลั่นกรองข้อมูล</u> ที่อาจเป็นข่าวลวง (fake news)	ใช้วิธีการที่หลากหลายในการแสวงหาความรู้ข้อมูลข่าวสารได้ตามจุดประสงค์จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ โดยประเมินความน่าเชื่อถือ <u>จับประเด็นสำคัญทั้งเชิงบวกและลบและนำเสนอองค์ความรู้รวมทั้งประเมินความถูกต้องและกลั่นกรองข้อมูล</u> ที่อาจเป็นข่าวลวง (fake news)
๒. สามารถเชื่อมโยงความรู้	สังเคราะห์ความรู้ข้อมูลข่าวสารและเชื่อมโยงสิ่งที่ได้จากการ <u>สังเคราะห์กับบทเรียน</u>	สังเคราะห์ความรู้ข้อมูลข่าวสารและเชื่อมโยงสิ่งที่ได้จากการ <u>สังเคราะห์กับเรื่องที่ต้องการศึกษาได้</u>	สังเคราะห์ความรู้ข้อมูลข่าวสารและสามารถ <u>นำเสนอประเด็นที่เป็นแก่นสาระสำคัญครบถ้วนและเปรียบเทียบกับข้อมูลอื่น ๆ หลักการทฤษฎีได้อย่างสอดคล้องน่าเชื่อถือ</u>
๓. มีวิธีการในการศึกษาความรู้เพิ่มเติมเพื่อขยายประสบการณ์ไปสู่การเรียนรู้สิ่งใหม่ตามความ สนใจอย่างต่อเนื่อง	มีวิธีการที่หลากหลายในการศึกษาความรู้เพิ่มเติมเพื่อขยายประสบการณ์ไปสู่การ <u>เรียนรู้สิ่งใหม่</u>	มีวิธีการที่หลากหลายในการศึกษาความรู้เพิ่มเติมเพื่อขยายประสบการณ์ไปสู่การ <u>เรียนรู้สิ่งใหม่และสร้างองค์ความรู้ตามความสนใจ</u>	มีวิธีการที่หลากหลายในการศึกษาความรู้ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างองค์ความรู้ตามความสนใจและ <u>ประเด็นการเรียนรู้ใหม่ ๆ และนำไปประยุกต์ใช้</u>

ตัวชี้วัดที่ ๓ ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. ทำงานร่วมกับผู้อื่น อย่างสร้างสรรค์สามารถ แสดงความคิดเห็นของ ตนยอมรับฟังความ คิดเห็นของผู้อื่น	- ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์มีการวางแผนการทำงานแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้วยกิริยาวาจาที่สุภาพเข้าใจยอมรับความแตกต่างและรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น - ทำงานของกลุ่มที่ตนรับผิดชอบจนสำเร็จโดยใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า	- ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นระบบและสร้างสรรค์แสดงความคิดเห็นอย่างสมเหตุสมผลรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยกิริยาวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น - ทำงานของกลุ่มที่ตนรับผิดชอบโดยพยายามพัฒนางานให้สำเร็จด้วยดีโดยใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า	- ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นระบบและสร้างสรรค์สามารถแสดงความคิดเห็นอย่างมีหลักการและเหตุผลโดยมีข้อมูลที่น่าเชื่อถือประกอบการสนับสนุนรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น - ทำงานของกลุ่มที่ตนรับผิดชอบโดยพยายามพัฒนางานและใช้ความสามารถของตนเองช่วยเหลือทีมด้วยความเข้าใจและยอมรับความสามารถของสมาชิกทีมที่แตกต่างกันให้สำเร็จด้วยดีโดยใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า
๒. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ	- รับผิดชอบและปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ระเบียบกฎกติกาและแนวปฏิบัติตามวิถีวัฒนธรรมของชุมชนและท้องถิ่นด้วยความเข้าใจ - เคารพต่อสถาบันหลักของชาติ	- รับผิดชอบและปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่เคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงกฎหมายและแนวปฏิบัติตามวิถีวัฒนธรรมของชุมชนและท้องถิ่นด้วยความเข้าใจในฐานะพลเมืองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข - เคารพต่อสถาบันหลักของชาติ	- รับผิดชอบและปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่เคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงกฎหมายและแนวปฏิบัติตามวิถีวัฒนธรรมที่มีความหลากหลายด้วยความเข้าใจในฐานะพลเมืองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข - เคารพต่อสถาบันหลักของชาติ

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๓. การเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์	- รู้จักปกป้องสิทธิเสรีภาพของตนเองและผู้อื่น - ไม่กลั่นแกล้งผู้อื่นทางร่างกายและวาจา - ยอมรับกับผู้อื่นที่แตกต่างทางร่างกายทางความคิดต่างเพศต่างวัย	- รู้จักปกป้องสิทธิเสรีภาพของตนเองและผู้อื่น - ไม่กลั่นแกล้งผู้อื่นทางร่างกายวาจาและ <u>ความสัมพันธ์ทางสังคม (Social bullying)</u> - <u>ให้เกียรติและช่วยเหลือผู้อื่นไม่อคติเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)</u>	- รู้จักปกป้องสิทธิเสรีภาพของตนเองและผู้อื่น - ไม่กลั่นแกล้งผู้อื่นทางร่างกายวาจาและ <u>ความสัมพันธ์ทางสังคม (Social bullying) และความสัมพันธ์ในโลกไซเบอร์ (Cyber bullying)</u> - <u>ให้เกียรติผู้อื่นช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกปฏิบัติ</u> - <u>ให้เกียรติและช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกปฏิบัติ</u>
๔. เห็นคุณค่าของการมีชีวิต	- บอกคุณลักษณะทางบวกของตน - รับรู้และจัดการอารมณ์ความรู้สึกและละเว้นการกระทำที่ไม่ควรทำ	- <u>ตัดสินใจวางแผนบอกเป้าหมายและแนวทางในการไปสู่เป้าหมายในชีวิต</u> - <u>รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด</u> - <u>แสดงออกถึงความเชื่อทางบวกในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จ</u>	- ตัดสินใจวางแผนบอกเป้าหมายและแนวทางในการไปสู่เป้าหมายในชีวิต - <u>กำกับตนเองให้ลงมือทำตามแผนเพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนด</u> - รับรู้จัดการอารมณ์และความเครียด - <u>แสดงพฤติกรรมตามความเชื่อและจุดยืนของตนเอง</u>
๕. เข้าใจยอมรับปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายความเสมอภาคทางเพศ	เข้าใจความแตกต่างของบุคคลทั้งทางกายทางความคิดต่างเพศต่างวัย	ทำกิจกรรมร่วมกับผู้ที่แตกต่างทางกายทางความคิดเพศและวัยได้	ยอมรับผู้ร่วมกิจกรรมที่แตกต่างทางกายทางความคิดเพศและวัยอย่างจริงใจ

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๖. ใช้ภาษากริยาทำทาง เหมาะสมกับ บุคคลและโอกาส ตามมารยาทสังคม	- ใช้ภาษากริยามารยาทและแต่งกาย เหมาะสมตามโอกาส	- ใช้ภาษากริยามารยาทและแต่งกาย เหมาะสมใน <u>ทุกสถานที่และ</u> <u>โอกาสต่างๆ</u> - <u>พูดกับบุคคลทั่วไปด้วยความ</u> <u>เป็นมิตร</u>	- ใช้ภาษากริยามารยาทและแต่งกาย เหมาะสมใน ทุกสถานที่และโอกาสต่างๆ - <u>พูดอย่างมีเหตุผลไม่ส่อเสียดให้เกิดความ</u> <u>เคืองรื้อนต่อตน</u> <u>เองและผู้อื่น</u>
๗. ปฏิบัติงานในส่วนรวม อย่างมีความสุข	ร่วมปฏิบัติงานของตนเองและของ กลุ่มในฐานะผู้นำหรือในฐานะสมาชิก ที่ดีของกลุ่มโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อ ตนเองและ ผู้อื่น	ร่วมปฏิบัติงานของตนเองและของ กลุ่มด้วยความเต็มใจในฐานะผู้นำ หรือในฐานะสมาชิกที่ดีของกลุ่มโดย คำนึงถึงผลกระทบต่อตนเองผู้อื่น <u>สังคมและสิ่งแวดล้อม</u>	<u>มีทัศนคติเชิงบวกในการทำงานร่วมกับผู้อื่น</u> <u>ชื่นชมและเห็นความทุ่มเทพยายามในการ</u> <u>ทำงานของสมาชิกของกลุ่มโดยใช้วิธีการที่</u> <u>เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์เพื่อ</u> <u>สร้างความสัมพันธ์</u> <u>ที่ดีโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อตนเองผู้อื่น</u> <u>สังคมและสิ่งแวดล้อม</u>

ตัวชี้วัดที่ ๔ จัดการกับปัญหาและความขัดแย้งในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. วิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาและมีการจัดการได้เหมาะสม	- เข้าใจปัญหาแก้ปัญหาและความขัดแย้งที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ชีวิตด้วยการยอมรับความแตกต่างของบุคคล - ใช้วิธีการแก้ปัญหาและลดความขัดแย้งที่ทำให้บรรลุเป้าหมาย	- <u>เผชิญปัญหาและยอมรับผลของปัญหาที่เกิดจากการตัดสินใจของตนเอง</u> - แก้ปัญหาและความขัดแย้งที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ชีวิตด้วยการยอมรับความแตกต่างของบุคคล - ใช้วิธีการแก้ปัญหาและลดความขัดแย้งที่ทำให้บรรลุเป้าหมาย	- <u>เผชิญปัญหาและยอมรับผลของปัญหาที่เกิดจากการตัดสินใจของตนเองและผู้อื่นที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและส่วนรวม</u> - แก้ปัญหาและความขัดแย้งที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ชีวิตด้วยการยอมรับความแตกต่างของบุคคล - ใช้วิธีการแก้ปัญหาและลดความขัดแย้งที่ <u>หลากหลาย</u>ที่ทำให้บรรลุเป้าหมาย

ตัวชี้วัดที่ ๕ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. ติดตามข่าวสารเหตุการณ์ปัจจุบันของสังคมโลก	ติดตามสืบข่าวสารและเหตุการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเมืองเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมจากแหล่งเรียนรู้ที่น่าเชื่อถือพร้อมทั้ง <u>เล่าและแสดงความคิดเห็นจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น</u>	ติดตามสืบข่าวสารและเหตุการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเมืองเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมจากแหล่งเรียนรู้ที่น่าเชื่อถือพร้อมทั้ง <u>อธิบายผลกระทบจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น</u>	ติดตามสืบข่าวสารและเหตุการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเมืองเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมจากแหล่งเรียนรู้ที่น่าเชื่อถือพร้อมทั้ง <u>วิเคราะห์ผลกระทบจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น</u>

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๒.ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม สภาพแวดล้อม	หาแนวทางรับมือกับปัญหาจากสถานการณ์ทางสังคมและเข้าร่วมกิจกรรมที่มุ่งสร้างความเปลี่ยนแปลงโดยคำนึงถึงความเท่าเทียมและเป็นธรรมด้วยสันติวิธีและวิถีประชาธิปไตย	เลือกใช้วิธีการแก้ไขปัญหาเหมาะสมกับสถานการณ์ทางสังคมและเสนอกิจกรรมที่มุ่งสร้างความเปลี่ยนแปลงโดยคำนึงถึงความเท่าเทียมและเป็นธรรมด้วยสันติวิธีและวิถีประชาธิปไตย	เลือกใช้วิธีการแก้ไขปัญหาเหมาะสมกับสถานการณ์ทางสังคมพร้อมทั้งสร้างสรรค์กิจกรรมและเชิญชวนผู้อื่นให้เข้าร่วมกิจกรรมที่มุ่งสร้างความเปลี่ยนแปลงโดยคำนึงถึงความเท่าเทียมและเป็นธรรมด้วยสันติวิธีและวิถีประชาธิปไตย

ตัวชี้วัดที่ ๖ หลีกเลียงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. รู้จักป้องกันหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ การล่วงละเมิดทางเพศ อุบัติเหตุสารเสพติดและความรุนแรง	- หลีกเลียงบุคคลสถานการณ์สถานที่สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่การเกี่ยวข้องกับสารเสพติดการติดเกมการพนันความรุนแรงอุบัติเหตุและพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ	- หลีกเลียงและป้องกันตนเองจากบุคคลสถานการณ์สถานที่สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่การเกี่ยวข้องกับสารเสพติดการติดเกมการพนันความรุนแรงอุบัติเหตุและพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ	- หลีกเลียงและป้องกันตนเองและผู้อื่นจากบุคคลสถานการณ์สถานที่สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่การเกี่ยวข้องกับสารเสพติดการติดเกมการพนันความรุนแรงอุบัติเหตุและพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๒.จัดการกับอารมณ์และ ความเครียดได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม	ควบคุมอารมณ์โดยไม่แสดงความรู้สึก ทางลบหรือไม่พอใจด้วยคำพูดกิริยาอาการ ต่อหน้าผู้อื่น	- ควบคุมอารมณ์โดยไม่แสดงความรู้สึก ทางลบหรือไม่พอใจด้วยคำพูดกิริยาอาการ ต่อหน้าผู้อื่น - <u>ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่เป็น ประโยชน์</u>	- ควบคุมอารมณ์โดยไม่แสดงความรู้สึกทางลบ หรือไม่พอใจด้วยคำพูดกิริยาอาการต่อหน้าผู้อื่น - <u>ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์</u> - <u>ใช้วิธีการที่หลากหลายในการส่งเสริม สุขภาวะจิตของตน</u>



สมรรถนะที่ ๕ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตัวชี้วัดที่ ๑ เลือกและใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. เลือกและใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม	เลือกและใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการสืบค้นข้อมูลเก็บรวบรวมข้อมูลจากสื่อออนไลน์	- เลือกและใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่หลากหลายในการสืบค้นข้อมูลเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ออนไลน์ - <u>เปรียบเทียบข้อมูลและข้อเท็จจริงที่เก็บรวบรวมจากแหล่งเรียนรู้ออนไลน์</u>	- เลือกและใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการสืบค้นข้อมูล - <u>วิเคราะห์จำแนกข้อมูลประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลสารสนเทศก่อนนำข้อมูลมาใช้ประโยชน์หรือนำข้อมูลมาประยุกต์ใช้</u>
๒. เลือกและใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม	เลือกและใช้เทคโนโลยีในการรับส่งข้อมูลข่าวสารกับผู้อื่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ที่มีตนเอง	- เลือกและใช้เทคโนโลยีในการรับส่งข้อมูลข่าวสารผ่านช่องทางที่หลากหลาย - <u>ไม่แบ่งปันข้อมูลที่ทำให้เกิดความเสียหายต่อผู้อื่น</u>	- เลือกและใช้เทคโนโลยีในการรับส่งข้อมูลข่าวสารผ่านช่องทางที่หลากหลาย - <u>แบ่งปันข้อมูลโดยคิดวิเคราะห์แยกแยะข้อเท็จจริงและคำนึงถึงผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นต่อสังคม</u>
๓. เลือกและใช้เทคโนโลยีในการทำงานอย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม	เลือกและใช้เทคโนโลยีเพื่อลดขั้นตอนเวลาทรัพยากรในการทำงานการแก้ปัญหาและนำเสนอผลงานที่มีประโยชน์ต่อตนเองหรือสังคม	เลือกและใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมเพื่อลดขั้นตอนเวลาทรัพยากรในการทำงานการแก้ปัญหาและนำเสนอผลงานที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนไม่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม	เลือกและใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมเพื่อลดขั้นตอนเวลาทรัพยากรในการทำงานการแก้ปัญหาและนำเสนอผลงานที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมโดยมีความหลากหลายแปลกใหม่น่าสนใจไม่ลอกเลียนแบบไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนไม่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสามารถแนะนำผู้อื่นได้
๔. เลือกและใช้เทคโนโลยีในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม			

ตัวชี้วัดที่ ๒ มีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. การกำหนดปัญหาหรือความต้องการ	กำหนดปัญหาหรือความต้องการในชีวิตประจำวัน	กำหนดปัญหาหรือความต้องการ <u>ค้นหาสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น</u>	กำหนดปัญหาหรือความต้องการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้น
๒. การรวบรวมข้อมูล	รวบรวมข้อมูลที่สอดคล้องกับปัญหาหรือความต้องการ	รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ <u>สาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น</u>	- รวบรวมและจัดอันดับความสำคัญของสาเหตุของปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้น <u>รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุต่างๆและผลกระทบที่เกิดขึ้น</u>
๓. เลือกวิธีการ	เลือกวิธีการแก้ปัญหาให้เหมาะสมและสอดคล้องกับปัญหาหรือความต้องการ	เลือกวิธีการแก้ปัญหา <u>เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของวิธีการ</u> ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสาเหตุของปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้น	- เลือกวิธีการแก้ปัญหา<u>เปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย</u>ความสอดคล้องกับทรัพยากรที่มีอยู่ความประหยัดและการนำไปใช้ได้จริง <u>ของแต่ละวิธีให้เหมาะสม</u>และสอดคล้องกับสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น
๔. การออกแบบและปฏิบัติการ	วางแผนและถ่ายทอดความคิดหรือจัดลำดับความคิดหรือจินตนาการให้เป็นขั้นตอนเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันหรือสนองความต้องการออกแบบและสร้างผลงานตามแนวทางที่ได้คิดและวางแผน	วางแผนและถ่ายทอดความคิดหรือจัดลำดับความคิดหรือจินตนาการให้เป็นขั้นตอนเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนหรือสนองความต้องการลงมือปฏิบัติงานอย่างเป็นขั้นตอน <u>ออกแบบและสร้างผลงานอย่างมีประสิทธิภาพ</u>	วางแผนและถ่ายทอดความคิดหรือจัดลำดับความคิดหรือจินตนาการให้เป็นขั้นตอนและ <u>เป็นระบบ</u> เกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาที่มีความซับซ้อนหรือสนองความต้องการลงมือปฏิบัติงานอย่างเป็นขั้นตอนและสร้างผลงานตามแนวทางที่ได้คิดและวางแผน

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๕. ทดสอบ	ทดสอบผลงานตามวิธีการที่กำหนด	ออกแบบวิธีการทดสอบผลงานและทดสอบผลงานตามวิธีการที่ออกแบบ	ออกแบบวิธีการทดสอบผลงานและทดสอบผลงานอย่างเป็นระบบระบุข้อแก้ไขปัญหาลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผลงาน
๖. ปรับปรุงแก้ไขงาน	นำผลจากการทดสอบผลงานมาปรับปรุงแก้ไขให้สอดคล้องกับปัญหาหรือความต้องการ	นำผลจากการทดสอบผลงานมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาผลงานให้สามารถแก้ไขปัญหาลัพธ์ที่เกิดขึ้น	นำผลจากการทดสอบผลงานมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาผลงานที่สามารถแก้ไขปัญหาลัพธ์ที่เกิดขึ้น - เกิดความคิดใหม่ในการพัฒนาผลงาน
๗. การประเมินผล	ประเมินวิธีการและประสิทธิภาพของผลงานโดยใช้เครื่องมือที่กำหนดให้	ประเมินวิธีการและประสิทธิภาพของผลงานโดยเลือกใช้เครื่องมือให้เหมาะสมกับวิธีการประเมิน	ประเมินวิธีการและประสิทธิภาพของผลงานโดยออกแบบและสร้างเครื่องมือให้เหมาะสมกับวิธีการประเมิน



คณะกรรมการปรับปรุงคู่มือครู - แผนการจัดการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ ๒
เพื่อใช้ในการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม (DLTV)

ที่ปรึกษามูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

พลเอก ดาว์พงษ์ รัตนสุวรรณ	ประธานกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
รองศาสตราจารย์นราพร จันทร์โอชา	รองประธานกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
นายอนุสรณ์ ฟูเจริญ	ผู้ช่วยเลขาธิการมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
รองศาสตราจารย์เฉลียวศรี พิบูลชล	คณะกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ที่ปรึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ว่าที่ร้อยตรี ธนู วงษ์จินดา	เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางเกศทิพย์ ศุภวานิช	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายวิษณุ ทรัพย์สมบัติ	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางสาวจรรยาตรี แจบไธสง	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนากระบวนการเรียนรู้ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คณะกรรมการอำนวยการ

รองศาสตราจารย์นราพร จันทร์โอชา	ประธานคณะกรรมการ
รองประธานกรรมการบริหาร มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม	ในพระบรมราชูปถัมภ์
รองศาสตราจารย์เฉลียวศรี พิบูลชล	รองประธานคณะกรรมการ
กรรมการบริหาร มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม	ในพระบรมราชูปถัมภ์
นางเกศทิพย์ ศุภวานิช	รองประธานคณะกรรมการ
กรรมการบริหาร มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม	ในพระบรมราชูปถัมภ์
นายอนุสรณ์ ฟูเจริญ	คณะกรรมการ
ผู้ช่วยเลขาธิการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม	ในพระบรมราชูปถัมภ์
นายวิษณุ ทรัพย์สมบัติ	คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	
นางสาวจรรยาตรี แจบไธสง	คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนากระบวนการเรียนรู้ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา	
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	
นางสาวสุพัตรา ผาติวิสันต์	คณะกรรมการ
รองผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)	

นางสาวกุศลีน มุสิกกุล	คณะกรรมการ
ผู้ช่วยผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)	
นายสมเกียรติ เพ็ญทอง	คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการ สาขาคณิตศาสตร์ประถมศึกษา สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)	
นางสาวจิระพร สังขเวทย์	คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการ สาขาเทคโนโลยี สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)	
นางราตรี ศรีไพรวรรณ	คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นายธีระพล เช่งวา	คณะกรรมการ
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ ฝ่ายมัธยมศึกษา โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางสาวศิริรัตน์ มุลไชยศรี	คณะกรรมการ
นักทรัพยากรบุคคล กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางสาวทิพจุฑา ชุนเกษ	คณะกรรมการ
นักทรัพยากรบุคคล กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางวิภา ตัณจุลพงษ์	คณะกรรมการและเลขานุการ
รองหัวหน้าสำนักงาน มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางสาวณัฐพร เผือดจันทิก	คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการศึกษา กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางสาวนิสาชล แสงฟ้า	คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการศึกษา กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นายพันธ์พัทธ์ ชัยด้วง	คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการศึกษา กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางสาวสรिता แก้วหาวงค์	คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการศึกษา กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	

คณะกรรมการตรวจและแก้ไขคู่มือครูคู่มือครู - แผนการจัดการเรียนรู้

นางสาวจรินทร์ ไช้สกุล	ข้าราชการบำนาญ สพม.กรุงเทพมหานคร เขต ๑
นางกฤษณา แก้วพิพัฒน์	ครู โรงเรียนหัวหิน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาประจำบุรีรัมย์ ช่วยปฏิบัติหน้าที่สอนในโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระ บรมราชูปถัมภ์
นายกิตติเทพ นิตสมบัติกุล	ครู โรงเรียนหัวหิน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาประจำบุรีรัมย์ ช่วยปฏิบัติหน้าที่สอนในโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระ บรมราชูปถัมภ์
นายเนติพงษ์ อินทร์สอาด	ครู โรงเรียนหัวหิน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาประจำบุรีรัมย์ ช่วยปฏิบัติหน้าที่สอนในโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระ บรมราชูปถัมภ์

