

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

รายวิชา สุขศึกษา
ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
รวมเวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
ควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อเสียด การ
ป้องกันการติดเชื้อเสียด ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสียดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ และแสดงวิธีการชักชวนผู้อื่น
ให้ลด ละ เลิกสารเสียด

โดยใช้กระบวนการคิด การวิเคราะห์ การเรียนรู้จากประสบการณ์จริง การเรียนรู้ด้วยตนเอง การ
เรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่ม การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย
เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ รวมทั้งความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหา

เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพ และเกิด
พฤติกรรมสุขภาพที่ดี รักษาดี ศาสตร์ กษัตริย์ ชื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการ
ทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ

รหัสตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๑/๑ , ม.๑/๒

พ ๕.๑ ม.๑/๑ , ม.๑/๒ , ม.๓/๓, ม.๑/๔

รวมทั้งหมด ๖ ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ รวมเวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

พ ๔.๑ ม.๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ม.๑/๑ แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

พ ๕.๑ ม.๑/๒ อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด

พ ๕.๑ ม.๑/๓ อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

พ ๕.๑ ม.๑/๔ แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่างๆ

โครงสร้างรายวิชา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

รายวิชา สุขศึกษา
ภาคเรียนที่ ๒ รวมเวลา ๒๐ ชั่วโมง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อ สร้างเสริมสุขภาพ -แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับอาหารและ โภชนาการ -แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการ เกิน -แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคจากภาวะทุพ โภชนาการ -แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โภชนบัญญัติและ ธงโภชนาการ -แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง หลักการเลือก อาหารที่เหมาะสมกับ วัยรุ่น	มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมี ทักษะในการสร้าง เสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และ การสร้างเสริม สมรรถภาพเพื่อ สุขภาพ ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกิน อาหารที่เหมาะสมกับ วัย พ ๔.๑ ม๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิด จากภาวะโภชนาการ ที่มีผลกระทบต่อ สุขภาพ	๑. ความสามารถในการ สื่อสาร ๒. ความสามารถในการ คิด ๓. ความสามารถในการ แก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการ ใช้เทคโนโลยี	อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัย สำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างร่างกายให้ แข็งแรง การได้รับสารอาหารที่ มากหรือน้อยจนเกินไปจะ ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน หรือภาวะโภชนาการต่ำได้ การ เรียนรู้ถึงหลักการบริโภคอาหาร และโภชนาการตามหลักโภชน บัญญัติจะทำให้สามารถเลือก บริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องและ เหมาะสมกับวัย ซึ่งจะเป็นผลดีต่อ การสร้างเสริมสุขภาพ และการมี สุขภาพที่ดีต่อไป	๑. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ อาหารและโภชนาการ -ความหมายของอาหารและ โภชนาการ -คุณค่าของอาหารต่อสุขภาพ ๒. ปัญหาที่เกิดจากภาวะ โภชนาการ -ภาวะการขาดสารอาหาร -ภาวะโภชนาการเกิน ๓. โภชนบัญญัติและธง โภชนาการ - โภชนบัญญัติ ๙ ประการ - ธงโภชนาการ ๔. หลักการเลือกอาหารที่ เหมาะสมกับวัย ๕. ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร	๖	๓๐

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	-แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากบน ผลิตภัณฑ์อาหาร						
๒	การปฐมพยาบาลและ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย อย่างปลอดภัย -แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับการปฐมพยาบาล -แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีปฐมพยาบาล อย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑ -แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีปฐมพยาบาล อย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒ -แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วิธีปฐมพยาบาล อย่างปลอดภัยครั้งที่ ๓ -แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การเคลื่อนย้าย ผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	มาตรฐาน พ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยง ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อ สุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง พ ๕.๑ ม๑/๑ แสดงวิธีการปฐม พยาบาลและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วย อย่างปลอดภัย	๑. ความสามารถในการ สื่อสาร ๒. ความสามารถในการ คิด ๓. ความสามารถในการ แก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการ ใช้เทคโนโลยี	การเกิดเหตุการณ์ต่างๆ เช่น มีด บาดมือ น้ำร้อนลวก เป็นลม แขน หัก ขาหัก ฯลฯ ซึ่งอาจมีอาการ มากหรือน้อยนั้น หากเราพบเห็น เหตุการณ์ หรือตกอยู่ใน สถานการณ์นั้นๆ ก็ควรให้ความ ช่วยเหลือปฐมพยาบาลและ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกวิธี ทั้งนี้ เพื่อบรรเทาอาการบาดเจ็บของ ผู้ป่วย ดังนั้นทุกคนจึงควรมี ความรู้ ความเข้าใจถึงวิธีการปฐม พยาบาลและการเคลื่อนย้าย ผู้ป่วยที่ปลอดภัย และสามารถ ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและถูกวิธี ซึ่งเป็นการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และทำให้ผู้ป่วยเกิดความ ปลอดภัยได้	๑.ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการ ปฐมพยาบาล -วัตถุประสงค์การปฐม พยาบาล -หลักสำคัญในการปฐม พยาบาล ๒. วิธีการปฐมพยาบาลอย่าง ปลอดภัย -การปฐมพยาบาลบาดแผล -การห้ามเลือดบาดแผล -การปฐมพยาบาลเมื่อถูกสัตว์ มีพิษกัดต่อย -การปฐมพยาบาลเมื่อถูกไฟ ไหม้น้ำร้อนลวก -การปฐมพยาบาลเมื่อเลือด การกำเดาไหล -การปฐมพยาบาลคนเป็นลม -การปฐมพยาบาลเมื่อ กระตุกหัก	๕	๒๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
					๓.การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย		
๓	มหันตภัยจากสารเสพติด -แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักสารเสพติด - แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดยาเสพติด -แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคครั้งที่ ๑ -แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคครั้งที่ ๒ -แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ	พ ๕.๑ ม๑/๒ อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดยาเสพติดและการป้องกันการติดยาเสพติด พ ๕.๑ ม๑/๓ อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓.ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	สารเสพติดเป็นมหันตภัยร้ายแรงที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ โดยมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพตลอดจนความปลอดภัยของผู้เสพ อีกทั้งยังสร้างปัญหาต่างๆ ให้กับผู้อื่น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่เราจะต้องหลีกเลี่ยง ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด และร่วมมือกันแก้ไขปัญหาสารเสพติดเพื่อสร้างความมั่นคง เข้มแข็ง และปกติสุขให้กับสังคมไทย	๑.ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสารเสพติด ๒.ประเภทของสารเสพติด ๓.ลักษณะอาการของผู้ติดยาเสพติด -การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย -การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม ๔.ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค -บุหรี่ สุรา ยาบ้า ยาไอซ์ ยาเค สารระเหย กัญชา กระท่อม และเฮโรอีน ๕.ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ -สุรา ยาบ้า	๕	๒๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๔	การป้องกันภัยจากสาร เสพติด -แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคล ในการป้องกันและแก้ไข ปัญหาสารเสพติด -แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง บทบาทของ หน่วยงานในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาสารเสพ ติด -แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะในการ ชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดตอนที่ ๑ -แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะในการ ชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดตอนที่ ๒	พ ๕.๑ ม๑/๒ อธิบายลักษณะ อาการของผู้ติดสาร เสพติดและการ ป้องกันการติดสาร เสพติด พ ๕.๑ ม๑/๓ อธิบายความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพ ติดกับการเกิดโรค และอุบัติเหตุ	๑. ความสามารถในการ สื่อสาร ๒. ความสามารถในการ คิด ๓. ความสามารถในการ แก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการ ใช้เทคโนโลยี	สารเสพติดเป็นมหันตภัยร้ายแรง ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และยัง สร้างปัญหาที่ส่งผลกระทบทั้งต่อ ตัวผู้เสพเองและผู้อื่น การร่วมมือ ร่วมใจป้องกันการติดสารเสพติด และชักชวนผู้อื่นให้ลดละเลิกสาร เสพติด โดยใช้ทักษะต่างๆ ทั้ง ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการ สื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการ ปฏิเสธ ทักษะการให้กำลังใจ ก็จะเป็น อีกแนวทางหนึ่งในการช่วย แก้ไขปัญหาสารเสพติดให้พ้นไป จากสังคมไทย	๑.การป้องกันและแก้ไขปัญห สารเสพติด -บทบาทของตนเอง -บทบาทในครอบครัว -บทบาทในโรงเรียน -บทบาทของผู้นำชุมชน -บทบาทตามนโยบายของรัฐ ๒. ทักษะในการชักชวนผู้อื่น ให้ลด ละ เลิก สารเสพติด -ทักษะการคิดวิเคราะห์ -ทักษะการสื่อสาร -ทักษะการตัดสินใจ -ทักษะการแก้ปัญหา -ทักษะการให้กำลังใจ -ทักษะการปฏิเสธ	๔	๒๐
รวมตลอดภาคเรียน						๒๐	๑๐๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑
เรื่อง วิทยุกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

รายวิชา สุขศึกษา
ภาคเรียนที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๖ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ม.๑/๑

สาระที่๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

ม.๑/๑

เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

ม.๑/๒

วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง การได้รับสารอาหารที่มากหรือน้อยจนเกินไปจะก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรือภาวะโภชนาการต่ำได้ การเรียนรู้ถึงหลักการบริโภคอาหารและโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติจะทำให้สามารถเลือกบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับวัย ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการมีสุขภาพที่ดีต่อไป

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- ๑) อธิบายประโยชน์ของสารอาหารที่มีต่อร่างกายได้
- ๒) วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกินได้
- ๓) วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะการขาดสารอาหารได้
- ๔) อธิบายความสำคัญของโภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
- ๕) อธิบายหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้
- ๖) อธิบายข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารได้ถูกต้อง

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

- ๑) จัดตลาดนัดเพื่อสุขภาพโดยคำนึงถึงสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้
- ๒) เสนอแนะแนวทางในการป้องกันโรคจากภาวะโภชนาการเกินได้
- ๓) เสนอแนะแนวทางในการป้องกันโรคจากภาวะการขาดสารอาหารได้
- ๔) จัดกลุ่มอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการกับธงโภชนาการได้
- ๕) ออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้
- ๖) เสนอแนะวิธีการในการเลือกบริโภคอาหารโดยการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์

อาหารได้

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- ๑) เห็นคุณค่าในการเลือกอาหารที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพตามหลักความพอเพียง
- ๒) เห็นความสำคัญของการมีภาวะโภชนาการที่ดี
- ๓) เห็นความสำคัญของการมีภาวะโภชนาการที่ดี
- ๔) เห็นคุณค่าของโภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการที่ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพได้
- ๕) เห็นคุณค่าของการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นและส่งผลดีต่อสุขภาพได้
- ๖) เห็นความสำคัญของการอ่านฉลากและข้อมูลโภชนาการในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่างๆเพื่อนำมาบริโภคได้

๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

- ๑) จำแนกความสำคัญของข้อมูลเพื่อเลือกจัดตลาดนัดอาหารที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน (ส.๒.๑.๑)
- ๒) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูลเพื่อนำมาอธิบายข้อเสนอแนะในการป้องกันโรคจากภาวะโภชนาการเกินได้ (ส.๒.๑.๒)
- ๓) ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้เสนอแนะแนวทางในการป้องกันโรคจากภาวะการขาดสารอาหารได้ (ส.๒.๑.๓)
- ๔) เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลอาหารในชีวิตประจำวันกับหลักโภชนาการได้ (ส.๒.๑.๒)
- ๕) ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้ออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้ (ส.๒.๑.๒)
- ๖) วิเคราะห์และนำข้อมูลมาใช้ในการเลือกบริโภคอาหารอย่างสมเหตุสมผล (ส.๒.๑.๒)

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ๕.๑ ใฝ่เรียนรู้
- ๕.๒ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน

๖. การประเมินผลรวบยอด

๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

แผนภาพก้างปลาปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ	
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓	รายวิชาสุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑	ภาคเรียนที่ ๒	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง การได้รับสารอาหารที่มากหรือน้อยจนเกินไปจะก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรือภาวะโภชนาการต่ำได้ การเรียนรู้ถึงหลักการบริโภคอาหารและโภชนาการตามหลักโภชนบัญญัติจะทำให้สามารถเลือกบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับวัย ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการมีสุขภาพที่ดีต่อไป

๓. สาระการเรียนรู้

๑. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

๑.๑ ความหมายของอาหารและโภชนาการ

๑.๒ คุณค่าของอาหารต่อสุขภาพ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายประโยชน์ของสารอาหารที่มีต่อร่างกายได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

จัดตลาดนัดเพื่อสุขภาพโดยคำนึงถึงสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นคุณค่าในการเลือกอาหารที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพตามหลักความพอเพียง

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

จำแนกความสำคัญของข้อมูลเพื่อเลือกจัดตลาดนัดอาหารที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน (ส.๒.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วยร่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน จำแนก ความสำคัญของข้อมูลเพื่อเลือกจัดตลาดนัด อาหารที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน (KSA ส ๒.๑.๑)	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูนำภาพอาหารให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาอาหารในรูปภาพและสอบถามนักเรียน ดังนี้ - ภาพที่นักเรียนได้ดูนี้ เรียกว่าอาหารหรือไม่ (แนวคำตอบ ใช่ หรือไม่ใช่ ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน) 	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. นักเรียนดูภาพอาหารและร่วมกันพิจารณาและตอบคำถาม ของครู ดังนี้ - ภาพที่นักเรียนได้ดูนี้ เรียกว่าอาหารหรือไม่ (แนวคำตอบ ใช่ หรือไม่ใช่ ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน) 	ภาพอาหาร (แหล่งที่มา: https://chatgpt.com/c/๖๗๙๐๙๐๓๑-๙๐๑๐๐-bc๓๘-abca๑bcad๖๘b)		วิธีวัดการวัดผล - สังเกตจากการทำกิจกรรมและตอบคำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด - แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมินผล ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านความรู้ อธิบายประโยชน์ของสารอาหารที่มีต่อร่างกายได้ ด้านทักษะ กระบวนการ จัดตลาดนัดเพื่อสุขภาพโดยคำนึงถึงสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้	๒. ครูใช้คำถามเพิ่มเติมอีกว่า “ความหมายของอาหารคืออะไร” (แนวคำตอบของนักเรียนเช่น สิ่งที่ได้รับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นต้น) ๓. ครูใช้คำถามเพิ่มเติมอีกว่า “นักเรียนคิดว่าอาหารนั้นมีความจำเป็นต่อร่างกายอย่างไร” (แนวคำตอบ อาหารนั้นมีความจำเป็นโดยการให้สารอาหารที่จำเป็นในการทำงาน สร้างพลังงาน และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย) ๔. ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน ถึงประโยชน์ของอาหารและสารอาหารที่มีต่อร่างกาย ซึ่ง	๒. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามเพิ่มเติมอีกว่า “ความหมายของอาหารคืออะไร” (แนวคำตอบของนักเรียนเช่น สิ่งที่ได้รับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นต้น) ๓. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมอีกว่า “นักเรียนคิดว่าอาหารนั้นมีความจำเป็นต่อร่างกายอย่างไร” (แนวคำตอบ อาหารนั้นมีความจำเป็นโดยการให้สารอาหารที่จำเป็นในการทำงาน สร้างพลังงาน และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย) ๔. นักเรียนตั้งใจฟังครูสรุปคำตอบจากคำถามต่างๆ และกล่าวถึงประโยชน์			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นคุณค่าในการเลือกอาหารที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพตามหลักความพอเพียง คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้และมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	นักเรียนจะได้เรียนรู้ในบทเรียนนี้	ของอาหารและสารอาหารที่มีต่อร่างกายเพื่อเป็นการนำเข้าสู่บทเรียน			
	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑.ครูร่วมพูดคุยกับนักเรียนเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ จากนั้นครูตั้งคำถาม ดังนี้ - นักเรียนคิดว่าอาหารและโภชนาการนั้นแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร แนวคำตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน โดยอาจตอบว่า อาหารคือสิ่งที่รับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย ส่วนโภชนาการ หมายถึง เนื้อหาทางวิชาการหรือข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ๒.ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า นักเรียนคิดว่าอาหารนั้นมีความจำเป็นต่อร่างกายอย่างไร แนว	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑.นักเรียนร่วมกันพูดคุยกับครูเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ และตอบคำถามของครู ดังนี้ - นักเรียนคิดว่าอาหารและโภชนาการนั้นแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร แนวคำตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน โดยอาจตอบว่าอาหารคือสิ่งที่รับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย ส่วนโภชนาการ หมายถึง เนื้อหาทางวิชาการหรือข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ๒.นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่า นักเรียนคิดว่าอาหารนั้นมีความจำเป็นต่อร่างกายอย่างไร แนว	๑.สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ๒.ใบความรู้เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ๓. กระดานไวท์บอร์ด ๔.ปากกาเขียนกระดาน	ตัวอย่างการจัดรายการอาหาร (เขียนบนกระดานไวท์บอร์ด)	วิธีวัด -สังเกตจากการทำกิจกรรมและตอบคำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
 หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	คำตอบ ช่วยให้เจริญเติบโต สร้างพลังงานและสารอาหารที่จำเป็นในการทำงาน และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ๓.ครูแจกใบความรู้เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ โดยครูอธิบายใบความรู้ประกอบด้วยโปรแกรม power point ๔.หลังจากนั้นครูสุ่มนักเรียน ๒-๓ คนขึ้นมาร่วมกันจัดรายการอาหารที่คิดว่าควรรับประทาน และได้รับสารอาหารครบถ้วนใน ๑ วันโดยจัดเป็นอาหารมื้อหลักจำนวน ๓ มื้อ และให้เพื่อนๆในชั้นเรียนช่วยนำเสนอในการจัดอาหารและพิจารณาความเหมาะสม และคุณประโยชน์ที่ได้รับจากรายการ	แนวคำตอบ ช่วยให้เจริญเติบโต สร้างพลังงานและสารอาหารที่จำเป็นในการทำงาน และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ๓.นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ โดยครูอธิบายใบความรู้ประกอบด้วยโปรแกรม power point ๔.นักเรียนที่ได้รับสุ่ม ๒-๓ คนขึ้นมาร่วมกันจัดรายการอาหารที่คิดว่าควรรับประทาน และได้รับสารอาหารครบถ้วนใน ๑ วัน โดยจัดเป็นอาหารมื้อหลักจำนวน ๓ มื้อ และให้เพื่อนๆในชั้นเรียนช่วยนำเสนอในการจัดอาหารและพิจารณาความเหมาะสม และคุณประโยชน์ที่ได้รับจากรายการอาหารนี้ โดยครูช่วยอธิบายเพิ่มเติม			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
 หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	อาหารนี้ โดยครูช่วยอธิบายเพิ่มเติมจากที่นักเรียนได้นำเสนอ เพื่อเสริมความเข้าใจของนักเรียน ตัวอย่างการจัดรายการอาหาร มือเช้า ข้าวต้มหมูสับ ไข่ต้ม นม (๒๐๐ มล.) ๑ แก้ว มือกลางวัน ก๋วยเตี๋ยวน้ำตกหมู ฝรั่ง มือเย็น ข้าวสวย ผัดผักใส่กุ้ง ไข่เจียว พิจารณาว่าเหมาะสม เพราะเหมาะสมกับวัย และได้	จากที่นักเรียนได้นำเสนอ เพื่อเสริมความเข้าใจของนักเรียน			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	คุณค่าทางสารอาหารครบถ้วน				
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ โดยครูจะมีบัตรภาพอาหารราคาของอาหารแต่รายการ โดยครูสมมติให้นักเรียนมีเงินทั้งหมด ๒๕๐ บาท ให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารโดยจัดอาหารให้ครบอย่างน้อย ๓ มื้อหลัก คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน หรือมื้อเย็น โดยอาจเพิ่มอาหารว่างได้ ๒. ครูแจกใบงานที่ ๑ เรื่อง กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ ให้นักเรียน และให้นักเรียนทำกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพไปพร้อมกับการตอบคำถามในใบงาน โดยนักเรียนมีเวลาในการทำ	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. นักเรียนทำกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ โดยครูจะมีบัตรภาพอาหารราคาของอาหารแต่รายการ โดยครูสมมติให้นักเรียนมีเงินทั้งหมด ๒๕๐ บาท ให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารโดยจัดอาหารให้ครบอย่างน้อย ๓ มื้อหลัก คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน หรือมื้อเย็น โดยอาจเพิ่มอาหารว่างได้ ๒. นักเรียนได้รับแจกใบงานที่ ๑ เรื่อง กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ ให้นักเรียน และให้นักเรียนทำกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพไปพร้อมกับการตอบคำถามในใบงาน โดยนักเรียนมีเวลาในการทำ กิจกรรมและใบงาน	๑.บัตรภาพอาหาร ๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ	ปฏิบัติใบงานที่ ๑ จัดตลาดนัดเพื่อสุขภาพ	วิธีวัด -สังเกตจากใบงานที่ ๑ เรื่อง ตลาดนัดเพื่อสุขภาพ เครื่องมือวัด -แบบประเมินใบงาน เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	กิจกรรมและใบงาน ๑๐ นาที ๓. ครูสุ่มนักเรียน ๒ คนนำเสนอใบงานกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ และให้เพื่อนในชั้นเรียนสอบถามเพิ่มเติม หรือแสดงความคิดเห็นในการเลือกซื้ออาหารของเพื่อน	๑๐ นาที ๓. นักเรียน ๒ คนนำเสนอใบงานกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ และให้เพื่อนในชั้นเรียนสอบถามเพิ่มเติมหรือแสดงความคิดเห็นในการเลือกซื้ออาหารของเพื่อน			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูสอบถามนักเรียนถึงเหตุผลในการเลือกซื้ออาหารจากกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพว่าควรคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง (แนวคำตอบนักเรียนเช่น คำนึงถึงเงินที่มีอยู่ ประโยชน์ของอาหารและสารอาหารที่ได้รับ เป็นต้น) ๒.ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายว่า “อาหารและโภชนาการมีความสำคัญต่อร่างกาย	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. นักเรียนให้เหตุผลในการเลือกซื้ออาหารจากกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพว่าควรคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง (แนวคำตอบนักเรียน เช่น คำนึงถึงเงินที่มีอยู่ ประโยชน์ของอาหารและสารอาหารที่ได้รับ เป็นต้น) ๒.นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายว่า “อาหารและโภชนาการมีความสำคัญต่อร่างกายของเราอย่างไร	ใบงาน ตลาดนัดเพื่อสุขภาพ	กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ	วิธีวัด -สังเกตจากการทำกิจกรรมและตอบคำถามในชั้นเรียน -สังเกตจากใบงานที่ ๑ เรื่อง ตลาดนัดเพื่อสุขภาพ เครื่องมือวัด -แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
 หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ของเราอย่างไรบ้าง” (แนวคำตอบ เช่น อาหารและโภชนาการมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของวัยรุ่น เราจึงควรเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย และได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน ทำให้มีภาวะโภชนาการที่ดีส่งผลให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง)	บ้าง” (แนวคำตอบ เช่น อาหารและโภชนาการมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของวัยรุ่น เราจึงควรเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย และได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน ทำให้มีภาวะโภชนาการที่ดีส่งผลให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง)			-แบบประเมินใบงาน เกณฑ์การประเมินผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
- ๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ
- ๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
- ๔) บัตรภาพอาหารกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายประโยชน์ของสารอาหารที่มีต่อร่างกายได้	๑.สังเกตจากใบงานที่ ๑ เรื่อง กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ ๒.สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	๑.แบบประเมินใบงาน ๒.แบบสังเกตพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) จัดตลาดนัดเพื่อสุขภาพโดยคำนึงถึงสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้	๑.ประเมินชิ้นงานกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ ๒.สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	๑.แบบประเมินชิ้นงานกิจกรรมตลาดนัด ๒.แบบสังเกตพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นคุณค่าในการเลือกอาหารที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพตามหลักความพอเพียง	ประเมินชิ้นงานกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ	แบบประเมินชิ้นงานกิจกรรมตลาดนัด	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน จำแนกความสำคัญของข้อมูลเพื่อเลือกจัดตลาดนัดอาหารที่	ประเมินร่องรอยการคิดคำนวณการจัดรายการอาหาร	แบบประเมินชิ้นงานกิจกรรมตลาดนัด	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

เหมาะสมในชีวิตประจำวัน			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรมการ การใฝ่รู้	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายประโยชน์ของ สารอาหารที่มีต่อร่างกายได้	อธิบายได้ถูกต้อง ครบถ้วน และชัดเจน และเหมาะสม ทุก ประเด็น	อธิบาย ได้ถูกต้อง ครบถ้วน แต่ไม่ชัดเจน และเหมาะสม	อธิบาย ไม่ถูกต้อง ไม่ครบถ้วน ไม่ชัดเจน และไม่เหมาะสม
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) จัดตลาดนัดเพื่อสุขภาพโดย คำนึงถึงสารอาหารที่มี ประโยชน์ต่อร่างกายได้	จัดตลาดนัดเพื่อสุขภาพ โดยคำนึงถึงสารอาหารที่ มีประโยชน์ต่อร่างกายได้ อย่างถูกต้องครบถ้วนและ เหมาะสม	จัดตลาดนัดเพื่อสุขภาพ โดยคำนึงถึงสารอาหารที่ มีประโยชน์ต่อร่างกายได้ อย่างถูกต้องครบถ้วนแต่ ไม่เหมาะสม	จัดตลาดนัดเพื่อ สุขภาพโดยคำนึงถึง สารอาหารที่มี ประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ถูกต้อง ไม่ครบถ้วน และไม่เหมาะสม
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นคุณค่าในการเลือก อาหารที่ทำให้เกิดประโยชน์ ต่อสุขภาพตามหลักความ พอเพียง	จัดอาหารได้มีความ เหมาะสมทั้งปริมาณ คุณภาพ ตามงบประมาณ ที่กำหนด และอาจเหลือ จ่ายบ้าง	จัดอาหารได้เหมาะสม บางส่วนตาม งบประมาณที่กำหนด	จัดอาหารไม่เหมาะสม ทุกด้าน
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิด กับผู้เรียน จำแนกความสำคัญของ	มีร่องรอยการจำแนก	มีร่องรอยการจำแนก	ไม่มีร่องรอยการ

ข้อมูลเพื่อเลือกจัดตลาดนัด อาหารที่เหมาะสมใน ชีวิตประจำวัน	ความสำคัญของข้อมูล รอบด้าน เพื่อเลือกจัด ตลาดนัดอาหารที่ เหมาะสมใน ชีวิตประจำวัน	ความสำคัญของข้อมูล บางส่วนเพื่อเลือกจัด ตลาดนัดอาหารที่ เหมาะสมใน ชีวิตประจำวัน	จำแนกความสำคัญ ของข้อมูลเพื่อเลือกจัด ตลาดนัดอาหารที่ เหมาะสมใน ชีวิตประจำวัน
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	นักเรียนกระตือรือร้นใน การแลกเปลี่ยน ประสบการณ์เรียนรู้ทุก กิจกรรม	นักเรียนกระตือรือร้นใน การแลกเปลี่ยน ประสบการณ์เรียนรู้บาง กิจกรรม	นักเรียนไม่ กระตือรือร้นทุก กิจกรรม

เกณฑ์การตัดสิน

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

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



สรุปแบบประเมิน แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑
เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑.อธิบายประโยชน์ของสารอาหารที่มีต่อร่างกายได้			๒.จัดตลาดนัดเพื่อสุขภาพโดยคำนึงถึงสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้			๓.เห็นคุณค่าในการเลือกอาหารที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพตามหลักความพอเพียง			๔.จำแนกความสำคัญของข้อมูลเพื่อเลือกจัดตลาดนัดอาหารที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน			๕.นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้			
		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

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ความหมายของอาหารและโภชนาการ

อาหาร หมายถึงสิ่งที่รับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกายอาจอยู่ในรูปแบบของเหลวหรือของแข็งก็ได้สิ่งใดที่รับประทานเข้าไปแล้วไม่ก่อให้เกิดประโยชน์และจะก่อให้เกิดโทษนั้นไม่จัดเป็นอาหาร.

โภชนาการ หมายถึงเนื้อหาวิชาการที่เป็นข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เรียกว่า วิทยาศาสตร์การอาหารโดยจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการเจริญเติบโต เช่นการจัดแบ่งประเภทและประโยชน์ของสารอาหาร

คุณค่าของอาหารและโภชนาการ

การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์และคุณค่า ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพดังนี้

๑. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
๒. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
๓. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
๔. ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้ตามปกติ
๕. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย

อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

๑. ควรดื่มนมวันละ ๑-๒ แก้ว อาจเป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ได้ และควรดื่มนมอุ่นๆมากกว่าที่จะดื่มนมที่เย็น เพราะจะทำให้โปรตีนและแคลเซียมแตกตัวได้ดี ช่วยขยายหลอดเลือดฝอยทำให้สารอาหารถูกลำเลียงเข้าสู่ร่างกายได้ดียิ่งขึ้น

๒. รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ ให้เพียงพอ วัยรุ่นควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู เนื้อ ที่ไม่ติดมันมาก ประมาณ ๖ - ๑๒ ช้อนกินข้าวต่อวัน รวมถึงอาหารทะเลโดยเฉพาะเนื้อปลา เนื่องจากมีไขมันต่ำและย่อยง่าย แต่อาหารทะเลบางชนิด เช่น กุ้ง หอย ปลาหมึก มีคอเลสเตอรอลสูงมาก จึงควรรับประทานแต่พอควร

๓. รับประทานไข่ได้วันละ ๑ ฟอง แต่วัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วน หรือมีน้ำหนักเกิน ควรหลีกเลี่ยงขนมหวานที่ทำจากไข่แดง เช่น ทองหยอด ทองหยิบ ฝอยทอง เพราะทำให้รับคอเลสเตอรอลสูง

๔. รับประทานพืชผักผลไม้ต่างๆ ให้พอเพียง ผักสีเขียวมีใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย ผักยังช่วยในการเจริญเติบโตและเสริมสร้างให้ทุกระบบในร่างกายทำงานได้ตามปกติ ควรรับประทานผักทุกมื้อวันละ ประมาณ ๔ - ๖ ท็อปปี ควรรับประทานผลไม้สดตามฤดูกาลวันละ ๑-๒ ครั้ง หรือประมาณ ๓-๕ ส่วนต่อวัน

๕. รับประทานอาหารประเภทแป้งให้พอเหมาะกับความต้องการ ข้าวที่จะให้สารอาหารแก่ร่างกายดีที่สุดคือ ข้าวกล้อง หรือข้าวขัดสีแต่น้อย วัยรุ่นควรรับประทานข้าววันละ ๘- ๑๒ ทัพพี ตามที่โภชนบัญญัติ ๙ ประการ ข้อที่ ๑ ได้กำหนดไว้ว่า ให้รับประทานข้าวเป็นหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งบางมื้อ เลือกรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือแทนข้าวขาว จะได้วิตามินแร่ธาตุ โยอาหารมากกว่า และสามารถรับประทานขนมปังโฮลวีต เผือก มัน ข้าวโพด ทดแทนเป็นบางมื้อ

๖. รับประทานอาหารที่ให้ไขมันจากพืชและไขมันจากสัตว์ให้พอเหมาะ ไขมันจะให้พลังงานแก่ร่างกาย เป็นตัวทำละลายวิตามินเอ ดี อี เค แต่ควรรับประทานไขมันในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะจะทำให้ไขมันสะสมอยู่ในร่างกาย โดยเฉพาะหลอดเลือด ก่อให้เกิดโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจขาดเลือด และโรคอื่นๆตามมาได้

ที่มา : สมชาย สุพันธุ์วณิช, มณฑนา ทับทิม, สุชาดา วงศ์ใหญ่และอุษา ขำศิริ. (๒๕๖๐). สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

พรสุข หุ่นรินทร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สุรีย์พันธุ์ วงพงศธรและอนันต์ มลารัตน์. (ม.ป.ป). สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. (พิมพ์ครั้งที่ ๑๓). อักษรเจริญทัศน์



ใบงานที่ ๑ เรื่อง กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ โดยกำหนดให้นักเรียนมีเงินทั้งหมด ๒๕๐ บาท
 ให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารโดยจัดอาหารให้ครบอย่างน้อย ๓ มื้อหลัก คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน หรือมื้อเย็น
 โดยอาจเพิ่มอาหารว่างได้

มื้อเช้า

๑.....ราคา.....บาท
 ๒.....ราคา.....บาท
 ๓.....ราคา.....บาท

เหตุผลในการเลือกอาหาร

๑.....
 ๒.....
 ๓.....

มื้อกลางวัน

๑.....ราคา.....บาท
 ๒.....ราคา.....บาท
 ๓.....ราคา.....บาท

เหตุผลในการเลือกอาหาร

๑.....
 ๒.....
 ๓.....

มื้อเย็น

๑.....ราคา.....บาท
 ๒.....ราคา.....บาท
 ๓.....ราคา.....บาท

เหตุผลในการเลือกอาหาร

๑.....
 ๒.....
 ๓.....

มื้อว่าง

๑.....ราคา.....บาท
 ๒.....ราคา.....บาท
 ๓.....ราคา.....บาท

เหตุผลในการเลือกอาหาร

๑.....
 ๒.....
 ๓.....

ใบงานที่ ๑ เรื่อง กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจงให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ โดยกำหนดให้นักเรียนมีเงินทั้งหมด ๒๕๐ บาท
 ให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารโดยจัดอาหารให้ครบอย่างน้อย ๓ มื้อหลัก คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน หรือมื้อเย็น
 โดยอาจเพิ่มอาหารว่างได้

รวมใช้เงิน (จาก ๒๕๐ บาท)

.....

การเลือกรับประทานอาหารควรคำนึงสิ่งใดบ้าง

.....



ชื่อ - สกุล ชั้น เลขที่

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจงให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ โดยกำหนดให้นักเรียนมีเงินทั้งหมด ๒๕๐ บาท ให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารโดยจัดอาหารให้ครบอย่างน้อย ๓ มื้อหลัก คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน หรือมื้อเย็น โดยอาจเพิ่มอาหารว่างได้

มื้อเช้า

๑. โจ๊ก ๔๐ บาท ราคา ๔๐ บาท
๒. นมกล่อง ราคา ๑๕ บาท

เหตุผลในการเลือกอาหาร

๑. รับประทานง่าย ย่อยง่าย มีสารอาหารที่ครบถ้วน
๒. มีประโยชน์ต่อร่างกาย

มื้อกลางวัน

๑. ข้าวผัดไข่ ซาปะย่าง สลัดราคา ๘๐ บาท
๒. แดงโม ราคา ๒๐ บาท

เหตุผลในการเลือกอาหาร

๑. ย่อยง่าย มีสารอาหารที่ครบถ้วน และน่ารับประทาน
๒. ได้สารอาหารที่มีประโยชน์ กินแล้วสดชื่น

มื้อเย็น

๑. ข้าวสวย ราคา ๑๐ บาท
๒. แกงจืดไก่ก๋อนเต้าหู้อ่อนราคา ๖๐ บาท

เหตุผลในการเลือกอาหาร

๑. เป็นอาหารหลักของร่างกาย
๒. ได้สารอาหารครบถ้วน ย่อยง่าย

มื้ออาหารว่าง

๑. สลัดโรล ราคา ๔๐ บาท

เหตุผลในการเลือกอาหาร

๑. มีสารอาหารครบถ้วน ผักมีประโยชน์เป็นกากใยของอาหาร

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจงให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ โดยกำหนดให้นักเรียนมีเงินทั้งหมด ๒๕๐ บาท
 ให้นักเรียนเลือกซื้ออาหารโดยจัดอาหารให้ครบอย่างน้อย ๓ มื้อหลัก คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน หรือมื้อเย็น
 โดยอาจเพิ่มอาหารว่างได้

รวมใช้เงิน (จาก ๒๕๐ บาท)

๒๖๕ (ใช้เงินเกิน)

การเลือกรับประทานอาหารควรคำนึงสิ่งใดบ้าง

๑. มีคุณค่าของสารอาหารครบทั้ง ๖ ประเภทในแต่ละวัน (รวมน้ำด้วย)
๒. รับประทานอาหารให้หลากหลาย คือกินให้พอดี
และกินให้ครบ



ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

สื่อสำหรับครู เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วยร่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

๑. บัตรภาพอาหารในกิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพ

๑



ยำกุ้งสด ๑๐๐ บาท

ภาพยำกุ้งสดที่มา <https://www.google.com/search?q>



ภาพน้ำพริกผักลวก๖๐ บาท

ภาพน้ำพริกผักลวก ที่มา

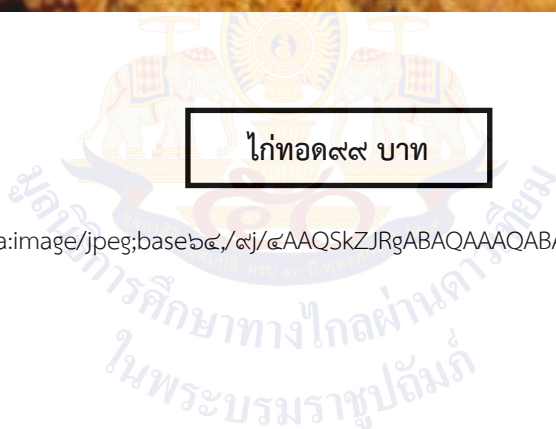
<https://i.pinimg.com/originals/bb/c๙/b๘/bbc๙b๘๕๕๐๘๐fc๑e๔e๔a๗ec๐๐๙๒๙๖d๔๒e.jpg>

๓



ไก่ทอด๙๙ บาท

ภาพไก่ทอด ที่มา data:image/jpeg;base64,/๙/๔AAQSkZJRgABAQAAQABAAD/๒wCEAAoHCBYWFR



๔



เฟรนช์ฟรายส์๖๐ บาท

ภาพเฟรนช์ฟรายส์ ที่มา data:image/jpeg;base64,/๙j/๔AAQSkZJRgABAQAAQABAAD/

๕



ผัดไทย๕๐ บาท

ภาพผัดไทย ที่มา data:image/jpeg;base64,/๙j/๔AAQSkZJRgABAQAAQABAAAD/





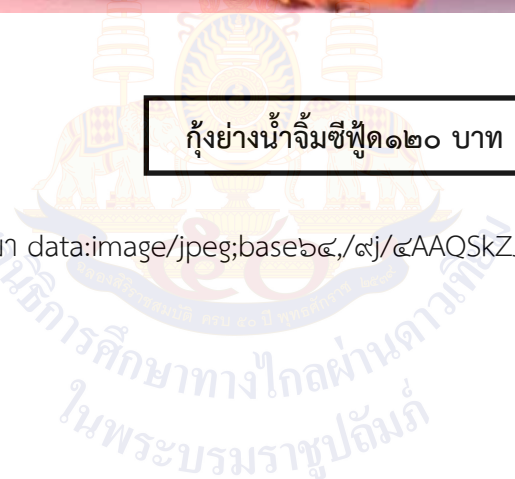
ผัดผักบุ้งไฟแดง ๕๐ บาท

ภาพผักบุ้งไฟแดง ที่มา https://i.ytimg.com/vi/_jpaHhLANao/maxresdefault.jpg



กุ้งย่างน้ำจิ้มซีฟู้ด๑๒๐ บาท

ภาพกุ้งย่างน้ำจิ้มซีฟู้ด ที่มา data:image/jpeg;base64,/๙j/๔AAQSkZJRgABAQAAQABAAD/





สลัดโรล๔๐ บาท

ภาพสลัดโรล ที่มา <https://mssaradafood.com/wp-content/uploads/๒๐๒๐/๐๓/๘๙๐๓๑๗๘๙>

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
ในพระบรมราชูปถัมภ์



โจ๊ก๔๐ บาท

ภาพโจ๊ก ที่มา <https://www.sgethai.com/wp-content/uploads/๒๐๒๑/๐๙/๒๑๐๙๒๐-Content>

๑๐



สุกี้แห้งทะเล๒๐ บาท

ภาพสุกี้แห้งทะเล ที่มา <https://files.vogue.co.th/uploads/healthy-food-๒.jpg>

๑๑



ข้าวผัดไข่ ซาบะย่าง และผักสลัด๘๐ บาท

ภาพข้าวผัดไข่ ซาบะย่าง และผักสลัด ที่มา <https://files.vogue.co.th/uploads/healthy-food-๔.jpg>

๑๒



แกงจืดไก่ก๋อนเต้าหู้อ่อน ๖๐ บาท

ภาพแกงจืดไก่ก๋อนเต้าหู้อ่อน ที่มา <https://files.vogue.co.th/uploads/healthy-food-๑๑.jpg>

๑๓



ข้าวสวยราคา ๑๐ บาท

ภาพข้าวสวย ที่มา <https://image.shutterstock.com/image-photo/bowl-full-rice-on-white-๒๖๐>

nw-๒๓๓๗๘๐๓๘๘. jpg

ในพระบรมราชูปถัมภ์



ข้าวเหนียวราคา ๑๐ บาท

ภาพข้าวเหนียว ที่มา https://www.vichaiyut.com/wp-content/uploads/๒๐๒๐/๑๐/shutterstock_๖๙๖๒๘๙๑๒-๖๙๖x๔๖๔.jpg



ก๋วยเตี๋ยวไก่มะระ๖๐ บาท

ภาพก๋วยเตี๋ยวไก่มะระ ที่มา <https://food.mthai.com/app/uploads/๒๐๑๗/๐๘/Braised-Chicken-with-Bitter-Gourd-Noodle.jpg>

๑๖



ส้มตำไทย ๔๐ บาท

ภาพส้มตำไทยที่มา https://cdn.pixabay.com/photo/2015/04/07/07/51/papaya-salad-710613_480.jpg

๑๗



แตงโม ๒๐ บาท

ภาพแตงโม ที่มา

<https://s.isanook.com/he/o/rp/rc/w๖๓๐h๔๐๒/yatxac๑wo/aHRocHM๖Ly๙zLmlzYW๕vb๒suY๒๙tL๒hlLzAvdWQvMy๘xNTYwOS๙๓YXRlcm๑lbG๙uLmpwZw==.jpg>

๑๘



นมกล่อง ๒๐ บาท

ภาพนมกล่อง ที่มา

https://backend.tops.co.th/media/catalog/product/๘/๘/๘๘๕๐๑๘๘๒๗๑๑๐๓_๐๕-๐๕-๒๐๒๑.jpg

๑๙



น้ำปั่น ๒๕ บาท

ภาพน้ำปั่น ที่มา https://img.lovepik.com/photo/๕๐๐๕๙/๖๓๓๔.jpg_wh๘๖๐.jpg

๒๐



น้ำปั่น ๒๕ บาท

ภาพซุชิ ที่มา https://th.anngle.org/wp-content/uploads/๒๐๑๖/๑๒/๕๐๐๕๔๙๖_s.jpg

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓

รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๔

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ม.๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ปัญหาภาวะโภชนาการจะเกิดจากการรับประทานอาหารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ จึงควรวิเคราะห์ภาวะโภชนาการของตนเองเพื่อเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสมกับวัย

๓. สาระการเรียนรู้

ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ

-ภาวะโภชนาการเกิน

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกินได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เสนอแนะแนวทางในการป้องกันโรคจากภาวะโภชนาการเกินได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญของการมีภาวะโภชนาการที่ดี

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

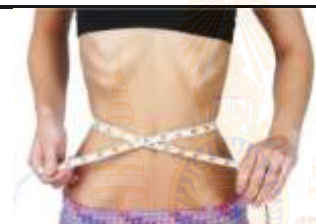
วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูลเพื่อนำมาอธิบายข้อเสนอแนะในการป้องกันโรคจากภาวะโภชนาการเกินได้ (ส.๒.๑.๒)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูลเพื่อนำมาอธิบาย ข้อเสนอแนะในการป้องกันโรคจากภาวะโภชนาการเกินได้ (KSA ส ๒.๑.๒)	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูนำภาพบุคคลที่มีรูปร่างอ้วนและรูปร่างผอมมาให้ให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาภาพบุคคลในรูปภาพ และสอบถามนักเรียน ดังนี้ - นักเรียนคิดว่าบุคคลในภาพทั้งสองภาพนี้แตกต่างกันอย่างไร  ภาพคนที่มีรูปร่างอ้วน	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. นักเรียนดูภาพบุคคลที่มีรูปร่างอ้วนและรูปร่างผอมมาให้ให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาภาพบุคคลในรูปภาพ และสอบถามนักเรียน ดังนี้ - นักเรียนคิดว่าบุคคลในภาพทั้งสองภาพนี้แตกต่างกันอย่างไร (แนวคำตอบ ในภาพอีกบุคคลหนึ่งมีรูปร่างอ้วน และอีกบุคคลมีรูปร่างผอม)  ภาพคนที่มีรูปร่างอ้วน	ภาพคนที่มีรูปร่างอ้วน (แหล่งที่มา: https://www.pinterest.com/jan๕๕๑๕๗๒/) ภาพคนที่มีรูปร่างผอม (แหล่งที่มา : https://th.theasianparent.com/bulimia-and-anorexia-in-kids)		วิธีวัดการวัดผล - สังเกตจากการทำกิจกรรมและตอบคำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด - แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมินผล ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

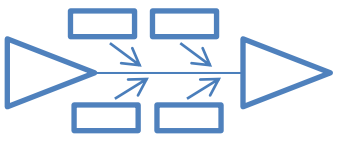
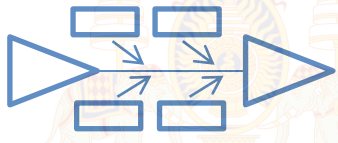
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านความรู้ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกินได้ ด้านทักษะกระบวนการ เสนอแนะแนวทางในการป้องกันโรคจากภาวะโภชนาการเกินได้	 ภาพคนที่มีรูปร่างผอม ๒. ครูใช้คำถามเพิ่มเติมอีกว่า “นักเรียนคิดว่ารูปร่างของบุคคลทั้งสองคนในภาพนี้ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลหรือไม่ ” ๓. ครูใช้คำถามเพิ่มเติมอีกว่า “รูปร่างของบุคคลทั้งสองคนในภาพนี้ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลอย่างไร”	 ภาพคนที่มีรูปร่างพอม ๒. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามเพิ่มเติมว่า “นักเรียนคิดว่ารูปร่างของบุคคลทั้งสองคนในภาพนี้ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลหรือไม่ ” (แนวคำตอบของนักเรียน มีส่วนเกี่ยวข้อง เป็นต้น) ๓. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมอีกว่า “รูปร่างของบุคคลทั้งสองคนในภาพนี้ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลอย่างไร”			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญ ของการมีภาวะ โภชนาการที่ดี คุณลักษณะอัน พึงประสงค์ นักเรียนมีความ ใฝ่เรียนรู้และมี ความมุ่งมั่นใน การทำงาน	๔.ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่ บทเรียน ถึงสภาพของร่างกาย ที่ เกิดจากการบริโภคอาหารใน ลักษณะที่เหมาะสม และไม่ เหมาะสม ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพและ ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร บ้างซึ่งนักเรียนจะได้เรียนรู้ใน บทเรียนนี้	(แนวคำตอบ บุคคลที่มีรูปร่างอ้วนเกิด จากการบริโภคอาหารเกินความ ต้องการของร่างกาย ส่วนบุคคลที่มี รูปร่างผอมเกิดจากการบริโภคอาหาร ไม่เพียงพอหรือน้อยกว่าความต้องการ ของร่างกาย) ๔. นักเรียนตั้งใจฟังครูกล่าวเพิ่มเติม เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน ถึงสภาพของ ร่างกาย ที่เกิดจากการบริโภคอาหาร ในลักษณะที่เหมาะสม และไม่ เหมาะสม ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพและ ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง ซึ่งนักเรียนจะได้เรียนรู้ในบทเรียนนี้			
	ขั้นสอน (๒๐นาที) ๑.ครูร่วมพูดคุยกับนักเรียนถึงภาวะ โภชนาการ ดังนี้ - นักเรียนทราบความหมายของ	ขั้นสอน (๒๐นาที) ๑.นักเรียนร่วมกันพูดคุยกับครูถึงภาวะ โภชนาการ ดังนี้ - นักเรียนทราบความหมายของภาวะ	๑.สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ภาวะ		วิธีวัด -สังเกตจากการทำ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ภาวะโภชนาการหรือไม่	โภชนาการหรือไม่ แนวคำตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน โดยอาจตอบว่า ใช่ หรือไม่ใช่	โภชนาการเกิน		กิจกรรมและตอบ
	๒. ครูอธิบายเพิ่มเติมถึงคำว่าภาวะโภชนาการ ว่าหมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกาย อันเนื่องมาจากการบริโภคอาหาร โดยครูให้นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยแบ่งเป็นกลุ่มและช่วยกันเขียนข้อสรุปจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ลงในกระดาษฟลิปชาร์ต ตามหัวข้อดังนี้ ภาวะโภชนาการนั้นแบ่งออกเป็นลักษณะใดบ้าง และมีลักษณะอย่างไรบ้าง	๒.นักเรียนตั้งใจฟังครูอธิบายเพิ่มเติมว่า ภาวะโภชนาการ ว่าหมายถึงสภาพหรือสภาวะของร่างกาย อันเนื่องมาจากการบริโภคอาหาร โดยครูให้นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยแบ่งเป็นกลุ่มและช่วยกันเขียนข้อสรุปจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ลงในกระดาษฟลิปชาร์ต ตามหัวข้อ ดังนี้ ภาวะโภชนาการนั้นแบ่งออกเป็นลักษณะใดบ้าง และมีลักษณะอย่างไรบ้าง(แนวคำตอบ ภาวะโภชนาการแบ่งออกเป็น ภาวะโภชนาการที่ดี และภาวะโภชนาการที่ไม่ดี หรือภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งภาวะโภชนาการที่ดี คือ ผลของร่างกายที่เกิดจากการบริโภค	๒.ใบความรู้เรื่องภาวะโภชนาการเกิน ๓. กระดาษฟลิปชาร์ต ๔.ใบความรู้เรื่องภาวะโภชนาการเกิน		คำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		อาหารในปริมาณที่เพียงพอ ถูกสัดส่วน หลากหลาย และครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ส่วนภาวะโภชนาการที่ไม่ดี หรือภาวะทุพโภชนาการ คือผลของร่างกายเกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ทั้งในด้านของปริมาณและสัดส่วน จึงทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรงและเกิดโรคต่างๆได้ เช่น โรคขาดสารอาหาร โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น)			
๓. ครูแจกใบความรู้เรื่องภาวะโภชนาการเกิน โดยครูอธิบายใบความรู้ประกอบด้วยโปรแกรม power point พร้อมให้นักเรียนพิจารณากระดาษฟลิปชาร์ตที่ได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปก่อน		๓. นักเรียนได้รับแจกใบความรู้เรื่องภาวะโภชนาการเกิน โดยครูอธิบายใบความรู้ประกอบด้วยโปรแกรม power point พร้อมทั้งช่วยกันพิจารณากระดาษฟลิปชาร์ตที่ได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปก่อนหน้านี้พร้อม			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	หน้านี้พร้อมทั้งสามารถเพิ่มเติม ข้อมูลความรู้จากที่ครูอธิบายได้	ทั้งสามารถเพิ่มเติมข้อมูลความรู้จากที่ ครูอธิบายได้			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม เป็น ๓ กลุ่ม ตามหัวข้อโรคที่เกิดจากภาวะ โภชนาการเกิน คือ กลุ่มที่ ๑ กลุ่มโรคอ้วน กลุ่มที่ ๒ กลุ่มโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มที่ ๓ กลุ่มโรคเบาหวาน โดยแต่ละกลุ่มจะช่วยกันทำชิ้นงาน ปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการ เกิน โดยสรุปในรูปแบบของ แผนภาพก้างปลา(fishbone diagram) โดยระบุชื่อโรคที่หัวปลา ระบุสาเหตุหลักของปัญหาเป็น ลูกศรเข้าสู่กระดูกแกนกลาง และ ระบุสาเหตุย่อยที่เป็นไปได้ที่ส่งผล ทำให้เกิดโรคนั้นเป็นลูกศรที่เข้าสู่	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม เป็น ๓ กลุ่ม ตามหัวข้อโรคที่เกิดจากภาวะ โภชนาการเกิน คือ กลุ่มที่ ๑ กลุ่มโรคอ้วน กลุ่มที่ ๒ กลุ่มโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มที่ ๓ กลุ่มโรคเบาหวาน โดยแต่ละกลุ่มจะช่วยกันทำชิ้นงาน ปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกิน โดยสรุปในรูปแบบของแผนภาพ ก้างปลา(fishbone diagram) โดย ระบุชื่อโรคที่หัวปลา ระบุสาเหตุหลัก ของปัญหาเป็นลูกศรเข้าสู่กระดูก แกนกลาง และระบุสาเหตุย่อยที่ เป็นไปได้ที่ส่งผลทำให้เกิดโรคนั้นเป็น ลูกศรที่เข้าสู่สาเหตุหลัก และระบุ	๑.ชิ้นงานปัญหาสุขภาพจากภาวะ โภชนาการเกินในรูปแบบของ แผนภาพก้างปลา (fishbone diagram) ๒.สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ภาวะ โภชนาการเกิน	ชิ้นงาน ปัญหา สุขภาพ จากภาวะ โภชนาการ เกิน	วิธีวัด -สังเกตจาก ชิ้นงานปัญหา สุขภาพจากภาวะ โภชนาการเกิน เครื่องมือวัด -แบบประเมิน ชิ้นงาน เกณฑ์การ ประเมิน ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที				
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน		
	สาเหตุหลัก และระบุแนวทางปฏิบัติในการป้องกันโรคที่ทางปลา โดยนักเรียนมีเวลาในการทำงาน ๑๐ นาที  ๓. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อนำเสนอชิ้นงาน และให้เพื่อนในชั้นเรียนสอบถามเพิ่มเติม หรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมจากเนื้อหาในชิ้นงานที่เพื่อนนำเสนอ	แนวทางปฏิบัติในการป้องกันโรคที่ทางปลา โดยนักเรียนมีเวลาในการทำงาน ๑๐ นาที  ๓. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อนำเสนอชิ้นงาน และให้เพื่อนในชั้นเรียนสอบถามเพิ่มเติม หรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมจากเนื้อหาในชิ้นงานที่เพื่อนนำเสนอ		
ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูสอบถามนักเรียนภาวะโภชนาการเกินนั้นทำให้เกิดโรคใด และส่งผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูสอบถามนักเรียนภาวะโภชนาการเกินนั้นทำให้เกิดโรคใด และส่งผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง (แนวคำตอบนักเรียน ทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิต	สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน	ชิ้นงาน แผนผัง ก้างปลา ระบุสาเหตุหลัก	วิธีวัด -สังเกตจาก ชิ้นงานปัญหา สุขภาพจากภาวะ โภชนาการเกิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๒.ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายว่า “การมีภาวะโภชนาการที่ดีส่งผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง” (แนวคำตอบ เช่น ทำให้มีรูปร่างที่ได้สัดส่วนเหมาะสม มีสมรรถภาพทางกายดี และส่งผลให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง)	สูง และส่งผลต่อร่างกายทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ในโรคความดันโลหิตสูง อาจทำให้ไตเสื่อมได้ หรือในโรคเบาหวานต่อดวงตาทำให้มองไม่เห็นได้) ๒.ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายว่า “การมีภาวะโภชนาการที่ดีส่งผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง” (แนวคำตอบ เช่น ทำให้มีรูปร่างที่ได้สัดส่วนเหมาะสม มีสมรรถภาพทางกายดี และส่งผลให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง)		สาเหตุย่อย ของปัญหา และเสนอ แนวทาง ปฏิบัติใน การ ป้องกันโรค	
					เครื่องมือวัด -แบบประเมินชิ้นงาน เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องภาวะโภชนาการเกิน
- ๒) ชิ้นงาน เรื่องปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกิน
- ๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน
- ๔) กระดาษฟลิปชาร์ต

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) ชิ้นงานแผนผังก้างปลาสาเหตุหลัก สาเหตุย่อย ของปัญหาและเสนอแนวทางปฏิบัติในการป้องกันโรค

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกินได้	ประเมินการวิเคราะห์ ในชิ้นงานและการตอบ คำถาม	๑.แบบประเมิน ชิ้นงาน ปัญหา สุขภาพจากภาวะ โภชนาการเกิน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนะแนวทางในการป้องกัน โรคจากภาวะโภชนาการเกินได้	ประเมินการเสนอแนะ แนวทางในการป้องกัน จากชิ้นงาน	๑.แบบประเมิน ชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการมีภาวะ โภชนาการที่ดี	สังเกตจากพฤติกรรม การตอบคำถามและมี ส่วนร่วมในชั้นเรียน	สังเกตจากพฤติกรรม การตอบคำถามและ มีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูล เพื่อนำมาอธิบายข้อเสนอแนะใน การป้องกันโรคจากภาวะ โภชนาการเกินได้	ประเมินการข้อมูล วิเคราะห์ระบุสาเหตุ หลัก สาเหตุย่อย ของ ปัญหา และเสนอ แนวทางปฏิบัติในการ ป้องกันโรค	แบบประเมินชิ้นงาน ปัญหาสุขภาพจาก ภาวะโภชนาการเกิน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรมการ การใฝ่รู้	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกินได้	แสดงแผนผังก้างปลาระบุสาเหตุหลัก สาเหตุย่อย สอดคล้องกับปัญหาได้ ๔ ประเด็นขึ้นไป	แสดงแผนผังก้างปลาระบุสาเหตุหลัก สาเหตุย่อย สอดคล้องกับปัญหาได้ ๒ - ๓ ประเด็น	แสดงแผนผังก้างปลาระบุสาเหตุหลัก สาเหตุย่อย สอดคล้องกับปัญหาได้ ๑ ประเด็น
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนะแนวทางในการป้องกันโรคจากภาวะโภชนาการเกินได้	กำหนดแนวทางในการป้องกันได้สอดคล้องกับสาเหตุและปัญหาครบถ้วน	กำหนดแนวทางในการป้องกันได้สอดคล้องกับสาเหตุและปัญหาได้บางส่วน	กำหนดแนวทางในการป้องกันได้สอดคล้องกับสาเหตุและปัญหาไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการมีภาวะโภชนาการที่ดี	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ทุกช่วงกิจกรรม	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้บางช่วง	ไม่ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูลเพื่อนำมาอธิบายข้อเสนอแนะในการป้องกันโรคจากภาวะโภชนาการเกินได้	แผนผังการวิเคราะห์ระบุของปัญหาได้ เป็นระบบมีความสัมพันธ์กันสาเหตุหลัก สาเหตุย่อย และเสนอแนะแนวทางปฏิบัติในการป้องกันโรค	แผนผังการวิเคราะห์ระบุของปัญหาได้แต่ไม่เป็นระบบ	วิเคราะห์ไม่ได้ ไม่ถูกต้อง
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	นักเรียนปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ดังนี้ ๑ กระตือรือร้นในการให้ ๒ ความร่วมมือตอบคำถาม ๓ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชั้นเรียนเป็นอย่างดี	นักเรียนปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	นักเรียนปฏิบัติไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖-๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปผลการประเมิน แผนที่ ๒ ภาวะโภชนาการเกิน

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															
		๑. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกินได้			๒.เสนอแนะแนวทางในการป้องกันโรคจากภาวะโภชนาการเกินได้			๓. เห็นความสำคัญของ การมีภาวะ โภชนาการที่ดี			๔.วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของ ข้อมูลเพื่อนำมา อธิบาย ข้อเสนอแนะใน การป้องกันโรค จากภาวะ โภชนาการ			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

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาวะโภชนาการเกิน

ภาวะน้ำหนักตัวเกิน (overweight) สาเหตุที่สำคัญส่วนใหญ่หรือเกือบทั้งหมดเกิดจากการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงมากขึ้น และออกกำลังกายน้อยลง

ภาวะน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วนไม่เพียงทำให้รูปร่างไม่ดี แต่ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้แก่ ภาวะดื้อต่ออินซูลิน (อาจทำให้เป็นเบาหวานในอนาคต) ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (มีอาการหยุดหายใจตอนหลับ ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองลดลง) ไขมันสูงในเลือด (ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด) การทำงานของปอดและหัวใจผิดปกติ ตับอักเสบจากการที่มีไขมันสะสมที่ตับ ปัญหาปวดข้อ และปัญหาทางจิตใจ

โรคจากภาวะโภชนาการเกินได้แก่ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน ซึ่งมีรายละเอียดของแต่ละโรค ดังนี้

๑. โรคอ้วน หรือการมีน้ำหนักตัวมากเกินไป ซึ่งมีสาเหตุดังนี้

- ๑) รับประทานอาหารมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ
- ๒) พันธุกรรม จากการศึกษาวิจัยพบว่า หากบิดาหรือมารดาอ้วน หรืออ้วนทั้งคู่ บุตรมีโอกาaso้วนสูง
- ๓) ความผิดปกติจากต่อมภายในร่างกาย ได้แก่ ต่อมไทรอยด์ ที่ผลิตฮอร์โมน “ไทรอกซิน” เพื่อควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกาย ซึ่งมีการผลิตฮอร์โมนน้อยกว่าปกติจะทำให้ร่างกายสะสมไขมันไว้มาก ทำให้อ้วนได้

๔) การขาดการออกกำลังกาย ซึ่งเมื่อไม่ได้ใช้พลังงานจึงเกิดการสะสมไขมันส่วนเกินไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

โรคอ้วนทำให้มีผลต่อสุขภาพ ดังนี้

๑) ระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดทำงานมากขึ้น เนื่องจากมีขนาดร่างกายใหญ่ขึ้น จำเป็นจะต้องมีปริมาณเลือดไปเลี้ยงร่างกายให้เพียงพอ ประกอบกับร่างกายมีน้ำหนักมากการเคลื่อนไหวต้องใช้แรงมากขึ้น ดังนั้นจึงต้องทำงานหนักเพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายมากขึ้น ความดันเลือดก็จะสูงขึ้นด้วย

๒) หลอดเลือดแดงตีบตัน ผู้ที่อ้วนมักมีไขมันไปจับอยู่ในที่ต่างๆ โดยเฉพาะไปจับที่ผนังหลอดเลือดแดง จึงทำให้รูของหลอดเลือดตีบเล็กลง อาจทำให้เป็นโรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งอาจเสียชีวิตได้ ถ้าเป็นหลอดเลือดในสมอง ก็อาจทำให้สมองขาดเลือดและยังอาจทำให้เลือดในสมองตีบหรือแตกได้ง่าย มีผลทำให้เป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตได้

๓) กระดูกและข้อรับน้ำหนักมาก ผู้ที่มีน้ำหนักมากจะทำให้กระดูก ข้อ และเยื่อยึดต่างๆรอบข้อ ต้องทำงานหนัก จึงมักทำให้เกิดความเจ็บปวดในข้อ เช่นข้อสันหลังส่วนล่าง สะโพก ข้อเข่า ข้อเท้าและเท้า อาจทำให้ข้อต่อพิการผิดรูปร่างไปจากปกติ เช่น ขาโก่ง เป็นต้น

๒. โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งมีสาเหตุจากพฤติกรรมดังนี้

- ๑) กินอาหารที่มีรสหวาน หรือน้ำตาลสูง เช่น น้ำหวาน และขนมหวาน
- ๒) กินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เนื้อติดมัน หนังสัตว์ ไข่แดง หอยนางรม อาหารประเภทผัดและทอด
- ๓) กินอาหารที่มีรสเค็ม หรืออาหารที่มีโซเดียมมากเกินไป เช่น กะปิ น้ำปลา ของหมักดอง
- ๔) ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะทำให้มีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงถึงร้อยละ ๕๐
- ๕) การสูบบุหรี่ เพราะสารพิษในควันบุหรี่ ส่งผลให้เกิดการอักเสบ ตีบตัน ของหลอดเลือดหัวใจ และหลอดเลือด

ความดันโลหิตสูง เพชฌฆาตเงียบทำลายหัวใจ

๑. โรคความดันโลหิตสูง คือ ภาวะแรงกดดันในหลอดเลือดแดงที่มีค่าสูงเกินปกติ (๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท)

๒. ความดันโลหิตสูง ส่งผลให้หัวใจทำงานหนักขึ้น ทำให้ผนังหัวใจหนาตัวและถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ผนังหัวใจจะยืดออกและเสียหายที่ ทำให้เกิดหัวใจโต และหัวใจวายได้ ดังนั้นถ้าป้องกันความดันโลหิตสูง ก็สามารถป้องกันอันตรายจากโรคหัวใจได้

๓. ความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่ไม่มีอาการผิดปกติหรือสัญญาณเตือน ยกเว้นผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงระยะรุนแรงก็อาจมีอาการแสดง เช่น ปวดศีรษะรุนแรง หายใจได้สั้นลง เลือดกำเดาไหล

๔. นอกจากโรคความดันโลหิตสูงที่เสี่ยงทำให้เกิดโรคหัวใจแล้ว ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ด้วย เช่น หากเป็นโรคเบาหวาน โรคคอเลสเตอรอลในเลือดสูง โรคอ้วน ก็สามารถเป็นโรคหัวใจได้เช่นกัน

๕. สามารถป้องกันโรคความดันโลหิตสูงได้ด้วยการ ลดกินเกลือ (โซเดียม) เพิ่มการรับประทานผักผลไม้(รสหวานน้อย) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์น้อยลง งดสูบบุหรี่ รวมถึงหลีกเลี่ยงการสูดดมควันบุหรี่

๓. โรคเบาหวาน

เบาหวาน มักจะพบในคนที่อ้วน มีญาติหรือบรรพบุรุษเป็นเบาหวานมักจะมีระดับความดันโลหิตสูง และมีไขมันในเลือดที่ผิดปกติร่วมด้วย สองโรคหลังนี้จะมีส่วนช่วยเร่งให้เกิดโรคแทรกซ้อนทางหลอดเลือดขนาดใหญ่ได้เร็วขึ้น จึงต้องรักษาอย่างเข้มงวด ไปพร้อมๆกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดที่ผิดปกติ มักพบร่วมกับโรคเบาหวาน เป็นตัวเร่งให้เกิดโรคแทรกซ้อนทางหลอดเลือดขนาดใหญ่

๑) หลอดเลือดหัวใจ : ทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หรือกล้ามเนื้อหัวใจตาย

๒) หลอดเลือดสมอง : ทำให้เกิดภาวะอัมพาต อัมพฤกษ์

๓) หลอดเลือดส่วนปลายที่ขา : ทำให้เลือดไปเลี้ยงขาไม่เพียงพอ มีอาการปวดบวมเวลาเดิน และอาจทำให้เกิดแผลที่เท้าเนื่องจากการขาดเลือดไปเลี้ยง

๔) จอประสาทตา : ผู้ป่วยควรได้รับการตรวจจอประสาทตาโดยจักษุแพทย์อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง และหากพบความผิดปกติ สามารถรักษาได้โดยการ laser เพื่อป้องกันระดับสายตาเสื่อมลงและตาบอด อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องเบาหวานขึ้นตา

๕) ไต : ชั้นแรกจะตรวจพบ protein รั่วออกมาในปัสสาวะ และหากไม่ระวังดูแลให้ดีอาจทำให้เกิดภาวะไตวายในอนาคตได้

๖) เส้นประสาท : อาการที่พบบ่อยคือ มีอาการชา หรือ ปวดแสบปวดร้อน หรือ ปวดรุนแรง หรือ รู้สึกชาแบบเหน็บชา หรือเหมือนถูกแทง โดยมักมีอาการที่ปลายเท้า และ ปลายมือก่อนหากเราไม่ยอมให้เกิดภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวานดังกล่าว เราจึงควรควบคุมระดับน้ำตาลให้ดีตั้งแต่แรก

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

๑. ขนมหวานทุกชนิด เพราะปรุงจากแป้ง น้ำตาล ไขมัน เนยสด มาการีน กะทิ ทองหยิบ ทองหยอด ขนมที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ ไอศกรีม เบเกอรี่ต่างๆ เช่น คูกี้

๒. อาหารทอด อาหารมัน เช่น ปาท่องโก๋ ก๋วยเตี๋ยวทอด ถั่วลิสงทอด

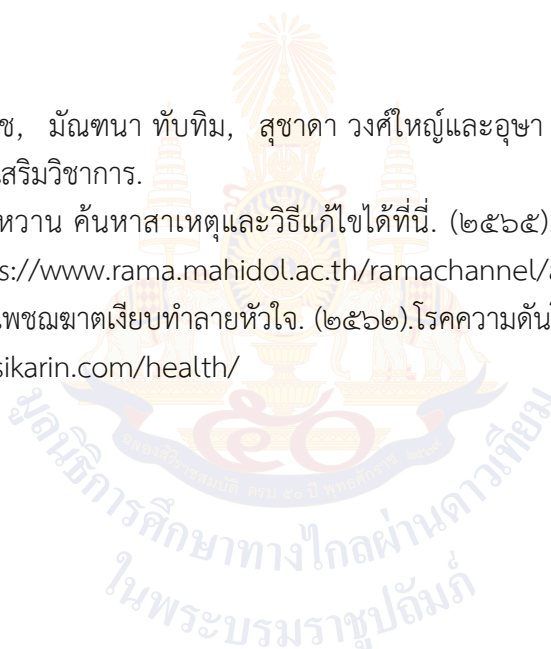
๓. อาหารชุบแป้งทอด ข้าวเกรียบทอด มันฝรั่งทอด

๔. เมล็ดหิมพานต์อบ

ที่มา : สมชาย สุพันธุ์วิช, มัณฑนา ทับทิม, สุชาดา วงศ์ใหญ่และอุษา ขำศิริ. (๒๕๖๐). สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

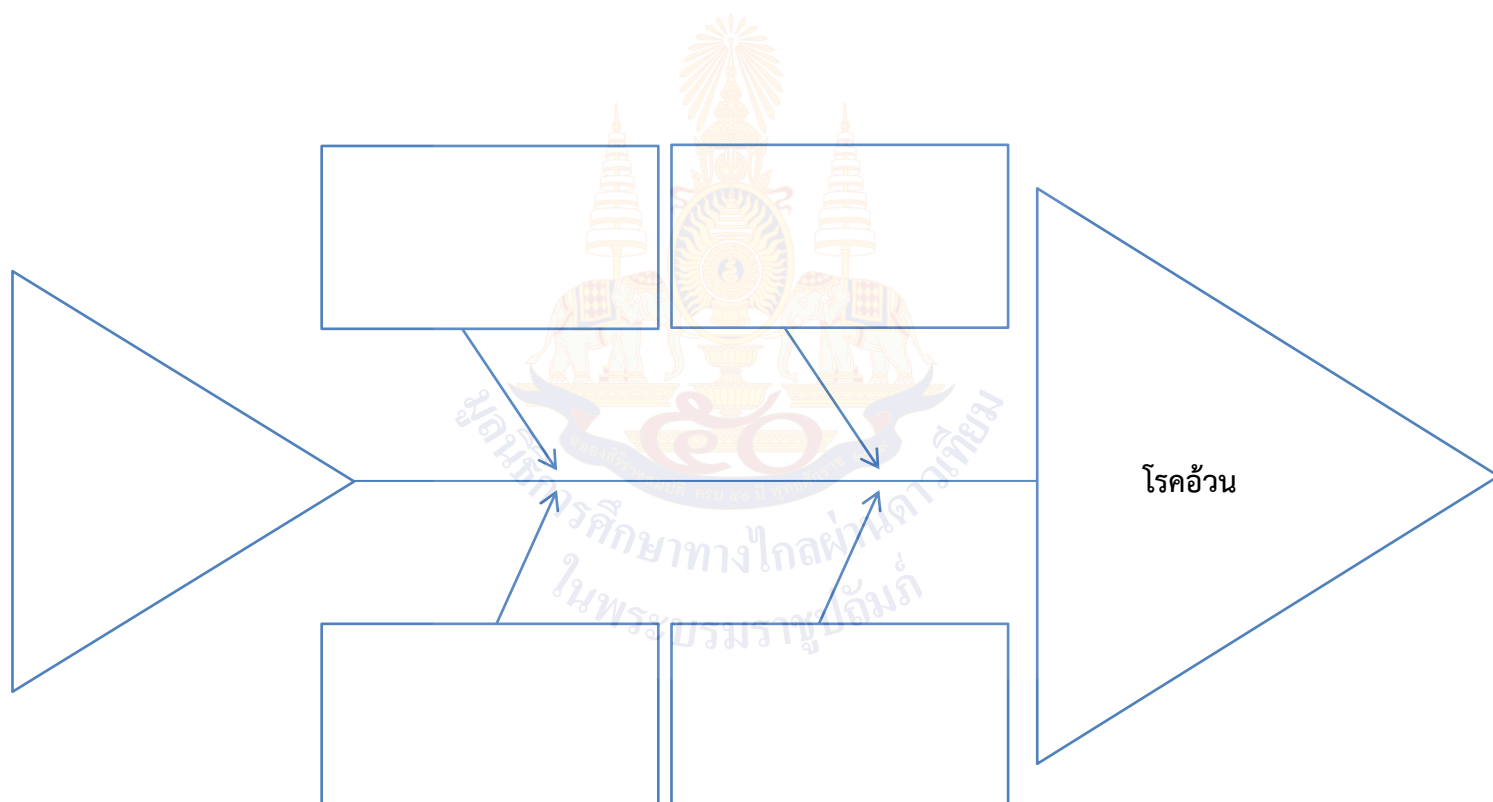
การรักษาโรคเบาหวาน ค้นหาสาเหตุและวิธีแก้ไขได้ที่นี่. (๒๕๖๕). รามาแชนแนล • ขับเคลื่อนสังคมไทยให้สุขภาพดี.<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article/>

ความดันโลหิตสูง เพฆะมาตเจียบทำลายหัวใจ. (๒๕๖๒). โรคความดันโลหิตสูง ภัยเงียบต่อหลอดเลือดและหัวใจ. <https://www.sikarin.com/health/>



ชิ้นงาน เรื่อง ปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกิน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

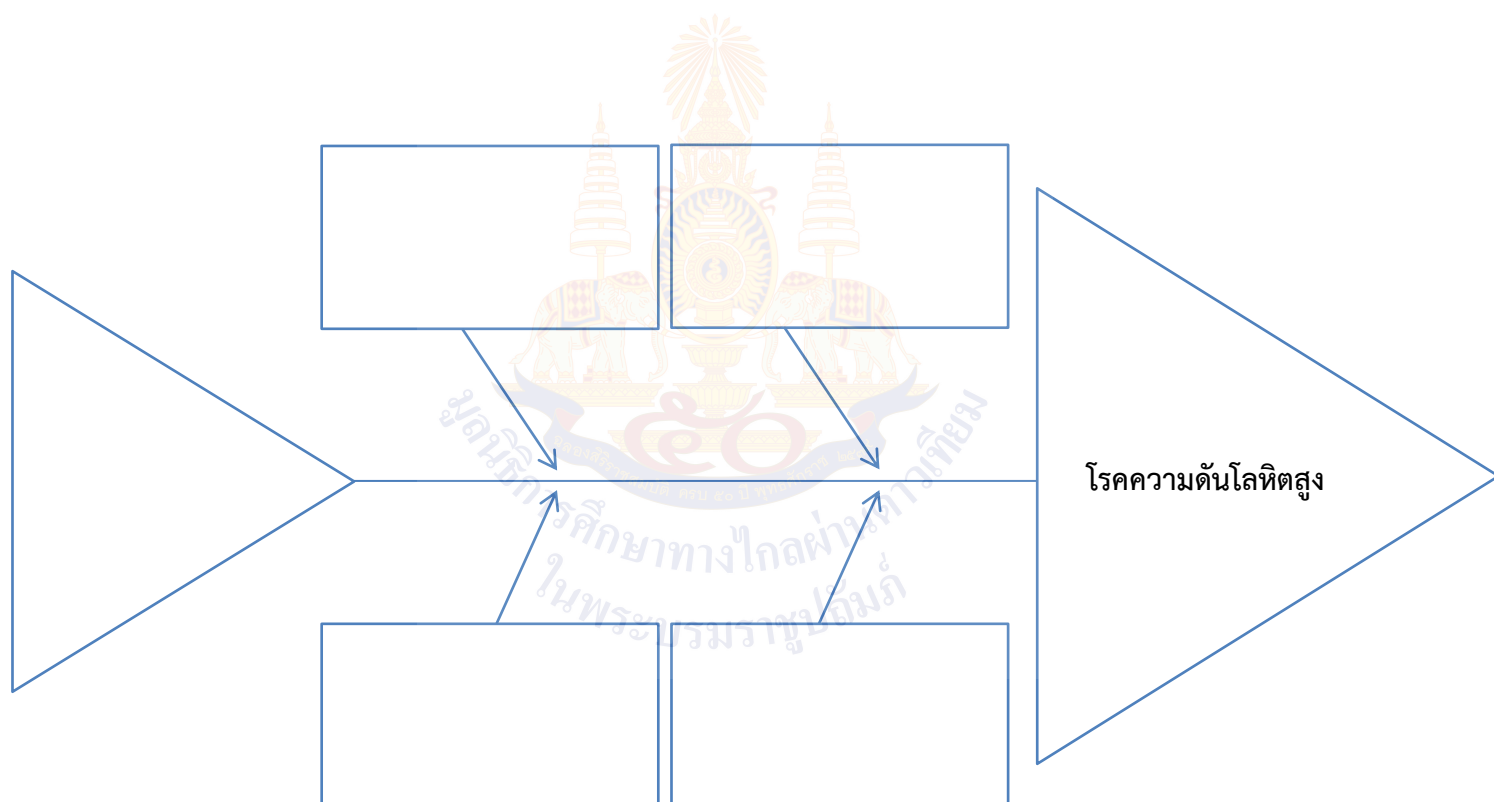
คำชี้แจง ให้นักเรียนทำชิ้นงาน เรื่อง ปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกิน โดยสรุปในรูปแบบของแผนภาพ
 ก้างปลา(fishbone diagram) โดยระบุชื่อโรคที่หัวปลา ระบุสาเหตุหลักของปัญหาเป็นลูกศรเข้าสู่กระดูก
 แกนกลาง และระบุสาเหตุย่อยที่เป็นไปได้ที่ส่งผลทำให้เกิดโรคนั้นเป็นลูกศรที่เข้าสู่สาเหตุหลัก และระบุ
 แนวทางปฏิบัติในการป้องกันโรคที่หางปลา โดยนักเรียนมีเวลาในการทำชิ้นงาน ๑๐ นาที



ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชิ้นงาน เรื่อง ปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกิน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

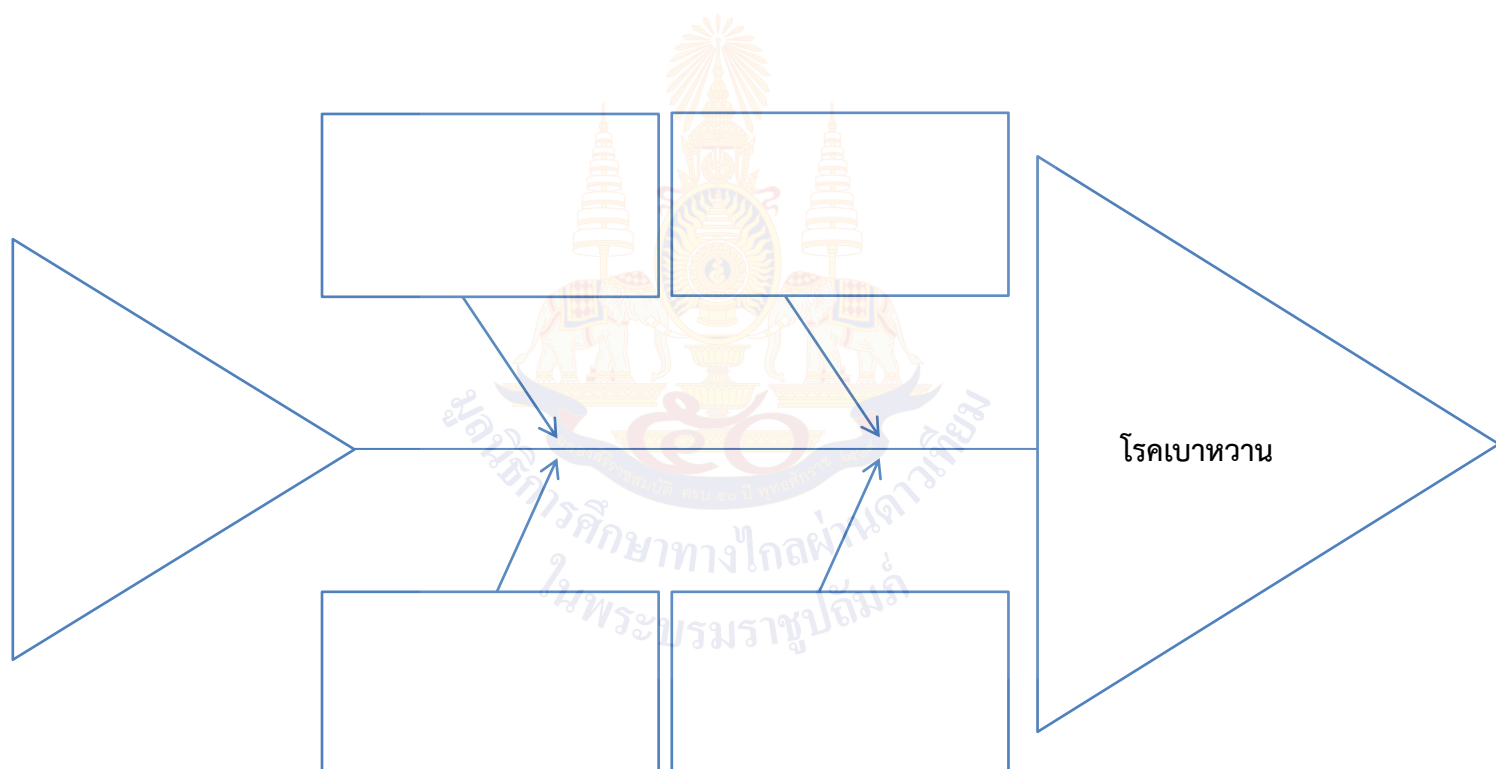
คำชี้แจง ให้นักเรียนทำชิ้นงาน เรื่อง ปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกิน โดยสรุปในรูปแบบของแผนภาพ
 ก้างปลา(fishbone diagram) โดยระบุชื่อโรคที่หัวปลา ระบุสาเหตุหลักของปัญหาเป็นลูกศรเข้าสู่กระดูก
 แกนกลาง และระบุสาเหตุย่อยที่เป็นไปได้ที่ส่งผลทำให้เกิดโรคนั้นเป็นลูกศรที่เข้าสู่สาเหตุหลัก และระบุ
 แนวทางปฏิบัติในการป้องกันโรคที่หางปลา โดยนักเรียนมีเวลาในการทำชิ้นงาน ๑๐ นาที



ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชิ้นงาน เรื่อง ปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกิน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

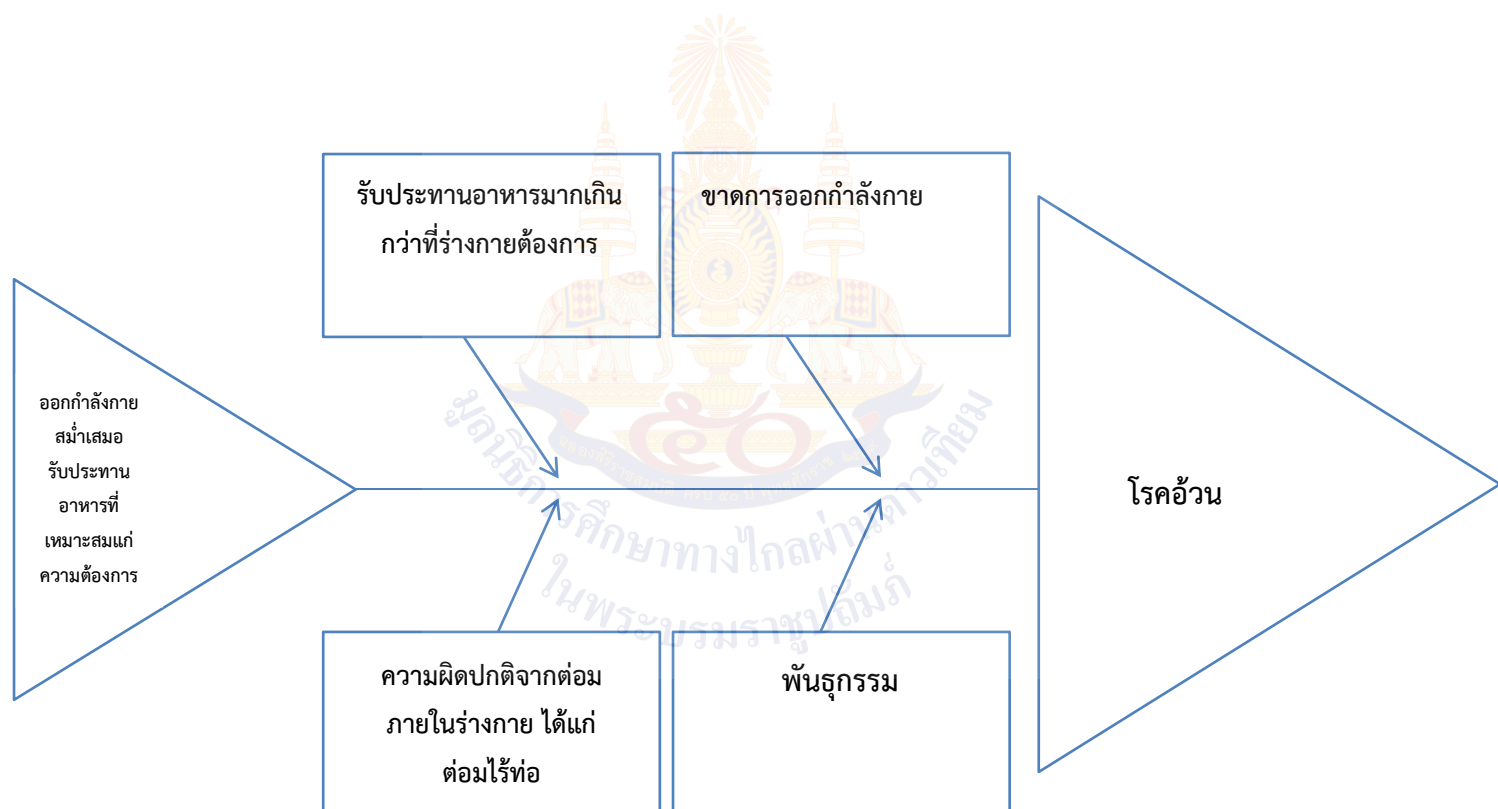
คำชี้แจง ให้นักเรียนทำชิ้นงาน เรื่อง ปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกิน โดยสรุปในรูปแบบของแผนภาพ
 ก้างปลา(fishbone diagram) โดยระบุชื่อโรคที่หัวปลา ระบุสาเหตุหลักของปัญหาเป็นลูกศรเข้าสู่กระดูก
 แกนกลาง และระบุสาเหตุย่อยที่เป็นไปได้ที่ส่งผลทำให้เกิดโรคนั้นเป็นลูกศรที่เข้าสู่สาเหตุหลัก และระบุ
 แนวทางปฏิบัติในการป้องกันโรคที่หางปลา โดยนักเรียนมีเวลาในการทำชิ้นงาน ๑๐ นาที



ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

เฉลยชิ้นงาน เรื่อง ปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกิน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

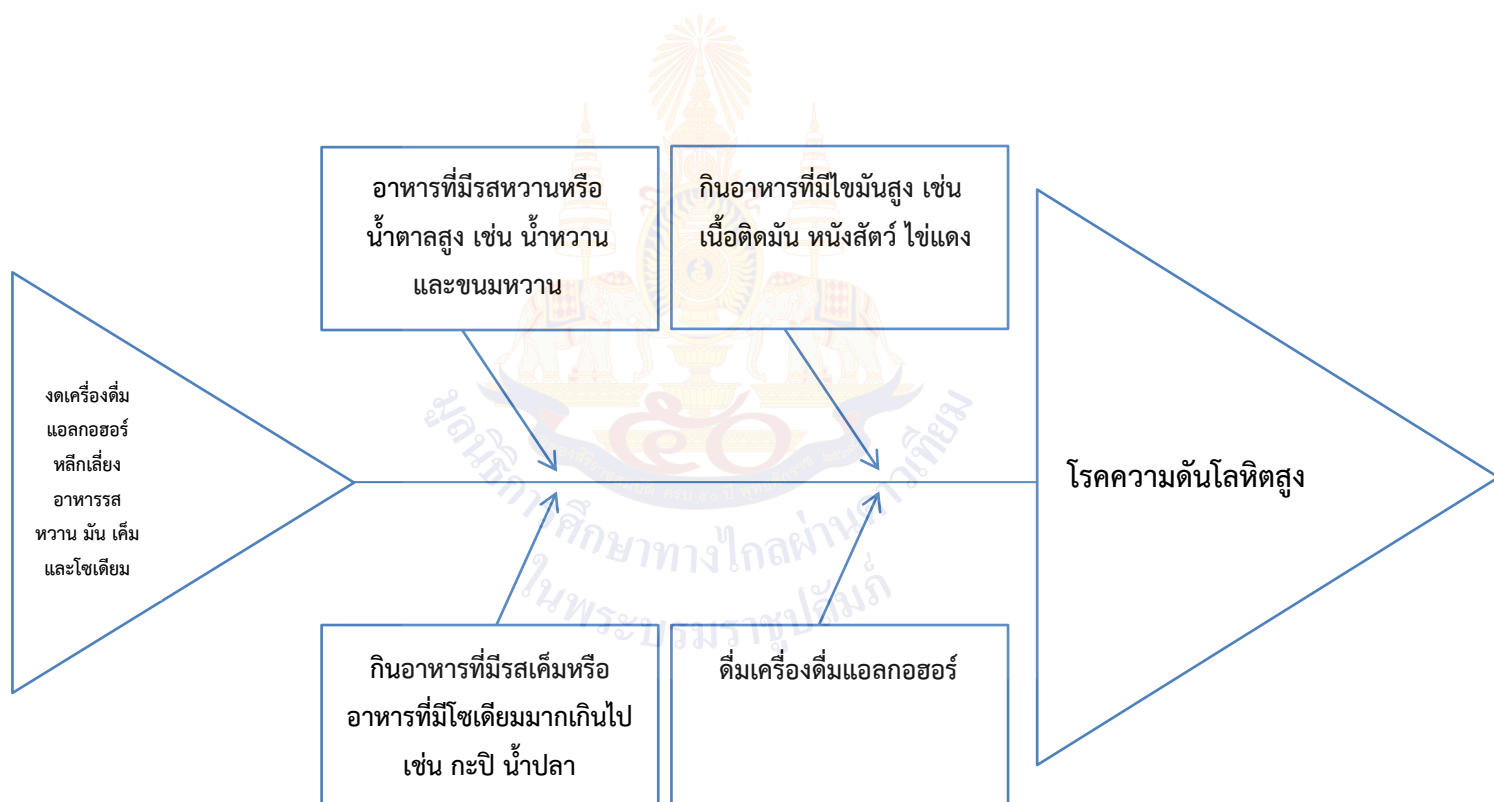
คำชี้แจง ให้นักเรียนทำชิ้นงาน เรื่อง ปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกิน โดยสรุปในรูปแบบของแผนภาพ ก้างปลา(fishbone diagram) โดยระบุชื่อโรคที่หัวปลา ระบุสาเหตุหลักของปัญหาเป็นลูกศรเข้าสู่กระดูก แกนกลาง และระบุสาเหตุย่อยที่เป็นไปได้ที่ส่งผลทำให้เกิดโรคนั้นเป็นลูกศรที่เข้าสู่สาเหตุหลัก และระบุแนวทางปฏิบัติในการป้องกันโรคที่หางปลา โดยนักเรียนมีเวลาในการทำชิ้นงาน ๑๐ นาที



ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชิ้นงาน เรื่อง ปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกิน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

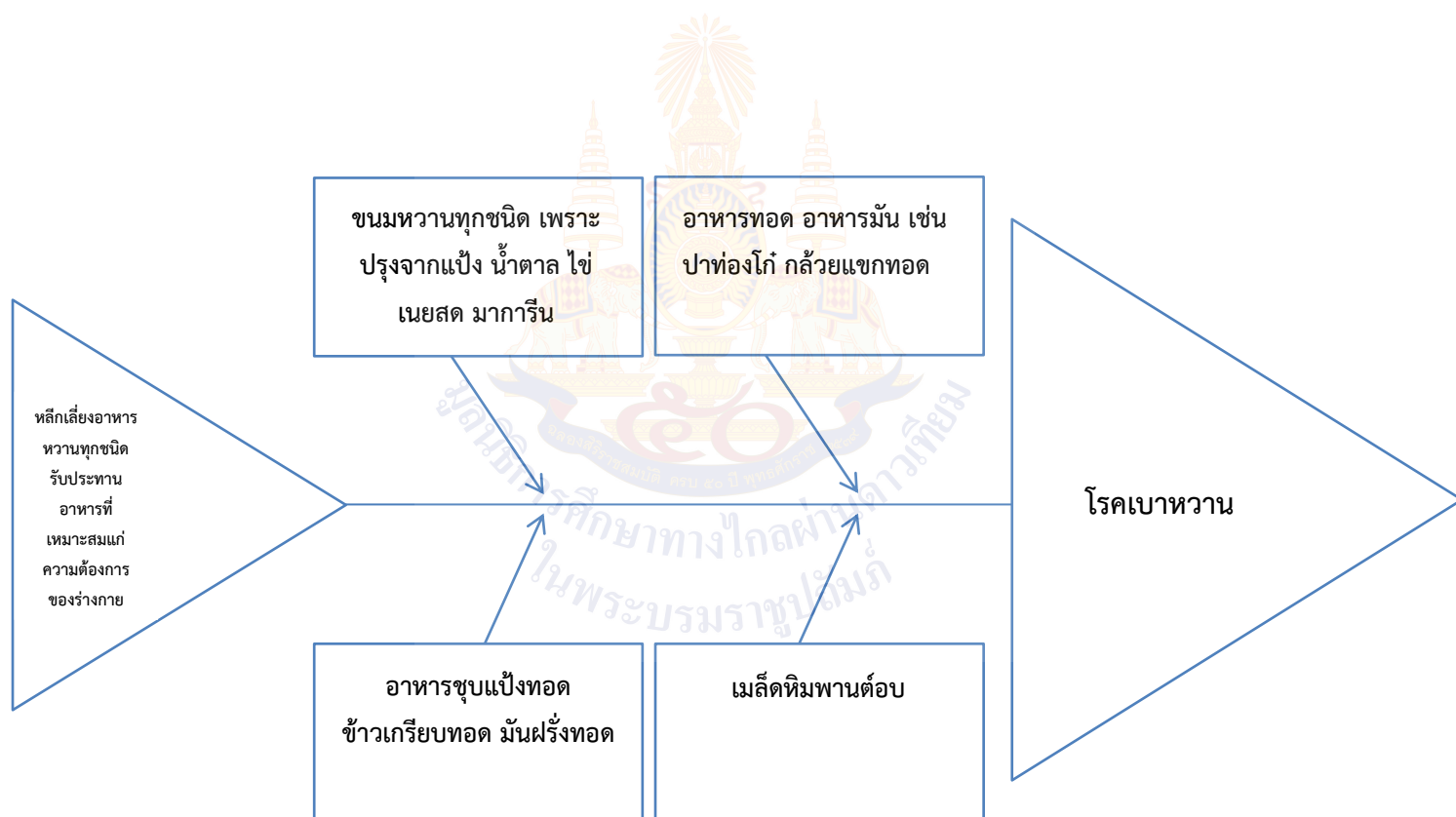
คำชี้แจง ให้นักเรียนทำชิ้นงาน เรื่อง ปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกิน โดยสรุปในรูปแบบของแผนภาพ
 ก้างปลา(fishbone diagram) โดยระบุชื่อโรคที่หัวปลา ระบุสาเหตุหลักของปัญหาเป็นลูกศรเข้าสู่กระดูก
 แกนกลาง และระบุสาเหตุย่อยที่เป็นไปได้ที่ส่งผลทำให้เกิดโรคนั้นเป็นลูกศรที่เข้าสู่สาเหตุหลัก และระบุ
 แนวทางปฏิบัติในการป้องกันโรคที่หางปลา โดยนักเรียนมีเวลาในการทำชิ้นงาน ๑๐ นาที



ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชิ้นงาน เรื่อง ปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกิน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำชิ้นงาน เรื่อง ปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกิน โดยสรุปในรูปแบบของแผนภาพ ก้างปลา(fishbone diagram) โดยระบุชื่อโรคที่หัวปลา ระบุสาเหตุหลักของปัญหาเป็นลูกศรเข้าสู่กระดูก แกนกลาง และระบุสาเหตุย่อยที่เป็นไปได้ที่ส่งผลทำให้เกิดโรคนั้นเป็นลูกศรที่เข้าสู่สาเหตุหลัก และระบุแนวทางปฏิบัติในการป้องกันโรคที่หางปลา โดยนักเรียนมีเวลาในการทำชิ้นงาน ๑๐ นาที



ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

สื่อสำหรับครู เรื่อง เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ภาวะโภชนาการเกิน

หน้าที่ ๑ หน้าปก ภาวะโภชนาการเกิน

หน้าที่ ๒ ภาพคนที่มีรูปร่างอ้วน



ภาพคนที่มีรูปร่างอ้วน

(แหล่งที่มา: (<https://www.pinterest.com/jan๔๕๑๕๗๒/>))



(แหล่งที่มา :<https://th.theasianparent.com/bulimia-and-anorexia-in-kids>)

คำถาม นักเรียนคิดว่าบุคคลในภาพทั้งสองภาพนี้แตกต่างกันอย่างไร (แนวคำตอบ ในภาพอีกบุคคลหนึ่งมีรูปร่างอ้วน และอีกบุคคลมีรูปร่างผอม)

หน้าที่ ๓ คำถาม นักเรียนคิดว่ารูปร่างของบุคคลทั้งสองคนในภาพนี้ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลหรือไม่ ” (แนวคำตอบของนักเรียน มีส่วนเกี่ยวข้อง เป็นต้น)

หน้าที่ ๔ คำถาม “รูปร่างของบุคคลทั้งสองคนในภาพนี้ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลอย่างไร” (แนวคำตอบ บุคคลที่มีรูปร่างอ้วนเกิดจากการบริโภคอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ส่วนบุคคลที่มีรูปร่างผอมเกิดจากการบริโภคอาหารไม่เพียงพอหรือน้อยกว่าความต้องการของร่างกาย)

หน้าที่ ๕ ความหมายของ ภาวะโภชนาการ ว่าหมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกาย อันเนื่องมาจากการบริโภคอาหาร

หน้าที่ ๖ – ๘ เนื้อหา ภาวะโภชนาการ แบ่งออกเป็น ภาวะโภชนาการที่ดี และภาวะโภชนาการที่ไม่ดี หรือ ภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งภาวะโภชนาการที่ดี คือผลของร่างกายที่เกิดจากการบริโภคอาหารในปริมาณที่เพียงพอ ถูกสัดส่วน หลากหลาย และครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ส่วนภาวะโภชนาการที่ไม่ดี หรือ ภาวะทุพโภชนาการ คือผลของร่างกายเกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ทั้งในด้านของปริมาณและสัดส่วน จึงทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรงและเกิดโรคต่างๆได้ เช่น โรคขาดสารอาหาร โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้นหน้าที่ ๑๓ คำถาม “ตัวอย่างการจัดรายการอาหาร”

หน้าที่ ๙ คำสั่งการทำชิ้นงาน ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม เป็น ๓ กลุ่ม ตามหัวข้อโรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกิน คือ

กลุ่มที่ ๑ กลุ่มโรคอ้วน

กลุ่มที่ ๒ กลุ่มโรคความดันโลหิตสูง

กลุ่มที่ ๓ กลุ่มโรคเบาหวาน

โดยแต่ละกลุ่มจะช่วยกันทำชิ้นงานปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกิน โดยสรุปในรูปแบบของแผนภาพก้างปลา(fishbone diagram)

หน้าที่ ๑๐ รูปแผนภาพก้างปลา



โดยระบุชื่อโรคที่หัวปลา ระบุสาเหตุหลักของปัญหาเป็นลูกศรเข้าสู่กระดูกแกนกลาง และระบุสาเหตุย่อยที่เป็นไปได้ที่ส่งผลทำให้เกิดโรคนั้นเป็นลูกศรที่เข้าสู่สาเหตุหลัก และระบุแนวทางปฏิบัติในการป้องกันโรคที่หางปลา โดยนักเรียนมีเวลาในการทำชิ้นงาน ๑๐ นาที

หน้าที่ ๑๑ คำถาม ภาวะโภชนาการเกินนั้นทำให้เกิดโรคใด และส่งผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง (แนวคำตอบนักเรียน ทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง และส่งผลต่อร่างกายทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ในโรคความดันโลหิตสูงอาจทำให้ไตเสื่อมได้ หรือในโรคเบาหวานต่อดวงตาทำให้มองไม่เห็นได้)

หน้าที่ ๑๒ คำถาม การมีภาวะโภชนาการที่ดีส่งผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง”

(แนวคำตอบ เช่น ทำให้มีรูปร่างที่ได้สัดส่วนเหมาะสม มีสมรรถภาพทางกายดี และส่งผลให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง)



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง ภัยรุมกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓

รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ม.๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ภาวะทุพโภชนาการเป็นสภาวะของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารที่ไม่ครบถ้วน หรือมีปริมาณที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย หรืออาจเกิดจากที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนพอเหมาะแต่ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารนั้นได้ จึงทำให้เกิดภาวะผิดปกติขึ้น โภชนาการที่ไม่ดีแบ่งออกเป็น ภาวะโภชนาการต่ำ และภาวะโภชนาการเกิน ผู้ที่มีภาวะโภชนาการไม่ดีส่วนใหญ่จะมีร่างกายที่ผอมหรืออ้วนเกินไป

๓. สาระการเรียนรู้

๑. ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ

-ภาวะการขาดสารอาหาร

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะการขาดสารอาหารได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เสนอแนะแนวทางในการป้องกันโรคจากภาวะการขาดสารอาหารได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญของการมีภาวะโภชนาการที่ดี

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้เสนอแนะแนวทางในการป้องกันโรคจากภาวะการขาดสารอาหารได้ (ส.๒.๑.๓)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน ระบุข้อเท็จจริง ข้อมูลใน ชีวิตประจำวัน นำมาใช้ เสนอแนะแนวทาง ในการป้องกันโรค จากภาวะการขาด สารอาหารได้ (KSA ส ๒.๑.๓)	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูนำภาพบุคคลที่เป็นโรคขาดสารอาหารให้นักเรียนดู และสอบถามนักเรียน ดังนี้ - นักเรียนคิดว่าบุคคลในภาพนั้นเกิดปัญหาสุขภาพอย่างไร  ภาพคนที่มีรูปร่างผอม	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. นักเรียนดูภาพบุคคลที่เป็นโรคขาดสารอาหาร แล้วร่วมกัน พิจารณารูปภาพและตอบคำถาม ดังนี้ - นักเรียนคิดว่าบุคคลในภาพนั้นเกิดปัญหาสุขภาพอย่างไร (แนวคำตอบ มีรูปร่างผอมแห้ง ไม่มีเรียวแรง อาจป่วยง่าย ภูมิคุ้มกันต่ำ)  ภาพคนที่มีรูปร่างผอม	๑. ภาพคนที่มีรูปร่างผอม (แหล่งที่มา : https://th.theasianparent.com/bulimia-and-anorexia-in-kids) ๒. สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ภาวะโภชนาการ		วิธีวัดการวัดผล - สังเกตจากการทำกิจกรรมและตอบคำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด - แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมินผล ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านความรู้ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะการขาดสารอาหารได้ ด้านทักษะ กระบวนการ เสนอแนะแนวทางในการป้องกันโรคจากภาวะการขาดสารอาหารได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญของการมีภาวะโภชนาการที่ดี	๒. ครูใช้คำถามเพิ่มเติมอีกว่า “นักเรียนคิดว่ารูปร่างของบุคคลในภาพนี้ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารอย่างไร ” ๓. ครูใช้คำถามเพิ่มเติมอีกว่า “นักเรียนรู้หรือไม่ว่า มีโรคใดบ้างที่เกิดจากการขาดสารอาหาร”	๒. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามเพิ่มเติมว่า “นักเรียนคิดว่ารูปร่างของบุคคลในภาพนี้ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารอย่างไร ” (แนวคำตอบของนักเรียน รับประทานอาหารในปริมาณน้อยกว่าตามต้องการของร่างกาย และอาจเป็นโรคขาดสารอาหารได้) ๓. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมอีกว่า “นักเรียนรู้หรือไม่ว่า มีโรคใดบ้างที่เกิดจากการขาดสารอาหาร” (แนวคำตอบ โรคเหน็บชา โรคคอพอก โรคโลหิตจาง โรคปากนกกระจอก และโรคตาม			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้และมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	๔. ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน การรับประทานอาหารที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย การเลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ตนเองชื่นชอบอาจส่งผลต่อสุขภาพและก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพจนเป็นโรคขาดสารอาหารซึ่งนักเรียนจะได้เรียนรู้ในบทเรียนนี้	ไรฟีน เป็นต้น) ๔. นักเรียนตั้งใจฟังครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนถึงการรับประทานอาหารที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย การเลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ตนเองชื่นชอบอาจส่งผลต่อสุขภาพและก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพจนเป็นโรคขาดสารอาหารซึ่งนักเรียนจะได้เรียนรู้ในบทเรียนนี้			
	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. ครูร่วมพูดคุยกับนักเรียนถึงโรคขาดสารอาหารดังนี้ - จากโรคขาดสารอาหารที่นักเรียนได้กล่าวมานั้น ทราบหรือไม่ว่ามีสาเหตุจากการขาดสารอาหารประเภทใดบ้าง	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. นักเรียนร่วมพูดคุยกับครูถึงโรคขาดสารอาหารดังนี้ - จากโรคขาดสารอาหารที่นักเรียนได้กล่าวมานั้น ทราบหรือไม่ว่ามีสาเหตุจากการขาดสารอาหารประเภทใดบ้าง แนว	๑.สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ภาวะโภชนาการ ๒.ใบความรู้เรื่องภาวะโรคขาดสารอาหาร		วิธีวัด -สังเกตจากการทำกิจกรรมและตอบคำถามในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ
 หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๒. ครูอธิบายเพิ่มเติมถึงโรคขาดสารอาหาร เป็นโรคที่เกิดขึ้นจากภาวะโภชนาการต่ำ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการขาดสารอาหารต่างๆ ผ่านสื่อโปรแกรม Powerpoint ๓. ครูแจกใบความรู้เรื่องโรคขาดสารอาหาร โดยครูอธิบายใบความรู้ประกอบด้วย	คำตอบ โรคเหน็บชา สาเหตุจากการขาดวิตามินบี ๑ โรคคอพอก สาเหตุจากการขาดไอโอดีน โรคโลหิตจาง สาเหตุจากการขาดธาตุเหล็ก โรคปากนกกระจอก สาเหตุจากการขาดวิตามินบี ๒ และโรคตามไรฟัน สาเหตุจากการขาดวิตามินซี ๒. นักเรียนศึกษาเพิ่มเติมถึงโรคขาดสารอาหาร เป็นโรคที่เกิดขึ้นจากภาวะโภชนาการต่ำ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการขาดสารอาหารต่างๆ ผ่านสื่อโปรแกรม Powerpoint ๓. นักเรียนศึกษาใบความรู้โดยครูอธิบายใบความรู้ประกอบสั้นๆ ด้วยโปรแกรม power			เครื่องมือวัด -แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง ภัยรุมกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	โปรแกรม power point	point			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕นาที) ๑. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๓-๔ กลุ่ม เท่าๆกัน (ตามความเหมาะสมกลุ่มละ ๔-๕ คน) โดยครูให้นักเรียนทำกิจกรรมโรคอะไรเอ่ย? ซึ่งกำหนดให้ ๑ ข้อ เท่ากับ ๑ คะแนน คำถามในโรคอะไรเอ่ย ? ๑. แนวทางการป้องกัน ของโรคโลหิตจางต้องรับประทาน อาหารประเภทใด เฉลย รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ เช่น นม เนื้อสัตว์ ไข่ เป็นต้น ๒. เด็กหญิงสวยมีอาการผิวซีด อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร มีน	ขั้นปฏิบัติ (๒๕นาที) ๑. นักเรียนแบ่งกลุ่ม เป็น ๓-๔ กลุ่ม เท่าๆกัน(ตามความเหมาะสมกลุ่มละ ๔-๕ คน) โดยครูให้นักเรียนทำกิจกรรมโรคอะไรเอ่ย ? ๒. นักเรียนและครูร่วมสรุปความรู้ที่ได้รับจากการเล่นเกม ๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมทำใบงาน ที่ ๑ วิเคราะห์พฤติกรรมในชีวิตประจำวันและออกแบบแผนความคิดของตนเองแสดงความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน โดยมีประเด็นต่อไปนี้ ๑. พฤติกรรมของคนที่ขาดสารอาหาร	๑.กิจกรรมโรคอะไรเอ่ย ? ๒.สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง กิจกรรมโรคอะไรเอ่ย ? ๓.ใบงานที่ ๑ วิเคราะห์พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน	ออกแบบแผนความคิดของตนเองแสดงความคิดเห็นสัมพันธ์กัน	วิธีวัด -สังเกตจากกิจกรรมโรคอะไรเอ่ย? เครื่องมือวัด -แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ง ปวดศีรษะ เล็บบางเปราะ เป็นอาการของโรคอะไร ? เฉลย โรคโลหิตจาง ๓. นางสาวส้มจุกมีอาการ ต่อมไทรอยด์บวมโต มีก้อน กลมโตที่บริเวณคอหอย คือ อาการของโรคอะไร? เฉลย โรคคอพอก ๔. เด็กมีการเจริญเติบโต หยุดชะงัก ไม่มีไขมันใต้ ผิวหนัง ผอมมากจนหนังหุ้ม กระดูก ผิวหนังแห้งและเหี่ยว ย่นมีสาเหตุเกิดจากอะไร? เฉลย ได้รับสารอาหาร โปรตีน คาร์โบไฮเดรตไม่ เพียงพอ ๕. เด็กชายพอดี มีอาการตาม ภาพ เขาควรรับประทาน	๒. มีวิธีปรับพฤติกรรมอย่างไร ๓. ถ้าปรับพฤติกรรมแล้วคิดว่า จะเกิดผลภาพรวมของสุขภาพ อย่างไร			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง ภัยรุมกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	อาหารอะไรบ้างเพื่อป้องกันโรคนี้				
เฉลย รับประทานที่มีวิตามินซี ได้แก่ ผักและผลไม้					
ขั้นสรุป (๕นาที) ๑. ครูสอบถามนักเรียน ๒-๓ คนช่วยสรุปว่าโรคขาดสารอาหารส่งผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง แนวคำตอบนักเรียน โรคขาดสารอาหารโปรตีนและพลังงาน ทำให้น้ำหนักน้อย ผอมแห้ง ลักษณะร่างกายหิวโห้ พุงโต ก้นปอด โรคเหน็บชา ทำให้ขาตามปลายมือปลายเท้า เหนื่อยง่าย		ขั้นสรุป (๕นาที) ๑. นักเรียน ๒-๓ คนช่วยกันสรุปว่าโรคขาดสารอาหารส่งผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง (แนวคำตอบนักเรียน โรคขาดสารอาหารโปรตีนและพลังงาน ทำให้น้ำหนักน้อย ผอมแห้ง ลักษณะร่างกายหิวโห้ พุงโต ก้นปอด โรคเหน็บชา ทำให้ขาตามปลายมือปลายเท้า เหนื่อยง่าย			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ
 หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ชา ทำให้ชาตามปลายมือ ปลายเท้า เหนื่อยง่าย ชาลิบ ตัวบวมเนื่องจากหัวใจโต โรคโลหิตจาง ทำให้ผิวซีด อ่อนเพลีย มึนงง ปวดศีรษะ เล็บเปราะบาง โรคคอพอก ทำให้ต่อมไทรอยด์บวมโต มีก้อนกลมหที่บริเวณคอหอย โรคตาฟาง ทำให้ตาแห้งและเย้น เคืองตาน้ำตาไหล ตาไม่สู้แสง มีจุดสีเทาขาวอยู่ที่บริเวณเยื่อตา เรียกว่า เกร็ด กระดี่ โรคปากนกกระจอก ทำให้เป็นแผลที่มุมปากทั้งสองข้าง รีมฝีปากแห้ง บวมตึง และแตก ลื่นอีกเสบบวมแดง และเจ็บ โรคเลือดออกตามไรฟัน ทำให้เหงือกบวมแดง มี	ชาลิบ ตัวบวมเนื่องจากหัวใจโต โรคโลหิตจาง ทำให้ผิวซีด อ่อนเพลีย มึนงง ปวดศีรษะ เล็บเปราะบาง โรคคอพอก ทำให้ต่อมไทรอยด์บวมโต มีก้อนกลมหที่บริเวณคอหอย โรคตาฟาง ทำให้ตาแห้งและเย้น เคืองตาน้ำตาไหล ตาไม่สู้แสง มีจุดสีเทาขาวอยู่ที่บริเวณเยื่อตา เรียกว่า เกร็ด กระดี่ โรคปากนกกระจอก ทำให้เป็นแผลที่มุมปากทั้งสองข้าง รีมฝีปากแห้ง บวมตึง และแตก ลื่นอีกเสบบวมแดงและเจ็บ โรคเลือดออกตามไรฟัน ทำให้เหงือกบวมแดง มี			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ
 หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	เลือดออกตามไรฟัน ถ้ามีอาการบวมแดงอาจทำให้ฟันโยกได้) ๒.ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายว่า “การมีภาวะโภชนาการที่ดีส่งผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง”(แนวคำตอบ เช่น ทำให้มีรูปร่างที่ได้สัดส่วนเหมาะสม ร่างกายแข็งแรง)	๒.นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายว่า “การมีภาวะโภชนาการที่ดีส่งผลต่อร่างกายอย่างไรบ้าง” (แนวคำตอบ เช่น ทำให้มีรูปร่างที่ได้สัดส่วนเหมาะสม มีสมรรถภาพทางกายดี และส่งผลให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง)			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องโรคขาดสารอาหาร
- ๒) ใบงาน เรื่อง โรคขาดสารอาหาร
- ๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง ภาวะโภชนาการ
- ๔) สื่อ PowerPoint เรื่อง โรคอะไรเอ่ย ?

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

แผนการคิดวิเคราะห์พฤติกรรมในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการขาดสารอาหาร

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจาก ภาวะการขาดสารอาหารได้	ประเมินคำตอบจากเกม อะไรเอ่ย	แบบประเมินคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนะแนวทางในการป้องกัน โรคจากภาวะการขาดสารอาหาร ได้	ประเมินคำตอบจากใบ งาน	แบบประเมินคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการมีภาวะ โภชนาการที่ดี	สังเกตจากพฤติกรรม การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้	สังเกตจากพฤติกรรม การมีส่วนร่วม	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน ระบุข้อเท็จจริง ข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้ เสนอแนะแนวทางในการป้องกัน โรคจากภาวะการขาดสารอาหาร ได้	ประเมินคำตอบจากใบ งาน	แบบประเมินคำตอบ จากใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม การใฝ่รู้	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะการขาดสารอาหารได้	นักเรียนวิเคราะห์คำถามจากเกมได้ถูกต้อง ๓ คะแนนขึ้นไป	นักเรียนวิเคราะห์คำถามจากเกมได้ถูกต้อง ๑ - ๒ คะแนน	นักเรียนวิเคราะห์คำถามจากเกมไม่ได้
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนะแนวทางในการป้องกันโรคจากภาวะการขาดสารอาหารได้	กำหนดแนวทางในการป้องกันได้สอดคล้องกับสาเหตุและปัญหาครบถ้วน	กำหนดแนวทางในการป้องกันได้สอดคล้องกับสาเหตุและปัญหาได้บางส่วน	กำหนดแนวทางในการป้องกันได้สอดคล้องกับสาเหตุและปัญหาไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการมีภาวะโภชนาการที่ดี	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ทุกช่วงกิจกรรม	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้บางช่วง	ไม่ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้เสนอแนะแนวทางในการป้องกันโรคจากภาวะการขาดสารอาหารได้	แบบแผนการคิดระบุข้อมูลพฤติกรรม พฤติกรรม สาเหตุการรับสารอาหารไม่เพียงพอ และอธิบายหรือบอกวิธีปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวันได้ถูกต้องสัมพันธ์กัน	แบบแผนการคิดระบุข้อมูลพฤติกรรม พฤติกรรม สาเหตุการรับสารอาหารไม่เพียงพอ และอธิบายหรือบอกวิธีปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวันได้แต่ขาดความสัมพันธ์กัน	แบบแผนการคิดไม่เป็นระบบเชื่อมโยง
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	นักเรียนปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ดังนี้ ๑ กระตือรือร้นในการให้ ๒ ความร่วมมือตอบคำถาม ๓ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชั้นเรียนเป็นอย่างดี	นักเรียนปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	นักเรียนปฏิบัติไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

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

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



แบบสรุปรูปการประเมินหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ระดับคุณภาพ															
		วิเคราะห์ปัญหา ที่เกิดจาก ภาวะการขาด สารอาหารได้			เสนอแนะ แนวทางในการ ป้องกันโรคจาก ภาวะการขาด สารอาหารได้			เห็นความสำคัญ ของการมีภาวะ โภชนาการที่ดี			ระบุข้อเท็จจริง ข้อมูลใน ชีวิตประจำวัน นำมาใช้เสนอแนะ แนวทางในการ ป้องกันโรคจาก ภาวะการขาด สารอาหารได้			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

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคขาดสารอาหาร
 หน่วยการเรียนรู้ที่ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

โรคขาดสารอาหาร

ประชากรบางส่วนเป็นโรคขาดสารอาหารอีกจำนวนไม่น้อย โดยเฉพาะทารกและเด็กก่อนวัยเรียน เด็กเหล่านี้อยู่ในสภาพร่างกายไม่เจริญเติบโตเต็มที่ที่มีความต้านทานต่อโรคติดเชื้อต่ำ นอกจากนี้ยังเสี่ยงโดยส่วนตัวของคนไทยเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เป็นโรคขาดสารอาหาร ทั้งนี้เพราะคนไทยเลือกกินอาหารตามรสปาก รับประทานเพื่อให้อิ่มท้องหรือกินตามที่ได้มาโดยไม่คำนึงถึงว่ามีสารอาหารที่ให้คุณค่าโภชนาการต่อร่างกายครบถ้วนหรือไม่ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้อาจทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารโดยไม่รู้ตัว

๑.โรคขาดโปรตีนและพลังงาน

สาเหตุ เกิดจากร่างกายได้รับสารอาหารประเภทโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันที่มีคุณภาพดีไม่เพียงพอ เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๖ ปี โดยเฉพาะทารกและเด็กก่อนวัยเรียน อันเนื่องจากการเลี้ยงดูไม่เอาใจใส่ เร่งการกินอาหารหรือไม่มีความรู้ทางโภชนาการ

อาการ ผอมแห้ง น้ำหนักลดลงมาก เส้นผมแห้งเปราะและหลุดง่าย ตับโต กล้ามเนื้อลีบ ผิวหนังเหี่ยวย่นเหมือนคนแก่ เพราะไขมันและกล้ามเนื้อจะถูกเผาผลาญเป็นพลังงาน

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีสารอาหารโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตอย่างเพียงพอ และป้องกันไม่ให้เกิดโรคพยาธิ

๒.โรคขาดวิตามิน

๒.๑โรคขาดวิตามินเอ

สาเหตุ เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำและมีวิตามินเอน้อย

อาการ คนที่ขาดวิตามินเอ ถ้าเป็นเด็กการเจริญเติบโตหยุดชะงัก สุขภาพอ่อนแอ ผิวหนังหยาบแห้งมีตุ่มเล็กๆ เหมือนหนังคางคกเนื่องจากการอักเสบบริเวณก้น แขน ขา ข้อศอก เข่า และหน้าอก นอกจากนี้จะมีอาการอักเสบในช่องจมูก หู ปาก ต่อม้ำลาย เยื่อบุตาและกระจก ตาขาวและตาดำจะแห้ง ตาขาวจะเป็นแผลเป็น ที่เรียกว่า เกล็ดกระดี่

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีไขมันพอควรและอาหารจำพวกผลไม้ผักใบเขียว ผักใบเหลือง เช่น มะละกอ มะม่วงสุก ผักบุ้ง คื่นช่าย ตำลึง มันเทศ ไข่ นม สำหรับทารกควรได้กินอาหารเสริมที่ผสมกับตับหรือไข่แดง

๒.๒โรคขาดวิตามินบี ๑

สาเหตุ เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีวิตามินบีต่ำและกินอาหารที่ไปขัดขวางการดูดซึมวิตามินบี๑

อาการ คนที่ขาดวิตามินเอ ถ้าเป็นเด็กการเจริญเติบโตหยุดชะงัก สุขภาพอ่อนแอ ผิวหนังหยาบแห้งมีตุ่มเล็กๆ เหมือนหนังคางคกเนื่องจากการอักเสบบริเวณก้น แขน ขา ข้อศอก เข่า และหน้าอก นอกจากนี้จะมี

อาการอักเสบในช่องจมูก หู ปาก ต่อม้ำลาย เยื่อぶตาและกระจก ตาขาวและตาดำจะแห้ง ตาขาวจะเป็นแผลเป็น ที่เรียกว่า เกล็ดกระดี่

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีวิตามินบีหนึ่งให้เพียงพอและเป็นประจำ เช่น ข้าวซ้อมมือ ตับ ถั่ว เมล็ดแห้ง และเนื้อสัตว์ และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำลายวิตามินบีหนึ่ง เช่น ปลาข้าวดิบ หอยดิบ หมาก เมี่ยง ใบชา เป็นต้น

๒.๓ โรคขาดวิตามินบี ๒

สาเหตุ เกิดจากการกินอาหารที่มีวิตามินบีสองไม่เพียงพอ

อาการ เป็นแผลหรือรอยแตกที่มุมปากทั้งสองข้างหรือซอกจมูกมีเกล็ดสีแดงๆ ลิ้นมีสีแดงกว่าปกติและเจ็บ หรือมีแผลที่ผนังภายในปาก รู้สึกคันและปวดแสบปวดร้อนที่ตา อาการเหล่านี้เรียกว่า โรคปากนกกระจอก

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีวิตามินบีสองให้เพียงพอและเป็นประจำ เช่น นมสด นมปรุงแต่ง นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวซ้อมมือ ผัก ผลไม้ เป็นต้น

๒.๔ โรคขาดวิตามินซี

สาเหตุ เกิดจากการกินอาหารที่มีวิตามินซีไม่เพียงพอ

อาการ คนที่ขาดวิตามินซีมักจะเจ็บป่วยบ่อย เนื่องจากมีความต้านทานโรคต่ำ เหงือกบวมแดง เลือดออกง่าย ถ้าเป็นมากฟันจะโยก รวน และมีเลือดออกตามไรฟันง่าย อาหารเหล่านี้เรียกว่าเป็น โรคลักปิดลักเปิด

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีให้เพียงพอและเป็นประจำ เช่น ส้ม มะนาว มะขามป้อม มะเขือเทศ ฝรั่ง ผักชี เป็นต้น

๓. โรคขาดแร่ธาตุ

๓.๑ โรคขาดธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส

สาเหตุ เกิดจากการกินอาหารที่มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสไม่เพียงพอ

อาการ คนที่ขาดแคลเซียมและฟอสฟอรัสจะเป็นโรคกระดูกอ่อน มักเป็นกับเด็ก หญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตร ทำให้ข้อต่อกระดูกบวม ขาโค้งงอ กล้ามเนื้อหย่อน กระดูกซี่โครงด้านหน้ารอยต่อขรุขระ

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสให้มากและเป็นประจำ เช่น นมสด ปลาที่กินได้ทั้งกระดูก ผักสีเขียว น้ำมันตับปลา เป็นต้น

๓.๒ โรคขาดธาตุเหล็ก

สาเหตุ เกิดจากการกินอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่เพียงพอหรือเกิดจากความผิดปกติในระบบการย่อยและการดูดซึม

อาการ คนที่ขาดธาตุเหล็กจะเป็นโรคโลหิตจาง เนื่องจากร่างกายสร้างเฮโมโกลบินได้น้อยกว่าปกติ ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร มีความต้านทานโรคต่ำ เกล็ดตาขาวซีด ลิ้นอักเสบ เล็บบางเปราะ และสมรรถภาพในการทำงานเสื่อม

การป้องกัน รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กและโปรตีนสูงเป็นประจำ เช่น ตับ เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ ผักสีเขียว เป็นต้น

๓.๒ โรคขาดธาตุไอโอดีน

สาเหตุ เกิดจากการกินอาหารที่มีไอโอดีนต่ำหรืออาหารที่มีสารขัดขวางการใช้ไอโอดีนในร่างกาย

อาการ คนที่ขาดธาตุไอโอดีนจะเป็นโรคคอหอยพอก และต่อมไทรอยด์บวมโต ถ้าเป็นตั้งแต่เด็กจะมีผลต่อการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจ ร่างกายเจริญเติบโตช้า เตี้ย แคระแกร็น สติปัญญาเสื่อม อาจเป็นใบ้หรือหูหนวกด้วย

การป้องกัน ทำได้โดยการกินอาหารทะเลให้มาก เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา เป็นต้น ถ้าไม่สามารถหาอาหารทะเลได้ควรบริโภคเกลืออนามัย ซึ่งเป็นเกลือสมุทรผสมไอโอดีนที่ใช้ในการประกอบอาหารแทนได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารขัดขวางการใช้ไอโอดีน เช่น พืชตระกูลกะหล่ำปลี ซึ่งก่อนกินควรต้มเสียก่อน ไม่ควรกินดิบๆ



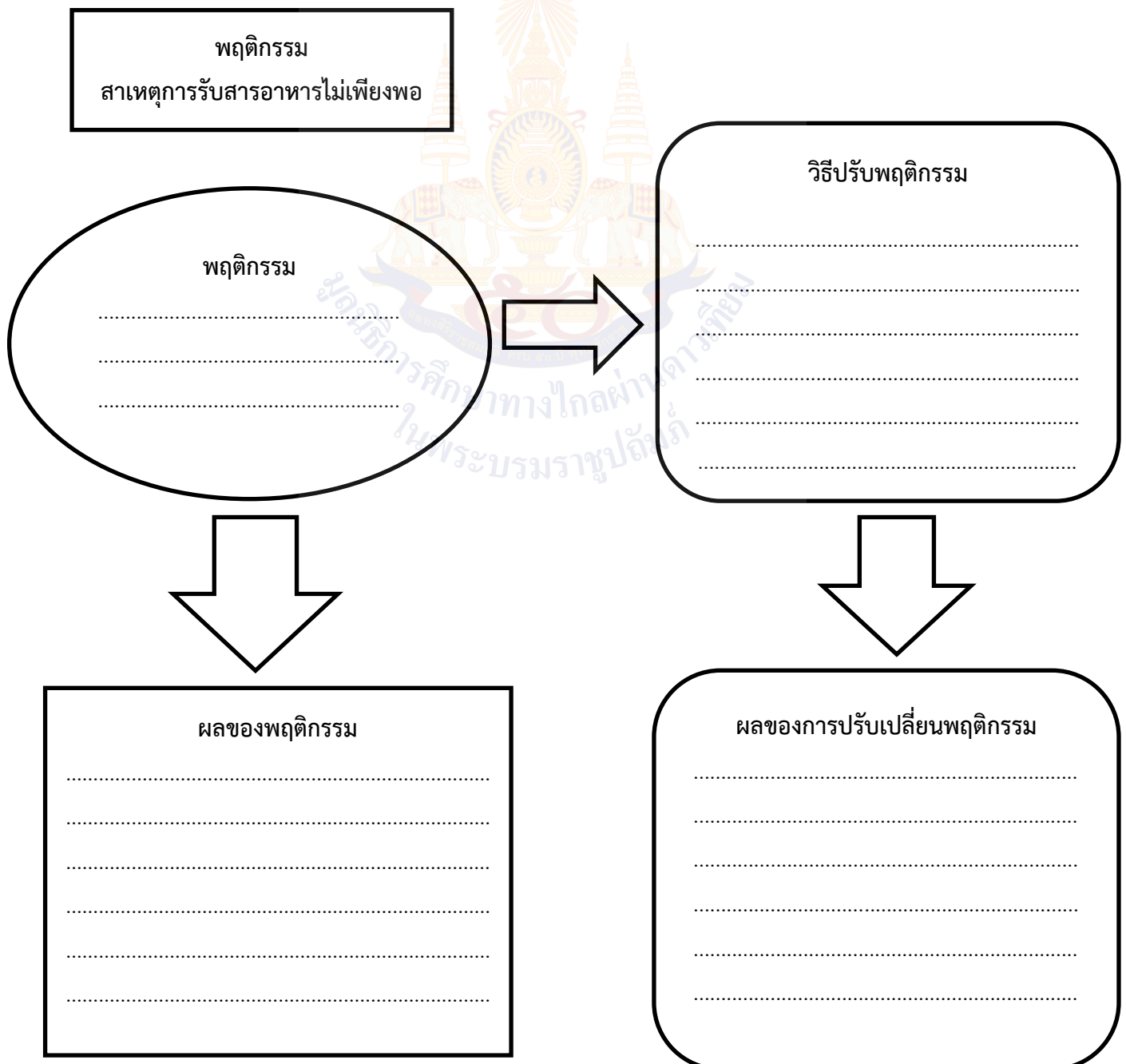
ใบงาน เรื่อง โรคขาดสารอาหาร
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง

จากการเรียนรู้การขาดสารอาหารตามที่นักเรียนเข้าใจให้นักเรียนออกแบบแผนความคิดวิเคราะห์พฤติกรรมในชีวิตประจำวันและแสดงความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน โดยมีประเด็นต่อไปนี้

๑. พฤติกรรมของคนที่ขาดสารอาหาร
๒. มีวิธีปรับพฤติกรรมอย่างไร
๓. ถ้าปรับพฤติกรรมแล้วคาดว่าจะเกิดผลภาพรวมของสุขภาพอย่างไร

ตัวอย่างรูปแบบแผนการคิด

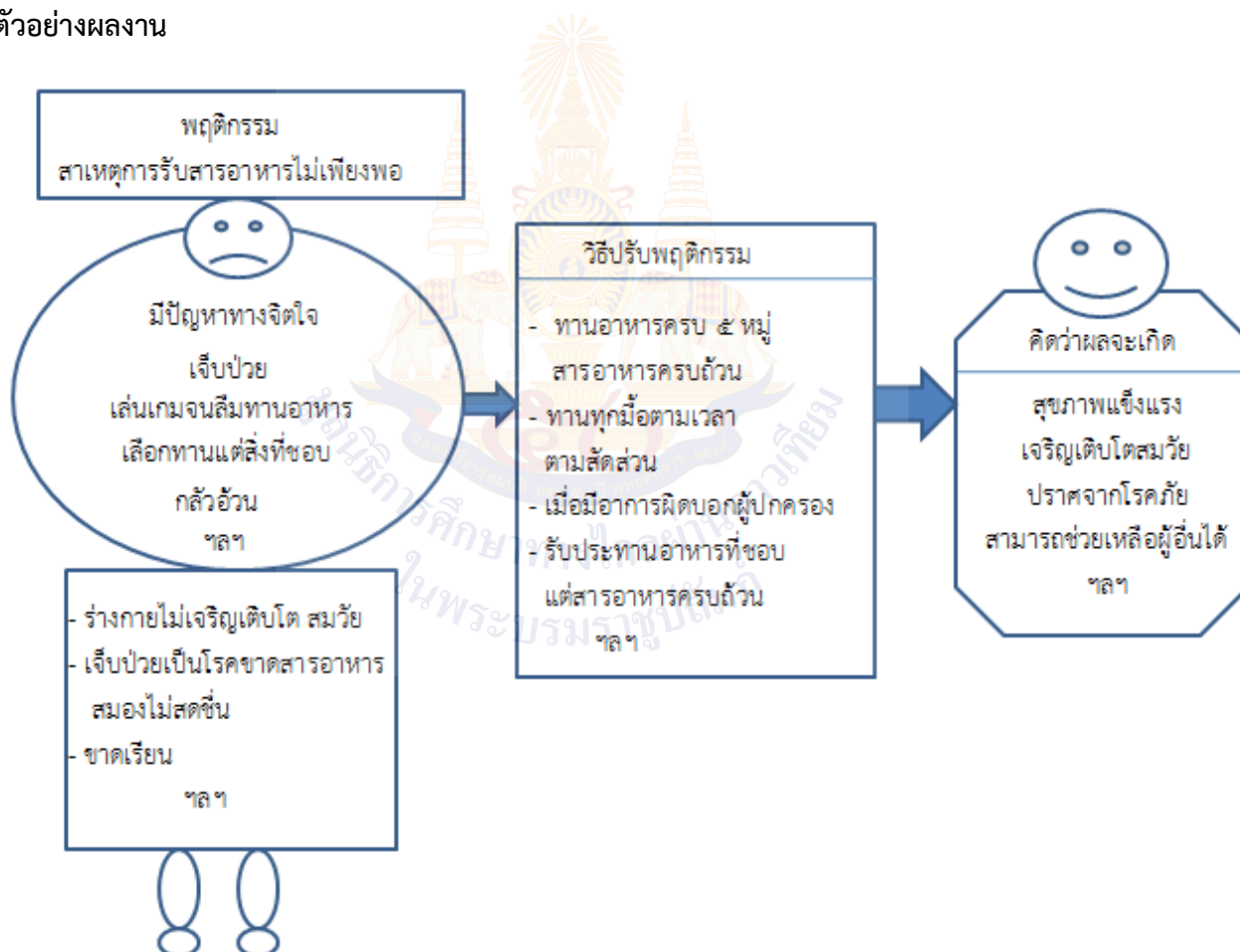


เฉลยใบงาน เรื่อง โรคขาดสารอาหาร
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจงจากการเรียนรู้การขาดสารอาหารตามที่นักเรียนเข้าใจให้นักเรียนออกแบบแผนความคิดวิเคราะห์พฤติกรรมในชีวิตประจำวันและแสดงความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน โดยมีประเด็นต่อไปนี้

๑. พฤติกรรมของคนที่ขาดสารอาหาร
๒. มีวิธีปรับพฤติกรรมอย่างไร
๓. ถ้าปรับพฤติกรรมแล้วคาดว่าจะเกิดผลภาพรวมของสุขภาพอย่างไร

ตัวอย่างผลงาน



สื่อสำหรับครูเรื่อง ใบบันทึกคะแนนกิจกรรมโรคอะไรเอ่ย ?
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โรคจากภาวะทุพโภชนาการ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ใบบันทึกคะแนนกิจกรรมโรคอะไรเอ่ย ?

กลุ่มที่	คะแนน
๑	
๒	
๓	
๔	
๕	

.....

ผู้บันทึกคะแนน

เกณฑ์การตัดสิน

๓ คะแนนขึ้นไป

หมายถึง ดี

๑ – ๒ คะแนน

หมายถึง พอใช้

วิเคราะห์ไม่ได้

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ	
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓	รายวิชาสุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑	ภาคเรียนที่ ๒	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๔

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเลือกรับประทานอาหารตามหลักโภชนบัญญัติและธงโภชนาการ จะต้องเลือกให้ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย

๓. สาระการเรียนรู้

๑. โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ

- โภชนบัญญัติ ๙ ประการ

- ธงโภชนาการ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายความสำคัญของโภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

จัดกลุ่มอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการกับธงโภชนาการได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นคุณค่าของโภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการที่ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลอาหารในชีวิตประจำวันกับหลักโภชนาการได้ (ส.๒.๑.๒)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เชื่อมโยง ความสัมพันธ์ของข้อมูลอาหารในชีวิตประจำวันกับหลักโภชนาการได้ (KSA ส ๒.๑.๒)	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูเริ่มพูดคุยกับนักเรียนเกี่ยวกับเนื้อหา โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการว่า “เมื่อเช้าในวันนี้ นักเรียนรับประทานอาหารเช้าอะไรบ้าง” แนวการตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน โดยอาจตอบว่า โจ๊ก ไข่ลวก ข้าวต้ม ๒. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “นักเรียนคิดว่าอาหารในภาพ มีสารอาหารครบถ้วน ๕ หมู่หรือไม่”  ภาพอาหาร ๕ หมู่	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามของครู ดังนี้ - เมื่อเช้าในวันนี้ นักเรียนรับประทานอาหารเช้าอะไรบ้าง แนวการตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน โดยอาจตอบว่า โจ๊ก ไข่ลวก ข้าวต้ม ๒. นักเรียนดูภาพอาหารและช่วยกันตอบคำถามของครู ดังนี้ “และนักเรียนคิดว่า อาหารในภาพ มีสารอาหารครบถ้วน ๕ หมู่หรือไม่” แนวการตอบ ครบ หรือ ไม่ครบ	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ - ภาพอาหาร ๕ หมู่		วิธีวัดการวัดผล - สังเกตจากการทำกิจกรรมและตอบคำถามในชั้นเรียน - ใบงาน เรื่อง เกมจับคู่ เรื่อง “โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ” เครื่องมือวัด - แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน - แบบประเมินใบงาน เกณฑ์การประเมินผล

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านความรู้ สามารถอธิบาย สำคัญของ โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธง โภชนาการ	๓. ครูกล่าวเชื่อมโยงเนื้อหาว่า “ดังนั้น เราไปดูกันดีกว่าว่า อาหารในภาพ ดังกล่าว เกี่ยวข้องกับโภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการอย่างไร” เพื่อ นำเข้าสู่บทเรียน	๓. นักเรียนตั้งใจฟังครูสรุปคำตอบจาก คำถามต่างๆ และกล่าวถึงโภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการเพื่อเป็น การนำเข้าสู่บทเรียน			ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
ด้านทักษะ กระบวนการ จัดกลุ่มอาหาร ตามหลักโภชน บัญญัติ ๙ ประการกับธง โภชนาการได้	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. ครูแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ๒. ครูเปิดวิดีโอเรื่อง เพลงโภชนาการ "โภชนบัญญัติ ๙ ประการ (เด็กวัยเรียน)" 	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องความรู้ ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ๒. นักเรียนรับชมวิดีโอเรื่อง เพลง โภชนาการ "โภชนบัญญัติ ๙ ประการ (เด็กวัยเรียน)"	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง โภชน บัญญัติ ๙ ประการและธง โภชนาการ - วิดีทัศน์ เรื่อง เพลง โภชนาการ "โภชนบัญญัติ ๙ ประการ (เด็กวัยเรียน)" - ภาพธงโภชนาการ - ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โภชน บัญญัติ ๙ ประการและธง โภชนาการ		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นคุณค่าของ โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการที่ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพได้	๓. ครูใช้คำถามถามนักเรียนว่า “โภชนบัญญัติ ๙ ประการคืออะไร” แนวการตอบ โภชนบัญญัติ ๙ ประการคือข้อปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของคนไทย	๓. นักเรียนร่วมกันพูดคุยกับครูเกี่ยวกับโภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการและตอบคำถามของครู ดังนี้ - “โภชนบัญญัติ ๙ ประการคืออะไร” แนวการตอบ โภชนบัญญัติ ๙ ประการคือข้อปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของคนไทย			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้และมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	๔. ครูถามคำถามนักเรียนว่า “จากโภชนบัญญัติข้อที่ ๒ ทำไมการรับประทานอาหารข้าวขัดสีจึงมีโอกาสน้วน” แนวการตอบ ข้าวถ้าถูกขัดสีมากจะมีสีขาว ซึ่งให้แต่พลังงานที่เป็นแป้งและคาร์โบไฮเดรต หากรับประทานอาหารแต่ข้าวขัดสี แล้วใช้พลังงานน้อยกว่าที่รับประทานเข้าไปจะมีโอกาสเป็นโรคอ้วนได้ง่ายกว่า	๔. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่า “จากโภชนบัญญัติข้อที่ ๒ ทำไมการรับประทานอาหารข้าวขัดสีจึงมีโอกาสน้วน” แนวการตอบ ข้าวถ้าถูกขัดสีมากจะมีสีขาว ซึ่งให้แต่พลังงานที่เป็นแป้งและคาร์โบไฮเดรต หากรับประทานอาหารแต่ข้าวขัดสี แล้วใช้พลังงานน้อยกว่าที่รับประทานเข้าไปจะมีโอกาสเป็นโรค			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๕. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “ในโภชนบัญญัติข้อที่ ๙ งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำไมการดื่มแอลกอฮอล์ถึงทำให้เป็นโรคตับแข็ง” แนวการตอบ เมื่อดื่มแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกายฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ จะทำให้เซลล์ตับเกิดภาวะที่มีการตายได้ ๖. ครูนำภาพธงโภชนาการให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาธงโภชนาการในรูปภาพและสอบถามนักเรียนดังนี้ 	อ่านได้ง่ายกว่า ๕. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่า “ในโภชนบัญญัติข้อที่ ๙ งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำไมการดื่มแอลกอฮอล์ถึงทำให้เป็นโรคตับแข็ง” แนวการตอบ เมื่อดื่มแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกาย ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ จะทำให้เซลล์ตับเกิดภาวะที่มีการตายได้ ๖. นักเรียนดูภาพธงโภชนาการและช่วยกันตอบคำถามของครู ดังนี้ - จากภาพธงที่นักเรียนเห็นคือธงอะไร - นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมในคำถาม “นักเรียนคิดว่าธงโภชนาการมีความสำคัญอย่างไร” แนวการตอบ ใช้เป็นสัญลักษณ์เพื่อให้เกิดความเข้าใจของประชาชนในด้านปริมาณที่ควรรับประทาน โดยให้ประชาชนได้รับ			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	- จากภาพธงที่นักเรียนเห็นคือธงอะไร แนวการตอบ ธงโภชนาการ - ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “นักเรียนคิดว่าธงโภชนาการมีความสำคัญอย่างไร” แนวการตอบ ใช้เป็นสัญลักษณ์เพื่อให้เกิดความเข้าใจของประชาชนในด้านปริมาณที่ควรรับประทาน โดยให้ประชาชนได้รับประทานอาหารในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน - ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “ธงโภชนาการในชั้นที่ ๒ กากใยอาหารเกี่ยวข้องกับพืช พัก ผลไม้ อย่งไร” แนวการตอบ กากใยอาหารเป็นสารที่อยู่ในพืชผักที่ร่างกายเราย่อยสลายหรือดูดซึมไม่ได้	ประทานอาหารในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน - นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมในคำถาม “ธงโภชนาการในชั้นที่ ๒ กากใยอาหารเกี่ยวข้องกับพืช พัก ผลไม้ อย่งไร” แนวการตอบ กากใยอาหารเป็นสารที่อยู่ในพืชผักที่ร่างกายเราย่อยสลายหรือดูดซึมไม่ได้			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมเกมจับคู่ “โภชนบัญญัติและธง โภชนาการ” ๒. ครูแจกใบงาน เกมจับคู่ “โภชนบัญญัติและธง โภชนาการ” ให้กับนักเรียน และให้นักเรียนทำกิจกรรมเกมจับคู่ “โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ” ไปพร้อมกับการตอบคำถามในใบงาน โดยนักเรียนมีเวลาในการทำกิจกรรมและใบงาน ๑๐ นาที ๓. ครูสุ่มนักเรียน ๒ คนนำเสนอใบงาน กิจกรรมเกมจับคู่ “โภชนบัญญัติและธง โภชนาการ” และให้เพื่อนในชั้นเรียน สอบถามเพิ่มเติม หรือแสดงความคิดเห็นในการเลือกซื้ออาหารของเพื่อน	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. นักเรียนทำกิจกรรมเกมจับคู่ “โภชนบัญญัติและธง โภชนาการ” ๒. นักเรียนได้รับแจกใบงาน เกมจับคู่ “โภชนบัญญัติและธง โภชนาการ” และให้นักเรียนทำกิจกรรมเกมจับคู่ “โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ” ไปพร้อมกับการตอบคำถามในใบงาน โดยนักเรียนมีเวลาในการทำกิจกรรมและใบงาน ๑๐ นาที ๓. นักเรียน ๒ คนนำเสนอใบงาน กิจกรรมเกมจับคู่ “โภชนบัญญัติและธง โภชนาการ” และให้เพื่อนในชั้นเรียน สอบถามเพิ่มเติม หรือแสดงความคิดเห็นในการเลือกซื้ออาหารของเพื่อน	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ - ใบงานเรื่อง เกมจับคู่ “โภชนบัญญัติและธง โภชนาการ”	จัดกลุ่ม อาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการกับธงโภชนาการ	
	ขั้นสรุป (๕นาที) ๑. ครูสอบถามนักเรียนถึงเหตุผลในการจับคู่อาหารกับธงโภชนาการในแต่ละชั้น	ขั้นสรุป (๕นาที) ๑. นักเรียนให้เหตุผลในการจับคู่อาหารกับธงโภชนาการในแต่ละชั้น แนว			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสรุป (๒๐นาที) ๑. ครูสอบถามนักเรียนถึงเหตุผลในการจับคู่อาหารกับธงโภชนาการในแต่ละชั้นแนวคำตอบ เช่น คำนึงถึงสัดส่วน ปริมาณ ความหลากหลาย เป็นต้น ๒. ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายว่า “โภชนบัญญัติ ๙ ประการ และธงโภชนาการมีความสำคัญต่อการเลือกรับประทานอาหารของเราอย่างไรบ้าง” แนวคำตอบ เช่น โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ มีความสำคัญต่อการเลือกรับประทานอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดีและสร้างความเข้าใจของประชาชนในด้านปริมาณที่ควรรับประทาน	ขั้นสรุป (๒๐นาที) ๑. นักเรียนให้เหตุผลในการจับคู่อาหารกับธงโภชนาการในแต่ละชั้นแนวคำตอบ เช่น คำนึงถึงสัดส่วน ปริมาณ ความหลากหลาย เป็นต้น ๒. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายว่า “โภชนบัญญัติ ๙ ประการ และธงโภชนาการมีความสำคัญต่อการเลือกรับประทานอาหารของเราอย่างไรบ้าง” แนวคำตอบ เช่น โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ มีความสำคัญต่อการเลือกรับประทานอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดีและสร้างความเข้าใจของประชาชนในด้านปริมาณที่ควรรับประทาน	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ		

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
- ๒) ใบงาน เรื่อง เกมจับคู่ “โภชนบัญญัติและธง โภชนาการ”
- ๓) สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
- ๔) ภาพอาหาร ๕ หมู่
- ๕) วิดีทัศน์ เรื่อง เพลงโภชนาการ "โภชนบัญญัติ ๙ ประการ (เด็กวัยเรียน)"
- ๖) ภาพธงโภชนาการ

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) จัดกลุ่มอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการกับธงโภชนาการ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความสำคัญของโภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ	๑. ประเมินคำตอบจากใบงาน ๒. สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถาม	๑.แบบประเมินคำตอบ ๒.แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) จัดกลุ่มอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการกับธงโภชนาการได้	ประเมินคำตอบจากใบงาน	๑.แบบประเมินคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นคุณค่าของโภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการที่ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ	สังเกตพฤติกรรมและการตอบคำถาม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลอาหารในชีวิตประจำวันกับหลักโภชนาการได้	๑. ประเมินคำตอบจากใบงาน ๒. สังเกตการแลกเปลี่ยนข้อมูลในกลุ่ม	แบบประเมินคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรมการ การใฝ่รู้	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
---	--------------------------------	-----------------------	---

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความสำคัญของโภชนาการ บัญญัติ ๙ ประการและธง โภชนาการ	จับคู่โภชนบัญญัติและธง โภชนาการได้ถูกต้อง ๗ หมายเลขขึ้นไป	จับคู่โภชนบัญญัติ และธง โภชนาการได้ ถูกต้อง ๔-๖ หมายเลข	จับคู่โภชนบัญญัติ และธง โภชนาการ ได้ถูกต้อง ๑-๓ หมายเลข
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) จัดกลุ่มอาหารตามหลักโภชน บัญญัติ ๙ ประการกับธง โภชนาการได้	จัดกลุ่มอาหารตามหลักโภชน บัญญัติ ๙ ประการกับธง โภชนาการได้ถูกต้อง ๗ หมายเลขขึ้นไป	จัดกลุ่มอาหารตาม หลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการกับธง โภชนาการได้ ถูกต้อง ๔-๖ หมายเลข	จัดกลุ่มอาหารตาม หลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการกับธง โภชนาการได้ ถูกต้อง ๑-๓ หมายเลข
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นคุณค่าของโภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ ที่ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ	มีส่วนร่วมในกิจกรรมและ ตอบคำถามในใบงานสะท้อน คุณค่า	มีส่วนร่วมในกิจกรรม ไม่ตอบคำถามเชิง คุณค่า	ไม่ร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิด กับผู้เรียน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของ ข้อมูลอาหารในชีวิตประจำวัน กับหลักโภชนาการได้	เชื่อมโยงความสัมพันธ์กลุ่ม อาหารในชีวิตประจำวันได้ ถูกต้องแสดงข้อมูลเชิงเหตุผล ประกอบ ๓ หมายเลขขึ้นไป	เชื่อมโยง ความสัมพันธ์กลุ่ม อาหารในชีวิต ประจำวันได้ถูกต้อง แสดงข้อมูลเชิง เหตุผลประกอบ ๑-๒ หมายเลข	เชื่อมโยง ความสัมพันธ์กลุ่ม อาหารใน ชีวิตประจำวันได้ไม่ แสดงเหตุผล
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	นักเรียนปฏิบัติได้ ๓ ข้อดังนี้ ๑ กระตือรือร้นในการให้ ๒ ความร่วมมือตอบคำถาม ๓ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ในชั้นเรียนเป็นอย่างดี	นักเรียนปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	นักเรียนปฏิบัติไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปการประเมินแผนที่ ๔ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล																รวม
		๑ อธิบาย ความสำคัญของ โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธง โภชนาการ			๒ จัดกลุ่ม อาหารตามหลัก โภชนบัญญัติ ๙ ประการกับธง โภชนาการได้			๓ เห็นคุณค่า ของโภชน บัญญัติ ๙ ประการและธง โภชนาการที่ทำ ให้เกิดผลดีต่อ สุขภาพ			๔ เชื่อมโยงความ สัมพันธ์ของข้อมูล อาหารใน ชีวิตประจำวันกับ หลักโภชนาการ ได้			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

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

โภชนบัญญัติ ๙ ประการ

๑. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
 ร่างกายของเราต้องการสารอาหารต่าง ๆ อย่างครบถ้วน ซึ่งไม่มีอาหารชนิดใด ชนิดเดียวที่ให้สารอาหารต่าง ๆ ครบในปริมาณที่ร่างกายต้องการได้ จึงจำเป็นต้องรับประทานอาหาร ให้หลากหลายครบทั้ง ๕ หมู่ และเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ซึ่งต้องคำนึงถึงสัดส่วน ปริมาณของอาหารให้พอดีเหมาะสมกับน้ำหนักตัว เพราะน้ำหนักตัวจะบ่งบอกถึงสุขภาพ จึงควร หมั่นดูแลน้ำหนักตัวเพื่อควบคุมและดูแลภาวะโภชนาการให้เหมาะสม
๒. รับประทานอาหารเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแบ่งเป็นบางมื้อ
 ข้าว นับว่าเป็นอาหารหลักของคนไทยที่ให้พลังงาน โดยควรรับประทานอาหารที่ขัดสีแต่น้อยซึ่งคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวดำหรือข้าวแดง และสลับกับอาหารประเภทแบ่งอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง ผัก ผลไม้ เป็นต้น
๓. รับประทานอาหารผักให้มากและรับประทานผลไม้เป็นประจำ
 ผัก ผลไม้ นอกจากจะให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารแล้วยังมีสารอื่นๆ ที่ช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะตามผนังหลอดเลือดและทำให้เยื่อของเซลล์ รวมถึง อวัยวะต่างๆ แข็งแรงอีกด้วย
๔. รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
 - เนื้อสัตว์ทุกชนิดมีสารอาหารโปรตีน แต่ควรรับประทานชนิดไม่ติดมัน เพื่อลดการสะสมของไขมันในร่างกาย และควรรับประทานปลาอย่างสม่ำเสมอ
 - ไข่มีสารอาหารโปรตีนและหาซื้อได้ง่าย ซึ่งในช่วงวัยรุ่นควร รับประทานเป็นประจำ
 - ถั่วเมล็ดแห้งเป็นแหล่งสารอาหารโปรตีนที่ดี สามารถทดแทนการรับประทานเนื้อสัตว์ได้ และควรรับประทานสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ
๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
 นมเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยผมจะมีสารอาหารโปรตีน วิตามินบี และแคลเซียม ซึ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโต และเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน แต่สำหรับคนอ้วนควรดื่มนมพร่องมันเนยโดยจะต้องเป็นธรรมชาติหรือรสจืด นอกจากนี้สำหรับผู้ที่แพ้หรือไม่ชอบดื่มนมวัวสามารถดื่มนมถั่ว นมธัญพืช และนมถั่วเหลืองแทนได้
๖. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
 ไขมันจะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทั้งยังช่วยดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี เค แต่ไม่ควรรับประทานมากเกินไป เพราะ จะทำให้อ้วนและเกิดโรคอื่นๆ ตามมาได้ ซึ่งการได้รับไขมันอิ่มตัวจากสัตว์และ

อาหารที่มีคอเลสเตอรอล (cholesterol) เช่น สัตว์ที่มีกระดูกหรือเปลือกแข็งหุ้ม อาทิ ปลาหมึก กุ้ง ปู หอย มากเกินไป จะก่อให้เกิดคอเลสเตอรอลในเลือดสูง และยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง จึงควรรับประทานอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง อบ เพื่อช่วยลดปริมาณไขมันในอาหาร

๗. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

การรับประทาน อาหารรสหวานจัดจะทำให้ได้พลังงานเพิ่มขึ้นในร่างกาย และจะไปเก็บสะสมในร่างกาย ซึ่งถ้าหากบริโภคเกิน ๖ ช้อนชาต่อวัน จะมีแนวโน้มอาจก่อให้เกิดโรคอ้วนได้ สำหรับอาหารรสเค็มจัดหากบริโภคโซเดียมเกิน ๑ ช้อนชาต่อวัน ก็เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น ภาวะความดันโลหิตสูง โรคไต อาการบวม น้ำ หัวใจวาย เป็นต้น

๘. รับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

การรับประทานอาหาร ที่สะอาดปรุงสุกใหม่ ๆ มีการป้องกันเชื้อโรคและแมลงวัน โดยการบรรจุในภาชนะที่สะอาด มีอุปกรณ์หยิบจับที่ถูกต้อง ย่อมทำให้ปลอดภัยจากการเจ็บป่วย และร่างกายได้รับประโยชน์จากอาหารอย่างเต็มที่

๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ จะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทำงานที่ลดลง ขาดสติ และทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ โรคเมรั้งหลอดอาหาร นอกจากนี้ยังทำให้เกิดโรคอ้วน เนื่องจากแอลกอฮอล์จะเป็นตัวการขัดขวางการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ดังนั้น เราจึงควรงดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และไม่ขับขี่ยานพาหนะในขณะมึนเมา

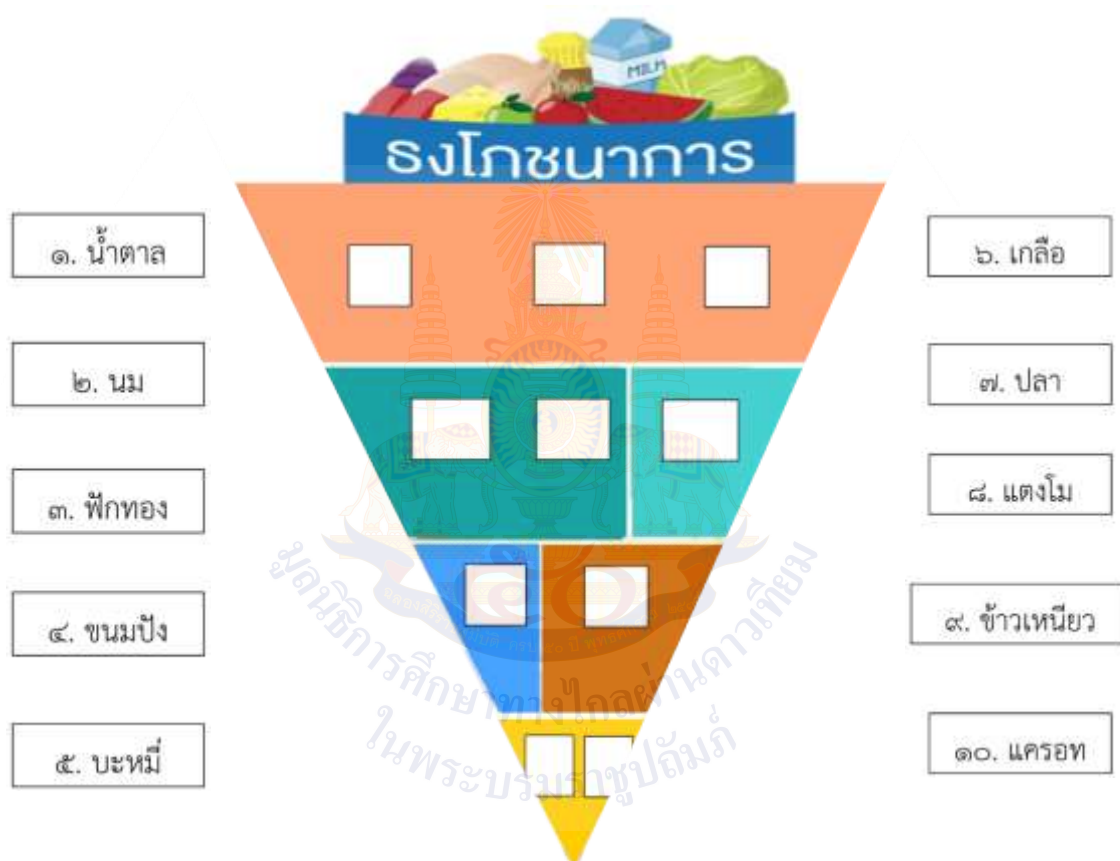
ธงโภชนาการ



ที่มา : ธงโภชนาการ. (๒๕๖๕). มหิดลแซนด์แนล. <https://channel.mahidol.ac.th/info/view/๒๐๑๕/>

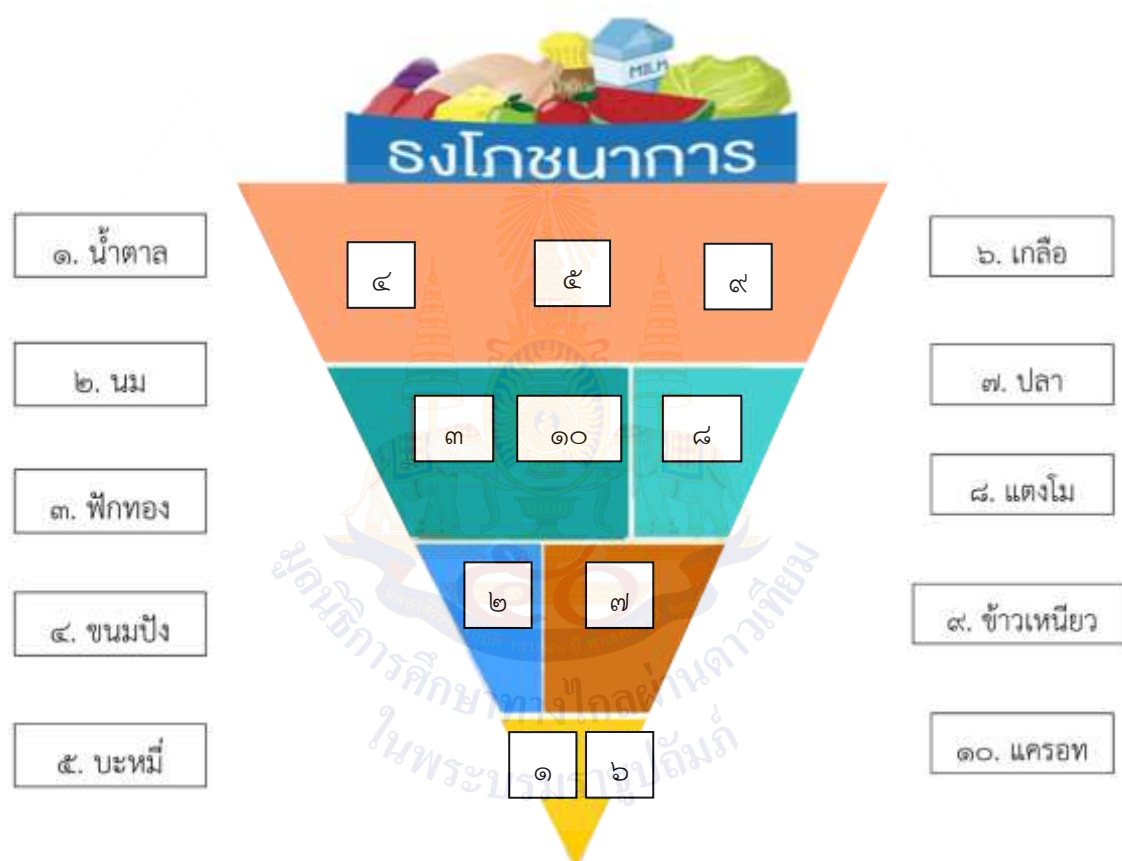
ใบงานที่ ๑ เรื่อง เกมจับคู่ “โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ”
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจงให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเกมจับคู่ “โภชนบัญญัติและธง โภชนาการ” โดยกำหนดให้นักเรียนเลือกหมายเลขของอาหาร มาใส่ในชั้นของธงโภชนาการให้ถูกต้อง และตอบคำถามด้านล่างของใบงาน

[illegible]

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง เกมจับคู่ “โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ”
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจงให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเกมจับคู่“โภชนบัญญัติและธง โภชนาการ” โดยกำหนดให้นักเรียนเลือกหมายเลขของอาหาร มาใส่ในชั้นของธงโภชนาการให้ถูกต้อง และตอบคำถามด้านล่างของใบงาน



ความสำคัญของโภชนบัญญัติ ๙ ประการ	ความสำคัญของธงโภชนาการ
ใช้เป็นข้อปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของคนไทย	ใช้เป็นสัญลักษณ์เพื่อให้เกิดความเข้าใจของประชาชนในด้านปริมาณที่ควรรับประทาน โดยให้ประชาชนได้รับประทานอาหารในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน

สื่อสำหรับครู เรื่อง “โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ”
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

สื่อ PowerPoint เรื่อง โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการ

หน้าที่ ๑ คำถาม “เมื่อเช้าในวันนี้ นักเรียนรับประทานอาหารเช้ากันบ้าง”

หน้าที่ ๒ คำถาม “และนักเรียนคิดว่า อาหารในภาพ มีสารอาหารครบถ้วน ๕ หมู่หรือไม่” ประกอบภาพภาพอาหาร ๕ หมู่

หน้าที่ ๓ วิดีทัศน์ เรื่อง เพลงโภชนาการ "โภชนบัญญัติ ๙ ประการ (เด็กวัยเรียน)"

หน้าที่ ๔ “โภชนบัญญัติ ๙ ประการคืออะไร”

หน้าที่ ๕ “จากโภชนบัญญัติข้อที่ ๒ ทำไม่การรับประทานข้าวขัดสีจึงมีโอกาสน้อย”

หน้าที่ ๖ “ในโภชนบัญญัติข้อที่ ๙ งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำไมการดื่มแอลกอฮอล์ถึงทำให้เป็นโรคตับแข็ง”

หน้าที่ ๗ ภาพธงโภชนาการ และคำถาม -จากภาพธงที่นักเรียนเห็นคืออะไร

หน้าที่ ๘ ภาพธงโภชนาการ และคำถาม “นักเรียนคิดว่าธงโภชนาการมีความสำคัญอย่างไร”

หน้าที่ ๙ ภาพธงโภชนาการ และคำถาม “ธงโภชนาการในชั้นที่ ๒ กากใยอาหารเกี่ยวข้องกับพืช พัก ผลไม้ อย่างไร”

หน้าที่ ๑๐ กิจกรรมเกมจับคู่ เรื่อง “โภชนบัญญัติและธง โภชนาการ”

หน้าที่ ๑๑ นำเสนอใบงานกิจกรรมเกมจับคู่ เรื่อง “โภชนบัญญัติและธง โภชนาการ”

หน้าที่ ๑๒ คำถาม “เหตุผลในการจับคู่อาหารกับธงโภชนาการในแต่ละชั้น”

หน้าที่ ๑๓ “โภชนบัญญัติ ๙ ประการและธงโภชนาการมีความสำคัญต่อการเลือกรับประทานอาหารของเราอย่างไรบ้าง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ	
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓	รายวิชาสุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑	ภาคเรียนที่ ๒	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๔

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเลือกรับประทานอาหารตามหลักโภชนบัญญัติและธงโภชนาการ จะต้องเลือกให้ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย

๓. สาระการเรียนรู้

๑. หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย

- ประเภทของอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวัน
- อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

ออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นคุณค่าของการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นและส่งผลดีต่อสุขภาพได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้ออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้ (ส.๒.๑.๒)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)
๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการ ให้เกิดกับผู้เรียน ระบุข้อเท็จจริง ข้อมูลในชีวิตประจำวัน นำมาใช้ออกแบบ เมนูอาหารที่เหมาะสม กับวัยรุ่นได้ (KSA ส ๒.๑.๒) ด้านความรู้ อธิบายหลักการเลือก อาหารที่เหมาะสมกับ วัยรุ่นได้	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูเริ่มพูดคุยกับนักเรียน เกี่ยวกับเนื้อหา หลักการเลือก อาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นว่า “นักเรียนมีหลักการอย่างไรใน การเลือกรับประทานอาหาร”	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามของครู ดังนี้ ๑.๑ นักเรียนตอบคำถาม แนวการตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของ นักเรียน โดยอาจตอบว่า เลือก อาหารที่มีประโยชน์ อร่อย สะอาด ราคาถูกและรวดเร็ว ๑.๒ นักเรียนตอบคำถามอาหารที่ เลือกรับประทานแต่ละมื้อ แนวการตอบ อาหารที่นักเรียนเลือก รับประทานส่วนใหญ่จะเลือกด้วย ความสะดวก ตามความชอบรวดเร็ว ไม่คำนึงถึงสารอาหาร คิดถึงแต่ รสชาติที่ชอบ มีปริมาณไม่เหมาะสม	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่ เหมาะสมกับวัยรุ่น		วิธีวัดการวัดผล -ใบงาน เรื่อง การ ออกแบบ เมนูอาหารที่ เหมาะสมกับ วัยรุ่น เครื่องมือวัด -แบบสังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน -แบบประเมินใบ งาน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ ออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นคุณค่าของการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นและส่งผลดีต่อสุขภาพได้ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ ๒. มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	๒. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “อาหารที่นักเรียนเลือกรับประทานแต่ละมื้อมีคุณประโยชน์ครบถ้วนหรือไม่ ต่อความต้องการของร่างกาย” ๓. ครูสรุปคำตอบจากนักเรียนและกล่าวเชื่อมโยงกับหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย	๒. นักเรียนร่วมรับฟังและร่วมสรุปคำตอบกับครู			เกณฑ์การประเมินผล ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. ครูแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นและให้นักเรียนศึกษาใบความรู้และหากนักเรียนมีข้อ	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น - ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	สงสัย ให้สอบถามเพิ่มเติม ๒. ครูอธิบายเนื้อหา ประเภทของสารอาหาร ๖ ประเภทและปริมาณที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวัน ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นและครูใช้คำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจ - “ประเภทของสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวันมีกี่ประเภท” ๓. ครูถามคำถามเพิ่มเติม “สารอาหารในแต่ละประเภทที่จะต้องได้รับในแต่ละวัน ควร	๒. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหา ประเภทของสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวันจากสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นและช่วยกันตอบคำถาม - ประเภทของสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวัน แนวการตอบ ๖ ประเภท - สารอาหารในแต่ละประเภทที่จะต้องได้รับในแต่ละวัน นักเรียนตอบตามความเข้าใจของนักเรียน เช่น ข้าว ๑จาน ผัก ๒ทัพพี ผลไม้ ๕ ชิ้น ฯลฯ ๓. นักเรียนฟังการอธิบายและร่วมกันตอบคำถาม บอกเหตุผลความจำเป็นที่วัยรุ่นต้อง			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ได้รับในปริมาณเท่าไร ๔. ครูสรุปคำตอบและอธิบายตามหลักการ ดังนี้ ๑. คาร์โบไฮเดรตวันละประมาณ ๔-๖ กรัมต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม ๒. โปรตีนวันละประมาณ ๑.๒-๒.๑ กรัมต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม ๓. ไขมันวันละประมาณ ๑ กรัมต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม ๔. วิตามิน เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานและไม่ช่วยสร้างเนื้อเยื่อของร่างกายโดยตรง ร่างกายจึงต้องการวิตามินปริมาณน้อย แต่วิตามินก็มีความจำเป็นต่อร่างกายมาก ๕. เกลือแร่ เป็นสารอาหารที่	กินให้พอดีและกินให้ครบ" แนวการตอบ เช่น - วัยรุ่นเป็นวัยต้องการอาหารเพื่อพัฒนาร่างกายให้เจริญเติบโตสมส่วน - หากรับประทานตามสิ่งที่ชอบจะเกิดผลที่เสียต่อร่างกายในอนาคต			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ไม่ให้พลังงานและความอบอุ่นต่อร่างกาย ถึงแม้จะต้องการในปริมาณน้อยแต่ก็ขาดไม่ได้ ๖. ควรที่จะดื่ม ๘-๑๐ แก้ว ซึ่งถ้าร่างกายขาดน้ำหรือสูญเสียน้ำประมาณร้อยละ ๒๐ ของน้ำที่มีอยู่ในร่างกาย จะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ ๔. ครูอธิบายเนื้อหาอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น ด้วยสื่อประกอบการสอนMicrosoft PowerPoint เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น และครูใช้คำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจว่า “เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงต้องกินให้พอดีและกินให้ครบ” ๕ ครูร่วมสรุปคำตอบและร่วม				

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	สร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง				
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมการออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นโดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๓ คน ๒. ครูแจกใบงาน การออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นให้กับนักเรียน และให้นักเรียนทำกิจกรรมการออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นไปพร้อมกับการตอบคำถามในใบงาน โดยนักเรียนมีเวลาในการทำกิจกรรมและใบงาน ๑๐ นาที ๓. ครูสุ่มนักเรียน ๒ กลุ่มนำเสนอใบงานกิจกรรมการออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นและให้เพื่อนในชั้นเรียน	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. นักเรียนทำกิจกรรมการออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นโดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๓ คน ๒. นักเรียนร่วมปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นไปพร้อมกับการตอบคำถามในใบงาน โดยนักเรียนมีเวลาในการทำกิจกรรมและใบงาน ๑๐ นาที ๓. นักเรียน ๒ กลุ่ม นำเสนอใบงานกิจกรรมการออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นและเพื่อนในชั้นเรียนสอบถามเพิ่มเติม หรือแสดงความคิดเห็นในการเลือกซื้ออาหารของเพื่อนถึงความเหมาะสม	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น - ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น - ใบงาน เรื่อง การออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น	ออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น	วิธีวัด - สังเกตจากชิ้นงานปัญหาสุขภาพจากภาวะโภชนาการเกิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	สอบถามเพิ่มเติม หรือแสดงความ คิดเห็นในการเลือกซื้ออาหารของ เพื่อนถึงความเหมาะสม				
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูสรุปบทเรียนจากกิจกรรม การเรียนรู้และถามนักเรียน "พฤติกรรมมารับประทาน อาหารในชีวิตประจำวันมี ความสำคัญอย่างไร" ๒. ครูสรุปคำตอบและแนะนำ เพิ่มเติม	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. นักเรียนช่วยกันตอบคำถาม แนว คำตอบ - ทำให้ร่างกายแข็งแรง - หากเลือกแต่สิ่งที่ชอบรับประทาน อาหารซ้ำๆ อาจเกิดผลต่อร่างกาย ในระยะยาว - ฯลฯ			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
- ๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง การออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
- ๓) สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

ออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้	ประเมินการอธิบายระหว่างเรียน	แบบประเมินการอธิบาย	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) ออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้	ประเมินการออกแบบเมนูอาหาร	แบบประเมินการออกแบบเมนูอาหาร	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นคุณค่าของการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นและส่งผลดีต่อสุขภาพได้	สังเกตจากการมีส่วนร่วมและการตอบคำถาม	สังเกตจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วม	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ระบุข้อเท็จจริง ข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้ ออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้	ประเมินการออกแบบเมนูอาหาร	แบบประเมินการออกแบบเมนูอาหาร	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มีความใฝ่เรียนรู้ - มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	- สังเกตพฤติกรรม - สังเกตชิ้นงาน	แบบสังเกต	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้	อธิบายถูกต้องสมบูรณ์ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	อธิบายถูกต้องสมบูรณ์ร้อยละ ๕๐ - ๗๘ ขึ้นไป	อธิบายถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) ออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้	เลือกเมนูอาหารถูกต้องกับประเภทของอาหารและรวมค่าพลังงานของอาหารได้ถูกต้องสมบูรณ์	เลือกเมนูอาหารถูกต้องกับประเภทของอาหารและรวมค่าพลังงานของอาหารได้ถูกต้องบางส่วน	เลือกเมนูอาหารกับประเภทของอาหารและรวมค่าพลังงานของอาหารไม่ถูกต้อง
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นคุณค่าของการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นและส่งผลดีต่อสุขภาพได้	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ ๑ มีส่วนร่วมในกิจกรรม ๒ ร่วมตอบคำถาม ความสำคัญของพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ	ไม่ปฏิบัติ
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้ออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้	ตารางการวิเคราะห์เมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้ถูกต้องกับประเภทของอาหารครบถ้วน	ตารางการวิเคราะห์เมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้ถูกต้องบางส่วนกับประเภทของอาหาร	ตารางการวิเคราะห์เมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นไม่ถูกต้อง
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ใฝ่เรียนรู้ - มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	นักเรียนปฏิบัติได้ ๓ ข้อดังนี้ ๑ กระตือรือร้นในการเรียนรู้ ๒ ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชั้นเรียน ๓. สร้างชิ้นงานสำเร็จ	นักเรียนปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	นักเรียนปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

แบบสรุปการประเมินหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ระดับคุณภาพ															
		อธิบายหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้			ออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้			เห็นคุณค่าของการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นและส่งผลดีต่อสุขภาพได้			ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้ออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้			- มีความใฝ่เรียนรู้ - 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

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ซึ่งแต่ละคนต่างก็มีความต้องการอาหารทั้งในด้านปริมาณ และ สารอาหารที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความต้องการในแต่ละวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนทั้ง ๖ ประเภท ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หากสามารถเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัยของตนเองได้ ก็จะทำให้มีสุขภาพ ภายที่แข็งแรง และส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วย

๑. ประเภทของสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวัน

วัยรุ่นควรได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนทั้ง ๖ ประเภท และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน โดยในอาหาร ๑ อย่างนั้น อาจประกอบไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า ๑ ชนิด ซึ่ง สารอาหารในแต่ละวันที่เราควรได้รับ มีดังนี้

ประเภทของอาหาร	แหล่งอาหาร	ประโยชน์	ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน
โปรตีน	เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง (โปรตีนที่ได้จากสัตว์จะมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าโปรตีนที่ได้จากพืช ยกเว้นโปรตีนที่ได้จากถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง)	๑. สร้างความเจริญเติบโตและซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอให้แก่ร่างกาย ๒. ให้พลังงานแก่ร่างกาย ๓. สร้างน้ำย่อย ฮอร์โมน และภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย ๔. ช่วยรักษาความสมดุลของน้ำในหลอดเลือด เนื้อเยื่อ และเซลล์ ๕. ช่วยรักษาความสมดุลของสภาพความเป็นกรดและด่างภายในร่างกาย	วัยรุ่นต้องการโปรตีนวันละ ประมาณ ๑.๒-๒.๑ กรัม ต่อ น้ำหนักตัว ๖ กิโลกรัม ส่วนเด็กทารก หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้ป่วย นักกีฬา หรือ ผู้ที่ใช้กำลังมาก ควรได้รับโปรตีนในปริมาณที่มากกว่าปกติ
ไขมัน	ไขมันต่างๆ จากพืชและสัตว์ เช่น น้ำมัน ถั่วเหลือง น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว น้ำมันหมู (ไขมันที่ได้จากพืชจะมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าไขมัน ที่ได้จากสัตว์)	๑. ให้พลังงานแก่ร่างกาย ๒. ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ๓. ช่วยป้องกันการกระแทกกระเเทือนของอวัยวะภายในร่างกาย ๔. ละลายวิตามินเอ ดี อี และเคในร่างกายดูดซึมวิตามินเหล่านี้เข้าสู่ร่างกาย	วัยรุ่นต้องการไขมันวันละประมาณ ๑ กรัม ต่อ น้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม หรือประมาณร้อยละ ๑๕-๒๐ ของพลังงานทั้งหมดที่ได้จากอาหารใน ๑ วันสำหรับผู้ที่ใช้ กำลังมากควรได้รับไขมันในปริมาณที่มากกว่าปกติ

ประเภท ของอาหาร	แหล่งอาหาร	ประโยชน์	ปริมาณสารอาหารที่ควร ได้รับในแต่ละวัน
ไขมัน (ต่อ)		๕. เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของ อวัยวะบางอย่างของร่างกาย เช่น เนื้อสมอง เส้นประสาท เป็นต้น ๖. เป็นพลังงานสำรองของร่างกาย	
วิตามิน แบ่งออกเป็น ๒ประเภท	๑. วิตามินที่ละลายใน วิตามิน - วิตามินเอ พบมากใน ตับ ไข่แดง ปลา ฟัก - วิตามินดี พบมากใน ปลา ไข่แดง นมเปรี้ยว และร่างกายสามารถ สร้างวิตามินดีขึ้นเอง ได้ภายในผิวหนัง เมื่อ ร่างกายถูกแสงแดด - วิตามินอีพบมากใน เนยเทียม น้ำมันพืช เมล็ดพืชเปลือกแข็ง ไข่ แดง ผักสีเขียว - วิตามินเค พบมากใน ผักสีเขียว ไข่แดง เนย แข็ง เนื้อหมู ตับ ๒. วิตามินที่ละลายใน น้ำ ได้แก่ - วิตามินบี พบมากใน ถั่วชนิดต่าง ๆ ธัญพืช เนื้อสัตว์ - วิตามินซี มีอยู่ใน ผลไม้ และผักชนิดต่าง ๆ	๑. ช่วยในการเจริญเติบโตของ ร่างกาย ๒. ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ ตามปกติ ๓. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ให้แก่ร่างกาย	เป็นสารอาหารที่ไม่ให้ พลังงาน และไม่ช่วยสร้าง เนื้อเยื่อของร่างกาย โดยตรงร่างกายจึง ต้องการวิตามินปริมาณ น้อย แต่วิตามินก็มีความ จำเป็นต่อร่างกายมาก เพราะถ้าขาดวิตามินชนิด ใดชนิดหนึ่ง อาจทำให้ เกิดโรคต่างๆ ได้

ประเภท ของอาหาร	แหล่งอาหาร	ประโยชน์	ปริมาณสารอาหารที่ควร ได้รับในแต่ละวัน
เกลือแร่	- แคลเซียม เป็นสารอาหารที่มีอยู่ในนม ผลิตภัณฑ์จากนม ไข่แดง ถั่วเมล็ดแห้ง ผักใบเขียว ปลาเล็ก ปลาน้อย รับประทานได้ทั้งตัว - ฟอสฟอรัส เป็นสารอาหารที่มีอยู่ในนม ผลิตภัณฑ์จากนม ถั่วเมล็ดแห้ง - เหล็ก มีอยู่ในตับ หัวใจ เลือด เนื้อวัว ไข่แดง ถั่วเมล็ดแห้ง ผักใบเขียว - ไอโอดีน มีอยู่ในเกลือทะเล และสัตว์ทะเลทุกชนิด เช่น ปลา ปู กุ้ง เป็นต้น - โซเดียม มีอยู่ในเกลือและส่วนผสมของเกลือ นอกจากนี้ ยังมีอยู่ตามธรรมชาติในนม เนย แป้งและไข่	๑. ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมโครงสร้าง เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานและความอบอุ่น ต่อร่างกาย ถึงแม้จะต้องการในปริมาณน้อยแต่ก็ขาดไม่ได้ เกลือแร่ของร่างกาย เช่น กระดูก ฟัน เลือด เป็นต้น ๒. ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้เป็นไปตามปกติ	เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานและความอบอุ่น ต่อร่างกาย ถึงแม้จะต้องการในปริมาณน้อยแต่ก็ขาดไม่ได้
น้ำ		๑. ช่วยให้ร่างกายมีความชุ่มชื้น ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ๒. เป็นส่วนประกอบของเซลล์ในร่างกาย ๓. ช่วยในการย่อยและดูดซึมอาหารเข้าสู่ร่างกาย ๔. ช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย เช่น เหงื่อ ปัสสาวะ เป็นต้น ๕. ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายไม่ให้ เปลี่ยนไปตามสภาวะแวดล้อม	เนื่องจากร่างกายสูญเสีย น้ำ อยู่ตลอดเวลาจากการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย เช่น เหงื่อ ปัสสาวะ อุจจาระ เป็นต้น ร่างกายจึงต้องการ น้ำ เพื่อชดเชยส่วนที่สูญเสีย ปกติคนเราควรจะดื่มน้ำวันละ ๘-๑๐ แก้ว ซึ่งถ้าร่างกายขาดน้ำหรือสูญเสียน้ำประมาณร้อยละ ๒๐ ของน้ำที่มีอยู่ในร่างกาย

ประเภท ของอาหาร	แหล่งอาหาร	ประโยชน์	ปริมาณสารอาหารที่ควร ได้รับในแต่ละวัน
	น้ำ (ต่อ)	๖. ช่วยรักษาสภาพความเป็นกรด- ด่าง ของเลือด และความสมดุลของ เกลือ ในร่างกาย ๗. ช่วยนำอาหารและออกซิเจนไป เลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ๘. ช่วยในการหล่อเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ให้เคลื่อนไหวได้ดี และป้องกัน การกระทบกระเทือน	จะก่อให้เกิดอันตรายต่อ ร่างกายได้

๒. อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่นนอกจากจะต้องรับประทานอาหารที่มีคุณค่าให้ครบ ๕ หมู่ หรือได้รับสารอาหารครบ ๖ ประเภทในแต่ละวัน ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายแล้ว สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ จะต้องรับประทานอาหารให้หลากหลาย หรือที่เรียกกันว่า "กินให้พอดี" และ "กินให้ครบ" อาหารที่วัยรุ่นควรรับประทานในปริมาณที่เพียงพอ นั้น มีดังนี้

๑) **ควรดื่มนมวันละ ๑ - ๒ แก้ว** อาจเป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ได้ และควรดื่มนมอุ่น ๆ มากกว่าที่จะดื่มนมที่มีความเย็น เนื่องจากนมที่มีความอุ่นนั้น จะทำให้โปรตีนและแคลเซียมแตกตัวได้ดี ช่วยขยายหลอดเลือดฝอยทำให้สารอาหารถูกลำเลียงเข้าสู่ร่างกายได้ดียิ่งขึ้น

๒) **รับประทานเนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ ให้เพียงพอ** วัยรุ่นควรได้รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู เนื้อ ที่ไม่ติดมันมาก ประมาณ ๖-๑๒ ช้อนกินข้าวต่อวัน รวมถึงอาหารทะเลโดยเฉพาะปลา เนื่องจากมีไขมันต่ำและย่อยง่าย แต่อาหารทะเลบางชนิด เช่น กุ้ง หอย ปลาหมึก มีคอเลสเตอรอลสูงมาก จึงควรรับประทานแต่พอควร นอกจากนี้ ควรรับประทานตามคำแนะนำเพิ่มเติมของคณะอนุกรรมการสาขาโภชนาการ คณะกรรมการอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ได้เสนอคำแนะนำไว้ว่า สำหรับวัยรุ่นควรรับประทานอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ - ๒ ครั้ง และควรรับประทานเครื่องในสัตว์อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง

๓) **รับประทานไข่ได้วันละ ๑ ฟอง** แต่สำหรับวัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วน หรือน้ำหนักเกิน ควรรับประทานเฉพาะไข่ขาวและหลีกเลี่ยงขนมต่าง ๆ ที่ทำจากไข่แดง เช่น ทองหยอด ทองหยิบ ฝอยทอง เพราะในไข่แดงจะมีคอเลสเตอรอลสูง สำหรับผู้ที่ไม่มีปัญหาคอเลสเตอรอลสามารถบริโภคไข่แดงได้ตามปริมาณดังกล่าว และในขณะเดียวกันก็ควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยจะช่วยให้การใช้คอเลสเตอรอลในร่างกายเป็นไปด้วยดี ไม่สะสมมากจนเป็นปัญหาต่อสุขภาพ ซึ่งทางที่ดีควรรับประทานไข่สุกเพราะย่อยง่าย

๔) **รับประทานพืชผักผลไม้ต่าง ๆ ให้เพียงพอ** ผักสีเขียวมีใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่ายโดยนำคอเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อให้เกิดมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ซึ่งจะช่วยลดการสะสมของสารพิษเหล่านั้น ผักจะช่วยให้เจริญเติบโตและเสริมสร้างให้ทุกระบบในร่างกายทำงานได้ปกติ ผักที่ควรรับประทาน ได้แก่ ผักบุ้ง ผักคะน้า ตำลึง ฟักทอง แครอท มะเขือเทศ หรือผักชนิดอื่นตามแต่ความชอบ โดยควรรับประทานผักทุกมื้อวันละประมาณ ๔-๖ ทัพพี ควรรับประทานผลไม้สดตามฤดูกาลวันละ ๑-๒ ครั้ง หรือประมาณ ๓-๕ ส่วนต่อวัน และควรหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน มะม่วงสุก เป็นต้น หรือควรรับประทานเพียงเล็กน้อย เพราะหากรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัดมากเกินไป อาจทำให้เป็นโรคอ้วนได้

๕) รับประทานอาหารประเภทแป้งให้พอเหมาะกับความต้องการ ข้าวที่จะให้สารอาหารแก่ร่างกายที่ดีที่สุด คือ ข้าวกล้องหรือข้าวขัดสีแต่น้อย ควรหุงแบบไม่เช็ดน้ำหรือหนึ่ง ซึ่งวัยรุ่นควรรับประทานข้าวประมาณ วันละ ๘-๑๒ ทัพพี โดยโภชนบัญญัติ ๙ ประการ ข้อที่ ๑ ได้กำหนดไว้ว่า รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งบางมื้อ เลือกรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือแทน ข้าวขาวจะได้วิตามินแร่ ธาตุ โยอาหารมากกว่าและสามารถรับประทานขนมปังโฮลวีต เผือก มัน ข้าวโพด ทดแทนเป็นบางมื้อ

๖) รับประทานอาหารที่ให้ไขมันพืชและสัตว์ให้พอเหมาะ ไขมันต่าง ๆ ที่ได้จากพืชและสัตว์จะให้ พลังงานแก่ร่างกาย เป็นตัวทำละลายวิตามินเอ ดี อี และเค แต่ต้องรับประทานไขมันในปริมาณที่พอเหมาะ โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์ ซึ่งเป็นไขมันอิ่มตัวซึ่งถ้าหากรับประทานเป็นประจำ จะทำให้ไขมันสะสมอยู่ใน ร่างกาย โดยเฉพาะหลอดเลือด ก่อให้เกิดโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจขาดเลือด และ โรคอื่น ๆ ตามมาได้ ดังนั้นวัยรุ่นควรรับประทานไขมันจากพืชมากกว่าการรับประทานไขมันจากสัตว์ เพราะเป็นไขมันไม่ อิ่มตัว อีกทั้งยังช่วยลดคอเลสเตอรอลในร่างกายได้อีกด้วย

ค่าพลังงานที่ต้องใช้ในวัยรุ่น

- เด็กอายุ ๖ - ๑๓ ปี ผู้หญิงวัยทำงานอายุ ๒๕ - ๖๐ ปีและผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ควรได้รับพลังงาน อาหาร ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี
- วัยรุ่นหญิง - ชาย อายุ ๑๔- ๒๕ ปี และผู้ชายวัยทำงานอายุ ๒๕ - ๖๐ ปี ควรได้รับพลังงานจาก อาหาร ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี
- ผู้หญิงและผู้ชายที่ใช้พลังงานมาก ๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงานหรือนักกีฬา ควรได้รับพลังงานจาก อาหาร ๒,๔๐๐ กิโลแคลอรี

เมนูอาหารในแต่ละประเภท

รายการอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	รายการอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
กับข้าว / กับแก้ม / อาหารจานเดียว			
ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ	๑๑๒	ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่	๒๓๙
แกงเขียวหวานหมู	๙๓	แกงไตปลา	๓๔
แกงมัสมั่นเนื้อ	๒๕๒	ขนมจีนน้ำเงี้ยว รวมผัก	๘๒
ข้าวแกงเขียวหวานไก่	๑๕๔	ข้าวขาหมู	๑๕๒
ข้าวคลุกกะปิ	๒๐๙	ข้าวซอยไก่	๑๕๔
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	๑๗๘	ข้าวมันไก่	๑๙๙
ข้าวหมกไก่	๑๕๘	ข้าวหมูแดง	๑๖๙
ส้มตำปาลาร้า	๔๒	หอยแมลงภู่นึ่งทอด	๒๑๙
หมูหยอง	๓๕๗	ไส้กรอกหมูทอด	๔๐๙
ขนมหวาน / ขนมขบเคี้ยว			
กล้วยไข่เชื่อม	๒๔๑	ขนมชั้น	๒๗๖
ขนมหม้อแกงไข่	๒๐๔	ทองหยอด	๓๔๐
ทองหยิบ	๓๙๘	ฝอยทอง	๔๓๑

ลดชั่งน้ำหนัก	๑๓๓	วันกะทิใบเตย	๑๓๓
รายการอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	รายการอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
ขนมหวาน / ขนมขบเคี้ยว (ต่อ)			
สังขยาไข่	๑๗๗	บัวลอยเผือก	๑๕๒
ขนมโก๋	๔๒๕	ขนมลา	๔๓๙
ขนมลูกชุบ	๒๘๔	ขนมเกรียบกุ้ง ฮานามิ	๔๙๐
ผลิตภัณฑ์จากนม			
โยเกิร์ต	๑๐๗	โยเกิร์ตไขมันต่ำรสผลไม้รวม	๙๒
นมสด UHT	๖๕	นมมด UHT รสหวาน	๖๙
นมสดพาสเจอร์ไรส์รสจืด	๕๘	นมสดพาสเจอร์ไรส์รสหวาน	๗๙
นมเปรี้ยว ไขมันต่ำ UHT รสนม	๕๔	นมเปรี้ยว บีทาแกน สูตรนมสด	๗๒
นมเปรี้ยว ยาคูลท์	๕๔	นมเปรี้ยว สูตรนมสด รสผลไม้รวม	๗๒
ถั่ว / ธัญพืช			
ข้าวสาลี	๑๔๑	ข้าวเหนียวสุก นึ่ง	๒๓๑
ข้าวโพดต้ม	๑๑๗	บะหมี่สด	๓๑๐
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป พร้อมเครื่องปรุง รสหมู	๔๕๔	ขนมจีนแป้งสด	๙๐
มันแกว	๓๗	ถั่วแระต้ม	๑๘๔
เมล็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	๕๙๗	นมถั่วเหลือง UHT	๗๒
ผักสด			
สะตอ	๑๓๒	ใบเหลียง	๑๐๐
ผักกวางตุ้ง	๑๔	ใบตำลึง ยอดอ่อน	๓๙
ยอดชะอม	๘๐	ผักกาดขาว	๑๑
แครอท	๔๒	ถั่วฝักยาว	๓๙
ถั่วงอก	๓๙	กะหล่ำปลี	๑๖
ผลไม้			
กล้วยไข่	๑๔๗	กล้วยน้ำว้า	๑๔๘
กล้วยหอม	๑๓๒	เงาะ	๖๗
เงาะ	๖๗	ชมพู่มะเหมียว	๒๔
ฝรั่ง	๔๓	ทุเรียนก้านยาว	๑๘๗
มะขามหวาน	๓๓๓	มะเฟือง	๓๗
น้อยหน่า	๙๘	มะละกอสุก	๕๓
ลิ้นจี่	๕๗	ลำไย	๖๗

· ค่าพลังงานแคลอรี (Kcal) ต่อปริมาณอาหาร ๑๐๐ กรัม

ที่มา : สมชาย สุพันธุ์วนิช, มัณฑนา ทับทิม, สุชาดา วงศ์ใหญ่และอุษา ขำศิริ. (๒๕๖๐). สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

Easycookingmenu. (๒๕๕๘). ตารางแคลอรีในอาหารไทย โดยกรมอนามัย.

<https://www.easycookingmenu.com/index.php/knowledge/kcal-table>



ใบงานที่ ๑ เรื่อง การออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นใน ๑ วัน โดยกำหนดให้นักเรียนเลือกเมนูอาหารจากใบความรู้หรือเพิ่มเติมอาหารที่พบเจอในท้องถิ่นของตนเอง มาใส่ในตารางที่กำหนดโดยจะต้องเลือกเมนูอาหารให้ถูกต้องกับประเภทของอาหารและพลังงานรวมที่เหมาะสมกับความต้องการของวัยรุ่น

กับข้าว / กับแก้ม / อาหารจาน เดียว	ขนมหวาน / ขนมขบ เคี้ยว	ผลิตภัณฑ์ จากนม	ถั่ว / ธัญพืช	ผักสด	ผลไม้	ค่าพลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง การออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจงให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นใน ๑ วัน โดยกำหนดให้นักเรียนเลือกเมนูอาหารจากใบความรู้หรือเพิ่มเติมอาหารที่พบเจอในท้องถิ่นของตนเอง มาใส่ในตารางที่กำหนดโดยจะต้องเลือกเมนูอาหารให้ถูกต้องกับประเภทของอาหารและพลังงานรวมที่เหมาะสมกับความต้องการของวัยรุ่น

กับข้าว / กับแก้ม / อาหารจาน เดียว	ขนมหวาน / ขนมขบ เคี้ยว	ผลิตภัณฑ์ จากนม	ถั่ว / ธัญพืช	ผักสด	ผลไม้	ค่าพลังงาน รวม (กิโลแคลอรี)
ข้าวหมูแดง (๑๖๙) ก๋วยเตี๋ยวเนื้อ สับ (๑๑๒) ข้าวแกง เขียวหวานไก่ (๑๕๔)	ขนมหม้อ แกงไข่ (๒๐๔) วุ้นกะทิ ใบเตย (๑๓๓) สังขยาไข่ (๑๗๗)	โยเกิร์ต (๑๐๗) นมสดพาส เจอร์ไรส์รส หวาน (๗๙) นมเปรี้ยว ยาคูลท์ (๕๔)	มันแกว (๓๗) ข้าวโพดต้ม (๑๑๗)	ถั่วงอก (๓๙) กะหล่ำปลี (๑๖) ถั่วงอก (๓๙)	มะละกอสุก (๕๓) ฝรั่ง (๔๓) เงาะ (๖๗)	๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

สื่อสำหรับครู เรื่อง การออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

หน้าที่ ๑ หน้าปก การออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

หน้าที่ ๒ คำถาม “นักเรียนมีหลักการอย่างไรในการเลือกรับประทานอาหาร”

หน้าที่ ๓ คำถาม “อาหารที่นักเรียนเลือกรับประทานแต่ละมื้อมีคุณประโยชน์ครบถ้วนหรือไม่”

หน้าที่ ๔-๙ เนื้อหา ประเภทของสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวันทั้ง ๖ ประเภท

หน้าที่ ๑๐ คำถาม “ประเภทของสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวันมีกี่ประเภท”

หน้าที่ ๑๑ คำถาม “สารอาหารในแต่ละประเภทที่จะต้องได้รับในแต่ละวัน ควรได้รับในปริมาณเท่าไร”

หน้าที่ ๑๒ เนื้อหา อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

หน้าที่ ๑๓ คำถาม “เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงต้องกินให้พอดีและกินให้ครบ”

หน้าที่ ๑๔ กิจกรรมการออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๓ คน

หน้าที่ ๑๕ นำเสนอใบงานกิจกรรมการออกแบบเมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

หน้าที่ ๑๖ คำถาม “เหตุผลในการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น”

หน้าที่ ๑๗ คำถาม “นักเรียนคิดว่าจะมีผลอย่างไร หากเรารับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมกับวัยและไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง วิทยุกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓

รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๔

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเลือกรับประทานอาหารตามหลักโภชนาบัญญัติและธงโภชนาการ จะต้องเลือกให้ถูกต้อง และเหมาะสมกับวัย

๓. สาระการเรียนรู้

ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

- ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร
- ข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลากอาหาร
- เครื่องหมายบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร
- ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องมีฉลากตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข
- เครื่องหมาย อย.

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารได้ถูกต้อง

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เสนอแนะวิธีการในการเลือกบริโภคอาหารโดยการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญของการอ่านฉลากและข้อมูลโภชนาการในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่างๆเพื่อนำมาบริโภคได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

วิเคราะห์และนำข้อมูลมาใช้ในการเลือกบริโภคอาหารอย่างสมเหตุสมผล (ส.๒.๑.๒)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)
๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์และนำข้อมูล มาใช้ในการเลือกบริโภค อาหารอย่าง สมเหตุสมผล (KSA ส ๒.๑.๒) ด้านความรู้ อธิบายข้อมูลบนฉลาก ผลิตภัณฑ์อาหารได้ ถูกต้อง	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูเริ่มพูดคุยกับนักเรียน เกี่ยวกับเนื้อหาเรื่อง ฉลากบน ผลิตภัณฑ์อาหาร โดยครูสอบถาม นักเรียนว่า “ก่อนซื้อสินค้าแต่ละชนิด นักเรียน ควรสังเกตข้อมูลสิ่งใดบ้าง” ๒. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “ฉลากผลิตภัณฑ์อาหารมีไว้เพื่อ อะไร” ๓. ครูกล่าวเชื่อมโยงเข้าเนื้อหาว่า “วันนี้เราจะศึกษากันว่าฉลากบน	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามของ ครูว่า “ก่อนซื้อสินค้าแต่ละชนิด นักเรียนควรสังเกตข้อมูลสิ่งใดบ้าง” แนวการตอบ ฉลากผลิตภัณฑ์ ราคา วันหมดอายุ ๒. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่า “ฉลากผลิตภัณฑ์อาหารมีไว้เพื่อ อะไร” แนวการตอบ เพื่อประกอบการ ตัดสินใจเลือกซื้อสินค้า เพื่อให้รับรู้ถึง ประโยชน์ข้อ ข้อควรระวัง และคำ เตือนต่างๆ ๓. นักเรียนตั้งใจฟังครูสรุปคำตอบ จากคำถามต่าง ๆ และกล่าวถึงฉลาก ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อเป็นการนำเข้าสู่	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ฉลาก บนผลิตภัณฑ์อาหาร	-	วิธีวัด -สังเกตจากการ ทำกิจกรรมและ ตอบคำถามในชั้น เรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน เกณฑ์การ ประเมิน ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร หน่วยที่ ๑ เรื่อง วิทยุกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ เสนอแนะวิธีการในการ เลือกบริโภคอาหารโดย การวิเคราะห์ข้อมูลบน ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ได้	ผลิตภัณฑ์อาหารจะให้ประโยชน์ ต่อเราในฐานะผู้บริโภคเพื่อให้รับรู้ ประโยชน์ ข้อดี ข้อควรระวัง ตลอดจนคำเตือนต่างๆ เพื่อเป็น ข้อมูลในการตัดสินใจในการเลือก ซื้อผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ” เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน	บทเรียน			ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นความสำคัญของการ อ่านฉลากและข้อมูล โภชนาการในการเลือก ซื้อผลิตภัณฑ์ต่างๆเพื่อ นำมาบริโภคได้	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. ครูแจกใบความรู้เรื่อง ฉลากบน ผลิตภัณฑ์อาหาร และให้นักเรียน ศึกษา หากนักเรียนมีข้อสงสัย ให้สอบถามเพิ่มเติม ๒. ครูแจกใบงานเรื่อง ฉลากบน ผลิตภัณฑ์อาหาร โดยให้นักเรียน ทำใบงานในระหว่างที่ครูอธิบาย ความรู้เพิ่มเติม ๓. ครูอธิบายเนื้อหาความรู้ เรื่อง ฉลากผลิตภัณฑ์บนอาหาร ด้วยสื่อ	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร และหาก นักเรียนมีข้อสงสัย ให้สอบถาม เพิ่มเติม ๒. นักเรียนได้รับการแจกใบงานเรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร ตั้งใจฟัง ครูอธิบายความรู้เพิ่มเติมพร้อมทั้งทำ ใบงานในระหว่างที่ครูอธิบายความรู้ ๓. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหา ความรู้ เรื่อง ฉลากผลิตภัณฑ์บน	- ใบความรู้ เรื่อง ฉลากบน ผลิตภัณฑ์อาหาร - ใบงานเรื่อง ฉลากบน ผลิตภัณฑ์อาหาร - สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ฉลาก บนผลิตภัณฑ์อาหาร	-	วิธีวัด - สังเกตจากการ ทำกิจกรรมและ ตอบคำถามในชั้น เรียน - ใบงาน เรื่อง ฉลากบน ผลิตภัณฑ์อาหาร เครื่องมือวัด - แบบสังเกต

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ ๒. มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ประกอบการสอน Microsoft Power Point เรื่องฉลากผลิตภัณฑ์บนอาหาร และครูใช้คำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจว่า “ข้อมูลที่ต้องแสดงบนฉลากอาหารมีอะไรบ้าง ให้ยกตัวอย่างมา ๓ ตัวอย่าง” ๔. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “ข้อมูลบนผลิตภัณฑ์อาหารมีความสำคัญในการเลือกซื้อของผู้บริโภคอย่างไร”	อาหาร ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft Power Point เรื่องฉลากผลิตภัณฑ์บนอาหาร และตอบคำถามจากครูว่า “ข้อมูลที่ต้องแสดงบนฉลากอาหารมีอะไรบ้าง ให้ยกตัวอย่างมา ๓ ตัวอย่าง” แนวการตอบ ๑.ชื่อและประเภท หรือชนิดของอาหาร และเลขสารบนอาหาร ๒.ส่วนประกอบที่สำคัญ ๓.วันเดือนปีที่ผลิตและหมดอายุ ๔. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่า “ข้อมูลบนผลิตภัณฑ์อาหารมีความสำคัญในการเลือกซื้อของผู้บริโภคอย่างไร” แนวคำตอบ ทำให้ผู้บริโภครู้สึกปลอดภัยและเชื่อถือผลิตภัณฑ์อาหารนั้นๆ เพื่อการตัดสินใจเลือก			พฤติกรรมในชั้นเรียน - แบบประเมินใบงาน เกณฑ์การประเมิน -ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	๕. ครูสุ่มนักเรียน ๒ คน ให้มา ช่วยกันเสนอแนะวิธีการเลือกซื้อ อาหารที่ตนเองเลือกซื้อเป็นประจำ ว่ามีหลักในการเลือกซื้ออย่างไร บ้าง (ตัวอย่างอาหาร เช่น ผลิตภัณฑ์นม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง ขนม อาหารปรุง สำเร็จ”	ซื้อผลิตภัณฑ์นั้นๆโดยการ เปรียบเทียบผลิตภัณฑ์แต่ละชนิด แต่ ละยี่ห้อ โดยใช้ข้อมูลโภชนาการใน การตัดสินใจ ๕. นักเรียน ๒ คนที่ได้รับการสุ่ม ช่วยกันเสนอแนะวิธีการเลือกซื้อ อาหารที่ตนเองเลือกซื้อเป็นประจำ ว่ามีหลักในการเลือกซื้ออย่างไรบ้าง (ตัวอย่างอาหาร เช่น ผลิตภัณฑ์นม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง ขนม อาหารปรุงสำเร็จ” แนวคำตอบ พิจารณาการเลือกซื้อ จากยี่ห้ออาหารได้รับความนิยม ดู บรรจุภัณฑ์ ปริมาณสุทธิที่ รับประทานได้ ส่วนประกอบที่สำคัญ วันผลิต วันหมดอายุ เครื่องหมาย อย. เป็นต้น			
	๖.ครูตรวจสอบการทำงาน	๖.นักเรียนที่ทำใบงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	นักเรียน หากใครทำเสร็จเรียบร้อย แล้วสามารถส่งใบงานให้ครูได้ หากใครทำไม่เสร็จให้ทำต่อเป็น การบ้านส่งในชั่วโมงต่อไปได้	แล้วสามารถส่งใบงานให้ครูได้ หาก ยังทำไม่เสร็จให้ทำต่อเป็นการบ้านส่ง ในชั่วโมงต่อไปได้			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมศูนย์การ การเรียนรู้เรื่อง ฉลากบน ผลิตภัณฑ์อาหาร โดยแบ่งนักเรียน ออกเป็น ๔ กลุ่ม ๒. ครูให้ตัวแทนในแต่ละกลุ่มทำ การสุม่หีบใบความรู้หัวข้อต่าง ๆ โดยหัวข้อเกี่ยวกับเรื่องฉลากบน ผลิตภัณฑ์อาหาร มีดังนี้ ๑. ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องมีฉลาก ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ๒. ข้อมูลที่ต้องแสดงบนฉลาก อาหาร	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. นักเรียนทำกิจกรรมศูนย์การ การเรียนรู้เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์ อาหาร โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม ๒. นักเรียนส่งตัวแทนในแต่ละกลุ่ม ทำการสุม่หีบใบความรู้หัวข้อต่าง ๆ โดยหัวข้อเกี่ยวกับเรื่องฉลากบน ผลิตภัณฑ์อาหาร มีดังนี้ ๑. ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องมีฉลาก ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ๒. ข้อมูลที่ต้องแสดงบนฉลากอาหาร ๓. เครื่องหมาย ออย.	- ใบความรู้กิจกรรมศูนย์การ การเรียนรู้ ฉลากบนผลิตภัณฑ์ อาหาร -กระดาศฟิลิปชาร์ต -ปากกาเมจิก	- แผนผัง มโนทัศน์	วิธีวัด - แผนผังมโนทัศน์ สรุปความรู้จาก ศูนย์การเรียนรู้ เครื่องมือวัด - แบบประเมินผัง มโนทัศน์ เกณฑ์การ ประเมิน ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	๓. เครื่องหมายอย. ๔. เครื่องหมายต่าง ๆ ที่แสดงในฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร ๓. ครูให้นักเรียนมีเวลา ๑๐ นาทีในการศึกษาข้อมูลในกลุ่มของตนเองได้รับและทำการสรุปใบความรู้ ในรูปแบบแผนผังมโนทัศน์ พร้อมออกมานำเสนอแผนผังมโนทัศน์ กลุ่มละ ๒ นาที ๔. ครูแจกกระดาษฟลิปชาร์ต และปากกาเมจิกเพื่อให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปแผนผังมโนทัศน์จากการศึกษาใบความรู้ที่ได้รับ ๕. หลังจากการนำเสนอจบ ครูช่วยอธิบายเพิ่มเติมและเปิดโอกาสให้นักเรียนในห้องซักถามข้อสงสัย	๔. เครื่องหมายต่าง ๆ ที่แสดงในฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร ๓. นักเรียนมีเวลา ๑๐ นาทีในการศึกษาข้อมูลในกลุ่มของตนเองได้รับและทำการสรุปใบความรู้ ในรูปแบบแผนผังมโนทัศน์ พร้อมออกมานำเสนอแผนผังมโนทัศน์ กลุ่มละ ๒ นาที ๔. นักเรียนได้รับแจกกระดาษฟลิปชาร์ต และปากกาเมจิกเพื่อให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปแผนผังมโนทัศน์จากการศึกษาใบความรู้ที่ได้รับ ๕. หลังจากการนำเสนอจบ นักเรียนสามารถสอบถามข้อสงสัยต่างๆได้			คุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูสอบถามนักเรียนถึงองค์	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. นักเรียนบอกถึงองค์ความรู้ที่ได้รับ	- ใบงาน เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร	-ใบงานเรื่องฉลากบน	วิธีวัด -สังเกตจากการ	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร หน่วยที่ ๑ เรื่อง วิทยุกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	ความรู้ที่ได้รับในคาบเรียนนี้ว่า “คาบเรียนนี้เราเรียนเรื่องอะไรบ้าง” ๒.ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายว่า “เพราะเหตุใดสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ ออย. ต้องออกกฎหมายและข้อกำหนดเรื่องของฉลากไว้ โดยเฉพาะฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร”	ในคาบเรียนนี้จากคำถาม “คาบเรียนนี้เราเรียนเรื่องอะไรบ้าง” แนวคำตอบ ข้อมูลบนฉลาก ผลิตภัณฑ์อาหาร อาหารที่ต้องมีฉลากและไม่จำเป็นต้องมีฉลาก กลุ่มอาหารที่ต้องแสดงหรือไม่ต้องแสดงเครื่องหมาย ออย. เป็นต้น ๒. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายจากคำถามว่า “เพราะเหตุใดสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ ออย. ต้องออกกฎหมายและข้อกำหนดเรื่องของฉลากไว้ โดยเฉพาะฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร” แนวคำตอบ เพื่อเป็นการคุ้มครองผู้บริโภคให้ได้ประโยชน์ และรู้เท่าทันผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีก่อนที่จะ		ผลิตภัณฑ์อาหาร -แผนผังมโนทัศน์	ทำกิจกรรมและตอบคำถามในชั้นเรียน - ใบงาน เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร -แผนผังมโนทัศน์เครื่องมือวัด -แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน - แบบประเมินใบงาน -แบบประเมินแผนผังมโนทัศน์ เกณฑ์การประเมิน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร หน่วยที่ ๑ เรื่อง วิทยุกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที				
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน		
		จะนำมาบริโภค		ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป



๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบงาน เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
- ๒) ใบความรู้เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
- ๓) ใบความรู้กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
- ๔) สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
- ๕) กระดาษฟลิปชาร์ต
- ๖) ปากกาเมจิก

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑. ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารได้ถูกต้อง	ประเมินใบงาน เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร	แบบประเมินใบงาน เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนะวิธีการในการเลือกบริโภคอาหารโดยการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารได้	ประเมินการออกแบบแผนผังมโนทัศน์	แบบประเมินการออกแบบแผนผังมโนทัศน์	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการอ่านฉลากและข้อมูลโภชนาการในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่างๆเพื่อนำมาบริโภคได้	สังเกตจากการมีส่วนร่วมและการตอบคำถาม	สังเกตจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์และนำข้อมูลมาใช้ในการเลือกบริโภคอาหารอย่างสมเหตุสมผล	ประเมินการออกแบบแผนผังมโนทัศน์	แบบประเมินการออกแบบแผนผังมโนทัศน์	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - มีความใฝ่เรียนรู้ - มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	- สังเกตพฤติกรรม - สังเกตชิ้นงาน	แบบสังเกต	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายข้อมูลบนฉลาก ผลิตภัณฑ์อาหารได้ถูกต้อง	อธิบายถูกต้องสมบูรณ์ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	อธิบายถูกต้องสมบูรณ์ร้อยละ ๕๐ - ๗๙ ขึ้นไป	อธิบายถูกต้องน้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนะวิธีการในการเลือกบริโภคอาหารโดยการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารได้	ออกแบบวิธีการในการเลือกบริโภคอาหารโดยการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารได้ถูกต้องสมบูรณ์	ออกแบบวิธีการในการเลือกบริโภคอาหารโดยการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารได้ถูกต้องบางส่วน	ออกแบบวิธีการในการเลือกบริโภคอาหารโดยการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารไม่ถูกต้อง
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการอ่านฉลากและข้อมูลโภชนาการในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่างๆ เพื่อนำมาบริโภคได้	ปฏิบัติได้ ๒ ข้อ ๑. มีส่วนร่วมในกิจกรรม ๒. ร่วมตอบคำถาม ความสำคัญของพฤติกรรมกรรมการรับประทาน อาหารในชีวิตประจำวัน	ปฏิบัติได้ ๑ ข้อ	ไม่ปฏิบัติ
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์และนำข้อมูลมาใช้ในการเลือกบริโภคอาหารอย่างสมเหตุสมผล	วิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารได้ถูกต้องพร้อมบอกเหตุผล	วิเคราะห์และนำข้อมูลมาใช้ในการเลือกบริโภคได้ถูกต้องบอกเหตุผลไม่ได้	นำข้อมูลมาใช้วิเคราะห์ผิดพลาดทั้งหมด
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ - ใฝ่เรียนรู้ - มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	นักเรียนปฏิบัติได้ ๓ ข้อดังนี้ ๑. กระตือรือร้นในการเรียนรู้ ๒. ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชั้นเรียน ๓. สร้างชิ้นงานสำเร็จ	นักเรียนปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	นักเรียนปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

แบบสรุปการประเมินหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ระดับคุณภาพ															
		สามารถอธิบายข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารได้ถูกต้อง			สามารถเสนอแนะวิธีการในการเลือกบริโภคอาหาร โดยการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารได้			เห็นความสำคัญของการอ่านฉลากและข้อมูลโภชนาการในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่างๆ เพื่อนำมาบริโภคได้			วิเคราะห์และนำข้อมูลมาใช้ในการเลือกบริโภคอาหารอย่างสมเหตุสมผล			- มีความใฝ่เรียนรู้ - มุ่งมั่นในการทำงาน			
		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

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบงานความรู้ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วิทยุกับโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ฉลากอาหาร หมายถึง รูปรอยประดิษฐ์ เครื่องหมาย หรือข้อความใดๆ ที่แสดงไว้ที่อาหารภาชนะบรรจุอาหาร หรือหีบห่อของภาชนะที่บรรจุอาหาร

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยมหรือที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า "Nutrition Information" ที่ระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารนั้นไว้ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ใส่ใจสุขภาพ หรือผู้สูงวัยที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เพราะจะช่วยให้ทราบถึงชนิดและปริมาณสารอาหารต่างๆ ที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารนั้น ๆ

ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่างๆ สิ่งสำคัญ คือ ผลิตภัณฑ์นั้นต้องมีฉลากที่ระบุข้อมูลและรายละเอียดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคในการประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อ ซึ่งทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ อย. กระทรวงสาธารณสุข ได้ออกกฎหมายและข้อกำหนดในเรื่องของฉลาก โดยเฉพาะฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร ทั้งนี้เพื่อเป็นการคุ้มครองผู้บริโภคให้ผู้บริโภคได้อ่านฉลากและรับรู้ถึงคุณประโยชน์ ข้อดี ข้อควรระวัง ตลอดจนคำเตือน ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่างๆ เพื่อมาใช้บริโภค

ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

ข้อมูลโภชนาการ หมายถึง รายละเอียดต่างๆ ของผลิตภัณฑ์อาหารที่ผู้ผลิตและผู้นำเข้าหรือส่งเข้าจะต้องแจ้งรายละเอียดนั้นต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะปรากฏอยู่บนฉลาก การรู้จักอ่านและเข้าใจความหมายของข้อมูลจะช่วยให้สามารถตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารได้อย่างถูกต้องและปลอดภัยเราสามารถสังเกตข้อมูลที่แสดงในฉลากได้ โดยดูข้อมูลการแสดงฉลากอาหารที่จำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภค ตามประกาศของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) และประกาศกระทรวงสาธารณสุข เว้นแต่จะได้รับการยกเว้นให้ไม่ต้องระบุข้อมูลหนึ่งข้อความใด

ความแตกต่างของ BBE. กับ EXP.

BB หรือ BBE ที่ปรากฏบนผลิตภัณฑ์ มาจากคำว่า “Best before...” หรือ “Best before end...” หมายถึง “ควรบริโภคก่อน” โดยอาหารนั้นยังคงมีคุณภาพและมีรสชาติที่ดีเหมือนเดิมจนถึงวันที่ระบุไว้ หากล่วงเลยจากวันดังกล่าวคุณภาพ รสชาติ จะมีการเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งยังสามารถบริโภคได้ แต่ก่อนบริโภคควรพิจารณามีลักษณะ กลิ่น สี และรสชาติเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ เช่น มีเส้นใยหรือจุดของเชื้อรา หรือ มีลักษณะเป็นเมือก หากพบว่าอาหารนั้นมีลักษณะไม่พึงประสงค์ก็ไม่ควรบริโภค

EXP หรือ EXD ที่ปรากฏบนผลิตภัณฑ์ มาจากคำว่า ย่อมาจาก Expiry Date /Expiration Date ซึ่งหมายถึง “หมดอายุ” ดังนั้นอาหารที่มีการระบุวันหมดอายุ หลังจากวันนั้นเป็นต้นไป อาหารจะเริ่มบูดหรือเน่าเสีย และไม่ปลอดภัยในการบริโภค ฉะนั้น จึงไม่ควรรับประทานอาหารนั้นหลังจากวันที่กำหนดบนฉลากว่าหมดอายุแล้ว

ทั้งนี้ในการเก็บรักษาอาหารที่มีวันหมดอายุในระยะสั้น ต้องเก็บรักษาไว้ในที่เย็นตลอดเวลา เช่น นม และน้ำผลไม้พาสเจอร์ไรส์ ไม่ควรรับประทานหลังวันหมดอายุ

(แหล่งที่มาของข้อมูล <https://www.pptvhdn3.com/news/>)

ข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลากอาหาร

ฉลากที่แสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารหรือที่เรียกว่า **ฉลากโภชนาการ** จะช่วยให้ทราบถึงชนิดและปริมาณของสารอาหารที่จะได้รับจากการรับประทานอาหารนั้นๆ เพียงอ่านฉลากและนำข้อมูลสารอาหารของอาหารแต่ละชนิดมาเปรียบเทียบกับกัน เลือกอาหารที่มีไขมันหรือพลังงานน้อยที่สุด ก็จะสามารถช่วยควบคุมน้ำหนัก และหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้ ซึ่งการอ่านฉลากเพื่อให้ทราบถึงประมาณพลังงาน และสารอาหารที่ได้รับ สามารถอ่านได้ง่ายๆ โดยดูจาก

๑. "หนึ่งหน่วยบริโภค" ถ้ารับประทานตามปริมาณที่ระบุไว้ใน "หนึ่งหน่วยบริโภค" ก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารชนิดต่าง ๆ ตามข้อมูลที่แสดงไว้ใน "คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค"

๒. ถ้ารับประทานอาหารหมดทั้งกล่องก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารเท่ากับจำนวนตัวเลขที่แสดงอยู่ใน "คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค" โดยต้องสังเกตจำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง ถ้าระบุตัวเลขเท่ากับ ๑ ก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารเท่ากับจำนวนตัวเลขที่แสดงอยู่ใน "คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค" แต่ถ้าระบุตัวเลขมากกว่า เช่น ระบุว่า "จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง: ๕" ก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารต่างๆ ถึง ๕ เท่าของตัวเลขที่แสดงในคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

๓. ถ้าต้องการทราบว่าอาหารที่รับประทานเข้าป้อนนั้นให้พลังงานเท่าไร และให้สารอาหารอะไรบ้าง ให้ดูตรง "คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค"

๔. ถ้าต้องการทราบว่าเมื่อรับประทานอาหารนั้นแล้วจะได้รับสารอาหาร เช่น ไขมัน แคลเซียม เป็นต้น คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่แนะนำให้ดูที่ "ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน"

ตัวอย่างข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

ข้าวโพดอบเนย ตรา ไทโกเลสเตอร์  ผลิตไทย อุ่มชนบ้านกึ่ง 75 หมู่ 1 ตำบลบ้านดง อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี ผลิต 14 06 43 หมดอายุ 14 09 43 ฟ/จ-พท-อน 5/43	ชื่ออาหารภาษาไทย ชื่อ ตรา หรือ เครื่องหมายการค้า(ถ้ามี) รูปภาพให้สอดคล้องกับชื่ออาหารหรือชื่อตรา(ถ้ามี) ชื่อและที่อยู่ผู้ผลิต โดยมีคำว่า "ผลิตโดย" นำหน้า วัน เดือน ปี ที่ผลิต โดยมีคำว่า "ผลิต" กำกับ วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน โดยมีคำว่า "หมดอายุ" หรือ "ควรบริโภคก่อน" กำกับ เลข อย. ให้แสดงตามที่ได้รับอนุญาต จดแจ้งของแต่ละผลิตภัณฑ์
--	--

4 เคล็ดลับ

อ่านฉลากโภชนาการ

ฉลาดซื้อ...ฉลาดกิน...เพื่อสุขภาพที่ดี...

1 ตรวจสอบพลังงาน



อาหารว่าง ของกินเล่น
พลังงานไม่ควรเกิน

100-150 กิโลแคลอรี
ต่อ 1 หน่วยบริโภค



อาหารมื้อหลัก
ควรอยู่ในช่วง

400-600 กิโลแคลอรี
ต่อ 1 หน่วยบริโภค

2 ตรวจสอบน้ำตาล



ควรกินน้ำตาล

ไม่เกิน **24 กรัม/วัน** หรือ
ประมาณ **6 ช้อนชา/วัน**



3 ตรวจสอบไขมัน



ควรได้รับไขมัน

ไม่เกิน **65 กรัม/วัน**

ถ้าต้องการพลังงาน
วันละ 2,000 กิโลแคลอรี

4 ตรวจสอบโซเดียม



ควรได้รับ
โซเดียม

ไม่เกิน **2,000**

มิลลิกรัม/วัน
หรือเกลือประมาณ
1 ช้อนชา/วัน

Food
Choice

“แอปพลิเคชัน FoodChoice”

เครื่องมือในการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ เมื่อสแกนบาร์โค้ด
จากผลิตภัณฑ์ ข้อมูลบนฉลากโภชนาการจะถูกแสดงในรูปแบบที่สามารถ
เข้าใจได้ง่ายเพื่อใช้เป็นส่วนหนึ่งในการประกอบการตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์
ที่เหมาะสมกับสุขภาพของผู้ใช้งานได้อย่างรวดเร็ว



ที่มา: หนังสือรวมพลังสร้างระบบอาหารสุขภาพอย่างยั่งยืน
ในโอกาสครบรอบ 20 ปี สสส.



แหล่งที่มาของรูปภาพ <https://www.thaihealth.or.th/>

ตัวอย่าง ข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลากอาหาร

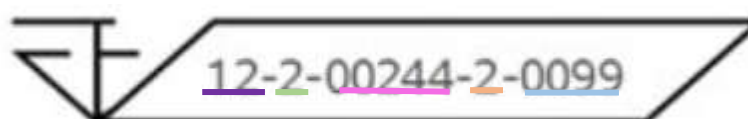
๑
๒
๓
๔

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 ถ้วย (30 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 5 กิโลแคลอรี)			
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภควัน*	
ไขมันทั้งหมด	0.5 ก.	1 %	
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	0 %	
โคเลสเตอรอล	20 มก.	7 %	
โปรตีน	4 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	20 ก.	7 %	
ใยอาหาร	0 ก.	0 %	
น้ำตาล	2 ก.		
โซเดียม	840 มก.	35 %	
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภควัน*	
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	0 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	2 %
เหล็ก	62 %		
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภควันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

แหล่งที่มาของรูปภาพ <https://ath.moph.go.th/article/๔๒๗/>

เลขสารบบอาหารในเครื่องหมาย อย.

เลขสารบบอาหาร คือ เลขประจำตัวผลิตภัณฑ์อาหาร ๑๓ หลัก แสดงอยู่ภายในกรอบเครื่องหมาย อย. โดยถูกนำมาใช้แทนตัวอักษรและตัวเลขในกรอบเครื่องหมาย อย. ซึ่งตัวเลขเหล่านั้นจะบอกถึงข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับสถานที่ และข้อมูลผลิตภัณฑ์อาหารที่ครบถ้วน สำหรับรายละเอียดของเลขสารบบอาหาร ๑๓ หลักนี้ จะแบ่งออกเป็น ๕ กลุ่ม ดังนี้



แหล่งที่มาของรูปภาพ <https://www.lifeprotect.co.th/>

กลุ่มที่ ๑ ประกอบด้วยเลขสองหลัก หมายถึง จังหวัดที่ตั้งของสถานที่ผลิตอาหารหรือนำเข้าอาหาร โดยใช้ตัวเลขแทนอักษรย่อของจังหวัด เช่น ๑๒ หมายถึง จังหวัดนนทบุรี

กลุ่มที่ ๒ ประกอบด้วยเลขหนึ่งหลัก หมายถึง สถานะของสถานที่ผลิตอาหารหรือนำเข้าสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเป็นผู้อนุญาต

- หมายเลข ๑ หมายถึง สถานที่ผลิตอาหารสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเป็นผู้อนุญาต
- หมายเลข ๒ หมายถึง สถานที่ผลิตอาหารที่จังหวัดเป็นผู้อนุญาตที่จังหวัดเป็นผู้อนุญาต
- หมายเลข ๓ หมายถึง สถานที่นำเข้าอาหารที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเป็นผู้อนุญาตที่จังหวัดเป็นผู้อนุญาต
- หมายเลข ๔ หมายถึง สถานที่นำเข้าอาหารที่จังหวัดเป็นผู้อนุญาต

กลุ่มที่ ๓ ประกอบด้วยเลขห้าหลัก หมายถึง เลขสถานที่ผลิตอาหารหรือเลขสถานที่นำเข้าอาหารที่ได้รับอนุญาต และปี พ.ศ. ที่อนุญาต โดย

- ตัวเลขสามหลักแรก คือ เลขที่สถานที่ผลิตอาหารหรือนำเข้าอาหารแล้วแต่กรณี
- ตัวเลขสองหลักสุดท้าย คือ ตัวเลขสองหลักสุดท้ายของปี พ.ศ. ที่ได้รับอนุญาต เช่น ๐๐๒๔๔ แทนเลขสถานที่ผลิตหรือนำเข้าอาหาร ซึ่งได้รับอนุญาต เลขที่ ๒ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๔

กลุ่มที่ ๔ ประกอบด้วยเลขหนึ่งหลัก หมายถึง หน่วยที่ออกเลขสารบบอาหาร ดังนี้

๑. หมายถึง อาหารที่ได้รับเลขสาร จากสำนักคณะกรรมการอาหารและยา
๒. หมายถึง อาหารที่ได้รับเลขสาร จากจังหวัด

กลุ่มที่ ๕ ประกอบด้วยเลขสี่หลัก หมายถึง ลำดับที่ของอาหารที่ผลิต หรือนำเข้าของสถานที่แต่ละแห่งแยกตามหน่วยงานที่เป็นผู้อนุญาต เช่น ๐๐๙๙ แทน ลำดับที่ ๙๙ เป็นต้น

นอกจากนี้ การแสดงสารบบอาหารในเครื่องหมาย อย. ยังกำหนดให้ใช้ตัวเลขที่มีสีติดกับสีพื้นของกรอบ มีขนาดไม่เล็กกว่า ๒ มิลลิเมตร และสีของกรอบติดกับสีพื้นของฉลากจากข้อมูลที่กำลังข้างต้นจะเห็นว่ากฎหมายให้ความสำคัญต่อการให้ผู้ผลิตแสดงข้อมูลซึ่งผู้บริโภคควรต้องทราบข้อมูลที่ระบุบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีความปลอดภัย คุ่มค่า และมีประโยชน์ที่สุด สำหรับผู้บริโภคที่พบเห็นผลิตภัณฑ์อาหารแสดงฉลากไม่ถูกต้อง สามารถแจ้งข้อมูลไปได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐-๒๕๙๐-๗๓๕๔-๕ หรือทางสายด่วนผู้บริโภคกับ อย. หมายเลขโทรศัพท์ ๑๕๕๖ หรือทางเว็บไซต์ www.fda.moph.go.th

ที่มา : พรสุข พูนนิรันดร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สุรีย์พันธุ์ วงพงศธรและอนันต์ มลารัตน์. (ม.ป.ป). สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. (พิมพ์ครั้งที่ ๑๓). อักษรเจริญทัศน์

ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร.(๒๕๖๕). ข้อมูลที่ควรมีบนฉลากอาหาร.

<https://www.healthcarethai.com/malnutrition/>

ใบงาน เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารในใบงานนี้ และตอบคำถามลงในใบงานให้ได้
ใจความสมบูรณ์



แหล่งที่มาของรูปภาพ https://www.fda.moph.go.th/sites/food/KM/label/๖๑_label

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหาร คือ	ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์	ผลที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพ จากการบริโภค	หลักการเลือกซื้อ/ บริโภคผลิตภัณฑ์

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

เฉลยใบงาน เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารในใบงานนี้ และตอบคำถามลงในใบงานให้ได้
ใจความสมบูรณ์



แหล่งที่มาของรูปภาพ https://www.fda.moph.go.th/sites/food/KM/label/๖๑_label

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหาร คือ	ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์	ผลที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพจากการบริโภค	หลักการเลือกซื้อ/บริโภคผลิตภัณฑ์
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	ชื่ออาหาร	หากรับประทานเกิน ๑ หน่วยบริโภค อาจเกินความต้องการของร่างกาย	ดูวันเดือนปีที่ผลิต หรือวันหมดอายุ
	ส่วนประกอบอาหารและข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร	ปริมาณของเครื่องปรุงบางชนิดอาจมีผลต่อร่างกาย เช่น	ดูส่วนประกอบอาหาร วิธีการปรุงให้ถูกต้อง
	ชื่อและสถานที่ผลิต	การรับประทานโซเดียมที่เกิน	ดูค่าเตือนเรื่องการปรุง และการบริโภคต่อ ๑ หน่วย
	ปริมาณสุทธิของอาหาร	ความต้องการของร่างกาย	
	เลขสารบบอาหาร		
	วันเดือนปีที่ผลิต หรือหมดอายุการบริโภค		
	คำแนะนำในการเก็บรักษา/คำแนะนำ		

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

สื่อสำหรับครู เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วิทยุกับโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ใบความรู้ กลุ่มที่ ๑ ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องมีฉลากตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข

ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องมีฉลากตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๑๙๔ พ.ศ. ๒๕๔๓ เรื่อง "ฉลาก" กำหนดให้อาหารควบคุมเฉพาะ อาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐานอาหารที่รัฐมนตรีประกาศให้เป็นอาหารที่ต้องมีฉลาก และอาหารอื่นที่นอกเหนือจากอาหารกลุ่มดังกล่าวข้างต้น เป็นอาหารที่ต้องมีฉลาก โดยผลิตภัณฑ์อาหารแต่ละกลุ่มนั้นจะประกอบด้วยอาหาร ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ ๑ อาหารควบคุมเฉพาะ	กลุ่มที่ ๒ อาหารที่กำหนดคุณภาพ หรือมาตรฐาน	กลุ่มที่ ๓ อาหารที่รัฐมนตรีประกาศให้ เป็นอาหารที่ต้องมีฉลาก
นมดัดแปลงสำหรับทารก และนมดัดแปลงสูตรต่อเนื่อง สำหรับทารกและเด็กเล็ก	น้ำมันและไขมัน รอยัลเยลลีและ ผลิตภัณฑ์รอยัลเยลลี	ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์
อาหารทารกและอาหารสูตร ต่อเนื่องสำหรับทารกและ เด็กเล็ก	น้ำมันถั่วลิสง น้ำผึ้ง	แป้งข้าวกึ่ง
อาหารเสริมสำหรับทารก และเด็กเล็ก	น้ำแร่ธรรมชาติ	น้ำเกลือปรุงอาหาร
นมโค	เนยเทียม เนยแข็ง	ซอสในภาชนะบรรจุที่ ปิดสนิท
นมปรุงแต่ง	กี้ (Ghee) หรือ เนยใส	ขนมปัง
นมเปรี้ยว	อาหารกึ่ง สำเร็จรูป น้ำที่เหลือจาก ผลิตภัณฑ์ โมโนโซเดียมกลูตาเมต	หมากฝรั่งและลูกอม
ไอศกรีม	น้ำมันเนย ไข่เยี่ยวม้า	วุ้นสำเร็จรูปและขนมเยลลี่
อาหารในภาชนะบรรจุ ที่ปิดสนิท	น้ำปลา ผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้ จากการย่อยโปรตีน ของถั่วเหลือง	อาหารซึ่งมีการใช้ กรรมวิธีการฉายรังสี
ผลิตภัณฑ์ของนม	น้ำส้มสายชู ข้าวเติมวิตามิน	ผลิตภัณฑ์กระเทียม
น้ำบริโภคในภาชนะ	ครีม ซีอิ้วโกแลก	วัตถุแต่งกลิ่นรส

กลุ่มที่ ๑ อาหารควบคุมเฉพาะ	กลุ่มที่ ๒ อาหารที่กำหนดคุณภาพ หรือมาตรฐาน		กลุ่มที่ ๓ อาหารที่รัฐมนตรีประกาศให้ เป็นอาหารที่ต้องมีฉลาก
บรรจุที่ปิดสนิท			
เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุ ที่ปิดสนิท	น้ำมันปาล์ม	เกลือบริโภค	อาหารมีวัตถุที่ใช้เพื่อ รักษาคุณภาพหรือ มาตรฐานของอาหาร รวมอยู่ในภาชนะบรรจุ
น้ำแข็ง	น้ำมันมะพร้าว	อาหารที่มีสารพิษ ตกค้าง	อาหารที่มีส่วนผสมของ วานหางจระเข้
อาหารสำหรับผู้ที่ต้องการ ควบคุมน้ำหนัก	ชา	อาหารที่มีสาร ปนเปื้อน	อาหารที่มีวัตถุประสงค์ พิเศษ

อาหารที่นอกเหนือจากกลุ่มที่ ๑-๓ จะเป็นกลุ่มอาหารทั่วไปที่ไม่ต้องมีเครื่องหมายอย. แต่ต้องมีฉลากอาหารที่ถูกต้อง เนื่องจากเป็นอาหารที่ไม่แปรรูปหรือแปรรูปโดยใช้กระบวนการผลิตอย่างง่ายในชุมชน เช่น ข้าวกล้อง กุ้งแห้ง กะปิ ไข่เค็ม เป็นต้น

แหล่งที่มาของข้อมูล พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สุรีย์พันธุ์ วงพงศธรและอนันต์ มalarัตน์.
(ม.ป.ป). สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. (พิมพ์ครั้งที่ ๑๓). อักษรเจริญทัศน์

กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร ใบความรู้ กลุ่มที่ ๒ ข้อมูลที่ต้องแสดงบนฉลากอาหาร

๑. ชื่อและประเภท หรือชนิดของอาหาร และเลขสารบบอาหาร (ถ้ามี)
๒. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุ สำหรับอาหารที่ผลิตในประเทศอาจแสดงชื่อและที่ตั้งของสำนักงานใหญ่ของผู้ผลิต หรือของผู้แบ่งบรรจุก็ได้ หากเป็นอาหารที่นำเข้าต้องมีชื่อ ที่ตั้งของผู้นำเข้า และประเทศผู้ผลิต แล้วแต่กรณี
๓. ปริมาณสุทธิของอาหารเป็นระบบเมตริก
 - อาหารที่เป็นของแข็งให้แสดงน้ำหนักสุทธิ เช่น ๑๐ กรัม เป็นต้น
 - อาหารที่เป็นของเหลวให้แสดงปริมาตรสุทธิ เช่น ๑๐ มิลลิลิตร เป็นต้น
 - อาหารที่มีลักษณะครึ่งแข็งครึ่งเหลว อาจแสดงเป็นน้ำหนักสุทธิ หรือปริมาตรสุทธิก็ได้
 - อื่น ๆ แสดงเป็นน้ำหนักสุทธิ
๔. ส่วนประกอบที่สำคัญเป็นร้อยละของน้ำหนักโดยประมาณ เรียงตามลำดับปริมาณจากมากไปน้อย เว้นแต่
 - อาหารที่มีเนื้อที่ของฉลากทั้งแผ่นน้อยกว่า ๓๕ ตร.ซม. แต่ทั้งนี้จะต้องมีข้อความแสดงส่วนประกอบที่สำคัญไว้บนซองของอาหารนั้น
 - อาหารที่มีส่วนประกอบที่สำคัญแต่เพียงอย่างเดียว โดยไม่รวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร วัตถุแต่งกลิ่นรส วัตถุปรุงแต่งรสอาหาร หรือส่วนผสมอาหารที่เป็นส่วนผสม
๕. ข้อความว่า "ใช้วัตถุกันเสีย" (ถ้ามีการใช้)
๖. ข้อความว่า "เจือสีธรรมชาติ" หรือ "เจือสีสังเคราะห์" (ถ้ามีการใช้ แล้วแต่กรณี)
๗. ข้อความว่า "ใช้.....เป็นวัตถุปรุงแต่งรสอาหาร" (ที่เว้นไว้คือชื่อของวัตถุปรุงแต่งรสอาหารที่ใช้)
๘. ข้อความว่า "ใช้.....เป็นวัตถุที่ให้ความหวานแทนน้ำตาล" (ที่เว้นไว้คือชื่อของวัตถุที่ให้ความหวานแทนน้ำตาลที่ใช้)
๙. ข้อความว่า "แต่งกลิ่นธรรมชาติ" "แต่งกลิ่นเลียนแบบธรรมชาติ" "แต่งกลิ่นสังเคราะห์" "แต่งรสธรรมชาติ" หรือ "แต่งรสเลียนแบบธรรมชาติ" (ถ้ามีการใช้) แล้วแต่กรณี
๑๐. วัน เดือน และปีที่ผลิต เดือนและปีที่ผลิต วัน เดือน และปีที่หมดอายุ หรือวัน เดือน และปีที่อาหารยังมีคุณภาพหรือมาตรฐานดี โดยมีข้อความว่า "ผลิต" "หมดอายุ" หรือ "ควรบริโภคก่อน" กำกับไว้ด้วยแล้วแต่กรณี ดังนี้
 - อาหารที่เก็บไว้ได้ไม่เกิน ๙๐ วัน ให้แสดงวัน เดือน และปีที่หมดอายุ
 - อาหารที่เก็บไว้ได้เกิน ๙๐ วัน ให้แสดงเดือนและปีที่ผลิตหรือวัน เดือน และปีที่หมดอายุ
 - อาหารบางชนิดสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจะกำหนดให้แสดงทั้งวัน เดือน และปีที่ผลิต และวัน เดือน และปีที่หมดอายุ บนฉลาก
๑๑. คำแนะนำในการเก็บรักษา (ถ้ามี)
๑๒. วิธีปรุงเพื่อรับประทาน (ถ้ามี)
๑๓. วิธีใช้และข้อความที่จำเป็นสำหรับอาหารที่มุ่งหมายจะใช้กับทารกหรือเด็กอ่อนหรือบุคคลกลุ่มใด

ไว้โดยเฉพาะ

๑๔. ข้อความที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยากำหนดให้ต้องมี สำหรับอาหารที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศ กำหนด เช่น นมผงขาดมันเนย ต้องแสดงคำว่า "อย่าใช้เลี้ยงทารก" น้ำมันดิบ ต้องแสดงคำว่า "ห้ามรับประทาน" เป็นต้น

แหล่งที่มาของข้อมูล พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สุรีย์พันธุ์ วงพงศธรและอนันต์ มลารัตน์.
(ม.ป.ป). สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. (พิมพ์ครั้งที่ ๑๓). อักษรเจริญทัศน์



กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ใบความรู้ กลุ่มที่ ๓ เครื่องหมาย อย.

เครื่องหมาย อย.

คือ เครื่องหมายที่แสดงให้เห็นผู้บริโภคทราบว่า ผลิตภัณฑ์สุขภาพนั้น ๆ ได้ผ่านการพิจารณาด้านประสิทธิภาพ คุณภาพ และความปลอดภัย ถูกต้องตรงตามมาตรฐานเกณฑ์การผลิต หรือการนำเข้า จากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ซึ่งเป็นหน่วยงานของรัฐที่มีหน้าที่ในการปกป้อง และคุ้มครองผู้บริโภค ด้วยอ ยย. ที่เราเห็นนี้ ย่อมาจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (Food and Drug Administration) **ผลิตภัณฑ์ที่ต้องมีเครื่องหมาย อย.** แบ่งเป็น ๓ กลุ่มอาหารที่ต้องมีเครื่องหมาย อย. คือ

๑. อาหารควบคุมเฉพาะ เช่น เครื่องดื่ม อาหารบรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท
๒. อาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน เช่น น้ำบริโภคในภาชนะบรรจุปิดสนิท ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร น้ำมันพืช อาหารกึ่งสำเร็จรูป
๓. อาหารที่ต้องมีฉลาก เช่น ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ หมากฝรั่งลูกอม อาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคทันที อาหารพร้อมปรุง

ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ต้องมีเครื่องหมาย อย.

๑. ยา จะไม่มีเครื่องหมาย อย.บนฉลาก แต่จะต้องแสดงเลขทะเบียนตำรับยา เช่น ๑A ๑๒/๔๐ หมายถึง ยาแผนปัจจุบันสำหรับใช้กับมนุษย์ ผลิตภายในประเทศไทย มีตัวยาออกฤทธิ์เพียงตัวเดียว ลำดับทะเบียนเลขที่ ๑๒ ได้รับการขึ้นทะเบียนในปี พ.ศ. ๒๕๔๐

๒. เครื่องสำอาง จะไม่มีเครื่องหมาย อย.บนฉลาก แต่จะต้องแสดงเลขที่ใบรับแจ้ง ซึ่งประกอบด้วยตัวเลข ๑๐ หลัก

๓. เครื่องมือแพทย์ที่ต้องแจ้งรายการละเอียด ไม่มีเครื่องหมาย อย. แต่ต้องมีต้องมีเลขที่ใบรับแจ้ง (แบบเดียวกับเครื่องสำอาง) ได้แก่ เครื่องที่ใช้เพื่อกายภาพบำบัด เครื่องตรวจระดับแอลกอฮอล์ในร่างกาย เต้นนมเทียมซิลิโคน

นอกจากนี้ หากผลิตภัณฑ์ใดจะมีการนำสรรพคุณของผลิตภัณฑ์ไปทำการโฆษณา จะต้องมีการขออนุญาตจากโฆษณาผลิตภัณฑ์จากทาง อย. เช่นกัน เพื่อไม่ให้ผลิตภัณฑ์มีการอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง อาจส่งผลเสียต่อผู้บริโภคได้ ซึ่งจะมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันไป เช่น ขอ.(โฆษณาอาหาร) ขพ.(โฆษณาเครื่องมือแพทย์)

ซึ่งหากพบความไม่ถูกต้องของข้อมูลผลิตภัณฑ์ ให้ติดต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข สายด่วน ๑๕๕๖ หรือ E-mail : ๑๕๕๖@fda.moph.go.th หรือมาร้องเรียนได้ที่ ศูนย์จัดการเรื่องร้องเรียนและปราบปรามการกระทำผิดกฎหมาย เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ อาคาร ๑ ชั้น ๑ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือผู้ที่อยู่ในต่างจังหวัด สามารถร้องเรียนได้ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดในพื้นที่ของตนเอง

ประโยชน์ของเครื่องหมาย อย.

๑. รับรองผลิตภัณฑ์ที่มีมาตรฐานความปลอดภัย
๒. สร้างความมั่นใจให้แก่ลูกค้า และผู้บริโภคในผลิตภัณฑ์
๓. สามารถตรวจสอบแหล่งที่มาของสถานที่และชื่อบริษัทที่ทำการผลิตหรือจัดแจ้งได้
๔. สามารถรับสิทธิคุ้มครอง จากคณะกรรมการอาหารและยาได้ หากเกิดอันตรายจากผลิตภัณฑ์

ที่มี อย.

๕. ส่งเสริมให้ผู้บริโภคได้มีส่วนร่วมในการตรวจสอบ และรู้เท่าทันภัยที่มาจากสินค้าเหล่านี้ เพื่อความปลอดภัยของตนเอง

แหล่งที่มาของข้อมูล <https://allwellhealthcare.com/check-food-and-drugs/>



กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
ใบความรู้ กลุ่มที่ ๔ เครื่องหมายต่างๆ ที่แสดงในฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

๑. HACCP มาตรการป้องกันอันตรายในการผลิตอาหาร



เป็นสัญลักษณ์ที่สะท้อนคุณภาพของอาหาร เป็นคำที่เรียกมาตรฐานเกี่ยวกับการวิเคราะห์อันตราย และจุดวิกฤติที่ต้องควบคุมในการผลิตอาหาร ซึ่งเป็นมาตรฐานในการส่งออกผลิตภัณฑ์ทั่วโลก และประเทศไทยก็เป็นประเทศที่ส่งออกสำคัญของโลก ประเทศคู่ค้าจึงต้องการให้มีสัญลักษณ์นี้บนผลิตภัณฑ์ของไทย หากมีสัญลักษณ์นี้ก็เป็นการรับรองคุณภาพและความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์อาหารว่าปลอดภัยสำหรับผู้บริโภค ไม่เน่าเสียหรือมีสารพิษ เป็นกระบวนการรับรองคุณภาพผลิตภัณฑ์อาหารที่ได้มาตรฐานที่สุดในโลก นับตั้งแต่วัตถุดิบ การผลิต การแปรรูป การเก็บ การขนส่ง และอายุของอาหาร

๒. GMP ระบบรับรองมาตรฐานการผลิตที่ดี



GMP ย่อมาจาก Good Manufacturing Practice เป็นข้อกำหนดขั้นต่ำที่ต้องดำเนินการตามขั้นตอนเพื่อให้ได้อาหารที่เหมาะสมสำหรับการบริโภคของเรา ซึ่งเป็นการจัดการด้านความพร้อมของสภาวะแวดล้อมในกระบวนการการผลิต การควบคุมน้ำใช้ในโรงงาน การควบคุมสารเคมี และการเรียกผลิตภัณฑ์คืน

๓. Organic Thailand สัญลักษณ์ผลิตภัณฑ์อินทรีย์



เป็นสัญลักษณ์มาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ (มกอช.) ออกโดยกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ สินค้าที่ได้สัญลักษณ์นี้แสดงว่ามีระบบจัดการการผลิตแบบองค์รวมที่เกื้อหนุนต่อระบบนิเวศ รวมถึงความหลากหลายทางชีวภาพ วงจรชีวภาพ โดยเน้นการใช้วัสดุธรรมชาติ เลี่ยงการใช้วัตถุอันตรายจากการสังเคราะห์ และไม่ใช้พืช สัตว์ หรือจุลินทรีย์ที่ได้มาจากเทคนิคการดัดแปรพันธุกรรมหรือพันธุวิศวกรรม

แหล่งที่มาของข้อมูล <https://www.baanlaesuan.com/๕๘๑๒๓/diy/easy-tips/food-product-symbols>

๔. “เครื่องหมายฮาลาล”



คือ เครื่องหมายที่คณะกรรมการฝ่ายกิจการฮาลาลของคณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทย หรือคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดต่าง ๆ ได้อนุญาตให้ผู้ประกอบการทำการประทับ หรือแสดงลงบนสลาก หรือผลิตภัณฑ์ หรือกิจการใด ๆ โดยใช้สัญลักษณ์ที่เรียกว่า “ฮาลาล” ซึ่งเขียนเป็นภาษาอาหรับภายในกรอบสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน หลังกรอบเป็นลายเส้นแนวตั้ง ได้กรอบภายในเส้นขนานมีคำว่า “สนง. คณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทย” โดยเครื่องหมายดังกล่าวนี้ จะออกให้กับผลิตภัณฑ์อาหาร และเครื่องดื่ม ผลิตภัณฑ์ฮาลาล และหรือเนื้อสัตว์ฮาลาลที่นำเข้าจากต่างประเทศ เป็นต้น

แหล่งที่มาของข้อมูล <https://www.acfs.go.th/halal/general.php>

๕. เครื่องหมายมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก.)



เครื่องหมาย มอก. ผลิตภัณฑ์ต่างๆจะได้รับเครื่องหมายนี้เมื่อผ่านการรับรองจากสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม(สมอ.) กระทรวงอุตสาหกรรม ว่ามีผลิตภัณฑ์มีคุณภาพว่ามีผลิตภัณฑ์มีคุณภาพมีคุณภาพได้มาตรฐานตามที่กำหนดมีความปลอดภัยสำหรับการใช้อุปโภค และบริโภค มีประสิทธิภาพคุณภาพสำหรับการใช้งานตามประเภทของผลิตภัณฑ์นั้นๆ โดยมาตรฐานการผลิตนี้จะมีการกำหนดคุณลักษณะของผลิตภัณฑ์เพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้ผลิตในการผลิตสินค้าที่ตรงตามมาตรฐาน เช่นจำนวนการผลิต คุณภาพของวัตถุดิบนำมาใช้ในกระบวนการผลิต หรือการบรรจุหีบห่อ

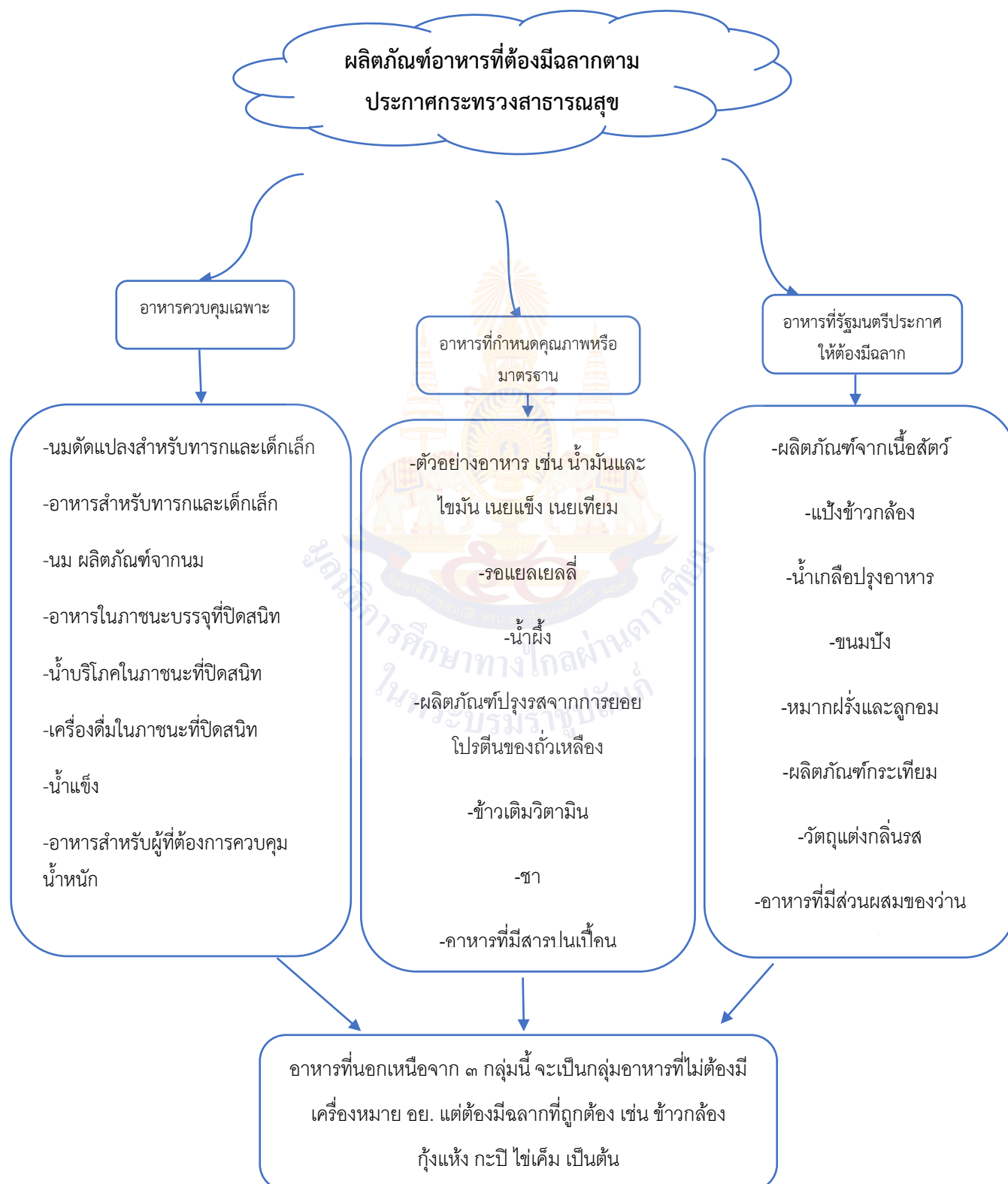
๖. เครื่องหมายอาหารและยา



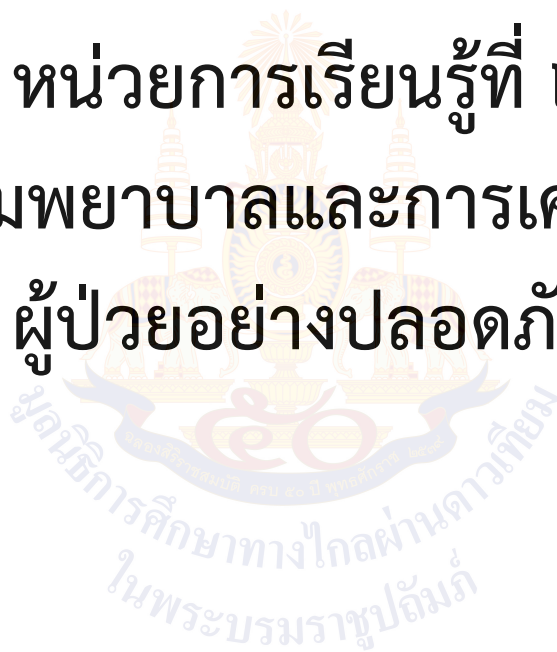
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา Food and Drugs Administration สังกัดกระทรวงสาธารณสุข องค์การที่จะต้องดำเนินการให้ถูกต้องตามกฎหมายเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ โดยใช้ชื่อย่อที่เรารู้จักกันเป็นอย่างดีในการรับรอง นั่นก็คือ ออย. โดยผลิตภัณฑ์สุขภาพในที่นี่ส่วนใหญ่แล้วก็จะ เป็น ผลิตภัณฑ์เวชสำอาง เครื่องสำอาง ยา อาหารเสริมต่างๆ รวมถึงอาหาร โดยผลิตภัณฑ์สุขภาพเหล่านั้นต้องมีคุณภาพ มีมาตรฐาน และปลอดภัย เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องด้วยข้อมูลวิชาการที่น่าเชื่อถือ และมีความเหมาะสม เพื่อให้ผู้บริโภค ได้บริโภคผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัย มีการปนเปื้อนสารอันตรายต่างๆ

แหล่งที่มาของข้อมูล <https://www.revomed.co.th/knowledge>

สื่อสำหรับครู เรื่อง ตัวอย่างแผนผังมโนทัศน์ กลุ่ม ๑
 หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒
การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้าย
ผู้ป่วยอย่างปลอดภัย



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๕ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๑/๑

สาระที่๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้อา
สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

ม.๑/๑

แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การปฐมพยาบาลเป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยเบื้องต้น ซึ่งต้องคำนึงถึงหลักสำคัญในการปฐมพยาบาล

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- ๑) วิเคราะห์วัตถุประสงค์และหลักสำคัญในการปฐมพยาบาลได้
- ๒) อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยได้
- ๓) อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยได้
- ๔) อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหักอย่างปลอดภัยได้
- ๕) อธิบายวิธีการและประโยชน์ของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกต้องและเหมาะสมได้

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

- ๑) จำแนกลำดับความสำคัญในการช่วยเหลือและปฐมพยาบาลผู้ป่วยได้
- ๒) แสดงวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยได้
- ๓) แสดงวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยได้
- ๔) แสดงวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหักอย่างปลอดภัยได้
- ๕) แสดงการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกต้องและเหมาะสมได้

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- ๑) เห็นถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้
- ๒) เห็นถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้
- ๓) เห็นถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้
- ๔) เห็นถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหักที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้
- ๕) เห็นความสำคัญของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกต้องที่ทำให้เกิดความปลอดภัยต่อชีวิตได้

๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

- ๑) เลือกใช้ข้อมูลจากประสบการณ์การเรียนรู้นำมาอธิบายลำดับความสำคัญในการช่วยเหลือและปฐมพยาบาลผู้ป่วยได้ (ส.๒.๑.๑)
- ๒) เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลนำไปใช้แสดงวิธีการปฐมพยาบาลได้ (ส.๒.๑.๒)
- ๓) นำความรู้มาใช้แสดงวิธีการปฐมพยาบาลในชีวิตประจำวันได้ (ส.๔.๑.๑)
- ๔) นำความรู้มาใช้แสดงวิธีการปฐมพยาบาลในชีวิตประจำวันได้ (ส.๔.๑.๑)
- ๕) นำความรู้มาใช้แสดงการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยในชีวิตประจำวันได้ (ส.๔.๑.๑)

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ๕.๑ ใฝ่เรียนรู้

๖. การประเมินผลรวบยอด

- ๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

กิจกรรมสาธิตการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓	รายวิชาสุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๒	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๕

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๑/๑ แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การปฐมพยาบาลเป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยเบื้องต้น ซึ่งต้องคำนึงถึงหลักสำคัญในการปฐมพยาบาล

๓. สาระการเรียนรู้

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล

- วัตถุประสงค์การปฐมพยาบาล
- หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

วิเคราะห์วัตถุประสงค์และหลักสำคัญในการปฐมพยาบาลได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

จำแนกลำดับความสำคัญในการช่วยเหลือและปฐมพยาบาลผู้ป่วยได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เลือกใช้อุปกรณ์จากประสบการณ์การเรียนรู้นำมาอธิบายลำดับความสำคัญในการช่วยเหลือและปฐมพยาบาลผู้ป่วยได้ (ส.๒.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใช้ข้อมูลจาก ประสบการณ์การเรียนรู้นำมาอธิบายลำดับความสำคัญในการช่วยเหลือและปฐมพยาบาลผู้ป่วยได้ (KSA ส ๒.๑.๑)	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูเริ่มพูดคุยกับนักเรียนถึงเรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้นักเรียนดูภาพ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น และตั้งคำถามนักเรียน ดังนี้ “จากภาพ นักเรียนคิดว่าบุคคลในภาพกำลังทำอะไร”  ที่มา https://salehere.co.th/articles/how-do-i-apply-a-bandage แนวการตอบ จากภาพเป็นการพันผ้า	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามของครู ดังนี้ “จากภาพ นักเรียนคิดว่าบุคคลในภาพกำลังทำอะไร”  ที่มา https://salehere.co.th/articles/how-do-i-apply-a-bandage แนวการตอบ จากภาพเป็นการพันผ้า	- ภาพการใช้ผ้ายัดในการปฐมพยาบาล (ที่มาของภาพ https://salehere.co.th/articles/how-do-i-apply-a-bandage) - สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล		วิธีวัดการวัดผล - สังเกตจากการทำกิจกรรมและตอบคำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด - แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมินผล ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านความรู้ วิเคราะห์ วัตถุประสงค์และ หลักสำคัญในการ ปฐมพยาบาลได้ ด้านทักษะ กระบวนการ จำแนกลำดับ ความสำคัญใน การช่วยเหลือ และปฐม พยาบาลผู้ป่วยได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นถึง ความสำคัญของ การปฐมพยาบาล	ยึดเพื่อปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บ ๒. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “อาการเจ็บป่วยใดบ้างที่ต้องได้รับการปฐมพยาบาลตามภาพ” ๓. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยมีความสำคัญอย่างไร” ๔. ครูสรุปคำตอบของนักเรียนนำเข้าสู่บทเรียนว่า การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกวิธีและ	๒. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่า “อาการเจ็บป่วยใดบ้างที่ต้องได้รับการปฐมพยาบาลตามภาพ” แนวคำตอบ อาการเจ็บข้อมือ ฝ่ามือ โดยที่ไม่ได้เกิดบาดแผลเปิด ฯลฯ ๓. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่า “การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยมีความสำคัญอย่างไร” แนวคำตอบ การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยมีความสำคัญในการลดความรุนแรงของการบาดเจ็บให้น้อยลง และช่วยให้จัดเตรียมการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้อย่างถูกวิธี ๔. นักเรียนรับรู้ สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องจากข้อสรุป			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้และมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ปลอดภัยนั้นมีความสำคัญกับชีวิตและความปลอดภัยของผู้ป่วยมาก ดังนั้นเราควรเข้าใจวิธีปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ให้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง				
	ขั้นสอน (๒๐นาที) ๑. ครูแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลและให้นักเรียนศึกษาใบความรู้และหากนักเรียนมีข้อสงสัย ให้สอบถามเพิ่มเติม จากนั้นครูอธิบายความรู้เพิ่มเติม ๒. ครูอธิบายเนื้อหาเรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล และครูใช้คำถามเพื่อ	ขั้นสอน (๒๐นาที) ๑. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลและหากนักเรียนมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติม ๒. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหาเนื้อหา เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล และ	- ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล - สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล - ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล	วิเคราะห์หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล	วิธีวัด -สังเกตจากการทำกิจกรรมและตอบคำถามในชั้นเรียน -สังเกตจากการตอบคำถามในใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล เครื่องมือวัด -แบบประเมินใบงานที่ ๑

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ตรวจสอบความเข้าใจว่า “วัตถุประสงค์การปฐมพยาบาลคืออะไร” ๓. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “หลักสำคัญที่ต้องคำนึงถึงเป็นอันดับแรกในการปฐมพยาบาลเบื้องต้นคืออะไร”	ตอบคำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจจากครูว่า “วัตถุประสงค์การปฐมพยาบาลคืออะไร” แนวการตอบ การปฐมพยาบาลมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ ดังนี้ ๑. เพื่อช่วยชีวิต และลดความรุนแรงของการเจ็บป่วยให้น้อยลง ๒. เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นตามมา ๓. ป้องกันความพิการที่อาจเกิดขึ้นตามมาภายหลัง ๔. จัดเตรียมหรือเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้อย่างถูกต้อง ๓. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมจากครูว่า “หลักสำคัญที่ต้องคำนึงถึงเป็นอันดับแรกในการปฐมพยาบาลเบื้องต้นคืออะไร” แนวการตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของ			เกณฑ์การประเมินผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๔. ครูแจกใบงานที่๑ เรื่อง หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล และให้นักเรียนพิจารณาข้อความในใบงานทั้งหมด ๑๐ ข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ลงในช่องที่คิดว่าใช่คำตอบที่ถูกต้อง โดยมีเวลาในการทำใบงานนี้ทั้งหมด ๕ นาที ๕. ครูทำการเฉลยใบงานที่๑ เรื่อง หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล ๖. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม จากการทำใบงาน	นักเรียนโดยอาจตอบว่าความปลอดภัยของสถานที่เกิดเหตุ เป็นต้น ๔.นักเรียนได้รับแจกใบงานที่๑ เรื่อง หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล และพิจารณาข้อความในใบงานทั้งหมด ๑๐ ข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่คิดว่าใช่คำตอบที่ถูกต้อง โดยมีเวลาในการทำใบงานนี้ทั้งหมด ๕ นาที ๕. นักเรียนตรวจสอบเฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักสำคัญในการปฐมพยาบาลจากครู ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล ๖.นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม จากการทำใบงานและการศึกษา			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	การศึกษานี้อาบาทเรียนในวันนี้	นี้อาบาทเรียนในวันนี้			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมช่วยใคร??อย่างไรดี โดยแบ่งจับคู่กัน ๒ คน และมารับใบงานที่ ๒ เรื่อง ช่วยใคร??อย่างไรดี ๒. ครูอธิบายกิจกรรมและการทำใบงานช่วยใคร??อย่างไรดี ดังนี้ นักเรียนทำกิจกรรมผ่านการทำใบงาน โดยในใบงานจะมีสถานการณ์การเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นทั้งหมด ๔ สถานการณ์ และครูมีแถบสีต่างๆ ทั้งหมด ๔ สี แต่ละสีมีความหมายคือ สีเขียว หมายถึง มีอาการบาดเจ็บเพียงเล็กน้อย มีชีพจร การหายใจปกติ สีเหลือง หมายถึง ผู้ป่วยฉุกเฉินมีชีพ	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. นักเรียนทำกิจกรรมช่วยใคร??อย่างไรดี โดยแบ่งจับคู่กัน ๒ คน และมารับใบงานที่ ๒ เรื่อง ช่วยใคร??อย่างไรดี ๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูอธิบายกิจกรรมและการทำใบงานช่วยใคร??อย่างไรดี ดังนี้ นักเรียนทำกิจกรรมผ่านการทำใบงาน โดยในใบงานจะมีสถานการณ์การเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นทั้งหมด ๔ สถานการณ์ และครูมีแถบสีต่างๆทั้งหมด ๔ สี แต่ละสีมีความหมายคือ สีเขียว หมายถึง มีอาการบาดเจ็บเพียงเล็กน้อย มีชีพจร การหายใจปกติ สีเหลือง หมายถึง ผู้ป่วยฉุกเฉินมี	- ใบงานที่ ๒ เรื่อง ช่วยใคร??อย่างไรดี - แถบสีต่างๆทั้งหมด ๔ สี คือสีเขียว สีเหลือง สีชมพู และสีแดง	ปฏิบัติกิจกรรมช่วยใคร??อย่างไรดี	วิธีวัด -สังเกตจากการตอบคำถามในใบงานที่ ๒เรื่อง ช่วยใคร??อย่างไรดี เครื่องมือวัด -แบบประเมินใบงานที่๑ เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การประเมิน ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที				
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน		
	จร มีอัตราการเต้นของหัวใจมากกว่า ๑๐๐ ครั้ง/นาที มีการบาดเจ็บที่รุนแรงขึ้น เช่น กระตุกหัก แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เป็นต้น สีชมพู หมายถึง ผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อการเสียชีวิต คือการมีสัญญาณชีพผิดปกติ ชีพจรต่ำ มีการเสียเลือดมาก สีแดง หมายถึง ผู้ป่วยในภาวะวิกฤต เกิดภาวะหัวใจหยุดเต้น อัตราการเต้นของหัวใจผิดปกติ มีการอุดกั้นทางเดินหายใจที่มีอาการออกอย่างชัดเจน ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านสถานการณ์และช่วยกันพิจารณา และนำแถบสีที่เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นไปติดในช่องว่างหน้าหมายเลขสถานการณ์	ชีพจร มีอัตราการเต้นของหัวใจมากกว่า ๑๐๐ ครั้ง/นาที มีการบาดเจ็บที่รุนแรงขึ้น เช่น กระตุกหัก แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เป็นต้น สีชมพู หมายถึง ผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อการเสียชีวิต คือการมีสัญญาณชีพผิดปกติ ชีพจรต่ำ มีการเสียเลือดมาก สีแดง หมายถึง ผู้ป่วยในภาวะวิกฤต เกิดภาวะหัวใจหยุดเต้น อัตราการเต้นของหัวใจผิดปกติ มีการอุดกั้นทางเดินหายใจที่มีอาการออกอย่างชัดเจน นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านสถานการณ์และช่วยกันพิจารณา และนำแถบสีที่เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นไปติดในช่องว่างหน้าหมายเลขสถานการณ์		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๓. ครูสื่อนักเรียน ๒ กลุ่ม นำเสนอใบงานหน้าชั้นเรียน โดยหลังจากการนำเสนอครูช่วยอธิบายเพิ่มเติมและเปิดโอกาสให้นักเรียนในห้องซักถามและอภิปรายเพิ่มเติม	๓. นักเรียนที่ได้รับการส้อม ๒ กลุ่ม นำเสนอใบงานหน้าชั้นเรียน โดยหลังจากการนำเสนอตั้งใจฟัง ครูอธิบายเพิ่มเติมและซักถามและอภิปรายเพิ่มเติมได้			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูสอบถามนักเรียนเพื่อเป็นการสรุปบทเรียนว่า “นักเรียนคิดว่าผู้ทำการปฐมพยาบาลควรมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง” ๒.ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายว่า “การปฐมพยาบาลเบื้องต้นมีความสำคัญต่อผู้ป่วยอย่างไร”	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามเพื่อเป็นการสรุปบทเรียนว่า “นักเรียนคิดว่าผู้ทำการปฐมพยาบาลควรมีคุณสมบัติ อย่างไรบ้าง” แนวคำตอบ เช่น มีความรู้และมีทักษะในการปฐมพยาบาล มีสติไม่ตื่นตกใจจนเกินไป ควรให้การปฐมพยาบาลอย่างรวดเร็วทันท่วงที และมีการปลอบให้กำลังใจผู้ป่วย เป็นต้น ๒. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายจากคำถาม “การปฐม	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล		วิธีวัด -สังเกตจากการทำกิจกรรมและตอบคำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		พยาบาลเบื้องต้นมีความสำคัญต่อผู้ป่วยอย่างไร” แนวคำตอบ เป็นการช่วยชีวิต และลดความรุนแรงและ ภาวะแทรกซ้อนของการเจ็บป่วย และเป็นการจัดเตรียมผู้ป่วยเพื่อส่งแพทย์เพื่อทำการรักษาต่อไป			เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล
- ๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล
- ๓) ใบงานที่ ๒ เรื่อง ช่วยใคร??อย่างไรดี
- ๔) สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล
- ๕) แอปพลิเคชันทั้งหมด ๔ สี คือสีเขียว สีเหลือง สีชมพู และสีแดง

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) วิเคราะห์หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล
- ๒) ปฏิบัติกิจกรรม ช่วยใคร??อย่างไรดี

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์วัตถุประสงค์และหลักสำคัญในการปฐมพยาบาลได้	ประเมินการวิเคราะห์ในใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล	แบบประเมินใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) จำแนกลำดับความสำคัญในการช่วยเหลือและปฐมพยาบาลผู้ป่วยได้	ประเมินการจำแนกลำดับความสำคัญการช่วยเหลือและปฐมพยาบาลผู้ป่วยตามสถานการณ์ที่กำหนดในกิจกรรม ช่วยใคร?? อย่งไรดี	แบบประเมินชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เลือกใช้อุปกรณ์จากประสบการณ์การเรียนรู้มาอธิบายลำดับความสำคัญในการช่วยเหลือและปฐมพยาบาลผู้ป่วยได้	ประเมินข้อมูลการอธิบายในสถานการณ์ที่กำหนดในกิจกรรม ช่วยกิจกรรมใคร??อย่างไรดี	แบบประเมินการใช้ข้อมูลอธิบายในชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรมการ ใฝ่รู้	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
---	-----------------------------	-----------------------	---

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์วัตถุประสงค์และ หลักสำคัญในการปฐม พยาบาลได้	วิเคราะห์หลักสำคัญในการ ปฐมพยาบาลได้ถูกต้อง ๗ ข้อขึ้นไป	วิเคราะห์หลักสำคัญใน การปฐมพยาบาลได้ ถูกต้อง ๔-๖ ข้อ	วิเคราะห์หลักสำคัญใน การปฐมพยาบาลได้ ถูกต้อง ๑-๓ ข้อ
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) จำแนกลำดับความสำคัญใน การช่วยเหลือและปฐม พยาบาลผู้ป่วยได้	วิเคราะห์ลำดับ ความสำคัญในการ ช่วยเหลือและปฐม พยาบาลผู้ป่วยได้ถูกต้อง สอดคล้องกับสถานการณ์ ปัญหาครบถ้วน	วิเคราะห์ลำดับ ความสำคัญในการ ช่วยเหลือและปฐม พยาบาลผู้ป่วยได้ สอดคล้องกับได้ บางส่วน	วิเคราะห์ลำดับ ความสำคัญในการ ช่วยเหลือและปฐม พยาบาลผู้ป่วยไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญของการ ปฐมพยาบาลที่มีต่อความ ปลอดภัยของชีวิตได้	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการ เรียนรู้ทุกช่วงกิจกรรม	มีส่วนร่วมในกิจกรรม การเรียนรู้บางช่วง	ไม่ร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิด กับผู้เรียน เลือกใช้อุปกรณ์จาก ประสบการณ์การเรียนรู้ นำมาอธิบายลำดับ ความสำคัญในการช่วยเหลือ และปฐมพยาบาลผู้ป่วยได้	ข้อมูลอธิบายวิธีการ ช่วยเหลือและปฐม พยาบาลผู้ป่วยได้ถูกต้อง สอดคล้องกับสถานการณ์ แถบสีที่กำหนด	ข้อมูลอธิบายวิธีการ ช่วยเหลือและปฐม พยาบาลผู้ป่วยได้ไม่ สอดคล้องกับ สถานการณ์แถบสีที่ กำหนด	ไม่มีข้อมูลประกอบ การอธิบาย
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	นักเรียนปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ดังนี้ ๑ กระตือรือร้นในการให้	นักเรียนปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	นักเรียนปฏิบัติไม่ได้

	๒ ความร่วมมือตอบ คำถาม ๓ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ในชั้นเรียน เป็นอย่างดี		
--	---	--	--

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖-๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



สรุปผลการประเมินแผนที่ ๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															
		๑.วิเคราะห์ถึงวัตถุประสงค์และหลักสำคัญในการปฐมพยาบาลได้			๒.จำแนกลำดับความสำคัญในการช่วยเหลือและปฐมพยาบาลผู้ป่วยได้			๓. เห็นถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้			๔.เลือกใช้ข้อมูลจากประสบการณ์การเรียนรู้มาอธิบายลำดับความสำคัญในการช่วยเหลือและปฐมพยาบาลผู้ป่วยได้			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

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล

๑. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือต่อผู้ป่วยที่ได้รับอุบัติเหตุให้พ้นจากอันตราย หรือลดอันตรายให้น้อยลง โดยใช้อุปกรณ์เท่าที่จะสามารถหาได้ในขณะนั้น ก่อนที่จะนำผู้ป่วยส่งต่อไปยังสถานพยาบาลต่อไป

๑.๑ วัตถุประสงค์ของการปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาลมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ ดังนี้

๑. เพื่อช่วยชีวิต และลดความรุนแรงของการเจ็บป่วยให้น้อยลง
๒. เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นตามมา
๓. ป้องกันความพิการที่อาจเกิดขึ้นตามมาภายหลัง
๔. จัดเตรียมหรือเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้อย่างถูกวิธี

๑.๒ หลักสำคัญของการปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาลนั้นจำเป็นต้องกระทำโดยรวดเร็วและถูกต้องที่สุด ซึ่งการปฐมพยาบาลจะได้ผลดีมากหรือน้อยเพียงใด ย่อมต้องคำนึงถึงทั้งผู้ปฐมพยาบาล และผู้ป่วยให้มีการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง ผู้ป่วยได้รับความปลอดภัย โดยหลักสำคัญในการปฐมพยาบาล มีดังนี้

๑. ความปลอดภัยของสถานที่เกิดเหตุ ผู้ปฐมพยาบาลจะต้องคำนึงถึงอันดับแรกก่อนเข้าไปให้ความช่วยเหลือผู้อื่น
๒. เมื่อมีผู้ได้รับอุบัติเหตุ ควรให้ผู้บาดเจ็บนอนพักนิ่งๆ ในท่าที่สบายที่สุด หรือในท่าที่ถูกต้องต่อการปฐมพยาบาล แล้วแต่อาการของการเจ็บป่วยแต่ละแบบ
๓. ทำให้บริเวณนั้นมีอากาศถ่ายเท ปลอดภัย โปร่ง ไม่มีคนมุงดู มีแสงสว่างเพียงพอที่จะทำการปฐมพยาบาลได้สะดวก
๔. สำรวจระบบที่สำคัญของร่างกายอย่างรวดเร็วและวางแผนการช่วยเหลืออย่างเหมาะสม คอยสังเกตอาการ ชีพจร และการหายใจของผู้ป่วยตลอดเวลา
๕. ห้ามเคลื่อนย้ายผู้ป่วยทันทีโดยที่ยังไม่ได้เตรียมการ และอาจทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการบาดเจ็บมากขึ้น หากผู้ป่วยมีอาการกระดูกหัก ซึ่งถ้ามีการเคลื่อนย้ายที่ไม่ถูกวิธีอาจมีผลทำให้ผู้ป่วยพิการไปตลอดชีวิตได้
๖. ถ้าสถานที่นั้นไม่ปลอดภัย เช่น อยู่ในน้ำ กลางถนน ไฟไหม้ หรือสถานที่นั้นไม่สะดวก ให้ทำการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยไปอยู่ในที่ที่ปลอดภัยก่อนให้การปฐมพยาบาล
๗. การนำส่งหรือเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ควรกำหนดให้ชัดเจนว่าจะนำส่งในลักษณะใด เช่น พยุง แบก อุ้ม หรือหามด้วยเปล และนำส่งในท่าอย่างไรให้เหมาะสมกับสภาพของผู้ป่วย และผู้ป่วยได้รับความปลอดภัยมากที่สุด
๘. ในการนำส่งสถานพยาบาล ควรมีการรายงานเรื่องราวของผู้ป่วยเกี่ยวกับเหตุการณ์ อาการต่างๆ และการปฐมพยาบาลที่ได้ให้มาก่อน เพื่อแพทย์จะได้วินิจฉัยทำการรักษาได้อย่างถูกต้องต่อไป

๙. ผู้ปฐมพยาบาลควรให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยตามลำดับความรุนแรงของอาการหรือความรุนแรงที่ผู้ป่วยได้รับ โดยเรียงลำดับความสำคัญดังนี้

๑. การหยุดหายใจ
๒. ทางเดินหายใจอุดตัน
๓. หัวใจหยุดเต้น
๔. การเสียเลือดจำนวนมากอย่างรวดเร็ว
๕. หมดความรู้สึก
๖. ความเจ็บปวด
๗. กระดูกหัก

ผู้ปฐมพยาบาลเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือให้ผู้ป่วยรอดชีวิตจากการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วยที่รุนแรง ดังนั้นนอกจากจะเป็นผู้ที่มีความรู้และผ่านการฝึกฝนทักษะการปฐมพยาบาลมาเป็นอย่างดีแล้ว ยังควรมีคุณสมบัติอื่นๆ อีก เช่น ต้องมีสติ ไม่ตื่นเต้นหรือตกใจจนเกินไป ควรให้การปฐมพยาบาลอย่างรวดเร็ว นุ่มนวล และต้องคำนึงถึงสภาพจิตใจของผู้ป่วย ซึ่งต้องปลอบประโลม ให้กำลังใจเพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้ป่วยว่า ผู้ป่วยจะได้รับความช่วยเหลือและปลอดภัย อีกทั้งผู้ปฐมพยาบาลจะต้องนำส่งผู้ป่วยถึงมือแพทย์โดยเร็วที่สุด



ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความเกี่ยวกับเรื่องการปฐมพยาบาล แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ที่คิดว่า
 ใช้คำตอบที่ถูกต้อง

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑.การปฐมพยาบาลเป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยที่ได้รับอุบัติเหตุให้พ้นจากอันตราย		
๒.ก่อนปฐมพยาบาลต้องสำรวจระบบที่สำคัญของร่างกายอย่างช้าๆ ไม่ต้องรีบร้อน		
๓.ผู้ปฐมพยาบาลจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของสถานที่เกิดเหตุเป็นลำดับแรก		
๔.ห้ามเคลื่อนย้ายผู้ป่วยทันทีโดยที่ยังไม่ได้เตรียมการใด		
๕.หากผู้ป่วยหยุดหายใจ ให้รีบนำตัวส่งสถานพยาบาลทันที โดยไม่มีการผายปอด		
๖.เมื่อถึงสถานพยาบาลควรรายงานอาการต่างๆ และการปฐมพยาบาลที่ได้กระทำมา ให้ก่อน		
๗.ผู้ปฐมพยาบาลไม่จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจหลักการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง		
๘.ไม่ต้องกำหนดว่าจะเคลื่อนย้ายผู้ป่วยในท่าใด ให้เคลื่อนย้ายให้เร็วที่สุดก็พอ		
๙.การปฐมพยาบาลมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยชีวิตและลดอาการบาดเจ็บให้น้อยลง		
๑๐.ผู้ปฐมพยาบาลไม่ต้องคำนึงถึงลำดับความรุนแรงในการช่วยเหลือผู้ป่วย		

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความเกี่ยวกับเรื่องการปฐมพยาบาล แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ที่คิดว่า
 ใช้คำตอบที่ถูกต้อง

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑.การปฐมพยาบาลเป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยที่ได้รับอุบัติเหตุให้พ้นจากอันตราย	✓	
๒.ก่อนปฐมพยาบาลต้องสำรวจระบบที่สำคัญของร่างกายอย่างช้าๆ ไม่ต้องรีบร้อน		✓
๓.ผู้ปฐมพยาบาลจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของสถานที่เกิดเหตุเป็นลำดับแรก	✓	
๔.ห้ามเคลื่อนย้ายผู้ป่วยทันทีโดยที่ยังไม่ได้เตรียมการใด	✓	
๕.หากผู้ป่วยหยุดหายใจ ให้รีบนำตัวส่งสถานพยาบาลทันที โดยไม่มีการผายปอด		✓
๖.เมื่อถึงสถานพยาบาลควรรายงานอาการต่างๆ และการปฐมพยาบาลที่ได้กระทำมา ให้ก่อน	✓	
๗.ผู้ปฐมพยาบาลไม่จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจหลักการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง		✓
๘.ไม่ต้องกำหนดว่าจะเคลื่อนย้ายผู้ป่วยในท่าใด ให้เคลื่อนย้ายให้เร็วที่สุดก็พอ		✓
๙.การปฐมพยาบาลมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยชีวิตและลดอาการบาดเจ็บให้น้อยลง	✓	
๑๐.ผู้ปฐมพยาบาลไม่ต้องคำนึงถึงลำดับความรุนแรงในการช่วยเหลือผู้ป่วย		✓

ใบงานที่ ๒ เรื่อง ช่วยใคร??อย่างไรดี
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล

คำชี้แจง ใบงานจะมีสถานการณ์การเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นทั้งหมด ๔ สถานการณ์ และมีแถบสีต่างๆทั้งหมด ๔ สี คือ สีเขียว สีเหลือง สีชมพู และสีแดง ให้แต่ละกลุ่มอ่านสถานการณ์และช่วยกันพิจารณา และนำแถบสีที่เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นไปติดในช่องว่างหน้าหมายเลขสถานการณ์



๑. ผู้ป่วยมีอาการหายใจติดขัด ชีพจรเต้นเบา อัตราการหายใจช้า
 นักเรียนจะมีการช่วยเหลือเบื้องต้น ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ผู้ป่วยมีบาดแผลขนาดใหญ่ มีเลือดออกมาก ชีพจรเต้นเบา
 ผู้ป่วยร้องเสียงดังด้วยความเจ็บปวด นักเรียนจะมีการช่วยเหลือเบื้องต้นดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. ผู้ป่วยมีอาการปวดท้อง แต่ชีพจรเต้นปกติ การหายใจปกติ
แต่ผู้ป่วยร้องเสียงดัง นักเรียนจะมีการช่วยเหลือเบื้องต้น ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๔. ผู้ป่วยมีอาการปวดบริเวณแขนท่อนล่าง กระดูกแขนผิดปกติ มีอาการบวม
และผู้ป่วยมีอาการปวดมาก หายใจถี่ อัตราการเต้นของหัวใจสูง
นักเรียนจะมีการช่วยเหลือเบื้องต้น ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
รหัสวิชา พ ๒๑๐๓	รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัดพ ๕.๑ ม.๑/๑ แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การปฐมพยาบาลเป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยเบื้องต้น ซึ่งต้องคำนึงถึงหลักสำคัญในการปฐมพยาบาล

๓. สาระการเรียนรู้

วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย

- การปฐมพยาบาลบาดแผล
- การห้ามเลือดบาดแผล

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

แสดงวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลนำไปใช้แสดงวิธีการปฐมพยาบาลได้ (KSA ส ๒.๑.๒)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ ของข้อมูลนำไปใช้แสดง วิธีการปฐมพยาบาลได้ (KSA ส.๒.๑.๒) ด้านความรู้ อธิบายวิธีการปฐม พยาบาลอย่างปลอดภัย ได้ ด้านทักษะกระบวนการ แสดงวิธีการปฐมพยาบาล ปลอดภัยได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูเริ่มพูดคุยกับนักเรียนเกี่ยวกับ เนื้อหา วิธีการปฐมพยาบาลอย่าง ปลอดภัย “จากภาพ เกิดอะไรขึ้นกับ บาดแผล” 	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. นักเรียนช่วยกันตอบ คำถามของครู ดังนี้ ๑.๑ “จากภาพ เกิดอะไร ขึ้นกับบาดแผล”  แนวการตอบ เกิดการอักเสบ เกิดหนองในบริเวณแผล ๑.๒ “บาดแผลมีการอักเสบ และหนองนั้น เกิดจากสาเหตุ ใด” แนวการตอบ เกิดจาก บาดแผลไม่ได้รับการดูแล รักษาที่ถูกต้อง	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาล อย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑	-	วิธีวัดการวัดผล - สังเกตจากการทำ กิจกรรมและตอบ คำถามในชั้นเรียน - ใบงาน เรื่อง วิธีการ ปฐมพยาบาลอย่าง ปลอดภัย ตอนที่ ๑ เครื่องมือวัด - แบบสังเกตพฤติกรรม ในชั้นเรียน - แบบประเมินใบงาน เกณฑ์การประเมินผล ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้	๒. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “บาดแผลมีการอักเสบและหนองนั้นเกิดจากสาเหตุใด” ๓. ครูกล่าวเชื่อมโยงเข้าเนื้อหาว่า “ดังนั้นเราไปดูกันดีกว่าว่า วิธีการปฐมพยาบาลบาดแผลอย่างปลอดภัยและถูกต้องนั้นสามารถทำอะไรได้” เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน	๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูสรุปคำตอบจากคำถามต่าง ๆ และกล่าวถึงวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยเพื่อเป็นการนำเข้าสู่บทเรียน			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. ครูแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑ และให้นักเรียนศึกษาใบความรู้และหากนักเรียนมีข้อสงสัย ให้สอบถามเพิ่มเติม จากนั้นครูอธิบายความรู้เพิ่มเติม ๒. ครูอธิบายเนื้อหา การปฐมพยาบาลบาดแผล ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑ และหากนักเรียนมีข้อสงสัย ให้สอบถามเพิ่มเติม ๒. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหา การปฐมพยาบาลบาดแผล ด้วยสื่อ	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑ - ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	PowerPoint เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑ และครูใช้คำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจว่า “ลักษณะของบาดแผลตัด บาดแผลฉีกและบาดแผลถูกแทงมีลักษณะต่างกันหรือไม่ และต่างกันอย่างไร”	ประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑ และตอบคำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจจากครูว่า “ลักษณะของบาดแผลตัด บาดแผลฉีกและบาดแผลถูกแทงมีลักษณะต่างกันหรือไม่ และต่างกันอย่างไร” แนวการตอบ ต่างกัน โดย บาดแผลตัด แผลฉีกขาดที่มีขอบแผลเรียบ เรามักจะเรียกว่าแผลตัด เป็นแผลที่เกิดจากของมีคมบาดลึกเข้าไปในเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง เช่น มีดบาด กระชากบาด ฝ่ามือ กระบองบาด เป็นต้น อาจ	- ใบงาน เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		เป็นบาดแผลตื้นๆ หรือ บาดแผลตื้นลึกก็ได้ มักจะมี เลือดออกมากเนื่องจากเส้น เลือดถูกตัดขาดบริเวณขอบ แผล บาดแผลฉ่ำ เป็นอาการบวม แดง คล้ำ หรือเขียว ไม่มี บาดแผล ซึ่งอาจเกิดจากการ กระแทกจากของแข็งที่ไม่มีคม แต่อาจมีอาการฉีกขาด ของเนื้อเยื่อ และเส้นเลือด ฝอยใต้ผิวหนัง บาดแผลถูกแทง เป็นแผลที่ เกิดจากวัตถุปลายแหลมแทง เข้าไปทำให้เกิดบาดแผลที่มี ความลึกมากกว่าความยาว ถ้าลึกลงไปถูกอวัยวะสำคัญ จะมีเลือดออกได้มากและเป็น			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๓. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “เพราะเหตุใดจึงต้องใช้น้ำแข็งประคบบริเวณบาดแผล” ๔. ครูอธิบายเนื้อหา การห้ามเลือดบาดแผล ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑ และครูใช้คำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจว่า “วิธีการห้ามเลือดที่ดีควรปฏิบัติอย่างไร”	สาเหตุทำให้เกิดการตกเลือดภายใน ๓. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมจากครูว่า “เพราะเหตุใดจึงต้องใช้น้ำแข็งประคบบริเวณบาดแผล” แนวการตอบ เพื่อให้เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น และช่วยลดอาการปวดบวมลงได้ ๔. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหา การห้ามเลือดบาดแผล ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่องวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑ และครูใช้คำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจว่า “วิธีการห้ามเลือดที่ดีควร			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๕. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “เมื่อนักเรียนต้องตกอยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน แล้วพบว่าเพื่อนของนักเรียนมีเลือดออกบริเวณฝ่ามือ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร” ๖. ครูแจกใบงาน เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑ และให้นักเรียนตอบคำถามในใบงาน	ปฏิบัติอย่างไร” แนวการตอบ ควรยกส่วนที่มีเลือดออกให้สูงขึ้นกว่าระดับหัวใจ ๕. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมจากครูว่า “เมื่อนักเรียนต้องตกอยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน แล้วพบว่าเพื่อนของนักเรียนมีเลือดออกบริเวณฝ่ามือ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร” แนวการตอบ ให้เพื่อนกำผ้าหรือสำลีที่สะอาดให้แน่น แล้วใช้ผ้าพันรอบมือทับไว้ จากนั้นใช้ผ้าคล้องคอห้อยแขนของเพื่อนไว้ ๖. นักเรียนได้รับใบงาน เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑ และให้			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		นักเรียนตอบคำถามในใบงาน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมการสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลบาดแผลในลักษณะต่าง ๆ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๓-๔ คน ๒. ครูสุ่มตัวแทนแต่ละกลุ่มแล้วสุ่มหัวข้อวิธีการปฐมพยาบาลบาดแผลในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้ ๑. -บาดแผลตัด - บาดแผลฉีก ๒. - บาดแผลถูกแทง - การห้ามเลือดบาดแผลทั่วไป ๓. การห้ามเลือดตามตำแหน่งต่าง ๆ	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. นักเรียนทำกิจกรรมการสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลบาดแผลในลักษณะต่าง ๆ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๓-๔ คน ๒. ครูสุ่มตัวแทนแต่ละกลุ่มแล้วสุ่มหัวข้อวิธีการปฐมพยาบาลบาดแผลในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้ ๑. -บาดแผลตัด - บาดแผลฉีก ๒. - บาดแผลถูกแทง - การห้ามเลือดบาดแผล	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑	- กิจกรรมการสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลบาดแผลในลักษณะต่าง ๆ	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ของร่างกาย - ศีรษะ - ลิ้นหรือริมฝีปาก - บริเวณคอ - บริเวณต้นแขนหรือปลายแขน ๔. การห้ามเลือดตามตำแหน่งต่าง ๆ ของร่างกาย - ข้อมือ - ฝ่ามือ - ต้นขาและขา - เท้า โดยนักเรียนมีเวลา ๕ นาที ในการเตรียมความพร้อมในการสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลบาดแผลในลักษณะต่างๆ	ทั่วไป ๓. การห้ามเลือดตามตำแหน่งต่าง ๆ ของร่างกาย - ศีรษะ - ลิ้นหรือริมฝีปาก - บริเวณคอ - บริเวณต้นแขนหรือปลายแขน ๔. การห้ามเลือดตามตำแหน่งต่าง ๆ ของร่างกาย - ข้อมือ - ฝ่ามือ - ต้นขาและขา - เท้า			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๓. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำการแสดงการสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลบาดแผลในลักษณะต่าง ๆ ตามหัวข้อที่กลุ่มของตนเองได้รับ โดยหลังจากการแสดงจบ ครูช่วยอธิบายเพิ่มเติมและเปิดโอกาสให้นักเรียนในห้องซักถาม	โดยนักเรียนมีเวลา ๕ นาทีในการเตรียมความพร้อมในการสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลบาดแผลในลักษณะต่าง ๆ ๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มทำการแสดงการสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลบาดแผลในลักษณะต่าง ๆ ตามหัวข้อที่กลุ่มของตนเองได้รับ โดยหลังจากการแสดงจบ นักเรียนในห้องซักถามเพิ่มเติม			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูสอบถามนักเรียนถึงองค์ความรู้ที่ได้รับในคาบเรียนนี้ว่า “คาบเรียนนี้เราเรียนเรื่องอะไรบ้าง” แนวคำตอบ เช่น การปฐมพยาบาลบาดแผล หลัก	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. นักเรียนบอกถึงองค์ความรู้ที่ได้รับในคาบเรียนนี้ จากคำถาม “คาบเรียนนี้เราเรียนเรื่องอะไรบ้าง”	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาล		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	สำคัญของการปฐมพยาบาลบาดแผล การปฐมพยาบาลบาดแผลตัด การปฐมพยาบาลบาดแผลฉีก การปฐมพยาบาลบาดแผลถูกแทง การห้ามเลือดบาดแผลทั่วไปและการห้ามเลือดตามตำแหน่งต่าง ๆ ของร่างกาย ๒.ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายว่า “จากบทเรียน นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง” แนวคำตอบ ตอบตามความเข้าใจของนักเรียน เช่น นำความรู้ที่ได้รับไปใช้เมื่อเกิดอุบัติเหตุกับ	แนวคำตอบ เช่น การปฐมพยาบาลบาดแผล หลักสำคัญของการปฐมพยาบาลบาดแผล การปฐมพยาบาลบาดแผลตัด การปฐมพยาบาลบาดแผลฉีก การปฐมพยาบาลบาดแผลถูกแทง การห้ามเลือดบาดแผลทั่วไปและการห้ามเลือดตามตำแหน่งต่าง ๆ ของร่างกาย ๒.นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายว่า “จากบทเรียน นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง” แนวคำตอบ ตอบตาม	อย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ตนเอง เพื่อน คนในครอบครัวหรือเหตุการณ์ที่ต้องการการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	ความเข้าใจของนักเรียน เช่น นำความรู้ที่ได้รับไปใช้เมื่อเกิดอุบัติเหตุกับตนเอง เพื่อน คนในครอบครัวหรือเหตุการณ์ที่ต้องการการปฐมพยาบาลเบื้องต้น			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑
- ๒) ใบงาน เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑
- ๓) สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) กิจกรรมการสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลบาดแผลในลักษณะต่าง ๆ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลปลอดภัยได้	ประเมินการอธิบายในใบงานที่ ๑ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย	แบบประเมินการอธิบายในใบงานที่ ๑	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) แสดงวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยได้	ประเมินการแสดงวิธีการปฐมพยาบาลปลอดภัย	แบบประเมินการปฏิบัติ	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลนำไปใช้แสดงวิธีการปฐมพยาบาลได้ (KSA ส.๒.๑.๒)	ประเมินการนำข้อมูลไปใช้แสดงการปฏิบัติและการอธิบาย	แบบประเมินความสัมพันธ์ของข้อมูลและการปฏิบัติ	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรมการใฝ่รู้	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายวิธีการปฐมพยาบาล ปลอดภัยได้	เชื่อมโยงและอธิบาย วิธีการปฐมพยาบาล ปลอดภัยได้ถูกต้อง ๕ คู่ ขึ้นไป	เชื่อมโยงและอธิบาย วิธีการปฐมพยาบาล ปลอดภัยได้ถูกต้อง ๓ - ๔ คู่	เชื่อมโยงและอธิบาย วิธีการปฐมพยาบาล ปลอดภัยได้ถูกต้อง ๑ - ๒ คู่
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) แสดงวิธีการปฐมพยาบาล อย่างปลอดภัยได้	แสดงวิธีการปฐมพยาบาล ปลอดภัยและถูกต้อง สมบูรณ์ตามขั้นตอน	แสดงวิธีการปฐม พยาบาลปลอดภัยและ ถูกต้องบางส่วน	แสดงวิธีการปฐม พยาบาลปลอดภัยไม่ ถูกต้อง
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญของการ ปฐมพยาบาลที่มีต่อความ ปลอดภัยของชีวิตได้	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการ เรียนรู้ทุกช่วงกิจกรรม	มีส่วนร่วมในกิจกรรม การเรียนรู้บางช่วง	ไม่ร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิด กับผู้เรียน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของ ขอมูลนำไปใช้แสดงวิธีการ ปฐมพยาบาลและอธิบายได้ (KSA ส.๒.๑.๒)	นำข้อมูลไปใช้ในการปฐม พยาบาลได้ ๒ กิจกรรม การแสดงและอธิบายมี เหตุผลประกอบ	นำข้อมูลไปใช้ในการ ปฐมพยาบาลได้ ๑ กิจกรรม มีเหตุผล ประกอบ	นำข้อมูลไปใช้ในการ ปฐมพยาบาลไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	นักเรียนปฏิบัติได้ ๒ ข้อ ดังนี้ ๑ กระตือรือร้นในการให้ ความร่วมมือตอบคำถาม ๒ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ในชั้นเรียน เป็นอย่างดี	นักเรียนปฏิบัติได้ ๑ ข้อ	นักเรียนปฏิบัติไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปผลการประเมินแผนที่ ๒ วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม
		๑. อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลปลอดภัยได้			๒. แสดงวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยได้			๓. เห็นถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้			๔. เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลนำไปใช้แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและอธิบายได้			๕. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้			
		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

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑

๑. วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย

การปฐมพยาบาลจำเป็นจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ถึงหลักและวิธีการปฐมพยาบาลที่ถูกต้อง เพิ่มการช่วยเหลือที่ถูกวิธีให้ผู้ป่วยได้รับความปลอดภัย ซึ่งมีวิธีการในการปฐมพยาบาลตามลักษณะของอาการบาดเจ็บ ดังนี้

๑.๑ การปฐมพยาบาลบาดแผล

บาดแผล หมายถึง การชอกช้ำ ฉีกขาดของผิวหนัง และ/หรือเนื้อเยื่อของร่างกายซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอาการต่างๆ แทรกซ้อนขึ้นได้ ซึ่งถ้าหากไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง เช่น การเกิดหนอง บาดทะยัก เป็นต้น

หลักสำคัญของการปฐมพยาบาลบาดแผลดังนี้

๑. ถ้ามีเลือดไหล จะต้องห้ามเลือดโดยวิธีใดวิธีหนึ่งตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นก่อนเสมอ
 ๒. ถ้ามีอาการช็อกหรือเป็นลม ควรรักษาอาการช็อกหรือเป็นลมเสียก่อน ซึ่งวิธีการปฐมพยาบาลอาการช็อกสามารถทำได้โดยให้ผู้ป่วยนอนราบ ยกขาให้สูงกว่าระดับหัวใจ คลายเสื้อผ้าให้หลวม ทำให้ร่างกายอบอุ่น และตรวจชีพจรการหายใจ สำหรับผู้ป่วยที่เป็นลมสามารถให้การปฐมพยาบาลได้โดยการลดอุณหภูมิของร่างกาย เช่น ประคบด้วยผ้าเย็น เปิดพัดลมเบา ๆ เป็นต้น ถ้าผู้ป่วยรู้สึกตัวดีแล้วให้ดื่มน้ำเย็น ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นให้รีบนำส่งสถานพยาบาลทันที
 ๓. เมื่อเลือดหยุด ให้ทำความสะอาดบาดแผล โดยสิ่งที่ใช้ทำความสะอาดแผล สามารถหาได้ง่ายๆ เช่น น้ำต้ม น้ำเกลือ น้ำยาต่างทาบิซึม แอลกอฮอล์ เป็นต้น จากนั้นใช้ผ้าก๊อชหรือสำลีที่สะอาดปิดแล้วพันผ้าไว้ ถ้าบริเวณรอบ ๆ บาดแผลยังสกปรกอยู่ให้ล้างแผลด้วยสบู่ก่อน
 ๔. ขณะทำความสะอาด ควรตรวจบาดแผลด้วยว่ามีลักษณะอย่างไร ความกว้าง ความลึก มีอะไรหักคาติดอยู่ที่แผลหรือไม่
 ๕. รับนำส่งสถานพยาบาลโดยด่วน
 ๖. บันทึกเหตุการณ์ และเรื่องราว ตลอดจนการปฐมพยาบาล เพื่อเป็นข้อมูลให้กับแพทย์ในการรักษาต่อไป
- ลักษณะของบาดแผล อาจมีลักษณะ ขึ้นอยู่กับอุบัติเหตุที่ได้รับ แล้วแต่กรณี เช่น บาดแผลตัด บาดแผลฉีก บาดแผลถูกแทง เป็นต้น

๑) บาดแผลตัด แผลฉีกขาดที่มีขอบแผลเรียบ เรามักจะเรียกว่าแผลตัด เป็นแผลที่เกิดจากของมีคม บาดลึกเข้าไปในเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง เช่น มีดบาด กระจกบาด ฝากระป๋องบาด เป็นต้น อาจเป็นบาดแผลตื้นๆ หรือบาดแผลตื้นลึกก็ได้ มักจะมีเลือดออกมากเนื่องจากเส้นเลือดถูกตัดขาดบริเวณขอบแผล ซึ่งมีวิธีการปฐมพยาบาล ดังนี้

๑. ถ้าบาดแผลเล็กและเลือดออกน้อย ให้ทำการห้ามเลือด โดยการใช้ผ้า สะอาดกดลงบนบาดแผลประมาณ ๑๕-๒๐ นาที

๒. ถ้าเลือดหยุดแล้วให้ล้างน้ำ ทำความสะอาดบาดแผล

๓. ถ้าเป็นบาดแผลกว้างและลึก มีเลือดออกมาก ไม่ต้องล้างแผล ให้ใช้ผ้าสะอาดกดห้ามเลือด แล้วรีบส่งสถานพยาบาลทันที

๒) บาดแผลฉ่ำ เป็นอาการบวม แดง คล้ำ หรือเขียว ไม่มีบาดแผล ซึ่งอาจเกิดจากการกระแทกจากของแข็งที่ไม่มีคม แต่อาจมีอาการฉีกขาดของเนื้อเยื่อ และเส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนัง โดยสามารถให้การปฐมพยาบาล ดังนี้

๑. ใน ๒๔ ชั่วโมงแรกให้ประคบด้วยความเย็น เช่น ถุงใส่น้ำแข็ง หรือเจลแช่เย็น แล้วนำไปประคบเพื่อห้ามเลือดและเพื่อระงับความเจ็บปวด

๒. หลัง ๒๔ ชั่วโมง สามารถประคบด้วยความร้อนได้ เพื่อลดอาการปวดบวม ถ้ายังมีอาการปวดมาก อาจให้ยาระงับปวดช่วย

๓) บาดแผลถูกแทง เป็นแผลที่เกิดจากวัตถุปลายแหลมแทงเข้าไปทำให้เกิดบาดแผลที่มีความลึกมากกว่าความยาว ถ้าลึกลงไปถูกอวัยวะสำคัญจะมีเลือดออกได้มากและเป็นสาเหตุทำให้เกิดการตกเลือดภายใน ซึ่งบาดแผลที่ถูกแทงนี้ หากมีสิ่งใดหักคาอยู่ ไม่ควรดึงออก แต่ให้พันผ้ารอบสิ่งที่หักคา เพื่อให้อยู่นิ่ง แล้วรีบนำส่งสถานพยาบาล

๑.๒ การห้ามเลือดบาดแผล

โดยปกติเมื่อคนเรามีบาดแผล หากบาดแผลไม่ใหญ่เกินไปเลือดมักจะหยุดได้เอง ภายในเวลาอันรวดเร็ว เนื่องจากการทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพของกลไกการห้ามเลือดของร่างกาย แต่ถ้าเป็นบาดแผลที่ใหญ่และมีเลือดไหลออกมามากโดยไม่หยุด ถ้าไม่ได้ทำการห้ามเลือด อาจทำให้ผู้ป่วยมีอาการทรุดลงและอาจเสียชีวิตได้

๑) การห้ามเลือดบาดแผลทั่วไป มีวิธีปฐมพยาบาล ดังนี้

๑. ใช้ผ้าสะอาดวางบนแผล แล้วใช้นิ้วกดลงบนผ้านั้น

๒. ส่วนที่มีเลือดออกให้สูงกว่าระดับหัวใจ ยกเว้นส่วนที่มีกระดูกหักร่วมด้วย

๓. ใช้น้ำแข็งประคบบริเวณบาดแผล เพื่อให้เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น

๒) การห้ามเลือดตามตำแหน่งต่าง ๆ ของร่างกาย มีวิธีปฐมพยาบาล ดังนี้

๑. ศีรษะ ใช้ผ้าสะอาดพับกันหนา ๆ แทนผ้าพันแผลหรือผ้าก๊อซ หรืออาจใช้สำลีหนา ๆ วางบนตำแหน่งที่เลือดออก แล้วใช้ผ้าพันแผลพันทับอีกทีให้แน่น

๒. ลิ้นหรือริมฝีปาก ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้บีบทั้งสองข้างของแผล

๓. บริเวณคอ ใช้นิ้วมือกดบนหลอดเลือดหรือใช้ผ้าหนา ๆ หรือสำลีหนา ๆ วางซ้อนกัน แล้วกดด้วยนิ้วมือ ซึ่งอาจใช้ผ้าพันแผลพันทับด้วยก็ได้

๔. บริเวณต้นแขนหรือปลายแขน ยกแขนให้สูงขึ้นในกรณีที่ไม่มีกระดูกหัก ซึ่งอาจใช้สายยางรัดเหนือแผลร่วมด้วยก็ได้

๕. ข้อมือ อาจใช้นิ้วมือหรือผ้าหนา ๆ กดตรงตำแหน่งที่เลือดออก

๖. ฝ่ามือ ให้ผู้ป่วยกำผ้าหรือสาลีที่สะอาดให้แน่น แล้วใช้ผ้าพันรอบมือทับไว้ เมื่อห้ามเลือดเรียบร้อยแล้ว ควรใช้ผ้าคล้องคอห้อยแขนผู้ป่วยไว้ด้วย

๗. ต้นขาและขา ใช้นิ้วกดแล้วยกขาให้สูงสำหรับในกรณีที่ไม่มีการกระดูกหักร่วมด้วย

๘. เท้า ใช้วิธีแพคและแบบเดจ (Pad and Bandage) โดยใช้ผ้าหนา ๆ พันแผลไว้ให้แน่น แล้วยกเท้าให้สูงขึ้นในกรณีที่ไม่มีการกระดูกหักร่วมด้วย

ข้อควรระวังในการห้ามเลือด

๑. ผู้ให้ความช่วยเหลือ ควรสวมถุงมืออย่างก่อนจะทำการปฐมพยาบาล เพื่อป้องกันเชื้อโรคจากการติดต่อทางเลือด

๒. ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่บาดแผลของผู้ป่วย โดยการทำความสะอาดมือและสิ่งของต่าง ๆ ที่ต้องใช้สัมผัสกับบาดแผลของผู้ป่วยให้สะอาด

๓. เมื่อทำการห้ามเลือดอย่างถูกวิธีแล้ว ถ้าเลือดยังไม่หยุดไหล ให้รีบนำผู้ป่วยส่ง สถานพยาบาลโดยเร่งด่วนทันที



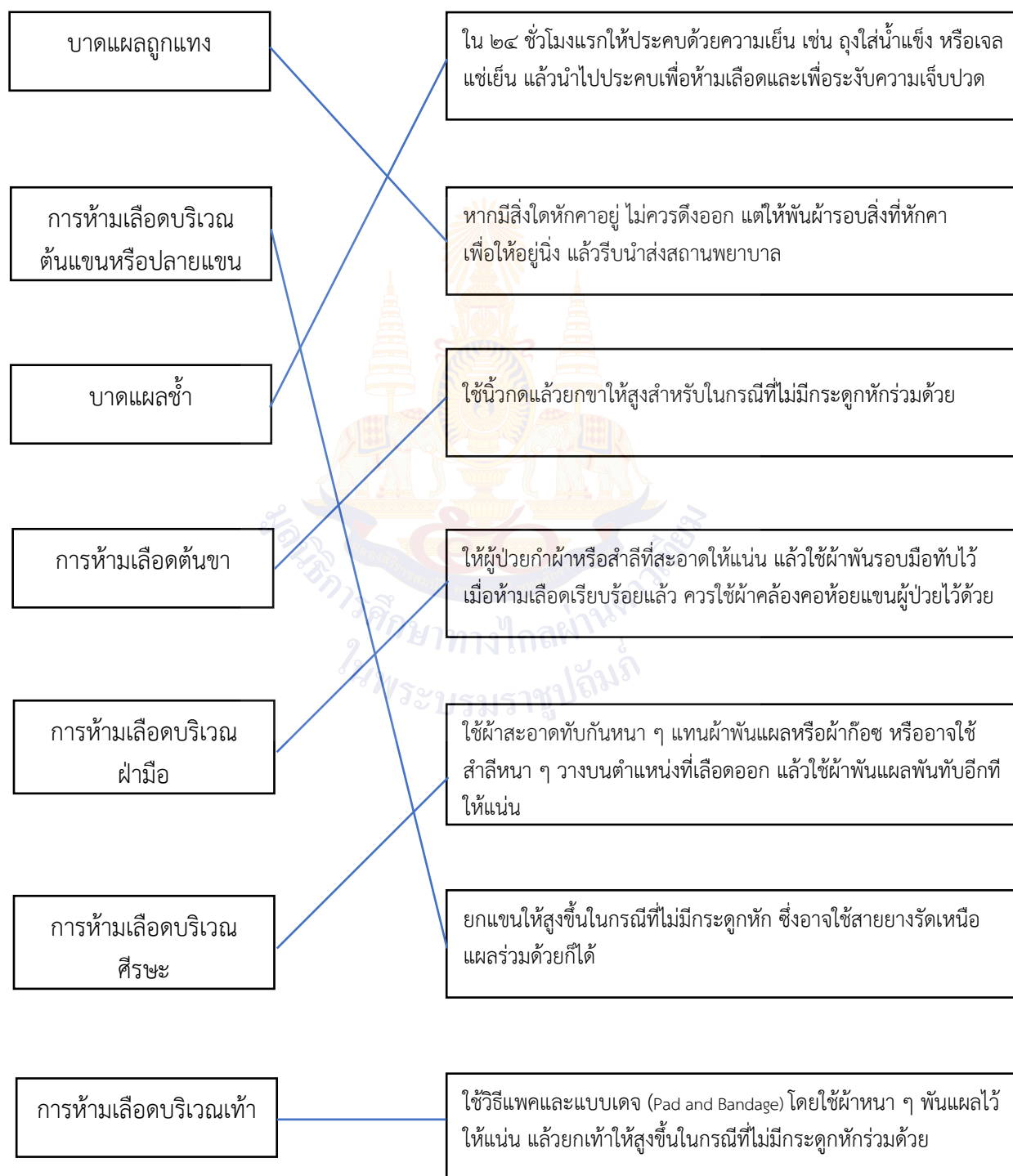
ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑

คำชี้แจง :ให้นักเรียนจับคู่กล่่งข้อความระหว่างการปฐมพยาบาลและวิธีการปฐมพยาบาลบาดแผลที่ถูกต้อง ด้วยการโยงเส้นให้ถูกต้อง

บาดแผลถูกแทง	ใน ๒๔ ชั่วโมงแรกให้ประคบด้วยความเย็น เช่น ถูงใส่น้ำแข็ง หรือเจล แช่เย็น แล้วนำไปประคบเพื่อห้ามเลือดและเพื่อระงับความเจ็บปวด
การห้ามเลือดบริเวณ ต้นแขนหรือปลายแขน	หากมีสิ่งใดหักคาอยู่ ไม่ควรดึงออก แต่ให้พันผ้ารอบสิ่งที่หักคา เพื่อให้อยู่นิ่ง แล้วรีบนำส่งสถานพยาบาล
บาดแผลซ้ำ	ใช้นิ้วกดแล้วยกขาให้สูงสำหรับในกรณีที่ไม่มีการกระดูกหักร่วมด้วย
การห้ามเลือดต้นขา	ให้ผู้ป่วยกำผ้าหรือสาลี่ที่สะอาดให้แน่น แล้วใช้ผ้าพันรอบมือทับไว้ เมื่อห้ามเลือดเรียบร้อยแล้ว ควรใช้ผ้าคล้องคอห้อยแขนผู้ป่วยไว้ด้วย
การห้ามเลือดบริเวณ ฝ่ามือ	ใช้ผ้าสะอาดพับกันหนา ๆ แทนผ้าพันแผลหรือผ้าก๊อช หรืออาจใช้ สาลี่หนา ๆ วางบนตำแหน่งที่เลือดออก แล้วใช้ผ้าพันแผลพันทับอีกที ให้แน่น
การห้ามเลือดบริเวณ ศีรษะ	ยกแขนให้สูงขึ้นในกรณีที่ไม่มีการกระดูกหัก ซึ่งอาจใช้สายยางรัดเหนือ แผลร่วมด้วยก็ได้
การห้ามเลือดบริเวณเท้า	ใช้วิธีแพคและแบบเดจ (Pad and Bandage) โดยใช้ผ้าหนา ๆ พันแผลไว้ ให้แน่น แล้วยกเท้าให้สูงขึ้นในกรณีที่ไม่มีการกระดูกหักร่วมด้วย

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑

คำชี้แจง : ให้นักเรียนจับคู่กล่องข้อความระหว่างการปฐมพยาบาลและวิธีการปฐมพยาบาลบาดแผลที่ถูกต้อง ด้วยการโยงเส้นให้ถูกต้อง



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓	รายวิชาสุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑	ภาคเรียนที่ ๒	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๕

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๑/๑ แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การปฐมพยาบาลเป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยเบื้องต้น ซึ่งต้องคำนึงถึงหลักสำคัญในการปฐมพยาบาล

๓. สาระการเรียนรู้

วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย

- การปฐมพยาบาลเมื่อถูกสัตว์มีพิษกัดต่อย
- การปฐมพยาบาลเมื่อถูกไฟไหม้น้ำร้อนลวก
- การปฐมพยาบาลเมื่อเลือดการกำเดาไหล
- การปฐมพยาบาลคนเป็นลม

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

แสดงวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

นำความรู้มาใช้แสดงวิธีการปฐมพยาบาลในชีวิตประจำวันได้ (ส.๔.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน นำความรู้ มาใช้แสดงวิธีการปฐมพยาบาลในชีวิตประจำวันได้ (KSA ส ๔.๑.๑) ด้านความรู้ อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที) ๑. ครูเริ่มพูดคุยกับนักเรียนเกี่ยวกับเนื้อหา วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย “จากภาพ นางแบบมีความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุอะไรบ้าง”  ที่มา https://chatgpt.com/c/๖๓๗๑๕๔๐๒๔๔-๘๐๐๐-aed๖-๖๒๕๘๙๕๔๓๓๙๓๒	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที) ๑.นักเรียนช่วยกันตอบคำถามของครูดังนี้ ๑.๑ “จากภาพ นางแบบมีความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุอะไรบ้าง” แนวการตอบ ผึ้งต่อย ฯลฯ ๑.๒ “หากผู้ได้รับบาดเจ็บ ถูกผึ้งต่อยเป็นจำนวนมาก จะส่งผลอย่างไรบ้าง” แนวการตอบ หากไม่ได้รับการปฐมพยาบาลหรือการรักษาได้อย่างทันท่วงที ก็จะทำให้เสียชีวิตได้ ๑.๓ “เราสามารถช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากน้ำร้อนลวกและเลือดกำเดาไหลได้หรือไม่ อย่างไรบ้าง” แนวการตอบ ได้ เช่น การบีบจมูก	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒	-	วิธีวัดการวัดผล -สังเกตจากการทำกิจกรรมและตอบคำถามในชั้นเรียน -ใบงาน เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒ เครื่องมือวัด -แบบประเมินใบงาน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ แสดงวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยได้ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้	๒.ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “หากผู้ได้รับบาดเจ็บ ถูกฝังตายเป็นจำนวนมาก จะส่งผลอย่างไรบ้าง” ๓. “เราสามารถช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากน้ำร้อนลวกและเลือดกำเดาไหลได้หรือไม่ อย่างไรบ้าง” แนวการตอบ ได้ เช่น การบีบจมูกและก้มหน้า การน้ำเย็นหรือน้ำเย็นมาประคบ ๔. ครูกล่าวเชื่อมโยงเข้าเนื้อหาว่า “ดังนั้นเราไปดูกันดีกว่าว่า วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยและถูกต้องนั้นสามารถทำอะไรได้” เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน	และก้มหน้า การน้ำเย็นหรือน้ำเย็นมาประคบ ๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูสรุปคำตอบจากคำถามต่าง ๆ และกล่าวถึงวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยเพื่อเป็นการนำเข้าสู่บทเรียน			เกณฑ์การประเมินผล ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
	ขั้นสอน (๒๐นาที) ๑. ครูแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีการ	ขั้นสอน (๒๐นาที) ๑. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง	-สื่อMicrosoft PowerPoint เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่าง	-	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้และมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒ และให้นักเรียนศึกษาใบความรู้และหากนักเรียนมีข้อสงสัย ให้สอบถามเพิ่มเติม จากนั้นครูอธิบายความรู้เพิ่มเติม ๒. ครูอธิบายเนื้อหา การปฐมพยาบาลเมื่อถูกสัตว์มีพิษต่อยและการปฐมพยาบาลเมื่อถูกไฟไหม้น้ำร้อนลวก ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒ และครูใช้คำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจว่า “เหตุใดในการปฐมพยาบาลแมลงต่อยและงูกัดจึงต้องใช้น้ำแข็งประคบที่บริเวณแผล”	วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒ และให้นักเรียนศึกษาใบความรู้และหากนักเรียนมีข้อสงสัย ให้สอบถามเพิ่มเติม จากนั้นครูอธิบายความรู้เพิ่มเติม ๒. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหาการปฐมพยาบาลเมื่อถูกสัตว์มีพิษต่อย และการปฐมพยาบาลเมื่อถูกไฟไหม้น้ำร้อนลวก ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒ และครูใช้คำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจว่า “เหตุใดในการปฐมพยาบาลแมลงต่อยและงูกัดจึงต้องใช้น้ำแข็งประคบที่บริเวณแผล” แนวการตอบ เพราะความเย็นของน้ำแข็งจะทำให้หลอดเลือดแข็งตัวได้	ปลอดภัย ตอนที่ ๒ - ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒ - ใบงาน เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๑		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๓. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “ในการปฐมพยาบาลเมื่อถูกไฟไหม้น้ำร้อนลวกทำไมถึงห้ามเจาะถุงน้ำที่พองบริเวณแผล” ครูสรุปคำตอบของนักเรียน ๔. ครูสอบถามนักเรียนก่อนเข้าสู่เนื้อหาการปฐมพยาบาลเมื่อเลือดกำเดาไหลและการปฐมพยาบาลคนเป็นลมว่า “ใครเคยเลือดกำเดาไหลบ้าง” และสอบถามต่อว่า “นักเรียนคิดว่าเลือดกำเดาไหลเกิดขึ้นเนื่องจากสาเหตุใด”	เร็วขึ้น ลดอาการบวมและเพื่อไม่ให้พิษงูไหลเข้าสู่หัวใจได้เร็ว ๓. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมตามความเข้าใจของนักเรียน ๔. นักเรียนตอบคำถามก่อนเข้าสู่เนื้อหาการปฐมพยาบาลเมื่อเลือดกำเดาไหลและการปฐมพยาบาลคนเป็นลมว่า “ใครเคยเลือดกำเดาไหลบ้าง” แนวการตอบ เคย หรือ ไม่เคย และตอบคำถามเพิ่มเติมต่อว่า “นักเรียนคิดว่าเลือดกำเดาไหลเกิดขึ้นเนื่องจากสาเหตุใด” แนวการตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของ			

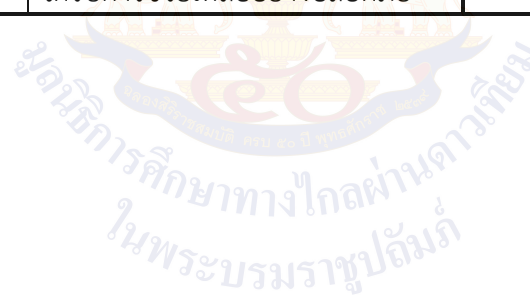
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๕. ครูอธิบายเนื้อหา การปฐมพยาบาลเมื่อเลือดกำเดาไหลและการปฐมพยาบาลคนเป็นลม ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒ และครูใช้คำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจว่า “หากเพื่อนของนักเรียนเป็นลมแดด สิ่งแรกที่นักเรียนควรปฏิบัติในการปฐมพยาบาลคืออะไร” ๖. ครูแจกใบงาน เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒ และให้นักเรียนตอบคำถามในใบงาน	นักเรียน เช่น เกิดจากการเป็นหวัด แคะจมูก อาการร้อน หรือ โพรงจมูก อักเสบ ๕. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหา การปฐมพยาบาลเมื่อเลือดกำเดาไหล และการปฐมพยาบาลคนเป็นลม ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒ และตอบคำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจว่า “หากเพื่อนของนักเรียนเป็นลมแดด สิ่งแรกที่นักเรียนควรปฏิบัติในการปฐมพยาบาลคืออะไร” แนวการตอบ นำผู้ป่วยเข้าไปในที่เย็นให้เร็วที่สุด ๖. นักเรียนได้รับใบงาน เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒ และนักเรียน			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		ตอบคำถามในใบงาน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมการสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม ๒. ครูให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มทำการจับสลากหัวข้อวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยดังนี้ ๑. การปฐมพยาบาลเมื่อถูกสัตว์มีพิษกัดต่อย - ถูกแมลงต่อย - ถูกงูกัด -ถูกสุนัขบ้ากัด ๒. การปฐมพยาบาลเมื่อถูกไฟไหม้น้ำร้อนลวก ๓. การปฐมพยาบาลเมื่อเลือดกำเดาไหล ๔. การปฐมพยาบาลคนเป็นลมแดด	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. นักเรียนทำกิจกรรมการสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม ๒. นักเรียนส่งตัวแทนในแต่ละกลุ่มทำการจับสลากหัวข้อวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยดังนี้ ๑. การปฐมพยาบาลเมื่อถูกสัตว์มีพิษกัดต่อย - ถูกแมลงต่อย - ถูกงูกัด -ถูกสุนัขบ้ากัด ๒. การปฐมพยาบาลเมื่อถูกไฟไหม้น้ำร้อนลวก ๓. การปฐมพยาบาลเมื่อเลือดกำเดาไหล ๔. การปฐมพยาบาลคนเป็นลมแดด	-สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒ - สลากหัวข้อวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย	- กิจกรรมการสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	และการปฐมพยาบาลการเป็นลม เนื่องจากการสูญเสียเหงื่อมากเกินไป โดยนักเรียนมีเวลา ๕ นาที ในการเตรียมความพร้อมในการสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ๓. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำการแสดงการสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยในลักษณะต่างๆ ตามหัวข้อที่กลุ่มของตนเองได้รับ โดย หลังจากการแสดงจบ ครูช่วยอธิบายเพิ่มเติมและเปิดโอกาสให้นักเรียนในห้องซักถาม	และการปฐมพยาบาลการเป็นลม เนื่องจากการสูญเสียเหงื่อมากเกินไป โดยนักเรียนมีเวลา ๕ นาที ในการเตรียมความพร้อมในการสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มทำการแสดงการสาธิตวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยในลักษณะต่าง ๆ ตามหัวข้อที่กลุ่มของตนเองได้รับ โดย หลังจากการแสดงจบ ครูช่วยอธิบายเพิ่มเติมและเปิดโอกาสให้นักเรียนในห้องซักถาม			
	ขั้นสรุป (๕นาที) ๑. ครูสอบถามนักเรียนถึงองค์ความรู้ที่ได้รับในคาบเรียนนี้ว่า “คาบเรียนนี้เราเรียนเรื่องอะไรบ้าง”	ขั้นสรุป (๕นาที) ๑. นักเรียนบอกถึงองค์ความรู้ที่ได้รับในคาบเรียนนี้ จากคำถาม “คาบเรียนนี้เราเรียนเรื่องอะไรบ้าง” แนวคำตอบ เช่น การปฐมพยาบาล	-สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๒. ครูสอบถามนักเรียนถึงวัตถุประสงค์หลักของการปฐมพยาบาลว่า “นักเรียนคิดว่าวัตถุประสงค์หลักของการปฐมพยาบาลคืออะไร” ๓.ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายว่า “หากนักเรียนพบเจออุบัติเหตุและจะต้องเป็นผู้ช่วยเหลือในการปฐมพยาบาล ผู้ช่วยเหลือควร	เมื่อถูกสัตว์มีพิษกัดต่อย อย่างถูกแมลงต่อย ถูกงูกัดและถูกสุนัขกัด, การปฐมพยาบาลเมื่อถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก, การปฐมพยาบาลเมื่อเลือดกำเดาไหลและการปฐมพยาบาลคนเป็นลมแดดและการเป็นลมเนื่องจากการสูญเสียเหงื่อมากเกินไป ๒. นักเรียนบอถึงวัตถุประสงค์หลักของการปฐมพยาบาล จากคำถาม “นักเรียนคิดว่าวัตถุประสงค์หลักของการปฐมพยาบาลคืออะไร” แนวการตอบ เพื่อช่วยชีวิตและลดความรุนแรงของการเจ็บป่วยให้น้อยลงหรือคงที่ ๓.นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายว่า “หากนักเรียนพบเจออุบัติเหตุและจะต้องเป็นผู้ช่วยเหลือในการปฐมพยาบาล ผู้ช่วยเหลือควร			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ปฏิบัติอย่างไร”	ปฏิบัติอย่างไร” แนวคำตอบ ให้การปฐมพยาบาล อย่างถูกต้องรวดเร็ว และคำนึงถึง สุขภาพจิตใจของผู้ป่วย โดยพยายาม สร้างความมั่นใจให้แก่ผู้ป่วยว่าจะ ได้รับการช่วยเหลืออย่างปลอดภัย			



๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒
- ๒) ใบงาน เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒
- ๓) สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) การแสดงวิธีปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยได้	ประเมินการวิเคราะห์ข้อมูลอธิบายในใบงานที่ ๑ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒	แบบประเมินคำตอบใบงานที่ ๑	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) แสดงวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยได้	ประเมินการแสดงวิธีปฐมพยาบาล	แบบประเมินขั้นตอนการปฏิบัติ	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน นำความรู้ มาใช้แสดงวิธีการปฐมพยาบาลในชีวิตประจำวันได้	ประเมินการแสดงวิธีการปฐมพยาบาลได้สถานการณ์ที่กำหนดให้	แบบประเมินการวิเคราะห์ข้อมูลในชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรมการใฝ่รู้	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยได้	วิเคราะห์การปฐมพยาบาลได้ถูกต้อง ๕ ข้อขึ้นไป	วิเคราะห์การปฐมพยาบาลได้ถูกต้อง ๓ - ๔ ข้อ	วิเคราะห์การปฐมพยาบาลได้ถูกต้อง ๑ - ๒ ข้อ
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) แสดงวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยได้	ปฏิบัติวิธีการปฐมพยาบาลได้ตามลำดับขั้นตอนการปฐมพยาบาลได้ผู้ป่วยได้ถูกต้อง	ปฏิบัติวิธีการปฐมพยาบาลได้แต่ข้ามขั้นตอน ผิดพลาด ๑ จุด	ปฏิบัติข้ามขั้นตอนหรือมีความผิดพลาด ๒ จุดขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ทุกช่วงกิจกรรม	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้บางช่วง	ไม่ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน นำความรู้ มาใช้แสดงวิธีการปฐมพยาบาลในชีวิตประจำวันได้	นำความรู้ มาใช้แสดงวิธีการปฐมพยาบาลในชีวิตประจำวันได้เหมาะสม สอดคล้องกับสถานการณ์	นำความรู้ มาใช้แสดงวิธีการปฐมพยาบาลในชีวิตประจำวันได้แต่ไม่สอดคล้องกับสถานการณ์	นำความรู้มาใช้ไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	นักเรียนปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ดังนี้ ๑ กระตือรือร้นในการให้ ๒ ความร่วมมือตอบ คำถาม ๓ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ในชั้นเรียน เป็นอย่างดี	นักเรียนปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	นักเรียนปฏิบัติไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปผลการประเมินแผนที่ ๑ วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่๒

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															
		๑.อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยได้			๒.แสดงวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยได้			๓. เห็นถึง ความสำคัญของการปฐมพยาบาลที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้			๔.นำความรู้ มาใช้แสดงวิธีการปฐมพยาบาลในชีวิตประจำได้			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

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒

๑. การปฐมพยาบาลเมื่อถูกสัตว์มีพิษกัดต่อย

บาดแผลที่เกิดจากสัตว์ต่าง ๆ เช่น แมลงต่อย งูกัด สุนัขกัด จำเป็นจะต้องให้การปฐมพยาบาลมากเป็นพิเศษ นอกเหนือจากการปฐมพยาบาล ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

๑) ถูกแมลงต่อย

เช่น ผึ้ง แตนต่อ ซึ่งเป็นสัตว์ที่มีเหล็กใน เมื่อต่อยแล้วมีเหล็กในฝังอยู่ โดยพิษจากเหล็กในมีฤทธิ์เป็นกรด ทำให้เกิดอาการบวม แดง คัน และปวดได้ ถ้าถูกต่อยมาก ๆ บางรายอาจมีไข้สูง ควรปฐมพยาบาล ดังนี้

๑. ให้รีบเอาเหล็กในออก โดยใช้ลูกกัญญาชนิดที่มีรูตรงปลายกดลงตรงที่ถูกต่อย เพื่อให้เหล็กในโผล่ขึ้นมา แล้วอาจใช้เล็บหรือคีมเล็กๆ ดึงเหล็กในออก

๒. เมื่อเอาเหล็กในออกแล้ว ให้ใช้สำลีชุบน้ำยาที่เป็นด่างอ่อนๆ เช่น แอมโมเนีย น้ำปูนใส หรือน้ำเกลือ ชุบปิดบาดแผลไว้สักครู่ หลังจากนั้นอาจใช้น้ำแข็งประคบบริเวณที่ถูกต่อย เพื่อลดอาการปวดบวมได้

๓. ถ้าในรายที่มีอาการปวดมาก อาจให้รับประทานยาระงับอาการปวด เช่น พาราเซตามอล เป็นต้น

๔. ถ้าถูกแมลงหลายตัวจำนวนมากกัดต่อย โดยเฉพาะถูกต่อยบริเวณลำคอหรือใบหน้า ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการบวมจนหายใจไม่ออกได้ ควรรีบนำส่งสถานพยาบาลโดยเร็ว

๒) ถูกงูกัด

ในประเทศไทยแบ่งเป็นงูมีพิษและงูไม่มีพิษ โดยจะมีลักษณะบาดแผลที่แตกต่างกัน คือ บาดแผลจากงูมีพิษ จะมีรอยเขี้ยวคล้ายเขี้ยวฉีดยา ๑ หรือ ๒ จุด ส่วนงูไม่มีพิษ บาดแผลจะมีแต่รอยฟัน (ไม่มีรอยเขี้ยว) ซึ่งความรุนแรงของพิษที่เกิดขึ้น จะขึ้นอยู่กับชนิดของงู

การปฐมพยาบาล

๑. ให้ผู้ที่ถูกงูกัดนั้นหยุดการเคลื่อนไหวของร่างกาย และพยายามอยู่นิ่ง ๆ ให้มากที่สุด

๒. ตรวจดูแผลที่ถูกกัด สังเกตดูว่ากัดเป็นงูพิษหรือไม่

๓. ล้างแผลด้วยน้ำและสบู่ หรืออาจล้างด้วยน้ำด่างทับทิมแก่ ๆ หรือเข้มข้นหลาย ๆ ครั้ง และใช้น้ำแข็งใส่ถุงวางบนบาดแผล เพื่อป้องกันไม่ให้พิษงูไหลเข้าสู่หัวใจได้เร็ว

๔. ปลอบโยนให้กำลังใจผู้ป่วย โดยอย่าให้ตื่นเต้น ตกใจ เพราะจะทำให้หัวใจสูบฉีดโลหิต เพิ่มมากขึ้น อาจส่งผลให้พิษงูแพร่กระจายได้เร็วขึ้น

๕. รีบนำส่งสถานพยาบาลโดยเร็วที่สุด โดยจัดให้อวัยวะส่วนที่ถูกกัดอยู่ต่ำกว่าหัวใจและควรจำให้ได้ว่าเป็นงูชนิดใด หรือหากจำงูได้ก็ให้นำงูที่กัดนั้นไปพบแพทย์ด้วย เพื่อแพทย์จะได้ใช้เซรุ่มแก้พิษงูได้ตรงกับพิษงูชนิดนั้น

๖. ในกรณีที่ถูกงูเห่าพิษเข้าตาห้าม ขยี้ตา ให้ล้างด้วยน้ำสะอาด แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

๗. ในกรณีที่ถูกงูไม่มีพิษกัด ผู้ที่ถูกกัดควรจะได้รับ การปฐมพยาบาลเหมือนบาดแผลทั่วไป โดยล้างทำความสะอาดบาดแผลด้วยน้ำและสบู่ จากนั้นไปพบแพทย์เพื่อฉีดยา ป้องกันบาดทะยัก

ข้อห้ามสำหรับผู้ที่ถูกงูมีพิษกัด

๑. ไม่ควรรัดแบบขันชะเนาะ เพราะจะทำให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณที่ต่ำกว่ารอยรัดไม่ได้ ซึ่งอาจทำให้บริเวณนั้นเกิดการเน่าขึ้นได้ภายหลัง
๒. ไม่ควรใช้ไฟจี้แผล มีดกรีดแผล หรือดูดแผล
๓. ผู้ที่ถูกงูกัด ไม่ควรให้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะไปออกฤทธิ์กดการหายใจ ไม่ควรให้ยาแก้ลมประสาท ยาระงับประสาท เพราะจะทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการง่วงได้ ซึ่งทำให้สับสนกับอาการจากพิษงูบางชนิด
๔. อย่าเสียเวลาลองใช้ยาในบ้าน หรือวิธีการรักษาแบบอื่นๆ ควรรีบนำส่งสถานพยาบาลเพื่อให้แพทย์ทำการรักษาจะปลอดภัยมากกว่า
๕. อย่าพยายามใช้เชือกรัดบริเวณข้อกระดูกต่าง ๆ เช่น ข้อเท้า เข่า ข้อศอก

๓. งูสุนัขบ้ากัด

โรคพิษสุนัขบ้าเป็นโรคติดต่อร้ายแรง ซึ่งเป็นได้ทุกฤดูกาล พบในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น สุนัข แมว กระรอก วัว ม้า สุกร ค้างคาว เป็นต้น สามารถติดต่อมาถึงคนได้โดยน้ำลายของสัตว์เหล่านี้ผ่านเข้ามาทางบาดแผลเปิดหรือเยื่อเมือก ได้แก่ ตา ปาก และ จมูก ซึ่งจะมีการคันบริเวณแผลที่ถูกกัด กระสับกระส่ายไปมา ไม่ชอบแสงสว่าง ลม และเสียงดัง รู้สึกกลืนลำบาก ปัจจุบันยังไม่มีทางรักษาให้หายได้ แต่สามารถป้องกันได้โดยปฏิบัติดังนี้

๑. เมื่อถูกสัตว์ที่เป็นโรคพิษสุนัขบ้าหรือที่สงสัยว่าเป็นโรคนี้กัด ให้รีบล้างบาดแผลด้วยน้ำสะอาดและฟอกสบู่หลาย ๆ ครั้งเพื่อล้างเมือกน้ำลายที่อาจมีเชื้อโรคออกให้หมด
๒. ทำความสะอาดบาดแผลที่ถูกกัดซ้ำด้วยแอลกอฮอล์ ๗๐% จากนั้นให้ทายาฆ่าเชื้อรอบบาดแผล เช่น ทิงเจอร์ไอโอดีน เป็นต้น
๓. ควรรีบนำส่งสถานพยาบาลเพื่อรับการฉีดวัคซีนป้องกัน โรคพิษสุนัขบ้าจากแพทย์ทันที ส่วนการรักษาด้วยสมุนไพรหรือแพทย์แผนโบราณนั้น ไม่สามารถป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าได้และไม่ควรรอดูอาการของสัตว์ เพราะอาจสายไป ที่จะฉีดวัคซีนป้องกันได้ เนื่องจากต้องทำการกักขังสัตว์ไว้รอดูอาการอย่างน้อย ๑๖ วัน
๔. ถ้ากักขังสัตว์ไม่ได้ ควรรีบแจ้งเจ้าหน้าที่หน่วยป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย การปฐมพยาบาล หรือหน่วยกู้ภัยที่อยู่ใกล้เพื่อดำเนินการต่อไป
๕. ถ้าหากติดตามสัตว์ที่กัดไม่ได้ เช่น เป็นสัตว์ป่าหรือสัตว์ที่กัดแล้วหนีไป รวมถึงผู้ที่ถูกกัดมีบาดแผลซ้ำเขียวหรือมีเลือดไหลทั้งแผลถลอกและแผลลึก และผู้ที่ถูกสัตว์เลียที่แขนขา ริมฝีปาก และผิวหนังที่มีแผลถลอก ไม่ว่าจะด้วยกรณีใด ก็จำเป็นต้องได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ส่วนกรณีที่ถูกเลียผิวหนังที่ไม่มีแผลหรือเพียงแค่อุ้มสัตว์ ไม่ต้องฉีดวัคซีนป้องกัน เพราะไม่ทำให้ติดเชื้อโรค
๖. นำสัตว์เลี้ยงไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ตามคำแนะนำของสัตวแพทย์

ข้อสังเกตสำหรับสัตว์ที่เป็นโรคพิษสุนัขบ้า สัตว์ที่เป็นโรคพิษสุนัขบ้าจะมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น ตื่นเต้น กระวนกระวาย ไล่กัดคนและสัตว์อื่นๆ ลั่นห้อยออกมานอกปาก น้ำลายไหลยืด เดินเซ กลืนน้ำ กลืนอาหารไม่ได้ สุดท้ายจะเป็นอัมพาต และตายในที่สุด

๒. การปฐมพยาบาลเมื่อถูกไฟไหม้น้ำร้อนลวก

ผิวหนังที่ถูกทำลายด้วยความร้อนจนเกิดเป็นแผลไหม้ จะทำให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย ตั้งแต่เล็กน้อยไปจนถึงเสียชีวิต โดยจะมีอาการปวดแสบปวดร้อน ช็อกจากการเสียน้ำและของเหลว และติดเชื้อได้ง่าย ส่วน

ผิวหนังที่ถูกน้ำร้อนลวกจะมีการปวดแสบปวดร้อนบริเวณผิวหนังส่วนบน และพุพองขึ้นมา ซึ่งทั้ง ๒ กรณีนี้จะมีวิธีการปฐมพยาบาลที่เหมือนกัน หากมีการปฐมพยาบาลที่ถูกต้องก็จะสามารถช่วยลดความรุนแรงลงได้

แผลที่ถูกไฟไหม้และน้ำร้อนลวกมีอยู่ ๒ ลักษณะ คือ แผลแบบตื้น ๆ และแผลแบบลึก ซึ่งมีการแตกต่างกัน ดังนี้

(๑) แผลแบบตื้น ๆ การบาดเจ็บ เกิดขึ้นที่บริเวณผิวหนังชั้นนอก โดยผิวหนังจะมีสีเข้ม แกรียม ดำหรือพอง และเจ็บตรงบริเวณแผล

(๒) แผลแบบลึก ผิวหนังทุกชั้นจะถูกทำลาย มีสีแดงเข้มไหม้เกรียมหรือพุพองขึ้นมา แต่ไม่ค่อยรู้สึกเจ็บบริเวณแผลเพราะปลายประสาทถูกทำลาย

การปฐมพยาบาล มีดังนี้

๑. สำหรับผู้ป่วยที่มีแผลไหม้หรือถูกลวกเล็กน้อยให้ใช้น้ำเย็นราดตรงบริเวณแผล อย่างน้อย ๑๐ นาที เพื่อให้บริเวณที่ไหม้หรือถูกลวกลดลง
๒. ห้ามใช้น้ำกับผู้ป่วยที่ตัวยังติดโยงอยู่กับแหล่งกระแสไฟฟ้า และไม่ควรใช้น้ำมัน ครีม หรือน้ำยาทาผิว ทาที่บริเวณแผล
๓. ใช้ผ้าสะอาด เช่น ผ้าเช็ดหน้าหรือปลอกหมอนที่สะอาดปิดบริเวณแผล และใช้ผ้าเช็ดตัวนุ่มๆ คลุมทับไว้ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บมากขึ้น
๔. ถ้าแผลไหม้หรือถูกลวกลุกลามรุนแรงมาก ห้ามให้แผลถูกน้ำ แต่ให้ใช้ผ้าปิดแผลที่ฆ่าเชื้อโรคแล้ว ปิดแผลไว้หลวม ๆ แล้วให้ผู้ป่วยดื่มน้ำเพื่อชดเชยการเสียน้ำของร่างกาย พุดให้ผู้ป่วยเกิดความสบายใจและรีบนำส่งสถานพยาบาลโดยเร็ว
๕. ถ้าแผลไหม้หรือถูกลวกลุกลามมีบริเวณกว้าง ให้ผู้ป่วยนอนยกขาทั้ง ๒ ข้างให้สูงกว่าลำตัว แต่ถ้าแผลไหม้เกิดบริเวณศีรษะ หน้าท้อง หน้าอก ให้ใช้ผ้าห่มหุนห่อผู้ป่วยไว้
๖. ห้ามเจาะถุงน้ำที่พองบริเวณแผล เพราะจะทำให้ติดเชื้อโรคได้ง่ายขึ้น

๓. การปฐมพยาบาลเมื่อเลือดกำเดาไหล

เลือดกำเดาไหลเป็นอาการที่พบได้บ่อยในวัยเด็กและวัยกลางคน ส่วนใหญ่ไม่มีสาเหตุแน่ชัด อาจเกิดจากการเป็นหวัด สัมผัสน้ำมูกหรือจามแรงมากเกินไป แคะจมูก หรือศีรษะได้รับการบาดเจ็บ สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง โพรงจมูกอักเสบ หรืออาจพบในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยจะมีการเลือดออกทางจมูกข้างเดียวหรือสองข้าง แต่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนใดๆ

การปฐมพยาบาล ควรกระทำดังนี้

๑. ให้ผู้ป่วยนั่งตัวตรงบนเก้าอี้และก้มศีรษะไปข้างหน้าเล็กน้อย
๒. บีบจมูกให้แน่นประมาณ ๑๐ นาที ระหว่างนี้ให้กลืนเลือดที่ออกจากทาง ด้านหลังจมูก และหายใจทางปาก
๓. พอคืบ ๑๐ นาที ให้ปล่อยมือที่บีบจมูก แล้วนั่งนิ่งๆ ถ้าเลือดยังออกอีกให้บีบ ต่ออีก ๑๐ นาที
๔. วางน้ำแข็ง หรือผ้าเย็นๆ บนสันจมูก หรือหน้าผาก
๕. เมื่อเลือดหยุด ให้นั่งนิ่งๆ หรือนอนลงสักพัก ระหว่างนี้ห้ามสั่งน้ำมูกอย่างน้อย ๓ ชั่วโมง และไม่ควรแตะจมูกหรือใส่สิ่งแปลกปลอมเข้าไป
๖. ถ้าเลือดออกมากจนซีด และปวดศีรษะ หรือไม่สามารถห้ามเลือดด้วยวิธีธรรมดา (โดยเฉพาะผู้สูงอายุ) หรือถ้าเป็นบ่อยๆ ควรไปพบแพทย์

๔. การปฐมพยาบาลคนเป็นลม

การเป็นลม เป็นอาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอชั่วคราว ทำให้ผู้ป่วยหมดสติไปชั่วคราว (มักไม่เกิน ๕ นาที) แล้วกลับฟื้นคืนสติได้เหมือนเดิม

การเป็นลมเกิดจากหลายสาเหตุ และมีอาการ แตกต่างกันไปตามสาเหตุ อาจแยกได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

๑) ลมแดด

เป็นการหมดสติที่เกิดจากความร้อน เกิดจากการเสียเหงื่อมากเมื่อเล่นกีฬานาน ๆ หรือ ทำงานในที่ร้อนจัด โดยไม่ได้รับการชดเชยน้ำหรือเกลือแร่ที่เสียไปเพียงพอ เมื่อขาดน้ำมาก ๆ ร่างกายก็ไม่สามารถคายความร้อนออกทางเหงื่อได้ จึงทำให้อุณหภูมิในร่างกายร้อนจัดและเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยผู้ป่วยจะมีอาการกระหายน้ำมาก ปวดศีรษะ มึนงง วิงเวียน คลื่นไส้ หายใจเร็ว ตัวจะร้อนขึ้นเรื่อย ๆ อาเจียน และหมดสติได้ในเวลาต่อมา ซึ่งหากไม่ได้รับการปฐมพยาบาล และรักษาอย่างทันท่วงทีอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ การปฐมพยาบาล ควรกระทำดังนี้

๑. นำผู้ป่วยเข้าไปในที่เย็นให้เร็วที่สุด โดยจัดให้นอนราบ

๒. ถอดเสื้อผ้าของผู้ป่วยออก คลุมตัวของผู้ป่วยด้วยผ้าเย็นและเปียก พรมน้ำให้ เปียกตลอดเวลาหรือใช้ผ้าเย็นเช็ดตัวให้ทั่ว เพื่อให้อุณหภูมิของร่างกายผู้ป่วยลดลง สู่ระดับปกติ

๓. เมื่ออุณหภูมิของร่างกายผู้ป่วย ลดลงสู่ระดับปกติแล้วให้เปลี่ยนผ้าคลุมที่เปียกออกเป็นผ้าแห้ง แล้วสังเกตอาการ ผู้ป่วยต่อไปอย่างใกล้ชิดถ้าอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่งสถานพยาบาล

๒) การเป็นลมเนื่องจากการสูญเสียเหงื่อมากเกินไป

พบได้บ่อยในผู้ที่มีอาการ เช่น ท้องเสียและอาเจียน หรือกำลังภายในที่ร้อนขึ้น โดยจะมีอาการอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ มึนงง คลื่นไส้ เหงื่อออก เป็นตะคริวบริเวณแขน ขา หรือหน้าท้อง ชีพจรและการหายใจเบาและเร็ว

การปฐมพยาบาล ควรทำดังนี้

๑. ให้ผู้ป่วยนอนราบในที่เย็น

๒. คลายหรือถอดเสื้อผ้าออกเท่าที่จำเป็น

๓. เช็ดเหงื่อด้วยผ้าชุบน้ำ หรือเปิดพัดลมเบาๆ

๔. ถ้าผู้ป่วยรู้สึกตัวแล้วให้ผู้ป่วยดื่มน้ำส้มหรือน้ำผลไม้เย็นๆ หรือจิบเครื่องดื่ม ผสมเกลือแร่เจือจาง (เกลือแร่ ๑ ช้อนชา ต่อน้ำ ๑ ลิตร)

๕. ถ้าปฐมพยาบาลแล้วอาการไม่ดีขึ้นให้รีบนำส่งสถานพยาบาล

ข้อสังเกตลักษณะผู้ป่วย

- ลมแดด จะมีอาการตัวร้อน หน้าแดง ตัวแดง และจะไม่มีเหงื่อออก อุณหภูมิในร่างกายจะร้อนจัดและเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จึงต้องใช้ความเย็นช่วยประคบ

- การเป็นลมเนื่องจากการสูญเสียเหงื่อมากเกินไป จะมีเหงื่อออก ตัวเย็น หน้าซีด และเป็นตะคริวตามแขน ขา หรือหน้าท้อง

ที่มา: นวลจันทร์ อภิวัฒน์เสวี. (๒๕๖๓). วิธีการปฐมพยาบาล: มหาวิทยาลัยมหิดล. สืบค้นจาก

<https://www.siphphospital.com/th/news/article/share/poisonous-animal>

ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ☒ ในช่องข้อความที่อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยที่ถูกต้องและทำเครื่องหมาย ☐ ในช่องข้อความที่อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยที่ไม่ถูกต้อง

- ☐ ถูกแมลงตอม ให้รีบเอาเหล็กในออก โดยใช้ลูกกุกญแจชนิดที่มีรูตรงปลายกดลงตรงที่ถูกตอม เพื่อให้เหล็กในโผล่ขึ้นมา แล้วอาจใช้เล็บบหรือคีมเล็กๆ ดึงเหล็กในออก
- ☐ การปฐมพยาบาลเมื่อถูกงูกัด ล้างแผลด้วยน้ำกรด และใช้น้ำแข็งใส่ถุงวางบนบาดแผล เพื่อป้องกันไม่ให้พิษงูไหลเข้าสู่หัวใจได้เร็ว
- ☐ คนเป็นลมแดด ค่อย ๆ นำผู้ป่วยเข้าไปในที่เย็นอย่างช้า ๆ โดยจัดให้นอนราบและถอดเสื้อผ้าของผู้ป่วยออก อุณหภูมิของร่างกายผู้ป่วยลดลง สู่ระดับปกติ
- ☐ การปฐมพยาบาลเมื่อถูกสุนัขกัด เมื่อถูกสัตว์ที่เป็นโรคพิษสุนัขบ้าหรือที่สงสัยว่าเป็นโรคนี้กัด ให้รีบล้างบาดแผลด้วยน้ำสะอาดและฟอกสบู่หลาย ๆ ครั้งเพื่อล้างเมือกน้ำลายที่อาจมีเชื้อโรค ออกให้หมด
- ☐ การปฐมพยาบาลเมื่อถูกไฟไหม้น้ำร้อนลวก สำหรับผู้ป่วยที่มีแผลไหม้หรือถูกลวกเล็กน้อยให้ใช้น้ำเย็นราดด้านล่างของแผล เพื่อให้บริเวณที่ไหม้หรือถูกลวกนั้นเย็นลง
- ☐ การปฐมพยาบาลเมื่อเลือดกำเดาไหล ให้ผู้ป่วยนั่งตัวตรงบนเก้าอี้และเงยศีรษะขึ้น บีบจมูกให้แน่นประมาณ ๑๐ นาที ระหว่างนี้ให้กลืนเลือดที่ออกจากทาง ด้านหลังจมูก และหายใจทางปาก
- ☐ การปฐมพยาบาลเมื่อเลือดกำเดาไหล ให้ผู้ป่วยนอนราบในที่เย็น คลายหรือถอดเสื้อผ้าออกเท่าที่จำเป็น เช็ดเหงื่อด้วยผ้าชุบน้ำ หรือเปิดพัดลมเบาๆ

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ☒ ในกล่องข้อความที่อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยที่ถูกต้องและทำเครื่องหมาย ☐ ในกล่องข้อความที่อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยที่ไม่ถูกต้อง

✓

ถูกแมลงตอม ให้รีบเอาเหล็กในออก โดยใช้ลูกกัญแจชนิดที่มีรูตรงปลายกดลงตรงที่ถูกตอม เพื่อให้เหล็กในโผล่ขึ้นมา แล้วอาจใช้เล็บบหรือคีมเล็กๆ ดึงเหล็กในออก

✗

การปฐมพยาบาลเมื่อถูกงูกัด ล้างแผลด้วยน้ำกรด และใช้น้ำแข็งใส่ถุงวางบนบาดแผล เพื่อป้องกันไม่ให้พิษงูไหลเข้าสู่หัวใจได้เร็ว

✗

คนเป็นลมแดด ค่อย ๆ นำผู้ป่วยเข้าไปในที่เย็นอย่างช้า ๆ โดยจัดให้นอนราบและถอดเสื้อผ้าของผู้ป่วยออก อุณหภูมิของร่างกายผู้ป่วยลดลง สู่ระดับปกติ

✓

การปฐมพยาบาลเมื่อถูกสุนัขกัด เมื่อถูกสัตว์ที่เป็นโรคพิษสุนัขบ้าหรือที่สงสัยว่าเป็นโรคนี้กัด ให้รีบล้างบาดแผลด้วยน้ำสะอาดและฟอกสบู่หลาย ๆ ครั้งเพื่อล้างเมือกน้ำลายที่อาจมีเชื้อโรค ออกให้หมด

✗

การปฐมพยาบาลเมื่อถูกไฟไหม้น้ำร้อนลวก สำหรับผู้ป่วยที่มีแผลไหม้หรือถูกลวกเล็กน้อยให้ใช้น้ำเย็นราดด้านล่างของแผล เพื่อให้บริเวณที่ไหม้หรือถูกลวกนั้นเย็นลง

✗

การปฐมพยาบาลเมื่อเลือดกำเดาไหล ให้ผู้ป่วยนั่งตัวตรงบนเก้าอี้และเงยศีรษะขึ้น บีบจมูกให้แน่นประมาณ ๑๐ นาที ระหว่างนี้ให้กลืนเลือดที่ออกจากทาง ด้านหลังจมูก และหายใจทางปาก

✓

การปฐมพยาบาลเมื่อเลือดกำเดาไหล ให้ผู้ป่วยนอนราบในที่เย็น คลายหรือถอดเสื้อผ้าออกเท่าที่จำเป็น เช็ดเหงื่อด้วยผ้าชุบน้ำ หรือเปิดพัดลมเบาๆ

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๓		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓	รายวิชาสุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๒	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๕

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๑/๑ แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การปฐมพยาบาลตามหลักวิธีการช่วยเหลือเบื้องต้นที่ถูกต้อง จะทำให้สามารถช่วยเหลืออย่างถูกวิธี และทำให้ผู้ป่วยได้รับความปลอดภัย

๓. สาระการเรียนรู้

วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย

- การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหักอย่างปลอดภัยได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

แสดงวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหักอย่างปลอดภัยได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหักที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

นำความรู้มาใช้แสดงวิธีการปฐมพยาบาลในชีวิตประจำวันได้ (ส.๔.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๓ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัยรหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน นำความรู้ มาใช้แสดงวิธีการปฐมพยาบาลในชีวิตประจำวัน(KSA ส ๔.๑.๑) ด้านความรู้ อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหักอย่างปลอดภัยได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที) ๑. ครูสอบถามนักเรียนเพื่อเป็นการนำเข้าสู่บทเรียนว่า “นักเรียนเคยเกิดกระดูกหักหรือไม่” ๒. ครูใช้คำถามเพิ่มเติมอีกว่า “สำหรับนักเรียนที่เคยเกิดการบาดเจ็บกระดูกหักนั้นมีอาการอย่างไรบ้าง” ๓.ครูสอบถามนักเรียนเพิ่มเติมอีกว่า “สำหรับนักเรียนที่เคยกระดูกหักนั้น	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที) ๑. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามเพื่อเป็นการนำเข้าสู่บทเรียนว่า “นักเรียนเคยเกิดกระดูกหักหรือไม่” (แนวคำตอบ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของนักเรียน โดยอาจตอบว่าเคย หรือไม่เคย) ๒.นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมอีกว่า “สำหรับนักเรียนที่เคยเกิดการบาดเจ็บกระดูกหักนั้นมีอาการอย่างไรบ้าง” (แนวคำตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน โดยอาจตอบว่ามีอาการเจ็บและปวดบริเวณที่กระดูกหัก กระดูกผิดรูป มีอาการบวม เป็นต้น) ๓. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมอีกว่า “สำหรับนักเรียนที่เคยกระดูกหักนั้น	-สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก	-	วิธีวัดการวัดผล -สังเกตจากการทำกิจกรรมและตอบคำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมินผล ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๓ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัยรหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะ กระบวนการ แสดงวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหักอย่างปลอดภัยได้	นักเรียนมีการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดกระดูกหักอย่างไรบ้าง”	นักเรียนมีการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดกระดูกหักอย่างไรบ้าง” (แนวคำตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน อาจตอบว่าพยามอยู่นิ่งๆไม่เคลื่อนไหวบริเวณที่กระดูกหักและทำการปฐมพยาบาลโดยการเข้าเฝือกบริเวณกระดูกที่หัก)			
ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหักที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้	๔. ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน ถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหักว่ามี ความสำคัญมาก เพราะหากทำไม่ถูกต้องอาจทำให้เกิดการเจ็บปวด จนเกิดอาการช็อค และเกิดอันตรายต่อชีวิตได้ ซึ่งเป็นบทเรียนที่ได้เรียนรู้ในวันนี้	๔.นักเรียนตั้งใจฟังครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน ถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหักว่ามี ความสำคัญมาก เพราะหากทำไม่ถูกต้องอาจทำให้เกิดการเจ็บปวด จนเกิดอาการช็อค และเกิดอันตรายต่อชีวิตได้ ซึ่งเป็นบทเรียนที่ได้เรียนรู้ในวันนี้			
	ขั้นสอน (๒๐นาที) ๑.ครูร่วมพูดคุยกับนักเรียนเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก ดังนี้	ขั้นสอน (๒๐นาที) ๑.นักเรียนร่วมกันพูดคุยกับครูเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก ดังนี้	๑.สื่อประกอบ การสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อ	-	วิธีวัดการวัดผล -สังเกตจากการทำกิจกรรมและตอบ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๓
หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัยรหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้และมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	- นักเรียนคิดว่ากระดูกหักมีสาเหตุเกิดจากสิ่งใดได้บ้าง ๒.ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “นักเรียนทราบหรือไม่ว่า กระดูกหักนั้นมีได้กี่ลักษณะ” ๓.ครูอธิบายถึงลักษณะของกระดูกหักและการปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหัก	- นักเรียนคิดว่ากระดูกหักมีสาเหตุเกิดจากสิ่งใดได้บ้าง แนวคำตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน โดยอาจตอบว่า ถูกกระแทกอย่างรุนแรง เกิดอุบัติเหตุรถยนต์ชนอย่างรุนแรง ตกกระแทกพื้นที่ยื่นมาก หรือตกจากที่สูง เป็นต้น ๒.นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่า “นักเรียนทราบหรือไม่ว่า กระดูกหักนั้นมีได้กี่ลักษณะ แนวคำตอบ มี ๒ ลักษณะ คือกระดูกหักแผลปิด คือกระดูกหักแล้วไม่ทะลุผิวหนังและไม่มีบาดแผลบนผิวหนังบริเวณที่หัก และกระดูกหักแผลเปิด คือ กระดูกที่หักแล้วมีเนื้อทะลุผิวหนัง ทำให้เกิดแผลบริเวณที่กระดูกหัก ๓.นักเรียนตั้งใจฟังครูอธิบายถึงลักษณะของกระดูกหัก และการปฐมพยาบาล	กระดูกหัก ๒.ใบความรู้เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก ๓.ผ้าห่ม ๔.ไม้ยาว ๕.เก้าอี้		คำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมินผล ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๓
หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัยรหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ที่ขา และที่แขนโดยใช้สื่อการสอน Microsoft Power point เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก ๔. ครูสอบถามนักเรียนหลังจากอธิบายความรู้ว่า “จุดประสงค์ของการเข้าเฝือกชั่วคราวเพื่อปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหักคืออะไร” ๕.ครูให้นักเรียนยกตัวอย่างอุปกรณ์ที่สามารถนำมาทำเฝือกชั่วคราวได้ ๖.ครูแจกใบความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหักให้กับนักเรียน	ผู้ป่วยกระดูกหักที่ขา และที่แขนโดยใช้สื่อการสอน Microsoft Power point เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก ๔. นักเรียนตอบคำถามของครูว่า “จุดประสงค์ของการเข้าเฝือกชั่วคราวเพื่อปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหักคืออะไร” (แนวคำตอบ การใช้เฝือกชั่วคราวเพื่อช่วยพยุงกระดูกและกล้ามเนื้อที่ได้รับบาดเจ็บ ลดอาการปวด บวม และป้องกันไม่ให้กระดูกเคลื่อนที่ผิดรูป) ๕. นักเรียนยกตัวอย่างอุปกรณ์ที่สามารถนำมาทำเฝือกชั่วคราวได้ (แนวคำตอบ เช่น ไม้ กระดาษที่พับให้หนา กระดาษ รวมถึงผ้าหรือเชือกสำหรับพันรัดเฝือกด้วย) ๖.นักเรียนได้รับใบความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก และตั้งใจฟังครู			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๓ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัยรหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	โดยครูอธิบายใบความรู้ประกอบไปกับ สื่อการสอน Microsoft Power point เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก	อธิบายใบความรู้ประกอบไปกับสื่อการ สอน Microsoft Power point เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมสาธิตการปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหักโดยครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๔ กลุ่ม และให้ตัวแทนกลุ่มมาจับสลากเลือกหัวข้อที่ต้องทำการสาธิตการปฐมพยาบาล ดังนี้ สลากที่ ๑ การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกแขนท่อนล่างหัก สลากที่ ๒ การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกแขนบริเวณข้อศอกหัก สลากที่ ๓ การปฐมพยาบาลกระดูกหน้าแข้งหัก สลากที่ ๔ การปฐมพยาบาลกระดูกต้นขาหัก	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. นักเรียนทำกิจกรรมสาธิตการปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหักโดยแบ่งกลุ่มเป็น ๔กลุ่ม และส่งตัวแทนกลุ่มมาจับสลากเลือกหัวข้อที่ต้องทำการสาธิตการปฐมพยาบาล ดังนี้ สลากที่ ๑ การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกแขนท่อนล่างหัก สลากที่ ๒ การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกแขนบริเวณข้อศอกหัก สลากที่ ๓ การปฐมพยาบาลกระดูกหน้าแข้งหัก สลากที่ ๔ การปฐมพยาบาลกระดูกต้นขาหัก	๑.สลากหัวข้อการสาธิตการปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหัก ๒. อุปกรณ์ในการสาธิตการปฐมพยาบาล เช่น แผ่นไม้ที่มีความกว้างประมาณ ๕ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๑๒ เซนติเมตร สมุด หรือหนังสือ ผ้าสามเหลี่ยม ๔-๕ ผืน เชือก ๓.ใบความรู้เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก ๔.ใบงานที่ ๑ เรื่องการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก	-กิจกรรม สาธิตการ ปฐม พยาบาล ผู้ป่วย กระดูกหัก	วิธีวัดการวัดผล -ตรวจสอบ ความถูกต้องจาก ใบงาน เรื่องการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วย อย่างปลอดภัย เครื่องมือวัด -แบบสังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๓
หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัยรหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๒. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มมาเลือกอุปกรณ์ที่ครูเตรียมมาให้หน้าชั้นเรียน หรืออุปกรณ์ที่มีอยู่ในห้องเรียน (ครูช่วยเตรียมอุปกรณ์ในการสาธิตการปฐมพยาบาล เช่น แผ่นไม้ที่มีความกว้างประมาณ ๕ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๑๒ เซนติเมตร สมุด หรือหนังสือ ผ้าสามเหลี่ยม ๔-๕ ผืน เชือก) ๓. ครูให้เวลานักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาข้อมูลในใบความรู้และฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหักตามหัวข้อที่กลุ่มตนเองได้รับเป็นเวลา ๕ นาที ๔.ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มมาสาธิตการปฐมพยาบาลตามหัวข้อที่ได้รับ โดยให้เพื่อนในกลุ่มสมมติเป็นผู้ป่วย และนักเรียนสาธิตการปฐมพยาบาลแต่ละขั้นตอนพร้อมทั้งอธิบายประกอบ โดยครูอธิบายเพิ่มเติมเพื่อเสริมความ	๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มมาเลือกอุปกรณ์ที่ครูเตรียมมาให้หน้าชั้นเรียนหรืออุปกรณ์ที่มีอยู่ในห้องเรียน (ครูช่วยเตรียมอุปกรณ์ในการสาธิตการปฐมพยาบาล เช่น แผ่นไม้ที่มีความกว้างประมาณ ๕ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๑๒ เซนติเมตร สมุด หรือหนังสือ ผ้าสามเหลี่ยม ๔-๕ ผืน เชือก) ๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาข้อมูลในใบความรู้และฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหักตามหัวข้อที่กลุ่มตนเองได้รับเป็นเวลา ๕ นาที ๔.นักเรียนแต่ละกลุ่มมาสาธิตการปฐมพยาบาลตามหัวข้อที่ได้รับ โดยให้เพื่อนในกลุ่มสมมติเป็นผู้ป่วย และนักเรียนสาธิตการปฐมพยาบาลแต่ละขั้นตอนพร้อมทั้งอธิบายประกอบ โดยครูอธิบายเพิ่มเติมเพื่อเสริมความเข้าใจของ			เกณฑ์การประเมินผล ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๓ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัยรหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	เข้าใจของนักเรียน ๕.ครูแจกใบงานที่ ๑ เรื่องการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหักให้กับนักเรียนแต่ละกลุ่ม โดยให้นักเรียนเขียนอธิบายวิธีการปฐมพยาบาลตามหัวข้อที่กลุ่มตนเองได้รับ ระหว่างที่ทำการฝึกซ้อมและศึกษาใบความรู้เพื่อเตรียมตัวในการสาธิตการปฐมพยาบาล	นักเรียน ๕.นักเรียนได้รับแจกใบงานที่ ๑ เรื่องการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหักให้กับนักเรียนแต่ละกลุ่ม โดยให้นักเรียนเขียนอธิบายวิธีการปฐมพยาบาลตามหัวข้อที่กลุ่มตนเองได้รับ ระหว่างที่ทำการฝึกซ้อมและศึกษาใบความรู้เพื่อเตรียมตัวในการสาธิตการปฐมพยาบาล			
	ขั้นสรุป (๕นาที) ๑. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงหลักปฏิบัติในการปฐมพยาบาลผู้ป่วยเพื่อกระดูกหัก ดังนี้ ๑.๑ ให้ผู้ป่วยที่กระดูกหักขยับเขยื้อนบริเวณที่บาดเจ็บให้น้อยที่สุด อยู่ในท่าที่สบาย ๑.๒ ใส่เฝือกชั่วคราวเพื่อช่วยพยุงส่วนที่กระดูกหักและทำให้ส่วนนั้นขยับน้อยที่สุด	ขั้นสรุป (๕นาที) ๑.นักเรียนร่วมกันสรุปถึงหลักปฏิบัติในการปฐมพยาบาลผู้ป่วยเพื่อกระดูกหัก ดังนี้ ๑.๑ ให้ผู้ป่วยที่กระดูกหักขยับเขยื้อนบริเวณที่บาดเจ็บให้น้อยที่สุด อยู่ในท่าที่สบาย ๑.๒ ใส่เฝือกชั่วคราวเพื่อช่วยพยุงส่วนที่กระดูกหักและทำให้ส่วนนั้นขยับน้อยที่สุด	- สื่อMicrosoft PowerPoint เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๒		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๓ หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัยรหัสวิชา พ๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๑.๓ ไม่ควรรัดแผลแน่นเกินไป เพราะอาจทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ๑.๔ ไม่ควรจัดกระดูกที่หักให้เข้ารูปเดิม ให้เข้าเฝือกในท่าที่เป็นอยู่ ๑.๕ วางแผนในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย และนำผู้ป่วยส่งไปรักษายังสถานพยาบาลต่อไป	๑.๓ ไม่ควรรัดแผลแน่นเกินไป เพราะอาจทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ๑.๔ ไม่ควรจัดกระดูกที่หักให้เข้ารูปเดิม ให้เข้าเฝือกในท่าที่เป็นอยู่ ๑.๕ วางแผนในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย และนำผู้ป่วยส่งไปรักษายังสถานพยาบาลต่อไป			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ เรื่องการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก
- ๒) ใบงานเรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก
- ๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก
- ๔) แผ่นไม้ที่มีความกว้างประมาณ ๕ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๑๒ เซนติเมตร
- ๕) สมุด หรือหนังสือ
- ๖) ผ้าสามเหลี่ยม ๔-๕ ผืน
- ๗) เชือก

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) แสดงการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหักอย่างปลอดภัยได้	เขียนอธิบายวิธีการปฐมพยาบาลในใบงานที่ ๑ เรื่องการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก	แบบประเมินคำตอบ ใบงานที่ ๑	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) แสดงวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหักอย่างปลอดภัยได้	ประเมินการแสดงการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก	แบบประเมินขั้นตอนการปฏิบัติ	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหักที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้	สังเกตจากพฤติกรรม การตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สังเกตจากพฤติกรรม การตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน นำความรู้ มาใช้แสดงวิธีการปฐมพยาบาลในชีวิตประจำวันได้	ประเมินการแสดงวิธีการจากสถานการณ์ที่กำหนดให้	แบบประเมินการชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรมผลการใฝ่รู้	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหักอย่างปลอดภัยได้	เขียนอธิบายวิธีการปฐมพยาบาลกระดูกหักได้ถูกต้องตามลำดับขั้นตอน	เขียนอธิบายวิธีการปฐมพยาบาลได้แต่ข้ามขั้นตอน	เขียนอธิบายไม่ได้
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) แสดงวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหักอย่างปลอดภัยได้	ปฏิบัติวิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้ตามลำดับขั้นตอนการปฐมพยาบาลถูกต้อง	ปฏิบัติวิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้แต่ข้ามขั้นตอน ผิดพลาด ๑ จุด	ปฏิบัติข้ามขั้นตอนหรือมีความผิดพลาด ๒ จุดขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญของการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหักที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ทุกช่วงกิจกรรม	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้บางช่วง	ไม่ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน นำความรู้มาใช้แสดงวิธีการปฐมพยาบาลในชีวิตประจำได้เหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์	นำความรู้ มาใช้แสดงและเขียนอธิบายวิธีการปฐมพยาบาลในชีวิตประจำได้เหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์	นำความรู้ มาใช้แสดงวิธีการปฐมพยาบาลในชีวิตประจำได้แต่เขียนอธิบายไม่ได้	นำความรู้มาใช้ไม่ได้ทั้งการแสดงและการอธิบาย
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	นักเรียนปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ดังนี้ ๑ กระตือรือร้นในการให้ ๒ ความร่วมมือตอบคำถาม ๓ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชั้นเรียนเป็นอย่างดี	นักเรียนปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	นักเรียนปฏิบัติไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปผลการประเมินแผนที่ ๑ วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัย ตอนที่ ๓

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน														
		๑.อธิบายวิธีการ ปฐมพยาบาล เมื่อกระตุกหัก อย่างปลอดภัย ได้			๒.แสดงวิธีการ ปฐมพยาบาล เมื่อกระตุกหัก อย่างปลอดภัย ได้			๓. เห็นถึง ความสำคัญของ การปฐม พยาบาลเมื่อ กระตุกหักที่มี ต่อความ ปลอดภัยของ ชีวิตได้			๔.นำความรู้มาใช้ แสดงวิธีการปฐม พยาบาลในชีวิต ประจำวันได้			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

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยตอนที่ ๓
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

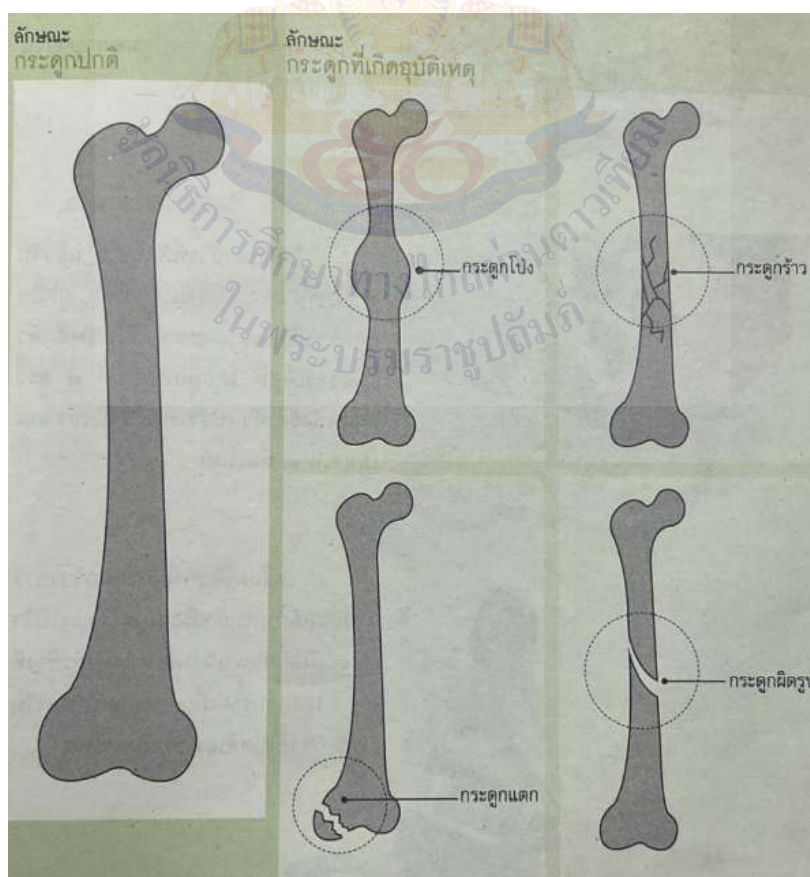
การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก

กระดูกหัก หมายถึง กระดูกร้าว แตก หรือ หัก ซึ่งสาเหตุเกิดจากการถูกแรงกระแทกโดยตรง หรือทางอ้อมกระดูกหัก เกิดได้ ๒ ลักษณะ คือ

๑. กระดูกหักแผลปิด คือกระดูกที่หักแล้วไม่ทะลุผิวหนัง และไม่มีบาดแผลบนผิวหนังตรงบริเวณที่หัก
๒. กระดูกหักแผลเปิด คือกระดูกที่หักแล้วมีแทงทะลุผิวหนัง ทำให้มีแผลตรงบริเวณที่กระดูกหัก โดยอาจไม่มีกระดูกโผล่ออกมานอกผิวหนังก็ได้ แต่มีแผลเห็นชัดเจน

ลักษณะของอาการกระดูกหัก สามารถสังเกตได้ดังนี้

๑. ส่วนมากผู้ป่วยจะได้ยินเสียง หรือรู้สึกว่ปลายกระดูกหักครูดกัน ซึ่งบางครั้งจะดังออกมาให้ได้ยิน
๒. ผู้ป่วยจะรู้สึกปวดบริเวณที่กระดูกหักเมื่อสัมผัส มีอาการบวม ช้ำ และไม่สามารถใช้อวัยวะส่วนนั้นได้



การปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกหัก จะแตกต่างกันไปตามแต่ละกรณีและต้องกระทำอย่างระมัดระวัง มิฉะนั้นอาจทำให้เจ็บปวดแล้วเกิดอาการช็อคได้ง่าย ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตหรือเกิดความพิการได้

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกขาหัก



๑. ขยับเขยื้อนบริเวณที่บาดเจ็บน้อยที่สุด จัดให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าที่สบาย ค่อยๆเอาเสื้อผ้าออกจากบริเวณที่เป็นแผล ถ้ามีบาดแผลเลือดออก ควรใช้ผ้ากดแล้วห้ามเลือดก่อน เพื่อให้เลือดหยุดไหลและสะดวกในการปฐมพยาบาลในขั้นตอนต่อไป



๒. ให้ขาข้างที่หักนิ่งไว้ แล้วจับขาข้างที่ดีมาวางชิดขาข้างที่หัก ผูกยึดชั่วคราวเพื่อความสะดวกในการพลิกตัวเพื่อวางเฝือก โดยผูกเปลาะที่ ๑ ตรงตำแหน่งข้อเท้า เปลาะที่ ๒ ที่หัวเข่า และเปลาะที่ ๓ ที่สะโพก



๓. เตรียมเฝือกที่มีความกว้างและยาวเหมาะสมกับขา ถ้าเฝือกเป็นไม้ควรใช้ผ้ารองที่เฝือกก่อน แล้วพลิกตะแคงขาข้างที่บาดเจ็บขึ้น เพื่อสอดเฝือกให้รองรับขาตั้งแต่ส้นเท้าจนถึงสะโพก



๔. แกะผ้าที่ผูกยึดขาทั้ง ๒ ข้างออก ยกขาข้างที่หักพร้อมเฝือกขึ้นวางบนเข่าผูกยึดเฝือกติดกับขา ให้ปมผูกอยู่นอกลำตัว โดยผูกที่ข้อเท้า ชิดเข่า และข้อสะโพก



๕. วางขาที่มัดติดกับเชือกลงกับพื้นสอดผ้าระหว่างขาทั้งสองข้างและรวบขาทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน พร้อมกับยกขึ้นตั้งบนเข่า แล้วผูกยึดขาทั้ง ๒ ข้างให้ติดกันที่ข้อเท้า เหนือเข่าเหนือเปลาะเดิม สะโพกเหนือเปลาะเดิม และปลายเฟือกบริเวณกระดูกเชิงกราน

การปฐมพยาบาลผู้ป่วยกระดูกแขนหัก



๑. กรณีกระดูกแขนหัก ให้นำอุปกรณ์ที่ทำเฟือกที่มีขนาดเหมาะสมกับบริเวณแขนที่หัก เช่นไม้ ไม้บรรทัด สมุด หรือหนังสือ หากเป็นไม้ควรใช้ผ้ารองบริเวณที่กระดูกหักก่อนเข้าเฟือก โดยใช้ผ้าหรือเชือกรัดแต่ไม่ควรรัดเฟือกแน่นเกินไป จะทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก

กรณีกระดูกหักที่ข้อศอก หรือใกล้ข้อศอก ซึ่งทำให้งอข้อศอกไม่ได้ ให้ใช้ไม้ยึดตามจากหลังมือถึงหัวไหล่ หรือให้นอนแล้วมัดแขนเข้าติดกับลำตัว

กรณีกระดูกหักที่แขน เมื่อปฐมพยาบาลแล้วอาจจะใช้ผ้าสามเหลี่ยมคล้องแขนเพื่อปกป้องแผลและการบาดเจ็บอีกชั้นหนึ่ง

ที่มา : โรงพยาบาลกรุงเทพอินเตอร์เนชั่นแนล. (๒๕๖๘). ปฐมพยาบาลกระดูกหัก. สืบค้นจาก <https://www.bangkokinternationalhospital.com/th/health-articles/disease-treatment/first-aid-bone-fracture-and-dislocation>

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยตอนที่ ๓
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนอธิบายขั้นตอนการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก ตามหัวข้อที่กลุ่มตนเองได้รับ โดยเขียนอธิบายตามขั้นตอนการปฏิบัติมาอย่างละเอียด

๑. การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกแขนท่อนล่างหัก

ขั้นตอนการปฐมพยาบาล

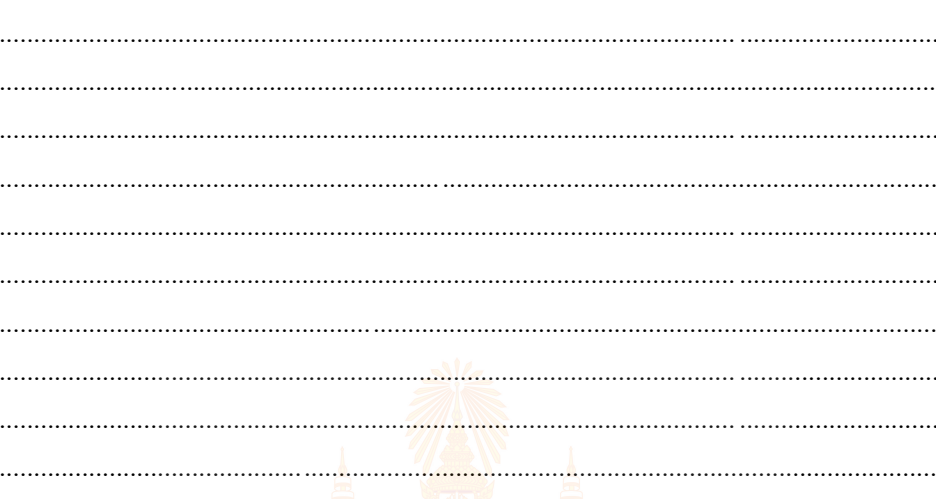
๒. การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกแขนบริเวณข้อศอกหัก

ขั้นตอนการปฐมพยาบาล

[illegible]

๓. การปฐมพยาบาลกระดูกหน้าแข้งหัก

ขั้นตอนการปฐมพยาบาล

The image shows a page from a notebook with horizontal ruling lines. At the bottom center, there is a faint, stylized illustration of a traditional Chinese building with multiple tiers and a central decorative element. The illustration is rendered in a light, sketchy style.

๔. การปฐมพยาบาลกระดูกต้นขาหัก

ขั้นตอนการปฐมพยาบาล



 ๑. การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

 ในพระบรมราชูปถัมภ์

ชื่อ - สกุล ชั้น เลขที่

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วิธีการปฐมพยาบาลอย่างปลอดภัยตอนที่ ๓
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนอธิบายขั้นตอนการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก ตามหัวข้อที่กลุ่มตนเองได้รับ โดยเขียนอธิบายตามขั้นตอนการปฏิบัติมาอย่างละเอียด

๑. การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกแขนท่อนล่างหัก

ขั้นตอนการปฐมพยาบาล

๑. ประคบน้ำแข็ง หรือยกแขนขึ้นเหนือหัวใจ อาจช่วยให้แผลบวมน้อยลงได้
๒. หากเสื้อผ้าที่ผู้ป่วยสวมใส่ปกปิดแขนบริเวณที่หัก ให้ถอดหรือตัดเสื้อผ้าออกแต่ห้ามขยับแขนเด็ดขาด
๓. สำหรับอาการแขนหักที่ไม่รุนแรงมากนัก ให้ตามแขนโดยพันม้วนกระดาษหนังสือพิมพ์ หรือไม้บรรทัด ด้วยเทปที่ใช้สำหรับการปฐมพยาบาลเบื้องต้น หรือตามแขนของผู้ป่วยโดยใช้ผ้าพันแผลพันไว้กับไม้กระดาน
๔. เมื่อปฐมพยาบาลแล้วอาจจะใช้ผ้าสามเหลี่ยมคล้องแขนเพื่อปกป้องแผลและการบาดเจ็บอีกชั้นหนึ่ง

๒. การปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกแขนบริเวณข้อศอกหัก

ขั้นตอนการปฐมพยาบาล

๑. ให้แขนข้างที่หักอยู่นิ่งๆ
๒. ใช้ไม้หรือกระดาษที่มีความหนาตาม โดยให้ข้อศอกอยู่กึ่งกลางไม้และปลายไม้ทั้งสอง อยู่ระหว่างข้อมือกับต้นแขน
๓. มัดปลายไม้ทั้ง ๒ ข้าง ให้แน่นพอสมควร
๔. ให้ผู้บาดเจ็บใช้มืออีกข้างหนึ่งประคองแขนที่หัก อาจจะใช้ผ้าสามเหลี่ยมคล้องแขนเพื่อปกป้องแผลและการบาดเจ็บอีกชั้นหนึ่ง หรือให้นอนแล้วมัดแขนเข้าติดกับลำตัว

๓. การปฐมพยาบาลกระดูกหน้าแข้งหัก

ขั้นตอนการปฐมพยาบาล

๑. การตามควรใช้ฝือก ๒ อัน ยาวตั้งแต่ส้นเท้าถึงเหนือเข่า และใช้ผ้าผูกติดกันเป็นช่วงๆ
๒. ถ้าหาฝือกไม่ได้ให้ใช้ผ้าหนา ๆ สอดระหว่างขาทั้งสองข้าง แล้วผูกให้ติดกันเป็นช่วง ๆ
๓. ควรให้ปลายเท้าตั้งฉากเสมอ และคอยตรวจดูว่าผ้าที่พันไว้แน่นเกินไปจนเลือดไหลไม่สะดวกหรือไม่
๔. อย่าเคลื่อนไหวส่วนที่หัก

๔. การปฐมพยาบาลกระดูกต้นขาหัก

ขั้นตอนการปฐมพยาบาล

๑. หากพบว่าผู้ป่วยขาหัก ให้ผู้ช่วยเหลือตามที่ขาโดยใช้ผ้าพันแผลพันรอบหัวเข่า ข้อเท้า ในส่วนบน และล่างของบริเวณที่หักกับไม้กระดานหรือวัสดุตาม หรือตามไว้กับขาอีกข้างที่ไม่ได้รับบาดเจ็บ
๒. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าการตามไม่ได้ส่งผลต่อการไหลเวียนเลือดที่บริเวณแขนหรือขา
๓. หากผู้ป่วยมีอวัยวะหักเป็นแผลเปิดที่มีชิ้นส่วนของกระดูกโผล่ออกมา พยายามอย่าแตะต้อง และให้ใช้ผ้าพันแผลปราศจากเชื้อโรครัดพันไว้ และรอความช่วยเหลือทางการแพทย์
๔. ห้ามให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารหรือดื่मเครื่องดื่มใด ๆ เนื่องจากอาจต้องเข้ารับการรักษาโดยการผ่าตัด
๕. รีบเข้ารับการรักษาจากแพทย์โดยทันที ซึ่งแพทย์อาจเอกซเรย์ เข้าฝือกแขน หรือผ่าตัดในกรณีที่กระดูกทะลุผิวหนัง เพื่อฟื้นฟูกระดูกส่วนที่หัก

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓

รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๕

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๑/๑ แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยจะต้องประเมินลักษณะอาการของผู้ป่วย และเคลื่อนย้ายได้ถูกต้องเหมาะสม

๓. สาระการเรียนรู้

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

- การเคลื่อนย้ายโดยผู้ช่วยเหลือคนเดียว
- การเคลื่อนย้ายโดยผู้ป่วยใช้ผู้ช่วยเหลือ ๒ คน
- การเคลื่อนย้ายโดยผู้ป่วยใช้ผู้ช่วยเหลือ ๓ คน
- การเคลื่อนย้ายโดยใช้เปลหาม
- การเคลื่อนย้ายโดยใช้เก้าอี้

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายวิธีการและประโยชน์ของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกต้องและเหมาะสมได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

แสดงการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกต้องและเหมาะสมได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นความสำคัญของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกต้องที่ทำให้เกิดความปลอดภัยต่อชีวิตได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

นำความรู้มาใช้แสดงการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยในชีวิตประจำวันได้ (ส.๔.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัยรหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน นำความรู้มาใช้แสดง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยใน ชีวิตประจำวันได้ (KSA ส.๔.๑.๑) ด้านความรู้ อธิบายวิธีการและ ประโยชน์ของการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่าง ถูกต้องและเหมาะสมได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูใช้คำถามกับนักเรียนว่า “เพราะเหตุใดการเคลื่อนย้าย ผู้ป่วยจึงต้องมีหลักการและการ ปฏิบัติที่ถูกต้อง” ๒. ครูใช้คำถามเพิ่มเติมอีกว่า “หากนักเรียนพบเห็นผู้ป่วยที่ ประสบอุบัติเหตุกระดูกหัก และ จำเป็นต้องเคลื่อนย้ายโดยทันที นักเรียนจะมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร”	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามว่า “เพราะเหตุใดการเคลื่อน ย้ายผู้ป่วยจึง ต้องมีหลักการและการปฏิบัติที่ถูกต้อง” (แนวคำตอบ เพราะถ้าหากเคลื่อน ย้าย ผู้ป่วยผิดวิธีอาจ ทำให้ผู้ป่วยเป็น อันตรายมากขึ้น) ๒.นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมอีกว่า “หากนักเรียนพบเห็นผู้ป่วยที่ประสบ อุบัติเหตุกระดูก หักและจำเป็นต้อง เคลื่อนย้ายโดยทันที นักเรียนจะมีวิธีการ ปฏิบัติอย่างไร” (แนวคำตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของ นักเรียน โดยอาจตอบว่าขอความช่วยเหลือ จากผู้เชี่ยวชาญหรือจากการศึกษา เรียนรู้และฝึกปฏิบัติในห้องเรียน	๑.สื่อประกอบ การสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง การเคลื่อนย้าย ผู้ป่วย		วิธีวัด -สังเกตจากการ ทำกิจกรรมและ ตอบคำถามในชั้น เรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน เกณฑ์การ ประเมิน ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัยรหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ แสดงการเคลื่อนย้าย ผู้ป่วยอย่างถูกต้องและ เหมาะสมได้	๓.ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่ บทเรียน ถึงความสำคัญของการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกวิธี ซึ่ง นักเรียนจะได้เรียนรู้ในบทเรียนนี้	๓. นักเรียนตั้งใจฟังครูสรุปคำตอบจาก คำถามต่างๆ และกล่าวถึง ความสำคัญ ของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกวิธี เพื่อ เป็นการนำเข้าสู่บทเรียน			ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ เห็นความสำคัญของการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ ถูกต้องที่ทำให้เกิดความ ปลอดภัยต่อชีวิตได้	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑.ครูร่วมพูดคุยกับนักเรียน เกี่ยวกับการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย จากนั้นครูตั้งคำถาม ดังนี้ - นักเรียนคิดว่าการเคลื่อนย้าย ผู้ป่วยสามารถทำได้อย่างไรบ้าง ๒.ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า นักเรียนคิดว่าการใช้เปลหามควร ใช้ในกรณีการบาดเจ็บลักษณะใด	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑.นักเรียนร่วมกันพูดคุยกับครูเกี่ยวกับ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย และตอบคำถาม ของครู ดังนี้ - นักเรียนคิดว่าการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย สามารถทำได้อย่างไรบ้าง แนวคำตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของ นักเรียน โดยอาจตอบว่า เคลื่อนย้าย ผู้ป่วยโดยใช้เปลหาม การใช้เก้าอี้ การ อุ้ม เป็นต้น ๒.นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่า นักเรียนคิดว่าการใช้เปลหามควรใช้ใน กรณีการบาดเจ็บลักษณะใด แนวคำตอบ กรณีที่ผู้ป่วยมีอาการหมด	๑.สื่อประกอบ การสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง การเคลื่อนย้าย ผู้ป่วย ๒.ใบความรู้เรื่องความรู้ ทั่วไปเกี่ยวกับการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วย		วิธีวัด -สังเกตจากการ ทำกิจกรรมและ ตอบคำถามในชั้น เรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัยรหัสวิชา พ๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	๓.ครูแจกใบความรู้เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย โดยครูอธิบายใบความรู้ ประกอบด้วยโปรแกรม power point ๔.ครูขออาสาสมัครนักเรียน ๓ คน ขึ้นมาร่วมกันสาธิตวิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย โดยครูช่วยอธิบายเพิ่มเติมจากที่นักเรียนได้สาธิต เพื่อเสริมความเข้าใจของนักเรียน ตัวอย่างการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย - การเคลื่อนย้ายโดยผู้ช่วย เหลือคนเดียว - การเคลื่อนย้ายโดยผู้ป่วยใช้ผู้ช่วยเหลือ ๒ คน - การเคลื่อนย้ายโดยผู้ป่วยใช้ผู้ช่วยเหลือ ๓ คน	สติ บาดเจ็บรุนแรง กระดูกขาหัก ๓.นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย โดยครูอธิบายใบความรู้ประกอบด้วยโปรแกรม power point ๔.นักเรียนที่เป็นอาสาสมัคร ๓ คน ขึ้นมาร่วมกันสาธิตวิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย โดยครูช่วยอธิบายเพิ่มเติมจากที่นักเรียนได้สาธิต เพื่อเสริมความเข้าใจของนักเรียน			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัยรหัสวิชา พ๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	- การเคลื่อนย้ายโดยใช้เปลหาม - การเคลื่อนย้ายโดยใช้เก้าอี้				
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมสาธิตการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ๒. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น ๓-๔ คน ให้แต่ละกลุ่มออกมาจับสลากเลือกเรื่องที่จะต้องทำการสาธิต โดยมีทั้งหมด ๕ เรื่อง คือ ๑.๑ การเคลื่อนย้ายโดยผู้ช่วยเหลือคนเดียว ๑.๒ การเคลื่อนย้ายโดยผู้ป่วยใช้ผู้ช่วยเหลือ ๒ คน ๑.๓ การเคลื่อนย้ายโดยผู้ป่วยใช้ผู้ช่วยเหลือ ๓ คน ๑.๔ การเคลื่อนย้ายโดยใช้เปลหาม ๑.๕ การเคลื่อนย้ายโดยใช้เก้าอี้ ๓.เมื่อได้เรื่องที่จะทำการสาธิตแล้ว	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. นักเรียนทำกิจกรรมสาธิตการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ๒. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกมาจับสลากเลือกเรื่องที่จะต้องทำการสาธิต โดยมีทั้งหมด ๕ เรื่อง คือ ๑.๑ การเคลื่อนย้ายโดยผู้ช่วยเหลือคนเดียว ๑.๒ การเคลื่อนย้ายโดยผู้ป่วยใช้ผู้ช่วยเหลือ ๒ คน ๑.๓ การเคลื่อนย้ายโดยผู้ป่วยใช้ผู้ช่วยเหลือ ๓ คน ๑.๔ การเคลื่อนย้ายโดยใช้เปลหาม ๑.๕ การเคลื่อนย้ายโดยใช้เก้าอี้ ๓.เมื่อได้เรื่องที่จะทำการสาธิตแล้ว	๑. สลากเรื่องการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย ๓.ผ้าห่ม ๔.ไม้ยาว ๕.เก้าอี้	การปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย	วิธีวัด -สังเกตจากใบงานที่ ๑ เรื่องการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย -สังเกตจากการปฏิบัติกิจกรรม เครื่องมือวัด -แบบประเมินใบงาน -แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรม เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัยรหัสวิชา พ๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยต่อหน้าชั้นเรียน โดยแต่ละกลุ่มต้องทำการสาธิตการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยแต่ละขั้นตอน พร้อมทั้งอธิบายประกอบ โดยครูอธิบายเพิ่มเติม เพื่อเสริมความเข้าใจของนักเรียน ๔. ครูแจกใบงานที่ ๑ เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย และให้นักเรียนที่ยังไม่ได้ทำการ	นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยต่อหน้าชั้นเรียน โดยแต่ละกลุ่มต้องทำการสาธิตการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยแต่ละขั้นตอนพร้อมทั้งอธิบายประกอบ และตั้งใจฟังครูอธิบายเพิ่มเติม เพื่อเสริมความเข้าใจของนักเรียน ๔. นักเรียนได้รับแจกใบงานที่ ๑ เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย และทำใบงานเมื่อกลุ่มของตนเองไม่ได้ทำการสาธิต หรือสาธิตเสร็จเรียบร้อยแล้วทำใบงานที่ ๑ โดยยกตัวอย่างการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยมา ๓ วิธี พร้อมเขียนอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติและประโยชน์ของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีนั้น			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามเพื่อเป็นการสรุปบทเรียนว่า	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑.นักเรียนช่วยกันตอบคำถามเพื่อเป็นการสรุปบทเรียนว่า “ผู้ให้การปฐม			ประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป วิธีวัด -สังเกตจากการทำกิจกรรมและ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย หน่วยที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัยรหัสวิชา พ๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	“ผู้ให้การปฐมพยาบาลควร คำนึงถึงหลักความปลอดภัยในการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วย”	พยาบาลควรคำนึงถึงหลักความ ปลอดภัยในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย” แนวคำตอบ ๑. ตรวจสอบว่าผู้ป่วยได้รับ บาดเจ็บหรือเจ็บป่วยในส่วนใดของ ร่างกาย ๒. พิจารณาว่าควรจะมีการปฐม พยาบาลก่อนหรือควรเคลื่อนย้ายผู้อื่น ออกจากสถานที่เกิดเหตุก่อน ๓. เลือกใช้วิธีการเคลื่อนย้ายและ เลือกใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนย้าย ที่เหมาะสมกับอาการของผู้ป่วย ๔. รีบเคลื่อนย้ายผู้ป่วยส่งสถานพยาบาล หรือโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดด้วยความ ระมัดระวัง			ตอบคำถามในชั้น เรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน เกณฑ์การ ประเมิน ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย
- ๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
- ๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย
- ๔) ผ้าห่ม
- ๕) ไม้ยาว
- ๖) แก้ว

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) กิจกรรมสาธิตการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายวิธีการและประโยชน์ของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกต้องและเหมาะสมได้	เขียนอธิบายวิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยในใบงานที่ ๑ เรื่องการปฐมพยาบาลเมื่อกระดูกหัก	แบบประเมินคำตอบใบงานที่ ๑	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) แสดงการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกต้องและเหมาะสมได้	ประเมินการแสดงการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย	แบบประเมินขั้นตอนการปฏิบัติ	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกต้องที่ทำให้เกิดความปลอดภัยต่อชีวิตได้	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน นำความรู้มาใช้แสดงการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยในชีวิตประจำได้	ประเมินการแสดงวิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยในชีวิตประจำ	แบบประเมินการปฏิบัติ	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรมการการเรียนรู้	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายวิธีการและประโยชน์ของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกต้องและเหมาะสมได้	เขียนอธิบายการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้ถูกต้องตามลำดับขั้นตอน	เขียนอธิบายการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้แต่ข้ามขั้นตอน	เขียนอธิบายไม่ได้
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) แสดงการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกต้องและเหมาะสมได้	ปฏิบัติวิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้ตามลำดับขั้นตอนการปฐมพยาบาลถูกต้อง	ปฏิบัติวิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยได้แต่ข้ามขั้นตอน ผิดพลาด ๑ จุด	ปฏิบัติข้ามขั้นตอนหรือมีความผิดพลาด ๒ จุดขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกต้องที่ทำให้เกิดความปลอดภัยต่อชีวิตได้	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ทุกช่วงกิจกรรม	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้บางช่วง	ไม่ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน นำความรู้มาใช้แสดงการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยในชีวิตประจำวันได้	นำความรู้มาใช้แสดงและอธิบายการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ในชีวิตประจำวันได้	นำความรู้มาใช้แสดงการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ในชีวิตประจำวันหรืออธิบายได้	นำความรู้มาใช้ปฏิบัติจริงไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	นักเรียนปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ดังนี้ ๑ กระตือรือร้นในการให้ ๒ ความร่วมมือตอบคำถาม ๓ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชั้นเรียนเป็นอย่างดี	นักเรียนปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	นักเรียนปฏิบัติไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปผลการประเมินแผนที่ ๕ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															
		๑.อธิบายวิธีการและประโยชน์ของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกต้องและเหมาะสมได้			๒.แสดงการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกต้องและเหมาะสมได้			๓. เห็นความสำคัญของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ถูกต้องที่ทำให้เกิดความปลอดภัยต่อชีวิตได้			๔.นำความรู้มาใช้แสดงการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยในชีวิตประจำได้			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

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยในการปฐมพยาบาลผู้ป่วย เมื่อทำการสำรวจจนแน่ใจและช่วยเหลือเบื้องต้นเรียบร้อยแล้ว สิ่งที่คุณครูพยาบาลต้องทำต่อไปก็คือ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีที่ปลอดภัย และอำนวยความสะดวกสบายให้แก่ผู้ป่วยมากที่สุด ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย จำนวนผู้ช่วยเหลือ และอุปกรณ์ที่สามารถหามาใช้ได้ในช่วงเวลานั้น ดังนี้

การเคลื่อนย้ายโดยผู้ช่วยเหลือคนเดียว

เคลื่อนย้ายโดยใช้ผู้ช่วยเหลือคนเดียว ใช้ในกรณีที่เราพบผู้ป่วยคนเดียว และไม่สามารถที่จะหาผู้อื่นมาช่วยได้ เหมาะสำหรับการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยไปยังสถานที่ที่อยู่ไม่ไกล ซึ่งมีหลากหลายวิธีดังนี้

๑. วิธีพยุงเดิน ใช้กับผู้ป่วยที่รู้สึกตัว

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ช่วยเหลือยืนเคียงข้างผู้ป่วย หันหน้าไปในทิศทางเดียวกัน แล้วจับแขนข้างหนึ่งของผู้ป่วย พาเดินไว้ที่คอของผู้ช่วยเหลือข้างหนึ่งอ้อมไปข้างหลังรัดบนเอวของผู้ป่วยไว้ และพาเดินไปทิศทางเดียวกัน



๒. **วิธีอุ้มกอดด้านหน้า** วิธีนี้เหมาะสำหรับในกรณีที่ผู้ป่วยมีรูปร่างเล็กกว่าผู้ช่วยเหลือ และผู้ป่วยเดินไม่ได้ แต่ยังสามารถใช้ขาข้างใดข้างหนึ่งได้

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ช่วยเหลือคุกเข่าลงข้างหนึ่งใช้มือทั้งสองข้างซ้อนตัวผู้ป่วยบริเวณหลังและเข่า แล้วยกผู้ป่วยขึ้นโดยใช้กำไลขา ถ้ายังมีสติ ให้ใช้แขนด้านในคล้องคอผู้ช่วยเหลือ



๓. **วิธีอุ้มทาบและกอดหลัง** หรือจะเรียกว่ากอดคอซีหลังก็ได้ ใช้ในกรณีที่คนเจ็บเดินไม่ได้ ข้อเท้าแพลงหรือข้อเท้าเคล็ด ซึ่งเป็นวิธีที่มักพบเห็นได้บ่อย

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ป่วยยืนทาบทางด้านหลังและกอดคอผู้ช่วยเหลือ โดยผู้ช่วยเหลือย่อเข่าลงพร้อมทั้งสองมือไว้ได้เข้าของผู้ป่วยทั้งสองข้าง จากนั้นยึดฝ่ามือทั้งสองข้างของผู้ป่วยไว้



๔. วิธีอุ้มแบก ใช้สำหรับผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัว หรือรู้สึกตัวก็ได้แต่ไม่ใช่เคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่กระดูกสันหลังหัก

วิธีปฏิบัติ

- ก่อนเคลื่อนย้าย ผู้ช่วยเหลือต้องตรวจดูร่างกายผู้ป่วยและจัดให้อยู่ในท่านอนคว่ำ



- ผู้ช่วยเหลือยื่นคร่อมลำตัวผู้ป่วย เอามือดึงไหล่ผู้ป่วยขึ้นมา



- สอดแขนและมือใต้รักแร้ของผู้ป่วย แล้วประสานมือยึดกันไว้



- ดึงตัวผู้ป่วยจากท่าคุกเข่าให้ยืนขึ้น มือข้างหนึ่งจับข้อมือผู้ป่วยไว้ อีกข้างโอบเข้าที่เอว



- ย่อตัวลงเพื่อให้ผู้ป่วยพาดอยู่ที่บ่า ใช้มือที่โอบเอวรวบเข้าทั้งสองข้างของผู้ป่วย



- ผู้ช่วยเหลือยืนขึ้น ใช้มือข้างหนึ่งจับขาบริเวณข้อพับ ส่วนมืออีกข้างยึดมือผู้ป่วยไว้



- ใช้มือข้างที่จับขาผู้ป่วยจับยึดข้อมือของผู้ป่วยไว้ แล้วจึงพาเคลื่อนย้าย



การเคลื่อนย้ายโดยใช้ผู้ช่วยเหลือ ๒ คน

ในกรณีที่ผู้ป่วยตัวใหญ่หรือมีน้ำหนักมากไม่สามารถช่วยเหลือตามลำพังได้ จำเป็นต้องใช้ผู้ช่วยเหลือมากกว่า ๑ คนในการเคลื่อนย้าย ซึ่งวิธีนี้จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยมากกว่า

๑. วิธีอุ้มเคียง ผู้ช่วยเหลือต้องอุ้มบริเวณศีรษะและไหล่ ส่วนอีกคนอุ้มสะโพกและขา แล้วออกเดินพร้อมๆ กัน



๒. วิธีพยุง วิธีนี้จะต้องให้แขนทั้ง ๒ ข้างของผู้ป่วย พาดที่ไหล่ของผู้ช่วยเหลือทั้งสอง แล้วจับมือผู้ป่วยไว้ ส่วนมืออีกข้างหนึ่งให้พยุงผู้ป่วยไว้



๓. วิธีอุ้มแบบนั่งสองมือ ผู้ช่วยเหลือทั้งสองคุกเข่าหันหน้าเข้าหากัน โดยให้ผู้ป่วยอยู่ตรงกลาง ผู้ช่วยเหลือใช้มือประสานกันแล้วยกผู้ป่วยขึ้นพร้อม ๆ กัน แล้วจึงพาเคลื่อนย้ายไปยังจุดหมาย



๔. วิธีอุ้มแบบใช้ ๒ คนหาม ซึ่งวิธีนี้จะใช้ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการบาดเจ็บไม่รุนแรงและผู้ป่วยสามารถช่วยตัวเองได้โดยให้ผู้ช่วยเหลือทั้งสองลุกขึ้นและเดินพร้อม ๆ กัน วิธีนี้ห้ามใช้กับผู้ป่วยที่สงสัยว่ากระดูกสันหลังหัก



๕. วิธีอุ้มแบบประสานแครง จะใช้เคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่ยังมีสติ ให้ผู้ช่วยเหลือ ๒ คน
วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือสอดประสานกันเป็นรูปสี่เหลี่ยม คุกเข่าลง
 - ให้ผู้ป่วยนั่งลงบนมือของผู้ช่วยเหลือ โดยผู้ป่วยใช้มือทั้งสองข้างกอดคอผู้ช่วยเหลือทั้งสองไว้
- จากนั้นผู้ช่วยเหลือทั้งสองลุกขึ้นพร้อม ๆ กันและพาเคลื่อนย้าย



การเคลื่อนย้ายโดยใช้ผู้ช่วยเหลือ ๓ คน

การเคลื่อนย้ายในลักษณะนี้ใช้ในกรณีที่ต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วยในท่านอน และผู้ป่วยไม่รู้สีกตัว โดยระยะทางที่เคลื่อนย้ายจะต้องไม่ไกลมาก

วิธีปฏิบัติ

- ผู้ช่วยเหลือ ๓ คนยืนเรียงกันข้างตัวผู้ป่วย หันหน้าเข้าหาผู้ป่วย จากนั้นคุกเข่าข้างใดข้างหนึ่ง ซึ่งควรเป็นเข่าข้างเดียวกันโดยผู้ช่วยเหลือคนแรกใช้แขนข้างหนึ่งสอดใต้ศีรษะ ตรงบริเวณคอ และไหล่ของผู้ป่วยมืออีกข้างสอดเข้าที่หลัง ส่วนคนที่สองสอดแขนข้างหนึ่งที่บริเวณเอวและสะโพก อีกข้างสอดเข้าที่ขาท่อนบน และคนที่สามสอดแขนข้างหนึ่งใต้เข่า อีกข้างสอดที่ข้อเท้า



- ให้สัญญาณยกผู้ป่วยพร้อม ๆ กันโดยยังอยู่ในท่าคุกเข่า



- ให้สัญญาณยืนขึ้นพร้อม ๆ กัน แล้วทำการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยไปยังจุดหมาย



การเคลื่อนย้ายโดยเปลหาม

การขนย้ายในลักษณะให้ผู้ป่วยนอนราบ ซึ่งใช้ในกรณีผู้ป่วยมีอาการช็อก หหมดสติ บาดเจ็บรุนแรง กระดูกขาหัก หรืออื่น ๆ โดยจะต้องใช้ผู้ช่วยเหลือ ๔ คน หรือแค่ ๒ คนก็ได้ ในการเคลื่อนย้าย ซึ่งอาจทำได้ง่ายโดยดัดแปลงวัสดุ เช่น

๑. บานประตู สามารถใช้แทนเปลหามได้เป็นอย่างดี และบานประตูนี้ใช้ได้ดีมาก เนื่องจากเป็นไม้ กระดานแข็ง

๒. เสื้อผ้า นำมาดัดแปลงได้ โดยใช้ไม้ยาว ๆ ๒ อัน สอดเข้าไปในตัวเสื้อ แต่ต้องติดกระดุมให้แข็งแรง หรือใช้เข็มกลัดช่วย

๓. ผ้าขาวม้า โดยนำมาผูกมัดกับไม้ท่อนยาว ๆ ๒ ท่อน

๔. ผ้าห่ม ผ้าปูเตียง โดยนำมาพับตามวิธีการเคลื่อนย้ายโดยใช้เปลหาม



กางผ้าออก วางไม้ยาวที่แข็งแรงบนผ้า ประมาณ ๒ ใน ๓ ของผ้า แล้วพับชายผ้าตลบขึ้นไป



วางไม้ยาวบนผ้าอีกด้านหนึ่ง ได้ผ้าที่ตลบขึ้นไป



ตลบผ้าด้านซ้ายให้เลยทับไม้ด้านขวามือ

การเคลื่อนย้ายโดยใช้เก้าอี้

วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่รู้สึกตัวดี ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บที่ทรวงอกและท้อง แขน หรือตา แต่ต้องไม่มีการบาดเจ็บที่กระดูกสันหลัง หรือต้องการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยขึ้นลงบันได ผ่านมุม หรือช่องทางแคบ ๆ

ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน ๒ วิธี คือ

๑. ให้ผู้ป่วยนั่งพิงเก้าอี้ที่แข็งแรงที่จะรับน้ำหนักของผู้ป่วย ผู้ช่วยเหลือทั้ง ๒ คน ต้องอยู่ด้านข้างของผู้ป่วยทั้ง ๒ ข้าง หันหน้าเข้าหากันให้มือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้ ส่วนมืออีกข้างจับขาเก้าอี้ แล้วยกขึ้นพร้อม ๆ กัน



๒. ให้ผู้ป่วยนั่งพิงเก้าอี้ที่แข็งแรงพอที่จะรับน้ำหนักของผู้ป่วย ผู้ช่วยเหลือคนหนึ่งจับพนักเก้าอี้เอียงไปด้านหลัง ผู้ช่วยเหลืออีกคนหนึ่งจับขาเก้าอี้ด้านหน้า แล้วยกขึ้นพร้อมกัน



ที่มา : คมกริช พลหาญ(๒๕๖๕). หน่วยที่ ๗ การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย.

สืบค้นจาก <https://sites.google.com/a/rpg๑๕.ac.th/nay-khm-krich-phl-hay/hnwy-thi-๗-kar-phthmphyabal-laea-kar-kheluxn-yay-phu-pwy-xyang-plxdphay>

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยกำหนดให้นักเรียนยกตัวอย่างการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยมา ๓ วิธี พร้อมขั้นตอนการปฏิบัติและประโยชน์ของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีนั้น

๑.

ขั้นตอนการปฏิบัติ

.....

.....

.....

.....

.....

ประโยชน์ของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

.....

.....

.....

.....

.....

๒.

ขั้นตอนการปฏิบัติ

.....

.....

.....

.....

.....

ประโยชน์ของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

.....

.....

.....

.....

.....

๓.

ขั้นตอนการปฏิบัติ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ประโยชน์ของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยกำหนดให้นักเรียนยกตัวอย่างการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยมา ๓ วิธี พร้อมขั้นตอนการปฏิบัติและประโยชน์ของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีนั้น

๑. วิธีพยุงเดิน

ขั้นตอนการปฏิบัติ

ให้ผู้ช่วยเหลือยืนเคียงข้างผู้ป่วย หันหน้าไปในทิศทางเดียวกัน แล้วจับแขนข้างหนึ่งของผู้ป่วยพาเดินไว้ที่คอมือผู้ช่วยเหลือข้างหนึ่งอ้อมไปข้างหลังรัดบั้นเอวของผู้ป่วยไว้ และพาเดินไปทิศทางเดียวกัน

ประโยชน์ของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

สามารถใช้กับผู้ป่วยที่ยังมีสติได้อยู่ และไม่จำเป็นต้องใช้ผู้ช่วยเหลือในจำนวนที่เยอะ และเหมาะสำหรับการเคลื่อนย้ายที่รวดเร็วและไม่ไกลจนเกินไป

๒. วิธีอุ้มแบบประสานแครง

ขั้นตอนการปฏิบัติ

- ใช้มือสอดประสานกันเป็นรูปสี่เหลี่ยม คูกเขาลง
- ให้ผู้ป่วยนั่งลงบนมือของผู้ช่วยเหลือ โดยผู้ป่วยใช้มือทั้งสองข้างกอดคอผู้ช่วยเหลือทั้งสองไว้ จากนั้นผู้ช่วยเหลือทั้งสองลุกขึ้นพร้อม ๆ กันและพาเคลื่อนย้าย

ประโยชน์ของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

ใช้จำนวนผู้ช่วยเหลือไม่เยอะ และสามารถเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่มีน้ำหนักค่อนข้างเยอะได้ แล้วสามารถให้ความมั่นคงปลอดภัยกับตัวผู้ป่วยได้

๓. การเคลื่อนย้ายโดยใช้เก้าอี้

ขั้นตอนการปฏิบัติ

ให้ผู้ป่วยนั่งพิงเก้าอี้ที่แข็งแรงที่จะรับน้ำหนักของผู้ป่วย ผู้ช่วยเหลือทั้ง ๒ คน ต้องอยู่ด้านข้างของผู้ป่วย ทั้ง ๒ ข้าง หันหน้าเข้าหากันให้มือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้ ส่วนมืออีกข้างจับขาเก้าอี้ แล้วยกขึ้นพร้อม ๆ กัน

ประโยชน์ของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

อุปกรณ์สามารถหาได้ง่าย และสามารถเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงได้ เช่น หดสติ กระดูกขาหัก และไม่จำเป็นต้องใช้ผู้ช่วยเหลือเยอะ

๔. การเคลื่อนย้ายโดยเปลหาม

ขั้นตอนการปฏิบัติ

สร้างอุปกรณ์ที่ทำเป็นเปลหาม โดยอาจทำจากบานประตู สามารถใช้แทนเปลหามได้เป็นอย่างดี และบานประตูนี้ใช้ได้ดีมาก เนื่องจากเป็นไม้กระดานแข็ง หรืออาจทำเสื่อผ้า นำมาดัดแปลงได้ โดยใช้ไม้ยาว ๆ ๒ อัน สอดเข้าไปในตัวเสื่อ แต่ต้องติดกระดุมให้แข็งแรง หรือใช้เข็มกลัดช่วย หรืออาจทำผ้าขาวม้า โดยนำมาผูกมัดกับไม้ท่อนยาว ๆ ๒ ท่อน หรืออาจทำจากผ้าห่ม ผ้าปูเตียง โดยนำมาพับตามวิธีการเคลื่อนย้ายโดยใช้เปลหาม

ประโยชน์ของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

ใช้ในกรณีผู้ป่วยมีอาการช็อก หหมดสติ บาดเจ็บรุนแรง กระดูกขาหัก หรืออื่น ๆ โดยจะต้องใช้ผู้ช่วยเหลือ ๔ คน หรือแค่ ๒ คนก็ได้ ในการเคลื่อนย้าย

๕. การเคลื่อนย้ายโดยใช้ผู้ช่วยเหลือ ๓ คน

ขั้นตอนการปฏิบัติ

- ผู้ช่วยเหลือ ๓ คนยืนเรียงกันข้างตัวผู้ป่วย หันหน้าเข้าหาผู้ป่วย จากนั้นคุกเข่าข้างใดข้างหนึ่ง ซึ่งควรเป็นเข่าข้างเดียวกันโดยผู้ช่วยเหลือคนแรกใช้แขนข้างหนึ่งสอดใต้ศีรษะ ตรงบริเวณคอ และไหล่ของผู้ป่วยมืออีกข้างสอดเข้าที่หลัง ส่วนคนที่สองสอดแขนข้างหนึ่งที่บริเวณเอวและสะโพก อีกข้างสอดเข้าที่ขาท่อนบน และคนที่สามสอดแขนข้างหนึ่งใต้เข่า อีกข้างสอดที่ข้อเท้า
- ให้สัญญาณยกผู้ป่วยพร้อม ๆ กันโดยยังอยู่ในท่าคุกเข่า
- ให้สัญญาณยืนขึ้นพร้อม ๆ กัน แล้วทำการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยไปยังจุดหมาย

ประโยชน์ของการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

ใช้ในกรณีที่ต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วยในท่านอน และผู้ป่วยไม่รู้สีกตัว โดยระยะทางที่เคลื่อนย้ายจะต้องไม่ไกลมาก

หมายเหตุ ให้นักเรียนเลือกยกตัวอย่างการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยมา ๓ วิธี

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

มหันตภัยจากสารเสพติด



๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๑/๒

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

ม.๑/๒

อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด

ม.๑/๓

อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สารเสพติดเป็นสารเคมีหรือวัตถุชนิดต่างๆ ที่เสพเข้าสู่ร่างกาย แล้วออกฤทธิ์ต่อร่างกายและจิต ทำให้
ผู้เสพแสดงลักษณะอาการและความประพฤติที่เปลี่ยนไปจากเดิม

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- ๑) อธิบายลักษณะของสารเสพติดและโทษที่เกิดกับผู้เสพได้
- ๒) อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดได้
- ๓) อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้
- ๔) อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้
- ๕) อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

- ๑) แขนงผังความคิดจำแนกประเภทสารของสารเสพติดได้
- ๒) จำแนกลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติดได้
- ๓) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้
- ๔) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้
- ๕) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- ๑) ตระหนักถึงโทษของสารเสพติดที่ส่งผลต่อผู้เสพได้
- ๒) ตระหนักถึงโทษของสารเสพติดที่ส่งผลต่อผู้เสพได้

- ๓) ตระหนักถึงการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคที่มีความปลอดภัยของชีวิตได้
- ๔) ตระหนักถึงการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคที่มีความปลอดภัยของชีวิตได้
- ๕) ตระหนักถึงการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุที่มีความปลอดภัยของชีวิตได้

๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

- ๑) วิเคราะห์ข้อมูลสารเสพติดประเภทที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและสังคมในชีวิตประจำวัน (ส.๒.๑.๑)
- ๒) วิเคราะห์สถานการณ์ เปรียบเทียบกับลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติดได้ (ส.๒.๑.๑)
- ๓) ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้ (ส.๓.๑.๑)
- ๔) ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้ (ส.๓.๑.๑)
- ๕) ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้ (ส.๓.๑.๑)

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ๕.๑ ใฝ่เรียนรู้
- ๕.๒ ความมุ่งมั่นในการทำงาน

๖. การประเมินผลรวบยอด

๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓

รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๕

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การ
ใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๑/๒ อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สารเสพติดเป็นสารเคมีหรือวัตถุชนิดต่างๆ ที่เสพเข้าสู่ร่างกาย แล้วออกฤทธิ์ต่อร่างกายและจิต ทำให้
ผู้เสพแสดงลักษณะอาการและความประพฤติที่เปลี่ยนไปจากเดิม

๓. สาระการเรียนรู้

สารเสพติด

- ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสารเสพติด
- ประเภทของสารเสพติด

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายลักษณะของสารเสพติดและโทษที่เกิดกับผู้เสพได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

แผนผังความคิดจำแนกประเภทสารของสารเสพติดได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

ตระหนักถึงโทษของสารเสพติดที่ส่งผลต่อผู้เสพได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

วิเคราะห์ข้อมูลสารเสพติดประเภทที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและสังคมในชีวิตประจำวัน (ส.๒.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

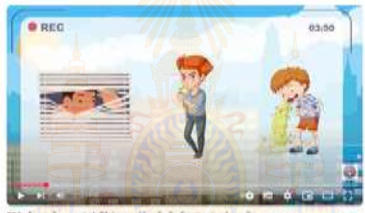
๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักสารเสพติด หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์ข้อมูลสารเสพติดประเภทที่ส่งผล กระทบต่อตนเองและ สังคมในชีวิตประจำวัน (KSA ส.๒.๑.๑) ด้านความรู้ อธิบายลักษณะของสาร เสพติดและโทษที่เกิดกับ ผู้เสพได้ ด้านทักษะกระบวนการ ออกแบบแผนผัง ความคิดจำแนกประเภท	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูเริ่มพูดคุยกับนักเรียน เกี่ยวกับเนื้อหา ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับสารเสพติดว่า “ถ้าพูดถึง สารเสพติด นักเรียนนึกถึงสิ่ง ใดบ้าง” ๒.ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑.นักเรียนช่วยกันตอบคำถามของครู ดังนี้ ๑.๑ “ถ้าพูดถึงสารเสพติด นักเรียน นึกถึงสิ่งใดบ้าง” (แนวการตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของ นักเรียน ซึ่งอาจตอบว่า บุหรี่ สุรา ยาบ้า กัญชา ยาไอ เป็นต้น) ๑.๒ “นักเรียนคิดว่าโทษของสารเสพติด มีอะไรบ้าง” (แนวการตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของ นักเรียน สารเสพติดทำให้ผู้เสามี สุขภาพเสื่อมโทรม มีพฤติกรรม เปลี่ยนไป เช่น ขาดสติ นิสัยลักขโมย นิสัยก้าวร้าว) ๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูสรุปคำตอบ	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง รู้จักสารเสพติด	-	วิธีวัด -สังเกตจากการ ทำกิจกรรมและ ตอบคำถามในชั้น เรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน เกณฑ์การ ประเมิน ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักสารเสพติด หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
สารของสารเสพติดได้ ด้านคุณลักษณะ ตระหนักถึงโทษของสารเสพติดที่ส่งผลต่อผู้เสพได้	“นักเรียนคิดว่าโทษของสารเสพติดมีอะไรบ้าง” ๓. ครูกล่าวเชื่อมโยงเนื้อหาว่า “ดังนั้นเราไปดูกันดีกว่าว่าสารเสพติดมีกี่ประเภท แต่ละประเภทส่งผลอย่างไรกับผู้เสพ” เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน	จากคำถามต่าง ๆ และกล่าวถึงความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคเพื่อเป็นการนำเข้าสู่บทเรียน			ขึ้นไป
	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. ครูแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักสารเสพติดและให้นักเรียนศึกษาใบความรู้และหากนักเรียนมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติม จากนั้นครูอธิบายความรู้เพิ่มเติม ๒. ครูอธิบายเนื้อหาความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสารเสพติด ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. นักเรียนได้รับใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักสารเสพติด และให้นักเรียนศึกษาใบความรู้และหากนักเรียนมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติม จากนั้นครูอธิบายความรู้เพิ่มเติม ๒. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหาเรื่อง รู้จักสารเสพติด ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสารเสพติด	-สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง รู้จักสารเสพติด - ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักสารเสพติด - สื่อวีดิทัศน์เรื่อง กัญชากับเยาวชน (https://www.youtube.com/watch?v=m๓ZQ๒๗rfqZM)		วิธีวัด -สังเกตจากการทำกิจกรรมและตอบคำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักสารเสพติด หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	๓. ครูใช้คำถามถามนักเรียนว่า “นักเรียนคิดว่าประเภทของสาร เสพติดมีกี่ประเภท” ๔. ครูอธิบายเนื้อหาความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับ ประเภทของสารเสพติด ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint ๕. ครูเปิดสื่อวีดิทัศน์เรื่อง ภัยจากยาสูบ	๓. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามของครู ดังนี้ ๑.๑ “นักเรียนคิดว่าประเภทของสาร เสพติดมีกี่ประเภท” (แนวการตอบ ๓ ประเภท ๑. แบ่งตามแหล่งกำเนิด ๒. แบ่งตามพระราชบัญญัติยาเสพติด ให้โทษ พ.ศ.๒๕๖๒ ๓. แบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อจิต ประสาท) ๔. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหา เรื่อง รู้จักสารเสพติด ด้วยสื่อ ประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ประเภทของสารเสพติด ๕. นักเรียนตั้งใจดูสื่อวีดิทัศน์เรื่อง ภัยจากยาสูบ ! ยาสูบมีอันตรายทาง ประสาทหลังเสพ			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักสารเสพติด หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที				
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน		
	 https://www.youtube.com/watch?v=m๓ZO๒๗rfqZM ให้นักเรียนดู และสอบถามนักเรียนเพิ่มเติมว่า “อันตรายที่เกิดขึ้นกับเยาวชนที่มีการใช้กัญชา ทำให้เกิดอาการอย่างไรบ้าง” ๖. ครูอธิบายเพิ่มเติมว่าการนำกัญชาหรือกระท่อมมาใช้อย่างปลอดภัยและเหมาะสม โดยเฉพาะในวัยเยาวชนนั้น ควรใช้เพื่อทางการแพทย์หรือรักษาโรค ควรอยู่	 https://www.youtube.com/watch?v=๒tae_VF๗ZwA และตอบคำถามเพิ่มเติมว่า “อันตรายที่เกิดขึ้นกับเยาวชนที่มีการใช้กัญชา ทำให้เกิดอาการอย่างไรบ้าง” แนวคำตอบ มีอาการทางประสาท คือเซื่องซึม มีไข้ เป็นต้น ๖. นักเรียนตั้งใจฟังครูอธิบายว่าการนำกัญชาหรือกระท่อมมาใช้อย่างปลอดภัยและเหมาะสม โดยเฉพาะในวัยเยาวชนนั้น ควรใช้เพื่อทางการแพทย์หรือรักษาโรค ควรอยู่		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักสารเสพติด หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	ภายใต้การดูแลของบุคลากรทางการแพทย์ ไม่ใช้เพื่อสันตนาการหรือความบันเทิง เพราะอาจทำให้เกิดผลเสียที่ร้ายแรงต่อสุขภาพได้ และผิดพระราชบัญญัติสาธารณสุข ซึ่งมีโทษทั้งจำคุกและปรับ	ภายใต้การดูแลของบุคลากรทางการแพทย์ ไม่ใช้เพื่อสันตนาการหรือความบันเทิง เพราะอาจทำให้เกิดผลเสียที่ร้ายแรงต่อสุขภาพได้ และผิดพระราชบัญญัติสาธารณสุข ซึ่งมีโทษทั้งจำคุกและปรับ			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนร่วมมือกัน ออกแบบแผนผังความคิดจำแนกประเภทสารของสารเสพติดให้ครอบคลุมทุกประเภท ๒. ครูให้นักเรียนตอบคำถามในใบงาน ๓. ครูสุ่มนักเรียน ๒ คนนำเสนอใบงานรู้จักสารเสพติดและให้เพื่อนในชั้นเรียนสอบถามเพิ่มเติม หรือ	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. นักเรียนจัดกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นความรู้จากใบความรู้และจากครูอธิบาย ๒. ร่วมมือกันออกแบบแผนผังความคิดจำแนกประเภทสารของสารเสพติดให้ครอบคลุมทุกประเภท ๓. ร่วมกันวิเคราะห์และตอบคำถามในใบงานที่ ๑ สารเสพติดประเภทที่นักเรียนคิดว่าที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและสังคมในยุคปัจจุบัน ๑	๑.ใบงาน เรื่อง รู้จักสารเสพติด	แผนผังความคิดจำแนกประเภทสารของสารเสพติด	วิธีวัด -ความถูกต้องในการทำใบงานเรื่อง รู้จักสารเสพติด เครื่องมือวัด -แบบประเมินใบงาน เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การประเมิน

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักสารเสพติด
- ๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้จักสารเสพติด
- ๓) สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง รู้จักสารเสพติด
- ๔) สื่อวีดิทัศน์เรื่อง กัญชากับเยาวชน

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) แผนผังความคิดจำแนกประเภทสารของสารเสพติด

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายลักษณะของสารเสพติด และโทษที่เกิดกับผู้เสพได้	ประเมินการอธิบาย ระหว่างเรียน	แบบประเมินคำตอบ ระหว่างเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) ออกแบบแผนผังความคิดจำแนก ประเภทสารของสารเสพติดได้	ประเมินแผนผัง ความคิด	แบบประเมินผัง ความคิด	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A) ตระหนักถึงโทษของสารเสพติดที่ ส่งผลต่อผู้เสพได้	สังเกตจากพฤติกรรม การตอบคำถามและมี ส่วนร่วมในชั้นเรียน	สังเกตจากพฤติกรรม การตอบคำถามและ มีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน วิเคราะห์ข้อมูลสารเสพติด ประเภทที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง และสังคมในชีวิตประจำวัน	การเลือกข้อมูลไปใช้ เปรียบเทียบเหตุการณ์ ในชีวิตประจำวัน	แบบประเมินการ วิเคราะห์การ เชื่อมโยง กับเหตุการณ์ใน ชีวิตประจำวัน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรมการ การใฝ่รู้	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายลักษณะของสารเสพติดและโทษที่เกิดกับผู้เสพได้	อธิบายลักษณะของสารเสพติดได้ถูกต้อง ๔ ข้อขึ้นไป	อธิบายลักษณะของสารเสพติดได้ถูกต้อง ๒-๓ ข้อ	อธิบายลักษณะของสารเสพติดได้ถูกต้อง ๑ ข้อ
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) ออกแบบแผนผังความคิดจำแนกประเภทสารของสารเสพติดได้	ออกแบบจำแนกประเภทของสารเสพติดได้ด้วยตนเอง มีระบบเข้าใจง่าย ถูกต้องครอบคลุม ๒ ส่วนขึ้นไป	ออกแบบจำแนกประเภทของสารเสพติดได้ถูกต้อง ๑ ส่วน	ออกแบบจำแนกประเภทของสารเสพติดไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงโทษของสารเสพติดที่ส่งผลต่อผู้เสพได้	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ทุกช่วงกิจกรรม	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้บางช่วง	ไม่ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์ข้อมูลสารเสพติดประเภทที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและสังคมในชีวิตประจำวัน	เลือกข้อมูลไปเปรียบเทียบเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันได้ สอดคล้องกับความเป็นจริง	เลือกข้อมูลไปเปรียบเทียบเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันไม่ตรงกับความเป็นจริง	ตอบคำถามไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	นักเรียนปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ดังนี้ ๑ กระตือรือร้นในการให้ ๒ ความร่วมมือตอบ คำถาม ๓ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ในชั้นเรียน เป็นอย่างดี	นักเรียนปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	นักเรียนปฏิบัติไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

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

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปผลการประเมินแผนที่ ๑ รู้จักสารเสพติด

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															
		๑.อธิบาย ลักษณะของสาร เสพติดและโทษ ที่เกิดกับผู้เสพ ได้			๒.ออกแบบ แผนผังความคิด จำแนกประเภท สารของสารเสพติดได้			๓. ตระหนักถึง โทษของสารเสพติดที่ส่งผลต่อผู้ เสพได้			๔.วิเคราะห์ข้อมูล สารเสพติด ประเภทที่ส่งผล กระทบต่อตนเอง และสังคมใน ชีวิตประจำวัน			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

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักสารเสพติด
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักสารเสพติด
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

๑. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสารเสพติด

สารเสพติด หมายถึง ยาหรือสารเคมี หรือวัตถุชนิดใดๆ ก็ตาม เมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายแล้วไม่ว่าจะโดยวิธีการรับประทาน สูบ ฉีด ตม หรือวิธีอื่นๆ แล้วก่อให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจของผู้เสพสารเสพติด

ผลร้ายของสารเสพติดที่มีต่อผู้เสพที่สำคัญ มี ๔ ประการ คือ

๑. จะมีความต้องการเสพสารนั้นอย่างรุนแรงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และตลอดเวลา
๒. ต้องเพิ่มขนาดหรือปริมาณการเสพมากขึ้น
๓. มีอาการอยากยาหรือหิวยาเมื่อถึงเวลาที่ต้องการเสพแล้วไม่ได้เสพ โดยจะแสดงอาการออกมาในลักษณะต่างๆ เช่น หาว อาเจียน น้ำตาน้ำมูกไหล คลุ้มคลั่ง ขาดสติ เป็นต้น
๔. ทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้เสพเสื่อมโทรมลงอย่างรวดเร็ว

๒. ประเภทของสารเสพติด

สารเสพติดมีหลายประเภท ซึ่งสามารถจำแนกได้ ดังนี้

๒.๑ สารเสพติดที่แบ่งตามแหล่งที่เกิดแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

- สารเสพติดธรรมชาติ: เป็นสารหรือยาเสพติดที่ได้มาจากพืช หรือพันธุ์ไม้บางชนิดที่ขึ้นอยู่ตามธรรมชาติ ได้แก่ ฝิ่น กล้วยา กระต่อม รวมไปถึงมอร์ฟิน (Morphine) และเฮโรอีน (Heroin) ซึ่งแปรสภาพทางเคมีมาจากฝิ่น
- สารเสพติดสังเคราะห์: เป็นสารหรือยาที่ผลิตหรือสังเคราะห์ขึ้นด้วยวิธีทางเคมี และนำมาใช้แทนสารเสพติดธรรมชาติ ได้แก่ ยาบ้า ยาอี กาวซีเมนต์ (Fast Setting Latex) ทินเนอร์ (Thinner)

๒.๒ สารเสพติดที่แบ่งตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. ๒๕๒๒ พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. ๒๕๒๒ ได้จัดประเภทของสารเสพติดไว้

๕ ประเภท คือ

- ประเภทที่ ๑ สารเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรงที่ไม่มีการนำมาใช้ในการแพทย์ และทำให้เกิดการเสี่ยงต่อการติดยาของประชากรในระดับรุนแรง ได้แก่ เฮโรอีน แอลเอสดี แอมเฟตามีน หรือยาบ้า ยาอี หรือยาเลิฟ
- ประเภทที่ ๒ สามารถนำมาใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ได้ แต่ต้องใช้ภายใต้การควบคุมของแพทย์ และใช้เฉพาะกรณีที่จำเป็นเท่านั้น ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟิน โคเคน หรือโคคาอิน โคเคอิน และเมทาโดน

- ประเภทที่ ๓ เป็นยาเสพติดให้โทษที่มียาเสพติดประเภทที่ ๒ ผสมอยู่ด้วย มีประโยชน์ทางการแพทย์ การนำไปใช้เพื่อจุดประสงค์อื่นหรือเพื่อเสพติด จะมีบทลงโทษกำกับไว้ ยาเสพติดประเภทนี้ ได้แก่ ยาแก้ไอ ที่มีตัวยาโคเคอิน ยาแก้ท้องเสีย ที่มีฝิ่นผสมอยู่ด้วย ยาฉีดยาระงับปวดต่างๆ เช่น มอร์ฟิน เพทิดีน ซึ่งสกัดมาจากฝิ่น

- ประเภทที่ ๔ สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ ๑ หรือประเภทที่ ๑ ยาเสพติดประเภทนี้ไม่มีการนำมาใช้ประโยชน์ในการบำบัดโรคแต่อย่างใด และมีบทลงโทษกำกับไว้ด้วย ได้แก่ น้ำยาอะเซติกแอนไฮไดรด์ และอะเซติลคลอไรด์ ซึ่งใช้ในการเปลี่ยนมอร์ฟินเป็นเฮโรอิน สารคลอซูโดอีเฟดรีน สามารถใช้ในการผลิตยาบ้าได้ และวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทอีก ๑๒ ชนิด ที่สามารถนำมาผลิตยาอีและยาบ้าได้

- ประเภทที่ ๕ เป็นยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าข่ายอยู่ในยาเสพติดประเภทที่ ๑ ถึง ๔ ได้แก่ ทุกส่วนของพืชกัญชา ทุกส่วนของพืช กระท่อม เห็ดขี้ควาย เป็นต้น

๒.๓ สารเสพติดที่แบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท แบ่งออกเป็น ๔ ประเภท

๑. ยาเสพติดประเภทกดประสาท ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟิน เฮโรอิน สารระเหย และยา กลุ่มประสาท

๒. ยาเสพติดประเภทกระตุ้นประสาท ได้แก่ แอมเฟตามีน กระท่อม และโคคาอิน

๓. ยาเสพติดประเภทหลอนประสาท ได้แก่ แอลเอสดี ดีเอ็มพี และ เห็ดขี้ควาย

๔. ยาเสพติดประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน กล่าวคือ อาจกดกระตุ้น หรือหลอนประสาทได้พร้อมๆ กัน ตัวอย่างเช่น กัญชา

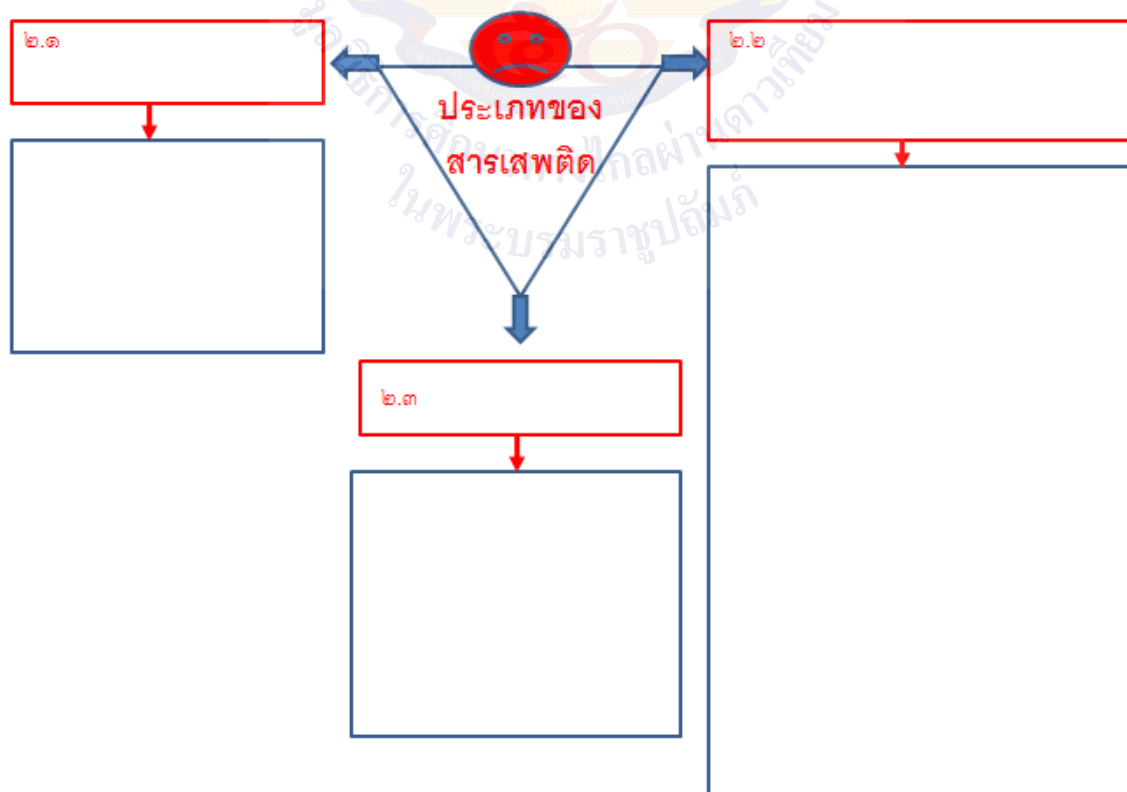
ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้จักสารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มที่.....

- ๑ ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....
- ๒ ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....
- ๓ ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....
- ๔ ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....
- ๕ ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง

๑. นักเรียนร่วมมือกันสรุปประเด็นความรู้โดยออกแบบแผนผังความคิดจำแนกประเภทสารของสาร เสพติดลงในผังความคิดที่จัดให้หรือออกแบบเอง



๒. ตอบคำถามจากประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน นักเรียนคิดว่า สารเสพติดประเภทที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง และสังคมอย่างรุนแรงในยุคปัจจุบัน คืออะไร มีผลเสียหยาอะไรบ้างอย่างน้อย ๑ ข้อ

ประเภทของสารเสพติด	ประเภท	ผลที่เสียเกิดขึ้น



ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

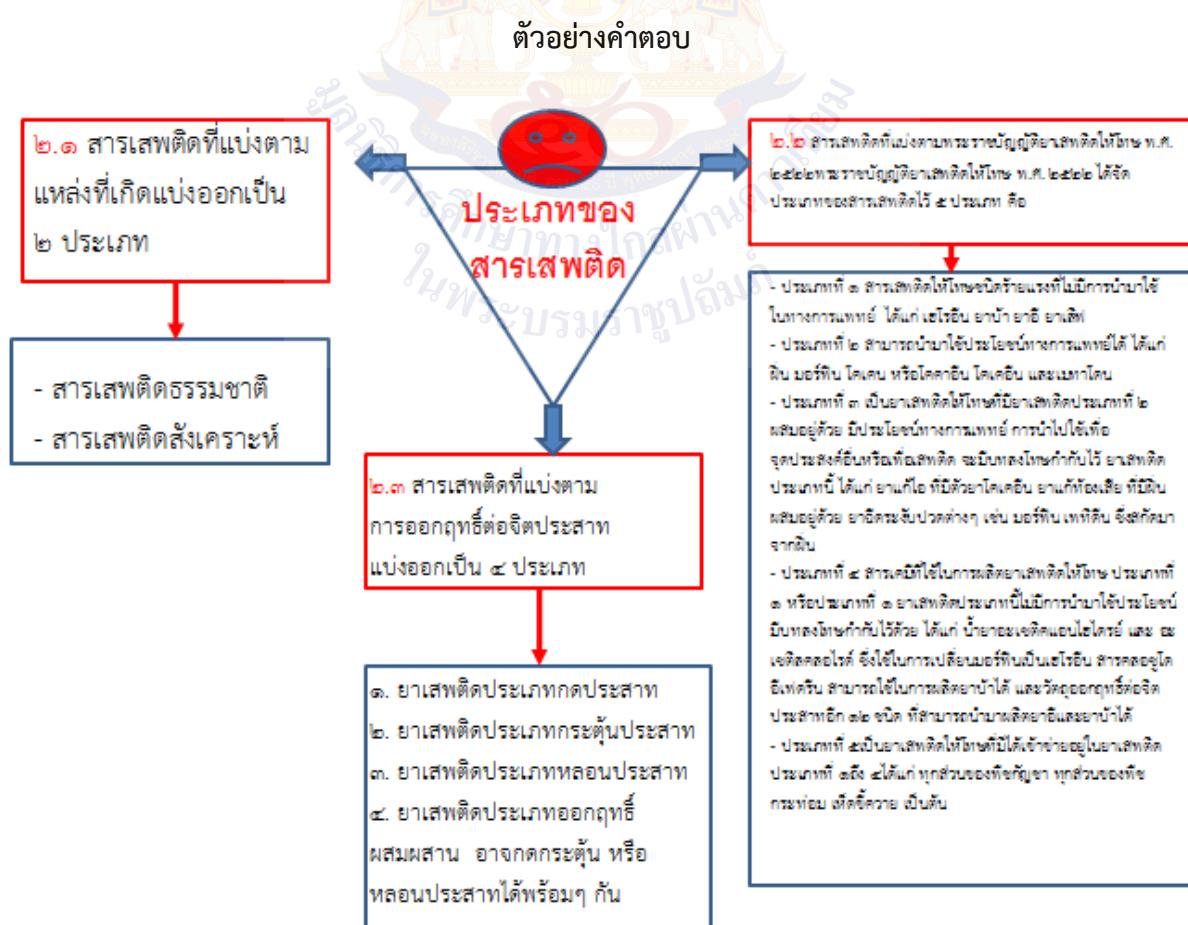
เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้จักสารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มที่.....

- ๑ ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....
- ๒ ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....
- ๓ ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....
- ๔ ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....
- ๕ ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง

๑. นักเรียนร่วมมือกันสรุปประเด็นความรู้โดยออกแบบแผนผังความคิดจำแนกประเภทสารของสาร เสพติดลงในผังความคิดที่จัดให้หรือออกแบบเอง



๒. สารเสพติดประเภทที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและสังคมอย่างรุนแรงในยุคปัจจุบัน คืออะไร มีผลเสียหยาอะไรบ้างตอบอย่างน้อย ๑ ข้อ

ประเภทของสารเสพติด	ประเภท	ผลที่เสียเกิดขึ้น
สารเสพติดที่แบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท	ประเภทหลอนประสาท	มีอาการจิตหลอน เห็นภาพเหมือนจริง ภาพผิดธรรมชาติ ภาพหน้ากลัว รู้สึกตนเองใหญ่หรือเล็กกว่าปกติ จำสิ่งไปทำมาไม่ได้ หลงลืม ส่งผลให้เกิดอันตรายทั้งจากกรณีที่ทำร้ายผู้อื่น หรืออาจเกิดความกลัวและหนีจากความกลัวจนเกิดอุบัติเหตุจากการป็น หกล้ม กระโดดจากที่สูง



ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓

รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๕

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๑/๒ อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การใช้สารเสพติดนอกจากเป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่างๆ แล้ว ยังเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้

๓. สาระการเรียนรู้

ลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด

- การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
- การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

จำแนกลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติดได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

ตระหนักถึงโทษของสารเสพติดที่ส่งผลต่อผู้เสพได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

วิเคราะห์สถานการณ์ เปรียบเทียบกับลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติดได้ (ส.๒.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์สถานการณ์ เปรียบเทียบกับลักษณะ และอาการของผู้ติดสาร เสพติดได้ (KSA ส.๒.๑.๑) ด้านความรู้ อธิบายลักษณะอาการ ของผู้ติดสารเสพติดได้ ด้านทักษะกระบวนการ จำแนกลักษณะและ อาการของผู้ติดสารเสพติดได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูเริ่มพูดคุยกับนักเรียน เกี่ยวกับเนื้อหา ความสัมพันธ์ของ ลักษณะและอาการของผู้ติดสาร เสพติดว่า “นักเรียนเห็นอะไรบ้าง จากการดูวิดีโอ เรื่อง โฆษณา อุบัติเหตุ สสส. ตี๋ไม่ขับ ขอชีวิต นักเรียน” https://www.youtube.com/watch?v=๔xkSLZCFPLM&t=๑๗s 	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. นักเรียนร่วมพูดคุยเกี่ยวกับเนื้อหา ความสัมพันธ์ของลักษณะและอาการ ของผู้ติดสารเสพติดว่า “นักเรียนเห็น อะไรบ้างจากการดูวิดีโอ เรื่อง โฆษณา อุบัติเหตุ สสส. ตี๋ไม่ขับ ขอชีวิต นักเรียน” https://www.youtube.com/watch?v=๔xkSLZCFPLM&t=๑๗s  แนวการตอบ ลักษณะอาการของผู้ตี๋ สุราทำให้ขาดสติ และควบคุมการขับ รถยนต์ไม่ได้ เกิดการชนผู้อื่น	-สื่อ วิดีทัศน์ เรื่อง โฆษณาอุบัติเหตุ สสส. ตี๋ไม่ขับ ขอชีวิต นักเรียน” https://www.youtube.com/watch?v=๔xkSLZCFPLM&t=๑๗s	-	วิธีวัด -สังเกตจากการทำ กิจกรรมและตอบ คำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
ด้านคุณลักษณะ ตระหนักถึงโทษของสารเสพติดที่ส่งผลต่อผู้เสพติดได้	๒. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “นักเรียนเคยพบเห็นหรือသူผู้เสพติดและมีอาการต่างๆบ้างหรือไม่” ๓. “จากคำตอบของนักเรียน ว่าเคย นั้น อาการของผู้เสพติดจะมีอาการอย่างไรบ้าง” ๔. ครูกล่าวเชื่อมโยงเข้าเนื้อหาว่า การเสพติดทำให้เกิดผลเสียต่อผู้เสพติดทั้งต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้มีลักษณะและความประพฤติเปลี่ยนไปจากเดิม ซึ่งเป็นเนื้อหาที่เรียนรู้ในวันนี้	๒. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่า “นักเรียนเคยพบเห็นหรือသူผู้เสพติดและมีอาการต่างๆบ้างหรือไม่” แนวการตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน อาจตอบเคยหรือไม่เคย ๓. “จากคำตอบของนักเรียน ว่าเคย นั้น อาการของผู้เสพติดจะมีอาการอย่างไรบ้าง” แนวการตอบ เช่น การดื่มสุรา ทำให้ขาดสติควบคุมระบบประสาทและการทรงตัว ยาบ้า ทำให้เกิดภาพหลอน อาการคุ้มคลั่ง เป็นต้น ๔. นักเรียนตั้งใจฟังครูกล่าวเชื่อมโยงเข้าเนื้อหาว่า การเสพติดทำให้เกิดผลเสียต่อผู้เสพติดทั้งต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้มีลักษณะและความประพฤติเปลี่ยนไปจากเดิม ซึ่งเป็นเนื้อหาที่เรียนรู้ในวันนี้			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. ครูเปิดวิดีโอ เรื่อง สาวเมาน้อยใจญาติโยมวายน้อย ๒๘-๑๐-๖๕ ชาวเย็นไทยรัฐ https://www.youtube.com/watch?v=๓Wco๑vgjqOE  และตั้งคำถามนักเรียนว่า “จากการดูวิดีโอ นักเรียนคิดว่าอาการของผู้ที่ดื่มสุรามีลักษณะและอาการอย่างไรบ้าง ๒. ครูแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติดและให้นักเรียนศึกษาใบ	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. ครูเปิดวิดีโอ เรื่อง สาวเมาน้อยใจญาติโยมวายน้อย ๒๘-๑๐-๖๕ ชาวเย็นไทยรัฐ https://www.youtube.com/watch?v=๓Wco๑vgjqOE  และตั้งคำถามนักเรียนว่า “จากการดูวิดีโอ นักเรียนคิดว่าอาการของผู้ที่ดื่มสุรามีลักษณะและอาการอย่างไรบ้าง แนวคำตอบ มีอาการว้าวายพูดเสียงดัง ทำร้ายตัวเองและผู้อื่น ๒. ครูแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติดและให้นักเรียนศึกษาใบความรู้และหาก	-สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด - ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด -สื่อวิดีโอ เรื่อง สาวเมาน้อยใจญาติโยมวายน้อย ๒๘-๑๐-๖๕ ชาวเย็นไทยรัฐ https://www.youtube.com/watch?v=๓Wco๑vgjqOE		วิธีวัด -สังเกตจากการทำกิจกรรมและตอบคำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	ความรู้และหากนักเรียนมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติม ๓. ครูอธิบายความรู้เพิ่มเติมด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด ๔. ครูสอบถามนักเรียนเพื่อทดสอบความเข้าใจว่า “นักเรียนเคยเห็นผู้เสพยาเสพติดมีลักษณะและอาการอย่างไร”	นักเรียนมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติม ๓. ครูอธิบายความรู้เพิ่มเติมด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด ๔. ครูสอบถามนักเรียนเพื่อทดสอบความเข้าใจว่า “นักเรียนเคยเห็นผู้เสพยาเสพติดมีลักษณะและอาการอย่างไร” แนวคำตอบขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน เช่นมีอาการคุ้มคลั่งจะทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น มีกลิ่นติดตัว สุขภาพทรุดโทรม ผอม ซุปซิด เป็นต้น			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. ครูแจกใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ไหมใครติด ๒. ครูให้นักเรียนตอบคำถามในใบ	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. นักเรียนได้รับใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ไหมใครติด ๒. นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และ	-สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด	ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ไหมใครติด	วิธีวัด -ตรวจสอบความถูกต้องในการทำใบงานที่ ๑ เรื่อง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	งาน โดยนักเรียนมีเวลาในการทำใบงาน ๑๕ นาที ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ ให้นักเรียนให้นักเรียนพิจารณาว่าจากพฤติกรรมที่แสดงของตัวละคร มีคนใดบ้างที่ติดยาเสพติด คนที่ ๑ นายเอ นายเอเป็นเด็กแว้นซ์ ชอบขี่มอเตอร์ไซด์รบกวนผู้อื่น มีพฤติกรรมการใช้เงินฟุ่มเฟือย และชอบออกจากบ้านตอนกลางคืน แล้วกลับเข้าบ้านมาอีกครั้งในตอนรุ่งสาง คนที่ ๒ นายบี นายบีเป็นเด็กเกเร มักแต่งตัวตามแฟชั่นและสักตามร่างกายในที่ต่างๆ อีกทั้งระเบิดหู มักจะพูดจาไม่สุภาพ และมีพฤติกรรมก้าวร้าว	ตอบคำถามในใบงาน โดยนักเรียนมีเวลาในการทำใบงาน ๑๕ นาที ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ ให้นักเรียนให้นักเรียนพิจารณาว่าจากพฤติกรรมที่แสดงของตัวละคร มีคนใดบ้างที่ติดยาเสพติด คนที่ ๑ นายเอ นายเอเป็นเด็กแว้นซ์ ชอบขี่มอเตอร์ไซด์รบกวนผู้อื่น มีพฤติกรรมการใช้เงินฟุ่มเฟือย และชอบออกจากบ้านตอนกลางคืน แล้วกลับเข้าบ้านมาอีกครั้งในตอนรุ่งสาง คนที่ ๒ นายบี นายบีเป็นเด็กเกเร มักแต่งตัวตามแฟชั่นและสักตามร่างกายในที่ต่างๆ อีกทั้งระเบิดหู มักจะพูดจาไม่สุภาพ และมีพฤติกรรมก้าวร้าว	- ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ไหมใครติด		รู้ไหมใครติด เครื่องมือวัด -แบบประเมินใบงาน เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การประเมิน ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	วันเสาร์อาทิตย์มักจะออกจากบ้านแต่เช้าและกลับบ้านมาตอนมืดๆ คนที่ ๓ นายซี นายซีเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังจะสอบแอดมิชชั่น ในทุกๆวัน นายซีจะขะมักเขม้นอ่านหนังสือจนเกือบเข้าทุกวัน แต่ยังสามารถมาเรียนตอนเช้าได้โดยไม่่วงนอน แต่พอนานวันไป นายซีกลายเป็นเด็กก้าวร้าว เพื่อค้ล้งทำร้ายตนเองและผู้อื่น คนที่ ๔ นางสาวดี นางสาวดี เป็นเด็กที่ชอบไปในสถานบันเทิงและชอบลองของแปลกใหม่อยู่เสมอ หลังจากนั้นไม่นานก็มีอาการไอเรื้อรัง มีเสมหะมาก ฟันเหลือง มีกลิ่นตัวแรง	คนที่ ๓ นายซี นายซีเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังจะสอบแอดมิชชั่น ในทุกๆวัน นายซีจะขะมักเขม้นอ่านหนังสือจนเกือบเข้าทุกวัน แต่ยังสามารถมาเรียนตอนเช้าได้โดยไม่่วงนอน แต่พอนานวันไป นายซีกลายเป็นเด็กก้าวร้าว เพื่อค้ล้งทำร้ายตนเองและผู้อื่น คนที่ ๔ นางสาวดี นางสาวดี เป็นเด็กที่ชอบไปในสถานบันเทิงและชอบลองของแปลกใหม่อยู่เสมอ หลังจากนั้นไม่นานก็มีอาการไอเรื้อรัง มีเสมหะมาก ฟันเหลือง มีกลิ่นตัวแรง			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	๓. ครูสุ่มนักเรียน ๒-๓ คนนำเสนอ ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ไหมใครติด และให้เพื่อนในชั้นเรียนอภิปรายถึง ความถูกต้องและเหมาะสมของ คำตอบ โดยการฟังครูอธิบาย เพิ่มเติมและเสนอแนะคำตอบที่ ถูกต้องและเหมาะสม	๓. นักเรียนที่ถูกสุ่ม ๒-๓ คนนำเสนอใบ งานที่ ๑ เรื่อง รู้ไหมใครติด และให้เพื่อน ในชั้นเรียนอภิปรายถึงความถูกต้องและ เหมาะสมของคำตอบ โดยการฟังครู อธิบายเพิ่มเติมและเสนอแนะคำตอบที่ ถูกต้องและเหมาะสม			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบ คำถามเพื่อเป็นการสรุปบทเรียนว่า ว่า “เมื่อเราทราบถึงลักษณะและ อาการของผู้เสพติดแล้ว นั้น เราจะมีวิธีการป้องกันตนเอง เพื่อไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดได้ อย่างไร”	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามเพื่อเป็น การสรุปบทเรียนว่าว่า “เมื่อเราทราบถึง ลักษณะและอาการของผู้เสพติด แล้วนั้น เราจะมีวิธีการป้องกันตนเอง เพื่อไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดได้ อย่างไร” แนวคำตอบ ขึ้นกับคำตอบของนักเรียน เช่น มีความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่ควร ทำลายชีวิตตนเองโดยใช้สารเสพติด เลือกคบเพื่อนที่ดี และนำแบบอย่างของ		-	วิธีวัด -สังเกตจากการทำ กิจกรรมและตอบ คำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด
 หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
		เพื่อนที่ดีมาใช้กับตนเอง มีทักษะในการ ดำเนินชีวิต หากเกิดปัญหาปรึกษาพ่อ แม่ ครู หรือผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้เพื่อหา แนวทางในการแก้ไขปัญหา			คุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป



๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด
- ๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ไหมใครติด
- ๓) สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด
- ๔) วิดีทัศน์ เรื่อง สาวเมาน้อยใจญาติไวยวายลั่นชอย | ๒๘-๑๐-๖๕ | ข้าราชการไทยรัฐ

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) รู้ไหมใครติด

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดได้	ตรวจสอบความถูกต้องใบงาน เรื่อง รู้ไหมใครติด	แบบประเมินคำตอบจากใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) จำแนกลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติดได้	ตรวจสอบความถูกต้องใบงาน เรื่อง รู้ไหมใครติด	แบบประเมินคำตอบจากใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงโทษของสารเสพติดที่ส่งผลต่อผู้เสพได้	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์สถานการณ์เปรียบเทียบกับลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติดได้	ประเมินข้อมูลการวิเคราะห์ในใบงานเรื่อง รู้ไหมใครติด	แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรมการใฝ่รู้	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายลักษณะอาการของผู้ ติดเชื้อเสฟติดได้	อธิบายลักษณะอาการของ ผู้ติดเชื้อเสฟติดได้ถูกต้อง ๓ ข้อ ขึ้นไป	อธิบายลักษณะอาการ ของผู้ติดเชื้อเสฟติดได้ ถูกต้อง ๒ ข้อ	อธิบายลักษณะอาการ ของผู้ติดเชื้อเสฟติดได้ ถูกต้อง ๑ ข้อ
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) จำแนกลักษณะและอาการ ของผู้ติดเชื้อเสฟติดได้	จำแนกลักษณะและอาการ ของผู้ติดเชื้อเสฟติดได้ ถูกต้อง ๓ ข้อ ขึ้นไป	จำแนกลักษณะและ อาการของผู้ติดเชื้อ เสฟติดได้ถูกต้อง ๒ ข้อ	จำแนกลักษณะและ อาการของผู้ติดเชื้อ เสฟติดได้ถูกต้อง ๑ ข้อ
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงโทษของสารเสฟ ติดที่ส่งผลต่อผู้เสฟได้	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการ เรียนรู้ทุกช่วงกิจกรรม	มีส่วนร่วมในกิจกรรม การเรียนรู้บางช่วง	ไม่ร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิด กับผู้เรียน วิเคราะห์สถานการณ์ เปรียบเทียบกับลักษณะและ อาการของผู้ติดเชื้อเสฟติดได้	วิเคราะห์เปรียบเทียบ พฤติกรรมในสถานการณ์ที่ กำหนด และบอกเหตุ ผลได้ทั้งด้านติดเชื้อเสฟ ติดและไม่ติดเชื้อเสฟติด	วิเคราะห์เปรียบเทียบ พฤติกรรมใน สถานการณ์ที่กำหนด และแต่ไม่บอกเหตุผล	วิเคราะห์เปรียบเทียบ พฤติกรรมไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	นักเรียนปฏิบัติได้ ๓ ข้อ ดังนี้ ๑ กระตือรือร้นในการให้ ๒ ความร่วมมือตอบ คำถาม ๓ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ในชั้นเรียน เป็นอย่างดี	นักเรียนปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	นักเรียนปฏิบัติไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

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

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปผลการประเมินแผนที่ ๒ ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															
		๑.อธิบาย ลักษณะอาการ ของผู้ติดสาร เสพติดได้			๒.จำแนก ลักษณะและ อาการของผู้ติด สารเสพติดได้			๓. ตระหนักถึง โทษของสารเสพติดที่ส่งผลต่อผู้ เสพได้			๔.วิเคราะห์ สถานการณ์ เปรียบเทียบกับ ลักษณะและ อาการของผู้ติด สารเสพติดได้			๕. ฝึกรู้			
		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

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

๑. ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด

ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด สามารถสังเกตได้ ดังนี้

๑.๑ ลักษณะและอาการโดยทั่วไปของผู้ติดสารเสพติด

๑)ลักษณะและอาการทางร่างกาย

๑. สุขภาพทางร่างกายทรุดโทรม ผอม
๒. เดี๋ยวเซเซ กะโผล่กะเผลก
๓. เกียจคร้าน ง่วงซึม นิ่งเหม่อ นิ่งหลับ
๔. อาการมีนเมา คล้ายเมาสุรา
๕. ไม่กล้าสบสายตากัน และกลัวแสง มักสวมใส่แว่นดำ
๖. มีรอยฉีดยาบริเวณข้อพับแขนด้านใน จึงมักใส่เสื้อปิดบังตลอดเวลา
๗. น้ำมูก น้ำตาไหล มีกลิ่นทางลมหายใจ (สำหรับผู้สูดดมมาก)
๘. อยู่ได้นานๆโดยไม่ต้องกิน หรือนอน

๑.๒ ลักษณะและอาการทางจิตใจ และพฤติกรรม

๑. อารมณ์ฉุนเฉียวหรือเจี๊ยบขี้มุดปกติ
๒. หงุดหงิด ขอบทะเลาะวิวาท ขาดสติสัมปชัญญะ
๓. หัวเราะเสียงดัง บางครั้งร้องไห้ (รายเสพกัญชา)
๔. ไม่สนใจการเรียน หรือการทำงาน
๕. มีลับลมคมนัยเกี่ยวกับการซุกซ่อนสารเสพติด
๖. มีการติดต่อสมาคมกับผู้ติดสารเสพติด
๗. มีการหยิบยืมเงินจากเพื่อนเสมอๆ หรือขอเงินผู้ปกครองเพิ่ม
๘. ลักษณะของมีค่าของเพื่อนๆหรือโรงเรียน หรือฉกชิงวิ่งราว
๙. มีความรู้สึกหวาดระแวง และไม่ค่อยจะเป็นมิตรกับผู้อื่น
๑๐. สูบบุหรี่จัด
๑๑. พกอุปกรณ์สำหรับใช้ในการเสพ เช่น เข็ม หลอดฉีดยา กระดาษตะกั่ว เป็นต้น

๑.๓ โทษของสารเสพติด

สารเสพติดนอกจากจะเกิดโทษทางด้านสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจแล้วยังก่อให้เกิดโทษทางด้านอื่นๆ ได้อีก ดังนี้

๑) ด้านสุขภาพทางร่างกาย และจิตใจ

๑. ร่างกายทรุดโทรม ผอมแห้ง แรงแน้อย อ่อนเพลีย เกียจคร้าน และอาจปล่อยตัว สกปรก ผมยารุงรัง เป็นที่น่ารังเกียจ

๒. ความต้านทานโรคของร่างกายน้อย อาจมีโรคต่างๆ แทรกได้ง่าย เช่น วัณโรค โรค ผิวน้ำ โรคไต หรือติดโรคจากการใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน เช่น โรคตับอักเสบบี โรคเอดส์

๓. เสียบุคลิก ทำทางเชื่องซึม หดความสง่างาม

๔. อารมณ์จิตใจไม่ปกติ กระวนกระวาย และอาจปฏิบัติงานไม่ได้ บางรายอาจคลุ้มคลั่ง อาละวาด และทำร้ายผู้อื่นแม้กระทั่งพ่อแม่ของตนเอง

๕. สารเสพติดทำลายร่างกายและประสาท ทำให้ร่างกายทรุดโทรม และมักขาดความ รับผิดชอบจึงทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

๒) ด้านสังคม

๑. ทำลายความสุขในครอบครัวทำให้ครอบครัวแตกแยก หรือปั่นป่วนไร้ระเบียบ

๒. เป็นที่รังเกียจของคนทั่วไป ที่คบหาสมาคมด้วย

๓. อาจก่ออาชญากรรม ตั้งแต่ลักขโมยเล็กๆน้อยๆ ไปจนถึงปล้นทำร้ายและทำลายชีวิตผู้อื่นได้

๔. ตั้งกลุ่มก่อวินาศกรรม ทำความรำคาญให้แก่ผู้อื่น หรือก่อเหตุกระทบกระเทือนถึงศีลธรรม ประเพณี วัฒนธรรมอันดีงามของสังคม เช่น ก่อความผิดทางเพศ ทำร้ายพ่อแม่ เป็นต้น

๓) ด้านเศรษฐกิจ

๑. ผู้เสพต้องสิ้นเปลืองค่าสารเสพติดไปโดยเปล่าประโยชน์และยังก่อให้เกิดโทษมากมาย เสียเงินค่ารักษาและเสียเวลาในการประกอบอาชีพ

๒. รัฐบาลต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการรักษาและป้องกันปราบปรามผู้กระทำความผิดเกี่ยวกับสารเสพติด

๓. การเสียแรงงานและความสามารถในการผลิตหรือปฏิบัติงานต่างๆทำให้ทั้งผู้เสพและประเภทชาติต้องขาดรายได้

๔. เมื่อประเทศชาติต้องสูญเสียทั้งพลังงาน ความคิดและรายได้ซ้ำต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น ย่อมทำให้สภาวะเศรษฐกิจของประเทศทรุดโทรม ขาดความมั่นคงไม่สามารถจะพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าไปได้เท่าที่ควร

๔) ด้านการปกครองและกฎหมาย

๑. รัฐบาลปกครองดูแลความสงบสุขให้แก่ประชาชนได้ไม่ดีเท่าที่ควร เพราะผู้ติดสารเสพติดมักก่ออาชญากรรมหรือก่อความรำคาญให้แก่ผู้อื่นอยู่เสมอ

๒. รัฐบาลต้องรับภาระเลี้ยงดู และรักษาผู้ต้องหาปีหนึ่งๆ เป็นจำนวนมากซึ่งเป็นการสูญเสียในด้านต่างๆ เช่น กำลังเจ้าหน้าที่ ค่าใช้จ่าย เวลา ฯลฯ

๓. ด้านกฎหมาย รัฐบาลได้กำหนดบทลงโทษคือ ผู้ซื้อ รับเอา ครอบครอง แสพ ขาย หรือนำเข้า ส่งออก ยุยงส่งเสริมให้ผู้อื่นเสพ หลอกลวงให้ผู้อื่นเสพ ชูเชิญให้ผู้อื่นเสพ หรือผลิตเพื่อขาย ซึ่งสารเสพติดประเภทต่างๆ จะมีโทษจำคุกตั้งแต่ ๖ เดือนไปจนถึงตลอดชีวิตหรือประหารชีวิต โทษปรับตั้งแต่ ๕,๐๐๐ บาทขึ้นไปจนถึง ๕๐๐,๐๐๐ บาท

ที่มา : สมชาย สุพันธุ์วนิช, มัณฑนา ทับทิม, สุชาดา วงศ์ใหญ่และอุษา ขำศิริ. (๒๕๖๐). สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ



ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ไหมใครติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่าจากพฤติกรรมที่แสดงของตัวละคร มีคนใดบ้างที่ติดยาเสพติด

คนที่ ๑ นายเอ  นายเอเป็นเด็กแว้นซ์ ชอบขี่มอเตอร์ไซด์ รบกวนผู้อื่น มีพฤติกรรมการใช้เงิน ฟุ่มเฟือย และชอบออกจากบ้านตอน กลางคืน แล้วกลับเข้าบ้านมาอีกครั้งใน ตอนรุ่งสาง	นักเรียนคิดว่า??? นายเอติดยา เพราะ..... นายเอไม่ติดยา เพราะ
คนที่ ๒ นายบี  นายบีเป็นเด็กเกเร มักแต่งตัวตามแฟชั่น และสักร่างกายในที่ต่างๆ อีกทั้งระเบิด หู มักจะพูดจาไม่สุภาพ และมีพฤติกรรม ก้าวร้าว วันเสาร์อาทิตย์มักจะออกจากบ้าน แต่เช้าและกลับบ้านมาตอนมืดๆ	นักเรียนคิดว่า??? นายบีติดยา เพราะ..... นายบีไม่ติดยา เพราะ

คนที่ ๓ นายซี  นายซีเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังจะสอบแอดมิชชั่น ในทุกๆวัน นายซีจะขะมักเขมน์อ่านหนังสือจนเกือบเช้าทุกวัน แต่ยังสามารถมาเรียนตอนเช้าได้โดยไม่่วงนอน แต่พอนานวันไปนายซีกลายเป็นเด็กก้าวร้าว เพ้อคลั่งทำร้ายตนเองและผู้อื่น	นักเรียนคิดว่า???? นายซีติดยา เพราะ..... นายซีไม่ติดยา เพราะ
คนที่ ๔ นางสาว ดี  นางสาวดี เป็นเด็กที่ชอบไปในสถานบันเทิง และชอบลองของแปลกใหม่อยู่เสมอ หลังจากนั้นไม่นานก็มีอาการไอเรื้อรัง มีเสมหะมาก ฟันเหลือง มีกลิ่นตัวแรง	นักเรียนคิดว่า???? นายดีติดยา เพราะ..... นายดีไม่ติดยา เพราะ

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ไหมใครติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่าจากพฤติกรรมที่แสดงของตัวละคร มีคนใดบ้างที่ติดยาเสพติด

คนที่ ๑ นายเอ  นายเอเป็นเด็กแว้นซ์ ชอบขี่มอเตอร์ไซด์ รบกวนผู้อื่น มีพฤติกรรมการใช้เงิน ฟุ่มเฟือย และชอบออกจากบ้านตอน กลางคืน แล้วกลับเข้าบ้านมาอีกครั้งใน ตอนรุ่งสาง	นักเรียนคิดว่า??? นายเอติดยา เพราะ.....-..... นายเอไม่ติดยา เพราะ มีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดสารเสพติด เช่น คบเพื่อนไม่ดี อาจนำไปสู่การทดลองติดสารเสพติดได้ แต่ยังไม่มียาเสพติด และพฤติกรรมที่แสดงการเสพสารเสพติด
คนที่ ๒ นายบี  นายบีเป็นเด็กเกร มักแต่งตัวตามแฟชั่น และสักตามร่างกายในที่ต่างๆ อีกทั้งระเบิด หู มักจะพูดจาไม่สุภาพ และมีพฤติกรรม ก้าวร้าว วันเสาร์อาทิตย์มักจะออกจากบ้าน แต่เช้าและกลับบ้านมาตอนมืดๆ	นักเรียนคิดว่า??? นายบีติดยา เพราะ.....-..... นายบีไม่ติดยา เพราะ มีพฤติกรรมที่เสี่ยงเช่นการแต่งกายตามแฟชั่น การสักหรือระเบิดหู และมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการใช้คำหยาบและก้าวร้าว อาจนำไปสู่การทดลองติดสารเสพติดได้หากไปคบเพื่อนที่ไม่ดี และ อาจทดลองเสพสารเสพติดได้ แต่ยังไม่มียาเสพติด พฤติกรรมที่แสดงการเสพสารเสพติด

คนที่ ๓ นายซี  นายซีเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังจะสอบแอดมิชชั่น ในทุกๆวัน นายซีจะขะมักเขม้นอ่านหนังสือจนเกือบเข้าทุกวัน แต่ยังสามารถมาเรียนตอนเช้าได้โดยไม่่วงนอน แต่พอนานวันไปนายซีกลายเป็นเด็กก้าวร้าว เพื่อคลั่งทำร้ายตนเองและผู้อื่น	นักเรียนคิดว่า???? นายซีติดยา เพราะ มีพฤติกรรมและอาการแสดงการใช้สารเสพติดคือการอดนอน แต่เมื่อนานไปส่งผลให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อคลั่ง ทำร้ายตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นลักษณะอาการของผู้ติดยาบ้าหรือแอมเฟตามีน นายซีไม่ติดยา เพราะ
คนที่ ๔ นางสาว ดี  นางสาวดี เป็นเด็กที่ชอบไปในสถานบันเทิงและชอบลองของแปลกใหม่อยู่เสมอ หลังจากนั้นไม่นานก็มีอาการไอเรื้อรัง มีเสมหะมาก ฟันเหลือง มีกลิ่นตัวแรง	นักเรียนคิดว่า???? นายดีติดยา เพราะ..... นายดีไม่ติดยา เพราะ มีพฤติกรรมและอาการแสดงของการติดสารเสพติดคือบุหรื อีกทั้งมีพฤติกรรมเสี่ยงในการชอบทดลองของแปลกใหม่ต่างๆ

สื่อสำหรับครูเรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ลักษณะและอาการของผู้ติดสารเสพติด
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

๑. วิดีทัศน์ เรื่อง โฆษณาลดอุบัติเหตุ สสส. ตี๋ไม่ขับ ขอชีวิต”นักเรียน”

<https://www.youtube.com/watch?v=๔xkSLZCFIM&t=๑๗s>



๒. วิดีทัศน์ เรื่อง สาวเมาน้อยใจญาติโยมวายน้อย | ๒๘-๑๐-๖๕ | ข่าวเย็นไทยรัฐ

<https://www.youtube.com/watch?v=๓Wco๑vgjqQE>



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๑		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓	เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด	
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓	รายวิชา สุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๒	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๕

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๑/๓ อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การใช้สารเสพติดนอกจากเป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่างๆ แล้ว ยังเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้

๓. สาระการเรียนรู้

ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค

- บุหรี่
- สุรา
- ยาบ้า
- ยาเลิฟ ยาอี และยาไอซ์

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

ตระหนักถึงการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันมาใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้ (ส.๓.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๑ หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลใน ชีวิตประจำวันนำมาใช้ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพติดกับ การเกิดโรคได้ (KSA ส.๓.๑.๑) ด้านความรู้ อธิบายความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติดกับการ เกิดโรคได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูเริ่มพูดคุยกับนักเรียน เกี่ยวกับเนื้อหา ความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคว่า “จากภาพคืออวัยวะใดในร่างกาย” 	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑.นักเรียนช่วยกันตอบคำถามของครู ดังนี้ ๑.๑ “จากภาพคืออวัยวะใดใน ร่างกาย”  แนวการตอบ ตับ ๑.๒ “จากภาพตับดังกล่าว นักเรียน คิดว่าเกิดจากการใช้สารเสพติด ประเภทใด” แนวการตอบ เกิดจากการดื่มสุรา ๑.๓ “เราสามารถป้องกันการเกิด มะเร็งตับได้อย่างไรบ้าง” แนวการตอบ งดการดื่มสุรา	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้ สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑	-	วิธีวัด -สังเกตจากการ ทำกิจกรรมและ ตอบคำถามในชั้น เรียน -ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติด กับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑ เครื่องมือวัด -แบบสังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน -แบบประเมินใบ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๑
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพติดกับ การเกิดโรคได้ ด้านคุณลักษณะ ตระหนักถึงการใช้สาร เสพติดกับการเกิดโรคที่มี ต่อความปลอดภัยของ ชีวิตได้	๒. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “จาก ภาพตัดดังกล่าว นักเรียนคิดว่าเกิด จากการใช้สารเสพติดประเภทใด” ๓. “เราสามารถป้องกันการเกิด มะเร็งตับได้อย่างไรบ้าง” ๔. ครูกล่าวเชื่อมโยงเข้าเนื้อหาว่า “ดังนั้นเราไปดูกันดีกว่าว่า ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพ ติดกับการเกิดโรคนั้นเกิดจากอะไร และมีวิธีการใดบ้างที่สามารถ ป้องกันโรคดังกล่าวได้” เพื่อนำเข้า สู่บทเรียน	๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูสรุปคำตอบ จากคำถามต่าง ๆ และกล่าวถึง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดโรคเพื่อเป็นการนำเข้าสู่ บทเรียน			งาน เกณฑ์การ ประเมิน ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. ครูแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพ ติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑ และให้ นักเรียนศึกษาใบความรู้และหาก นักเรียนมีข้อสงสัย ให้สอบถาม	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. นักเรียนได้รับใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑ และ นักเรียนศึกษาใบความรู้และหาก นักเรียนมีข้อสงสัย ให้สอบถาม	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้ สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑	-	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๑
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	เพิ่มเติม จากนั้นครูอธิบายความรู้เพิ่มเติม ๒. ครูอธิบายเนื้อหา บุหรี่ ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑ และทำการเปิดวิดีโอ เรื่อง ชีวิตพลิกผันที่อาจเกิดกับใครก็ได้ หากคุณยังไม่รู้ความจริงของบุหรี่ (๐๐.๐๐-๐๑.๕๖) https://www.youtube.com/watch?v=0mxHn๙๔Pzlo 	เพิ่มเติม จากนั้นครูอธิบายความรู้เพิ่มเติม ๒. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหา บุหรี่ ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑ และรับชมการเปิดวิดีโอ เรื่อง ชีวิตพลิกผันที่อาจเกิดกับใครก็ได้ หากคุณยังไม่รู้ความจริงของบุหรี่ (๐๐.๐๐-๐๑.๕๖) https://www.youtube.com/watch?v=0mxHn๙๔Pzlo  และตอบคำถามว่า “ให้นักเรียนลอง	- วิดีทัศน์ เรื่อง ชีวิตพลิกผันที่อาจเกิดกับใครก็ได้ หากคุณยังไม่รู้ความจริงของบุหรี่ (๐๐.๐๐-๐๑.๕๖) https://www.youtube.com/watch?v=0mxHn๙๔Pzlo - วิดีทัศน์ เรื่อง ผลเสียของการดื่มสุรา (๐๐.๐๐-๐๓.๐๐) https://www.youtube.com/watch?v=VclUETWb๘wo		

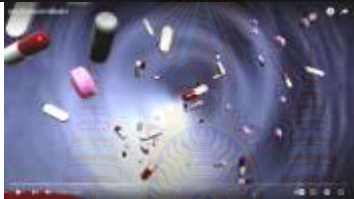
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๑
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	และครูใช้คำถามว่า “ให้นักเรียนลองยกตัวอย่างโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่” ๓. ครูอธิบายเนื้อหาเพิ่มเติมเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า และทำการเปิดวิดีโอ เรื่อง บุหรี่ไฟฟ้า ส่งผลกระทบท่อร่างกายอย่างไร (๐๐.๐๐-๐๒.๐๑) https://youtu.be/gCahggGt๗la o?si=E๕-Gi๗YzJonprM๑D 	ยกตัวอย่างโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่” แนวการตอบ โรคมะเร็งปอด โรคหัวใจและครูอธิบายเนื้อหา โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ๓. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหาเพิ่มเติมเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า และรับชมวิดีโอ เรื่อง บุหรี่ไฟฟ้า ส่งผลกระทบท่อร่างกายอย่างไร (๐๐.๐๐-๐๒.๐๑) https://youtu.be/gCahggGt๗ao?si=E๕-Gi๗YzJonprM๑D 			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๑
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	และครูใช้คำถามว่า “ให้นักเรียนลองยกตัวอย่างโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้า” ๔. ครูอธิบายเนื้อหา สุรา ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑ และทำการเปิดวิดีโอ เรื่อง ผลเสียของการดื่มสุรา (๐๐.๐๐-๐๓.๐๐) https://www.youtube.com/watch?v=VclUETWb๘wo	และตอบคำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจว่า “ให้นักเรียนลองยกตัวอย่างโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้า” แนวการตอบ โรคมะเร็งปอด ๔. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหา สุรา ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑ และทำการเปิดวิดีโอ เรื่อง ผลเสียของการดื่มสุรา (๐๐.๐๐-๐๓.๐๐) https://www.youtube.com/watch?v=VclUETWb๘wo			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๑
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	 และครูใช้คำถามว่า “ให้นักเรียนลองยกตัวอย่างโรคที่เกิดจากการดื่มสุรา” ๕. ครูอธิบายเนื้อหา ยาบ้าและ ยาเลิฟ ยาอี และยาไอซ์ ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑	 และตอบคำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจว่า “ให้นักเรียนลองยกตัวอย่างโรคที่เกิดจากการดื่มสุรา” แนวการตอบ โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคมะเร็งตับ และครูอธิบายเนื้อหาโรคที่เกิดจากการดื่มสุราต่อ ๕. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหา ยาบ้าและ ยาเลิฟ ยาอี และยาไอซ์ ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๑
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. ครูแจกใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑ ๒. ให้นักเรียนตอบคำถามในใบ งาน โดยนักเรียนมีเวลาในการทำ ใบงาน ๑๐ นาที ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้ ให้นักเรียนนำหมายเลขของ โรคหรืออาการที่เกิดจากสารเสพติด มาใส่ในช่องประเภทของสาร เสพติดให้ถูกต้องและสัมพันธ์กัน อย่างเช่น หมายเลข ๔ ช่องสุรา หมายเลข ๒ ช่องยาบ้า ๓. ครูสุ่มนักเรียน ๒-๓ คนนำเสนอ ใบงานความสัมพันธ์ของการใช้สาร เสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑ และให้เพื่อนในชั้นเรียนสอบถาม เพิ่มเติม หรือแสดงความคิดเห็นใน	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. นักเรียนได้รับใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑ ๒. นักเรียนตอบคำถามในใบงาน โดยนักเรียนมีเวลาในการทำใบงาน ๑๐ นาที ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ ให้นัก เรียนนำหมายเลขของโรคหรือ อาการที่เกิดจากสารเสพติดมาใส่ใน ช่องประเภทของสารเสพติดให้ ถูกต้องและสัมพันธ์กัน อย่างเช่น หมายเลข ๔ ช่องสุรา หมายเลข ๒ ช่องยาบ้า ๓. นักเรียน ๒-๓ คนนำเสนอใบงาน ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑และให้เพื่อน ในชั้นเรียนสอบถามเพิ่มเติม หรือ แสดงความคิดเห็นในการเลือก	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้ สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑ ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพติดกับ การเกิดโรค ครั้งที่ ๑	-ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ ของการใช้ สารเสพติด กับการเกิด โรคครั้งที่ ๑	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๑
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	การเลือกหมายเลขของเพื่อน	หมายเลขของเพื่อน			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูสอบถามนักเรียนถึงองค์ความรู้ที่ได้รับในคาบเรียนนี้ว่า “คาบเรียนนี้เราเรียนเรื่องอะไรบ้าง” ๒. ครูสอบถามเพิ่มเติมต่อว่า “เพราะเหตุใดการเสพยาเสพติดจึงทำให้เกิดโรคได้”	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. นักเรียนบอกถึงองค์ความรู้ที่ได้รับในคาบเรียนนี้ว่า “คาบเรียนนี้เราเรียนเรื่องอะไรบ้าง” แนวคำตอบ ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค - บุหรี่ - สุรา - ยาบ้า - ยาเลิฟ ยาอี และยาไอซ์ ๒. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมต่อว่า “เพราะเหตุใดการเสพยาเสพติดจึงทำให้เกิดโรคได้ ” แนวการตอบ การเสพยาเสพติดจะทำให้ร่างกายทรุดโทรม ภูมิคุ้มกันต่ำ ในร่างกายต่ำ ก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑	-	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๑
 หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	๓. ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบ คำถามสรุปสุดท้ายว่า “หากบุคคล ในครอบครัวของนักเรียนเสพยา ติดยา นักเรียนจะแนะนำบุคคล เหล่านี้อย่างไร”	๓. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุป สุดท้ายว่า “หากบุคคลในครอบครัว ของนักเรียนเสพยาติดยา นักเรียนจะ แนะนำบุคคลเหล่านี้อย่างไร” แนวคำตอบ บอกถึงพิษภัยของยา เสพติด และโรคร้ายต่าง ๆ ที่เกิดจาก การเสพยา รวมทั้งแนะนำให้เลิกยา เพื่อสุขภาพของตนเอง			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑
- ๒) ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑
- ๓) สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑
- ๔) วิดีทัศน์ เรื่อง ชีวิตพลิกผันที่อาจเกิดกับใครก็ได้ หากคุณยังไม่รู้ความจริงของบุหรี่ยา
- ๕) วิดีทัศน์ เรื่อง บุหรี่ไฟฟ้า ส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร
- ๖) วิดีทัศน์ เรื่อง ผลเสียของการดื่มสุรา

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชั้นงานหรือภาระงาน

- ๑) ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้	ตรวจสอบความถูกต้องใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค	แบบประเมินคำตอบใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้	ตรวจสอบความถูกต้องใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค	แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้	ประเมินข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค	แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรมการทำงาน	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้	อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้ถูกต้อง ๙ ข้อ ขึ้นไป	อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้ถูกต้อง ๕ - ๘ ข้อ	อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้ถูกต้อง ๑ - ๔ ข้อ
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้ถูกต้อง ๙ ข้อ ขึ้นไป	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้ถูกต้อง ๕ - ๘ ข้อ	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้ถูกต้อง ๑ - ๔ ข้อ
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ทุกช่วงกิจกรรม	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้บางช่วง	ไม่ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้	ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้ถูกต้องครบถ้วนและชัดเจนทุกข้อทุกประเด็นคำถาม	ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้ถูกต้องแต่ไม่ชัดเจนในบางข้อบางประเด็นคำถาม	ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	นักเรียนปฏิบัติได้ ๓ ข้อดังนี้ ๑.กระตือรือร้นในการทำงาน ๒.ความร่วมมือในการทำงาน ๓.ความมั่นใจในตนเองในการทำงาน	นักเรียนปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	นักเรียนปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปผลการประเมินแผนที่ ๓ ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๑

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน														
		๑.อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้			๒.วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้			๓. ตระหนักถึงการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้			๔.ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้			๕. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน		
		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

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

๑. ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

สารเสพติดทุกประเภทจะมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคและอุบัติเหตุอย่างชัดเจน โดยเมื่อเสพเข้าไป สารเสพติดก็จะออกฤทธิ์ต่อร่างกาย ซึ่งมีผลต่อสุขภาพ และเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ ร้ายแรงได้ นับเป็นปัญหาที่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่นเป็นอย่างมาก

๑.๑ ประเภทของสารเสพติดกับการเกิดโรค

สารเสพติดเมื่อเสพเข้าไปแล้ว จะทำให้ภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายน้อยกว่าปกติ ก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย โดยสารเสพติดที่ทำให้เกิดโรคที่พบเห็นได้บ่อยในสังคม ได้แก่

๑) บุหรี่

เป็นสารเสพติดที่ให้โทษทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เพราะในควันบุหรี่มีสารเคมีอยู่มากมาย ซึ่งเป็นพิษภัยต่อสุขภาพของผู้เสพและผู้ที่ได้รับควันบุหรี่เข้าสู่ร่างกาย โดยสารที่อยู่ในบุหรืนั้นจะไม่มีผลที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้ แต่จะเป็นการติดของใจ สูบเพราะความเคยชิน ถ้าไม่สูบจะไม่ทำให้เกิดอาการ “ลงแดง” เหมือนสารเสพติดอื่นๆ

การสูบบุหรี่เป็นพิษภัยต่อสุขภาพทั้งตัวผู้สูบ และผู้ที่ไม่ได้สูบซึ่งได้สูดดมเอาควันบุหรี่เข้าไป ซึ่งสารพิษที่มีอยู่ในบุหรืนั้นมีหลายชนิด ทุกชนิดล้วนมีผลต่อสุขภาพด้วยกันทั้งสิ้น แต่สารพิษที่ส่งผลต่อสุขภาพอย่างเห็นได้ชัด มีดังนี้

๑.๑) นิโคติน (Nicotine) เป็นสารที่ทำให้ออกฤทธิ์โดยตรงต่อสมอง โดยจะไปกระตุ้นและกดประสาทส่วนกลาง ซึ่งเมื่อสูบ ๑-๒ มวนแรกจะทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า แต่ถ้าสูบมาก ๆ หลาย ๆ มวน จะไปกดประสาทส่วนกลาง ทำให้มีความรู้สึกชาลง โดยนิโคติน ร้อยละ ๙๕ จะไปจับอยู่ที่ปอด ส่วนที่เหลือจะไปจับอยู่ที่เยื่อหุ้มริมฝีปาก และบางส่วนจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ซึ่งมีผลโดยตรงต่อต่อมหมวกไต ทำให้หลั่งสารอิพิเนฟริน (Epinephrine) อันเป็นสาเหตุที่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ หลอดเลือดแดงหดและตีบตัน อีกทั้งยังมีผลต่อการเพิ่มไขมันในเลือดอีกด้วย ทั้งนี้สารนิโคตินที่มีอยู่ในบุหรืมีผลทำลายเยื่อบุชั้นในของหลอดเลือดแดง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ หรือหัวใจขาดเลือดได้

๑.๒) ทาร์ (Tar) หรือน้ำมันดิน เป็นส่วนประกอบสำคัญของใบยาสูบ มีลักษณะเหนียวเป็นสีน้ำตาลเข้ม ก่อให้เกิดมะเร็ง เช่น มะเร็งปอด ซึ่งเมื่อสูบเข้าไปสารทาร์ที่มีอยู่ในบุหรื จะไปจับที่ปอด เมื่อสูบบุหรี่ติดต่อกันหลายครั้งจะทำให้ขนปัดเล็กๆ (cilia) ภายในเยื่อบุช่องลมนั้น ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ เยื่อบุทางเดิน

หายใจ ถูกลมปอดถูกทำลาย มีการเสื่อมสภาพของเนื้อเยื่อปอดในทางเดินหายใจ เกิดการระคายเคือง มีอาการไอเรื้อรัง และเป็นโรคถุงลมโป่งพอง

๑.๓) แก๊สต่างๆ เช่น แก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbonmonoxide) แก๊สไฮโดรเจนไซยาไนด์ (Hydrogencyanide) แก๊สไนโตรเจนไดออกไซด์ (Nitrogendioxide) เป็นต้นแก๊สเหล่านี้แต่ละชนิดเป็นพิษต่อร่างกายแตกต่างกัน แต่โดยสรุปแล้ว แก๊สต่างๆ ในควันบุหรี่ มีพิษภัยทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะขาดออกซิเจน สมองมึนงง เกิดโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง และ ที่สำคัญ คือ ทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง ซึ่งเป็นโรคที่ผู้ป่วยจะมีอาการทุกข์ทรมานมาก

๑.๔) สารก่อมะเร็ง (Carcinogen) ต่างๆ ได้แก่ ไฮโดรคาร์บอน (Hydrocarbon) และเบนโซไพรีน (Benzopyrene) ซึ่งเป็นตัวการที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งขึ้นได้

๑.๕) สารระคายเคืองต่างๆ ในควันบุหรี่ยังมีสารระคายเคืองอยู่หลายชนิด เช่น แอมโมเนีย (Ammonia) สารกัมมันตรังสี (Radioactive Agents) สารฟอร์มัลดีไฮด์ (Formaldehyde) สารอะเซตัลดีไฮด์ (Acetaldehyde) โดยสารเหล่านี้จะไปรบกวนการทำงานของหลอดลมและปอด ทำให้เกิดอาการไอ มีเสมหะมาก หลอดลมอักเสบ และทำลายระบบการป้องกันตนเองโดยธรรมชาติของระบบหายใจ ทำให้ร่างกายมีโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย

โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

๑. โรคมะเร็งปอด เกิดจากสารก่อมะเร็งชนิดต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสารทาร์ที่ได้รับจากควันบุหรี่ โดยผู้ป่วยโรคมะเร็งปอดส่วนใหญ่มักเป็นผู้ชายที่มีประวัติของการสูบบุหรี่ติดต่อกันมาเป็นเวลานาน ซึ่งการเลิกสูบบุหรี่สามารถลดโอกาสที่จะเกิดมะเร็งให้น้อยลงได้ ถึงแม้จะไม่น้อยลงเท่าคนไม่สูบบุหรี่ก็

๒. โรคถุงลมโป่งพอง เป็นโรคที่เนื้อปอดและถุงลมปอดถูกทำลาย ส่งผลให้การแลกเปลี่ยนออกซิเจนลดลง ทำให้รู้สึกหายใจไม่เพียงพอหอบเหนื่อย หายใจลำบากและถี่ขึ้น ซึ่งสาเหตุเกิดจากการสูบบุหรี่ โดยการสูดเอาควันบุหรี่เข้าไปในร่างกาย และผ่านเข้าไปในปอด ซึ่งในควันบุหรี่ยังมีสารพิษที่ไปทำอันตรายต่อเนื้อปอด นอกจากนี้ ไม่เพียงแต่สูบบุหรี่เท่านั้น การสูดดมสิ่งที่เป็นพิษ เช่น มลภาวะ ไอเสีย ฝุ่น สารเคมีเป็นระยะเวลานานๆ สามารถเป็นโรคถุงลมโป่งพองได้เช่นกัน

๓. โรคหัวใจ เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทยโดยส่วนใหญ่ ซึ่งสาเหตุสำคัญ คือ การสูบบุหรี่ เพราะสารพิษที่อยู่ในควันบุหรี่ ได้แก่ แก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์ และนิโคติน เหล่านี้จะมีผลต่อการทำงานของหัวใจ ทำให้หลอดเลือดตีบตัน เกิดอาการหัวใจวาย

๒) สุรา มีผลต่อการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย โดยเอทิลแอลกอฮอล์ (Ethyl Alcohol) ที่มีอยู่ในสุรานี้ เมื่อดื่มเข้าไปจะดูดซึมและกระจายไปในทุกส่วนของร่างกาย ภายในเวลา ๕ นาที มีผลทำให้เกิดพิษต่อระบบต่างๆ ที่สำคัญ คือ

๑. พิษต่อระบบประสาทส่วนกลาง แอลกอฮอล์ที่มีอยู่ในสุราเมื่อดื่มเข้าไปในปริมาณที่มาก จะออกฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจ ขาดสติ ขาดประสิทธิภาพในการกระทำสิ่งต่างๆ หรือ

ตาลาย เชื่องช้า เสียการทรงตัว บุคลิกภาพเปลี่ยนไป บางรายอาจถึงกับหมดสติและถ้าดื่มเป็นประจำอาจมีผลทำให้ความจำเสื่อมสมองฝ่อได้

๒. พิษต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันเลือดสูง หลอดเลือด ขยายตัว การไหลเวียนของเลือดเพิ่มมากขึ้นกว่าร้อยละ ๑ จากสภาพปกติ ทำให้ผู้ดื่มมีใบหน้าแดง หูแดง มีเลือดไปเลี้ยงสมองมาก ทำให้สมองบวม มีอาการปวดศีรษะ สำหรับในรายที่เป็นมาก อาจทำให้มีอาการชา มีความดันโลหิตสูง เส้นเลือดในสมองแตกอาจทำให้ เป็นอัมพาตหรือเสียชีวิตได้

๓. พิษต่อการทำงานของตับ ทำให้ตับทำงานหนัก เกิดภาวะตับแข็ง และกลายเป็นโรคมะเร็งตับ เป็นต้น

๔. ระบบเผาผลาญและต่อมไร้ท่อ เช่น ระดับฮอร์โมนเพศลดลง สมรรถภาพทางเพศลดลง เป็นต้น

๕. พิษต่อระบบด้านเชื้อโรค ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันต่ำ ติดเชื้อและเป็นโรคได้ง่าย

๖. พิษต่อทารกในครรภ์ อาจมีผลทำให้ทารกในครรภ์พิการหรือแท้งได้

โรคที่เกิดจากการดื่มสุรา

โรคพิษสุราเรื้อรัง

มีลักษณะอาการอยากหรือกระหาย ต้องการดื่มสุราจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ถ้าหากไม่ได้ดื่มจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออก มือสั่น กระวนกระวาย โดยอาการเหล่านี้จะหายไปเมื่อได้ดื่มสุราหรือรับประทานยานอนหลับ โรคพิษสุราเรื้อรังเป็นโรคที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างช้าๆ จนกระทั่งเกิดอาการทางประสาทและทางร่างกาย เมื่อได้รับแอลกอฮอล์เป็นประจำ สมองจะปรับตัวต้องการแอลกอฮอล์เพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงาน ความคิด อารมณ์ และการกระทำทั้งหมด

โรคมะเร็งตับ

พบมากเป็นอันดับ ๑ ในเพศชาย และอันดับ ๕ ในเพศหญิง ซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่เห็นได้ชัดที่สุดนั่นคือตับแข็ง จากการดื่มสุรานั้นว่าเป็นโรคมะเร็งที่มีการดำเนินของโรคเร็วมาก โดยผู้ป่วยโรคมะเร็งตับจะมีการน้ำหนักลด อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร จุกเสียดแน่นท้อง ท้องผูก ปวดท้องตลอดเวลา ปวดหรือเสียดบริเวณชายโครงทางด้านขวา อาจคลำก้อนได้ที่บริเวณตับ ท้องบวมขึ้น หายใจลำบาก ตัวเหลือง ตาเหลือง และ บวมบริเวณขาทั้ง ๒ ข้าง โดยจะเสียชีวิตภายใน ๓-๖ เดือน

๓) ยาบ้า หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าแอมเฟตามีน (Methamphetamine) มีลักษณะเป็นเม็ดกลมแบนขนาดเล็กมีพิษต่อระบบประสาท เมื่อเสพเข้าสู่ร่างกาย จะทำให้ประสาทตึงเครียด อาจเกิดภาพหลอน เพ้อคลั่ง บางรายมีอาการถึงขั้นทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ หรือ เสียชีวิต แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยา จะรู้สึกอ่อนเพลีย มากกว่าปกติ ประสาทหล้า ทำให้การตัดสินใจช้าและผิดพลาด ซึ่งเมื่อมีการเสพยาบ้าในปริมาณมาก ๆ ฤทธิ์ของยาจะไปทำลายระบบประสาท ทำให้เกิดโรคประสาทได้ โดยโรคประสาทที่เกิดจากการเสพยาบ้า นั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ ชนิด คือ

๓.๑) โรคประสาทชนิดวิตกกังวล จะมีอาการวิตกกังวลเกือบตลอดเวลา ไม่สบายใจ หวาดวิตกมากเกินไปโดยไม่สมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มีอาการตึงของกล้ามเนื้อ ใจสั่น อาจมีอาการตัวร้อน รู้สึกรู้สัวเป็นแถบ ๆ หายใจไม่เต็มปอด เบื่ออาหาร มีเหงื่อออกตามมือและเท้า ก่อนนอนจะมีอาการสะดุ้งคล้ายกับตกจากที่สูง

๓.๒) โรคประสาทชนิดหวาดกลัว มีความกลัวอย่างรุนแรงโดยไม่มีสาเหตุ โดยจะมีอาการหวาดกลัวแสดงออกในรูปของการเป็นลม อ่อนเพลีย ใจสั่น เหงื่อออก คลื่นไส้ แต่อาการเหล่านี้จะหายไปเมื่อพ้นจากสภาพการณ์ ซึ่งสิ่งที่เป็นโรคประสาทชนิดนี้จะหวาดกลัว ได้แก่ กลัวการอยู่ตามลำพัง กลัวสถานการณ์บางอย่าง กลัววัตถุ กลัวกิจกรรม กลัวการลอบทำร้าย และการถูกตามฆ่า

๔) ยาเลิฟ ยาอี และยาไอซ์

เป็นสารเสพติดที่จัดว่าอยู่ในกลุ่มเดียวกัน แพร่หลาย ในกลุ่มวัยรุ่นชายหญิงตามสถานเริงรมย์ต่างๆ ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท และหลอนประสาท เมื่อเสพเข้าไปจะทำให้มีอาการเคลิบเคลิ้ม ได้ยินเสียงและมองเห็นแสงสีต่างๆ ผิดไปจากความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มีความสนุกสนานได้ทุกสถานการณ์ มีความต้องการทางเพศสูง ซึ่งบางรายอาจมีผลทำให้เกิดพฤติกรรมการสำส่อนทางเพศ จึงเป็นเหตุให้มีโอกาสเป็น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ง่าย และจากการค้นคว้าวิจัยของแพทย์และนักวิทยาศาสตร์พบว่า ยา ชนิดนี้มีอันตรายร้ายแรง แม้จะเสพเพียง ๑-๒ ครั้ง ก็สามารถทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุของการติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่าย

ที่มา : สมชาย สุพันธุ์วนิช, มณฑนา ทับทิม, สุชาดา วงศ์ใหญ่และอุษา ขำศิริ. (๒๕๖๐). สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำหมายเลขของโรคหรืออาการที่เกิดจากสารเสพติดมาใส่ในช่องประเภทของสารเสพติดให้ถูกต้องและสัมพันธ์กัน

สุรา	บุหรี่
------	--------

ยาบ้า	ยาเลิฟ ยาอี และยาไอซ์
-------	-----------------------

1. โรคมะเร็งปอด	2.เกิดภาพหลอน เพ้อคลั่ง	3. โรคหัวใจ
4. โรคมะเร็งตับ	5. มีความต้องการทางเพศสูง	6. อาการเคลิบเคลิ้ม
7. มีความสนุกสนานได้ทุกสถานการณ์	8. โรคพิษสุราเรื้อรัง	9. โรคถุงลมโป่งพอง
10. โรคประสาทชนิดวิตก	11. ตับแข็ง	12. มีความกลัวอย่างรุนแรงโดยไม่มีสาเหตุ

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำหมายเลขของโรคหรืออาการที่เกิดจากสารเสพติดมาใส่ในช่องประเภทของสารเสพติด
 ให้ถูกต้องและสัมพันธ์กัน

สุรา 4. โรคมะเร็งตับ 8. โรคพิษสุราเรื้อรัง และ 11. ตับแข็ง	บุหรี่ 1. โรคมะเร็งปอด 3. โรคหัวใจ และ 9. โรคถุงลมโป่งพอง
ยาบ้า 2. เกิดภาพหลอน เพ้อคลั่ง 10. โรคประสาทชนิดวิตกกังวล และ 12. มีความกลัวอย่างรุนแรงโดยไม่มี	ยาเลิฟ ยาอี และยาไอซ์ 5. มีความต้องการทางเพศสูง 6. อาการเคลิบเคลิ้ม และ 7. มีความสนุกสนานได้ทุก

1. โรคมะเร็งปอด

2. เกิดภาพหลอน เพ้อคลั่ง

3. โรคหัวใจ

4. โรคมะเร็งตับ

5. มีความต้องการทางเพศสูง

6. อาการเคลิบเคลิ้ม

7. มีความสนุกสนานได้ทุกสถานการณื

8. โรคพิษสุราเรื้อรัง

9. โรคถุงลมโป่งพอง

10. โรคประสาทชนิดวิตกกังวล

11. ตับแข็ง

12. มีความกลัวอย่างรุนแรงโดยไม่มีสาเหตุ



၆.

[illegible]

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๒		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓	เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด	
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓	รายวิชา สุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๒	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๕

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๑/๓ อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การใช้สารเสพติดนอกจากเป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่างๆ แล้ว ยังเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้

๓. สาระการเรียนรู้

ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค

- สารระเหย
- กัญชา
- กระบอ้อม
- เฮโรอีน

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

ตระหนักถึงการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้ (ส.๓.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๒
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลใน ชีวิตประจำวันนำมาใช้ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพติดกับ การเกิดอุบัติเหตุได้ (KSA ส.๓.๑.๑) ด้านความรู้ อธิบายความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติดกับการ เกิดโรคได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูเริ่มพูดคุยกับนักเรียน เกี่ยวกับเนื้อหา ความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคว่า “บุคคลในวิดีโอที่เห็นสารเสพติด ชนิดใด” นาทีที่(๐.๒๕-๑.๑๕)  https://www.youtube.com/watch?v=๕ldirGu๒UDg	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑.นักเรียนช่วยกันตอบคำถามของครู ดังนี้ ๑.๑ “บุคคลในวิดีโอที่เห็นสารเสพติด ชนิดใด” นาทีที่(๐.๒๕-๑.๑๕)  https://www.youtube.com/watch?v=๕ldirGu๒UDg แนวการตอบ เสพกัญชา ๑.๒ “ผลข้างเคียงจากการเสพกัญชา นั้นมีอะไรบ้าง” แนวการตอบ ตอบตามความเข้าใจ ของนักเรียน เช่น ทำให้ผู้เสพเห็น	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สาร เสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒ - สื่อวิดีโอ https://www.youtube.com/watch?v=๕ldirGu๒UDg	-	วิธีวัด -สังเกตจากการ ทำกิจกรรมและ ตอบคำถามในชั้น เรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน เกณฑ์การ ประเมิน ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๒
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพติดกับ การเกิดโรคได้ ด้านคุณลักษณะ ตระหนักถึงการใช้สาร เสพติดกับการเกิดโรคที่มี ต่อความปลอดภัยของ ชีวิตได้	๒. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “ผลข้างเคียงจากการเสพยาชาะนั้น มีอะไรบ้าง” ๓. “วิธีการใดบ้างที่จะทำให้เราไม่ ติดสารเสพติดจนเกิดผลข้างเคียง” ๔. ครูกล่าวเชื่อมโยงเนื้อหาว่า “ดังนั้นเราไปดูกันดีกว่าว่า ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดโรคนั้นเกิดจากอะไร เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน	ภาพหลอนผิดไปจากความเป็นจริง มักได้ยินเสียงแว่ว ประสาทมันง อารมณ์และความความคิดสับสน หวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล ๑.๓ “วิธีการใดบ้างที่จะทำให้เราไม่ ติดสารเสพติดจนเกิดผลข้างเคียง” แนวการตอบ ไม่เสพและไม่ยุ่ง เกี่ยวกับสารเสพติด ๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูสรุปคำตอบ จากคำถามต่าง ๆ และกล่าวถึง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดโรคเพื่อเป็นการนำเข้าสู่ บทเรียน			ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๒
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. ครูแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒ และให้นักเรียนศึกษาใบความรู้และหากนักเรียนมีข้อสงสัย ให้สอบถามเพิ่มเติม จากนั้นครูอธิบายความรู้เพิ่มเติม ๒. ครูอธิบายเนื้อหา สารระเหย ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒ และครูใช้คำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจว่า “ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เราพบสารระเหยในผลิตภัณฑ์อะไรบ้าง”	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. นักเรียนได้รับใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒ และนักเรียนศึกษาใบความรู้และหากนักเรียนมีข้อสงสัย ให้สอบถามเพิ่มเติม จากนั้นครูอธิบายความรู้เพิ่มเติม ๒. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหา สารระเหย ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒ และตอบคำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจว่า “ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เราพบสารระเหยในผลิตภัณฑ์อะไรบ้าง” แนวการตอบ ทินเนอร์ กาวยาง แล็ก	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒ - สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง เตือนอันตรายสารTHC ใน “กัญชา” เสี่ยงกระทบระบบประสาท-หัวใจ-ตับ TNN ข่าวค่ำ ๑๖ มิ.ย. ๖๕ https://www.youtube.com/watch?v=-SLMfo๕๗qM - สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง มหันตภัยเจ็บป่วยกระทันหัน เปิดความอันตรายหากไม่รู้วิธีกิน TNN ข่าวเย็น ๐๔-๐๒-๒๒	-	วิธีวัด -สังเกตจากการทำกิจกรรมและตอบคำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมิน -ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

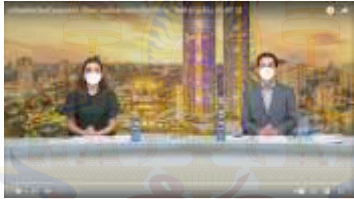
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๒
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	๓. ครูอธิบายเนื้อหา กัญชา ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒ และทำการเปิดวิดีโอ เรื่อง เตือนอันตรายสาร THC ใน “กัญชา” เสี่ยงกระทบระบบประสาท-หัวใจ-ตับ TNN ข่าวค่ำ ๑๖ มิ.ย. ๖๕ (๐๐.๒๕-๐๓.๒๓)  https://www.youtube.com/w	เกอร์ สีสเปรย์ น้ำยาล้างเล็บ น้ำมันเบนซิน สีนํ้ามัน ๓. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหา กัญชา ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒ และรับชมการเปิดวิดีโอ เรื่อง เตือนอันตรายสาร THC ใน “กัญชา” เสี่ยงกระทบระบบประสาท-หัวใจ-ตับ TNN ข่าวค่ำ ๑๖ มิ.ย. ๖๕ (๐๐.๒๕-๐๓.๒๓)  https://www.youtube.com/wat	https://www.youtube.com/watch?v=PkgSjTxwvNo		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๒
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	atch?v=-SIMfo๘๙qM และครูใช้คำถามเพื่อตรวจสอบ ความเข้าใจว่า “ให้นักเรียน ยกตัวอย่างผลกระทบจากการเสพ ัญชา” ๔. ครูอธิบายเนื้อหา กระทั่งและ เฮโรอีน ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพ ติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒ และทำ การเปิดวิดีโอ เรื่อง มหันตภัย เจียบใบกระท่อม เปิดความ	ch?v=-SIMfo๘๙qM และตอบคำถามเพื่อตรวจสอบความ เข้าใจว่า “ให้นักเรียนยกตัวอย่าง ผลกระทบจากการเสพ ัญชา” แนวการตอบ ผู้เสพเห็นภาพหลอน ผิดไปจากความเป็นจริง มักได้ยิน เสียงแว่ว ประสาทมันง อารมณ์และ ความความคิดสับสน หวาดกลัวโดย ไม่มีเหตุผล หากเสพไปนาน ๆ อาจมี ผลต่อสุขภาพทำให้เป็นโรคจิตได้ ๔. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหา กระทั่งและเฮโรอีน ด้วยสื่อ ประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒ และรับชมการเปิดวิดีโอ เรื่อง มหันตภัยเจียบใบกระท่อม เปิด			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๒
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	อันตรายหากไม่รู้จักใช้ TNN ข่าว เย็น ๐๔-๐๒-๒๒ (๐๐.๒๕- ๐๓.๐๕)  https://www.youtube.com/watch?v=PkGSjTxwvNo และครูใช้คำถามเพื่ออธิบาย เพิ่มเติมว่า “เหตุใดเฮโรอีนจึงเป็น สารเสพติดที่ร้ายแรงที่สุด”	ความอันตรายหากไม่รู้จักใช้ TNN ข่าวเย็น ๐๔-๐๒-๒๒ (๐๐.๒๕- ๐๓.๐๕)  https://www.youtube.com/watch?v=PkGSjTxwvNo และตอบคำถามเพื่ออธิบายเพิ่มเติม ว่า “เหตุใดเฮโรอีนจึงเป็นสารเสพติด ที่ร้ายแรงที่สุด” แนวการตอบ เนื่องจากมีฤทธิ์ที่ ร้ายแรงกว่าสารเสพติดชนิดอื่น ซึ่ง หากเสพเพียงครั้งเดียวหรือสองครั้ง ก็สามารถทำให้ติดได้เลยทันที และ อธิบายผลข้างเคียงของการเสพยา			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๒
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
		ติดเฮโรอีนต่อให้กับนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. ครูแจกใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒ ๒. ครูให้นักเรียนตอบคำถามในใบงาน โดยนักเรียนมีเวลาในการทำใบงาน ๑๐ นาที ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ ให้นักเรียนอธิบายลักษณะและอาการที่เกิดขึ้นของสารเสพติด เช่น สารระเหย ลักษณะเป็นไอ ระเหยเร็ว มักพบอยู่ในรูปของผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น ทินเนอร์ กาวยาง แล็กเกอร์ มีฤทธิ์หลอนประสาท ทำให้ประสาทรับความรู้สึกผิดไปจากปกติ เมื่อสาร	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. นักเรียนได้รับใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒ ๒. นักเรียนตอบคำถามในใบงาน โดยนักเรียนมีเวลาในการทำใบงาน ๑๐ นาที ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ ให้นักเรียนอธิบายลักษณะและอาการที่เกิดขึ้นของสารเสพติด เช่น สารระเหย ลักษณะเป็นไอ ระเหยเร็ว มักพบอยู่ในรูปของผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น ทินเนอร์ กาวยาง แล็กเกอร์ มีฤทธิ์หลอนประสาท ทำให้ประสาทรับความรู้สึกผิดไปจากปกติ เมื่อสารระเหยถูกสูดผ่านทางเดินหายใจจะ	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒ - ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒	- ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒	วิธีวัด -ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒ เครื่องมือวัด -แบบประเมินใบงาน เกณฑ์การประเมิน -ผ่านเกณฑ์การประเมิน ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๒
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	ระเหยถูกสูดผ่านทางเดิน หายใจ จะเข้าสู่โลหิต เป็นต้น ๓. ครูสุ่มนักเรียน ๒-๓ คนนำเสนอ ใบงานความสัมพันธ์ของการใช้สาร เสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒ และให้เพื่อนในชั้นเรียนสอบถาม เพิ่มเติม หรือแสดงความคิดเห็นใน การเลือกหมายเลขของเพื่อน	เข้าสู่โลหิต เป็นต้น ๓. นักเรียน ๒-๓ คนที่ได้รับการสุ่ม ออกมานำเสนอใบงานความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒ และให้เพื่อนในชั้นเรียน สอบถามเพิ่มเติม หรือแสดงความคิดเห็น ในการเลือกหมายเลขของ เพื่อน			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูสอบถามนักเรียนถึงองค์ ความรู้ที่ได้รับในคาบเรียนนี้ว่า “คาบเรียนนี้เราเรียนเรื่อง อะไรบ้าง”	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. นักเรียนบอกถึงองค์ความรู้ที่ได้รับ ในคาบเรียนนี้ว่า “คาบเรียนนี้เรา เรียนเรื่องอะไรบ้าง” แนวคำตอบ ความสัมพันธ์ของการใช้ สารเสพติดกับการเกิดโรค - สารระเหย - กัญชา - กระท่อม	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สาร เสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒	-	วิธีวัด - สังเกตจากการ ทำกิจกรรมและ ตอบคำถามในชั้น เรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๒
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	๒. ครูสอบถามเพิ่มเติมต่อว่า “เหตุใดการเสพยาเสพติดทั้ง ๔ ถึงมีความเสี่ยงในการเสียชีวิตได้” ๓. ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายว่า “นอกจากการเสียชีวิตแล้ว สารเสพติดยังทำให้เกิดผลกระทบอะไรอีกบ้าง”	- เอโรอิน ๒. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมต่อว่า “เหตุใดการเสพยาเสพติดทั้ง ๔ ถึงมีความเสี่ยงในการเสียชีวิตได้” แนวการตอบ การเสพยาเสพติดจะทำให้ร่างกายทรุดโทรม ภูมิคุ้มกันต่ำ ในร่างกายต่ำ ก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย ๓. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายว่า “นอกจากการเสียชีวิตแล้ว สารเสพติดยังทำให้เกิดผลกระทบอะไรอีกบ้าง” แนวคำตอบ ตอบตามความเข้าใจ เช่น การเกิดอุบัติเหตุจากการขับชี่ยานพาหนะ เนื่องจากฤทธิ์ของสารเสพติดส่งผลต่อร่างกายและจิตประสาท จึงทำให้ประสิทธิภาพในการขับชี่ลดลงจนเกิดอุบัติเหตุ			เครื่องมือวัด -แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมิน -ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒
- ๒) ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒
- ๓) สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒
- ๔) สื่อวีดิทัศน์ <https://www.youtube.com/watch?v=๕ldirGu๒UDg>
- ๕) สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง เตือนอันตรายสารTHC ใน “กัญชา” เสี่ยงกระทบระบบประสาท-หัวใจ-ตับ | TNN ข่าวค่ำ | ๑๖ มิ.ย. ๖๕ <https://www.youtube.com/watch?v=-SlMfo๘๘๙qM>
- ๖) สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง มหันตภัยเจ็บใบกระท่อม เปิดความอันตรายหากไม่รู้วิธีกิน | TNN ข่าวเย็น | ๐๔-๐๒-๒๒ <https://www.youtube.com/watch?v=PkgSjTxwvNo>

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้	ตรวจสอบความถูกต้องใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒	แบบประเมินคำตอบใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้	ตรวจสอบความถูกต้องใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒	แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้	ประเมินข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒	แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรมการ ทำงาน	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
--	----------------------------	-----------------------	---

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้ สารเสพติดกับการเกิดโรคได้	อธิบายความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติดกับการเกิด โรคได้ถูกต้อง ๓ ข้อ ขึ้นไป	อธิบายความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดโรคได้ ถูกต้อง ๒ ข้อ	อธิบายความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดโรคได้ ถูกต้อง ๑ ข้อ
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการ ใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติดกับการเกิด โรคได้ถูกต้อง ๓ ข้อ ขึ้นไป	วิเคราะห์ ความสัมพันธ์ของการ ใช้สารเสพติดกับการ เกิดโรคได้ถูกต้อง ๒ ข้อ	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดโรคได้ ถูกต้อง ๑ ข้อ
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงการใช้สารเสพติด กับการเกิดโรคที่มีต่อความ ปลอดภัยของชีวิตได้	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการ เรียนรู้ทุกช่วงกิจกรรม	มีส่วนร่วมในกิจกรรม การเรียนรู้บางช่วง	ไม่ร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลใน ชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดอุบัติเหตุได้	ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลใน ชีวิตประจำวันนำมาใช้ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติดกับการเกิด โรคได้ถูกต้องครบถ้วนและ ชัดเจนทุกข้อทุกประเด็น คำถาม	ระบุข้อเท็จจริงข้อมูล ในชีวิตประจำวัน นำมาใช้วิเคราะห์ ความสัมพันธ์ของการ ใช้สารเสพติดกับการ เกิดโรคได้ถูกต้องแต่ ไม่ชัดเจนในบางข้อ บางประเด็นคำถาม	ระบุข้อเท็จจริงข้อมูล ในชีวิตประจำวัน นำมาใช้วิเคราะห์ ความสัมพันธ์ของการ ใช้สารเสพติดกับการ เกิดโรคไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	นักเรียนปฏิบัติได้ ๓ ข้อดังนี้ ๑.กระตือรือร้นในการ ทำงาน ๒.ความร่วมมือในการ ทำงาน ๓.ความมั่นใจในตนเองใน การทำงาน	นักเรียนปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	นักเรียนปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

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

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปผลการประเมินแผนที่ ๔ ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ตอนที่ ๒

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															
		๑.อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้			๒.วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคได้			๓. ตระหนักถึงการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้			๔.ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้			๕. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน			
		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

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๑
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

๑) สารระเหย

มีลักษณะเป็นไอ ระเหยเร็ว มักพบอยู่ในรูปของผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น ทินเนอร์ กาวยาง แล็กเกอร์ สีสเปรย์ น้ำยาล้างเล็บ น้ำมันเบนซิน สีน้ำมัน เป็นต้น มีฤทธิ์หลอนประสาท ทำให้ประสาทรับรู้สับสนผิดไปจากปกติ เมื่อสารระเหยถูกสูดผ่านทางเดินหายใจจะเข้าสู่โลหิต และแพร่กระจายเข้าสู่อวัยวะภายในอย่างรวดเร็ว จึงทำให้เป็นอันตรายทั้งต่อระบบและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ที่เห็นได้ชัด คือ ระบบสมองและปอดจะถูกทำลาย โดยผู้เสพยาจะมีอาการประสาทหลอน อารมณ์แปรปรวน เตี้ยตี้ยั่วร้าย ชอบเกะกะระราน ะอะโวยวาย ส่งผลเสียต่อผู้เสพ คือ หลงลืมง่าย ร่างกายอ่อนแอ เยื่อจมูกมีเลือดออก หลอดลมและปอดอักเสบ ไชกระดูกซึ่งสร้างเม็ดเลือดให้แก่ร่างกายถูกทำลาย ขาดตามปลายมือปลายเท้า กล้ามเนื้อฝ่อลีบ นอกจากนี้ในรายที่สูดดมมาก ๆ เป็นเวลานาน อาจทำให้เป็นโรคมะเร็งในเม็ดเลือดสมองพิการ ตับพิการ เป็นต้น ซึ่งจะไม่สามารถรักษาร่างกายให้คืนสู่สภาพปกติได้อีก นอกจากนี้ในรายที่สูดดมครั้งละมาก ๆ ก็อาจทำให้สำลักจนถึงแก่ความตายได้ สำหรับผู้ที่เสพยาจนติดจะเลิกได้ยากมาก ซึ่งถ้าหยุดเสพยาจะทำให้มีอาการวิงเวียน คลื่นไส้ และพยายามจะหามาเสพอีก

๒) กัญชา

พืชกัญชา เป็นพืชล้มลุกจำพวกหญ้า ต้นสูงประมาณ ๒-๔ ฟุต ใบแตกเป็นแฉกคล้ายใบส้มป่อยหรือใบละหู่ ริมใบทุกแฉกมีลักษณะเป็นจักๆ ใบหนึ่งมีราว ๕-๘ แฉก ในก้านเดียวกัน ออกดอกตามง่ามกิ่งก้าน

จัดเป็นสิ่งเสพติดชนิดที่อยู่ในความควบคุมของพระราชบัญญัติสารเสพติด ซึ่งมักมีการลักลอบขายกัน คราวละเป็นจำนวนมาก ๆ มีฤทธิ์หลอนประสาท ทำให้ผู้เสพเห็นภาพหลอนผิดไปจากความเป็นจริง มักได้ยินเสียงแว่ว ประสาทมันงง อารมณ์และความความคิดสับสน หวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล หากเสพยาไปนาน ๆ อาจมีผลต่อสุขภาพทำให้เป็นโรคจิตได้ ซึ่งผู้ที่เสพยาจะมีอาการพูดมากกว่าปกติ หัวเราะง่าย ชอบหัวเราะเสียงดัง ตื่นเต้นง่าย หัวใจเต้นเร็ว ม่านตาขยายกว้าง ลืมความทุกข์ไปชั่วครั้งชั่วคราว ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ชอบรับประทานของหวาน ถ้าไม่ได้เสพยาจะทำให้มีอาการหงุดหงิด และเซื่องซึมได้

๓) กระเทียม

กระเทียมเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ปานกลาง มีแกนเป็นไม้เนื้อแข็ง สูง ๑๐ -๑๕ เมตร อยู่ในตระกูล *Mitragyna speciosa* ใบคล้ายใบกระดังงา มีชนิดก้านใบแดงและใบเขียว ดอกกลมโตขนาดเท่าผลพุทรา

ปัจจุบันใบกระเทียมมีปัญหาการแพร่ระบาดในกลุ่มวัยรุ่นและนักเรียน อาจเนื่องมาจากมีราคาถูกและทำให้เกิดอาการเคลิบเคลิ้มได้เช่นเดียวกับสารเสพติดอื่น โดยมักนิยมนำน้ำกระเทียมต้ม ผสมกับไค้ก ยาแก้ปวด และยาแก้ไอ (๔๕๑๐๐)

อาการข้างเคียง : ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย เบื่ออาหาร ท้องผูก อุจจาระแข็งเป็นก้อนเล็กๆ นอนไม่หลับ ถ้าเสพยากระเทียมในปริมาณมากๆ จะทำให้มันงง และคลื่นไส้อาเจียน (เมากระเทียม) แต่ในบางราย

เสฟเพียง ๓ ใบ ก็ทำให้เมาได้ ในรายที่เสฟใบกระท่อมมากๆ หรือเป็นระยะเวลานาน มักจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเม็ดสีขึ้นที่บริเวณผิวหนัง ทำให้ผู้ที่รับประทานมีผิวคล้ำและเข้มขึ้น และยังพบอีกว่าเสฟกระท่อมโดยไม่ได้อุ่นร้อนก่อนสูดเข้าปอด อาจจะทำให้เกิดอาการที่เรียกว่า “ถุงท่อม” ในลำไส้ได้ เนื่องจากก้านใบและใบของกระท่อมไม่สามารถย่อยได้ จึงตกตะกอนติดค้างอยู่ภายในลำไส้ ทำให้ขับถ่ายออกมาไม่ได้ เกิดพังผืดขึ้นมาหุ้มรัดอยู่โดยรอบก่อนากกระท่อมนั้น ทำให้เกิดเป็นก้อนถุงขึ้นมาในลำไส้ บางรายจะมีอาการโรคจิตหวาดระแวง เห็นภาพหลอน คิดว่าคนจะมาทำร้ายตน และพูดไม่รู้เรื่อง

๔) เฮโรอีน

เป็นสารเสพติดที่ร้ายแรงที่สุด มีลักษณะเป็นผงสีขาว มักเรียกกันว่า “ผงขาว” ไม่มีกลิ่น รสขมจัด มีฤทธิ์รุนแรงกว่า มอร์ฟิน ๔-๘ เท่า แม้เสฟเพียงครั้งเดียวหรือสองครั้งก็สามารถทำให้ติดได้ทันที โดยจะออกฤทธิ์กดประสาททำให้มึนงง เชื่องซึม ง่วง เคลิ้ม สามารถหลับได้นานโดยไม่สนใจสิ่งรอบข้าง ซึ่งผู้ที่เสฟเป็นประจำจะมีผลต่อสุขภาพคือ ทำให้สมองเสื่อม ร่างกายซูบผอม ทрудโทรม หากเสฟมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการช็อกและเสียชีวิตได้ นอกจากนี้ยังมีผลต่อการติดเชื้อเอดส์เนื่องจากการใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน

ที่มา : สมชาย สุพันธุ์วนิช, มณฑนา ทับทิม, สุชาดา วงศ์ใหญ่และอุษา ขำศิริ. (๒๕๖๐). สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

ศูนย์นวัตกรรมการแพทย์แผนไทย. (ม.ป.ป.). ใบกระท่อม. ใบกระท่อม - ศูนย์นวัตกรรมการแพทย์แผนไทย
TTMIC

กองควบคุมวัตถุเสพติด สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, (๒๕๖๓). กัญชา (Cannabis).

[https://www.fda.moph.go.th/sites/Narcotics/SitePages/ViewAcademic.aspx?IDitem=๑#:~:text=%E0%B8%81%E0%B8%B๑%E0%B8%8D%E0%B8%8A%E0%B8%B๒%๒๐\(cannabis%๒๐sativa\),%E0%B๙%8๓%E0%B8%AB%E0%B๙%8๙%E0%B๙%8๒%E0%B8%8๗%E0%B8%A๙%๒๐%E0%B8%8E.%E0%B8%A๘.๒๕๒๒](https://www.fda.moph.go.th/sites/Narcotics/SitePages/ViewAcademic.aspx?IDitem=๑#:~:text=%E0%B8%81%E0%B8%B๑%E0%B8%8D%E0%B8%8A%E0%B8%B๒%๒๐(cannabis%๒๐sativa),%E0%B๙%8๓%E0%B8%AB%E0%B๙%8๙%E0%B๙%8๒%E0%B8%8๗%E0%B8%A๙%๒๐%E0%B8%8E.%E0%B8%A๘.๒๕๒๒)

[illegible]

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายลักษณะและอาการที่เกิดขึ้นของสารเสพติดดังต่อไปนี้

สารระเหย

ลักษณะเป็นไอ ระเหยเร็ว มักพบอยู่ในรูปของผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น ทินเนอร์ กาวยาง แล็กเกอร์ สีสเปรย์ น้ำยาล้างเล็บ น้ำมันเบนซิน สีนํ้ามัน เป็นต้น มีฤทธิ์หลอนประสาท ทำให้ประสาทรับความรู้สึกผิดไปจากปกติ เมื่อสารระเหยถูกสูดผ่านทางเดินหายใจจะเข้าสู่โลหิต และแพร่กระจายเข้าสู่อวัยวะภายในอย่างรวดเร็ว จึงทำให้เป็นอันตรายทั้งต่อระบบและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

กัญชา

พืชกัญชา เป็นพืชล้มลุกจำพวกหญ้า ต้นสูงประมาณ ๒-๔ ฟุต ใบแตกเป็นแฉกคล้ายใบส้มป่อยหรือใบละหุ่ง ริมใบทุกแฉกมีลักษณะเป็นจักๆ ใบหนึ่งมีราว ๕-๘ แฉก ในก้านเดียวกัน ออกดอกตามง่ามกิ่งก้าน มีฤทธิ์หลอนประสาท ทำให้ผู้เสพเห็นภาพหลอนผิดไปจากความเป็นจริง มักได้ยินเสียงแว่ว ประสาทมันงง อารมณ์และความความคิดสับสน หวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล หากเสพไปนาน ๆ อาจมีผลต่อสุขภาพ ทำให้เป็นโรคจิตได้ ซึ่งผู้ที่เสพยากัญชาจะมีอาการพูดมากกว่าปกติ หัวเราะง่าย ชอบหัวเราะเสียงดัง ตื่นเต้นง่าย หัวใจเต้นเร็ว ม่านตาขยายกว้าง

กระท่อม

กระท่อมเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่อายุปานกลาง มีแก่นเป็นไม้เนื้อแข็ง สูง ๑๐ - ๑๕ เมตร อยู่ในตระกูล *Mitragyna speciosa* ใบคล้ายใบกระดังงา มีชนิดก้านใบแดงและใบเขียว ดอกกลมโตขนาดเท่าผลพุทรา อาการข้างเคียง : ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย เบื่ออาหาร ท้องผูก อูจจาระแข็งเป็นก้อนเล็กๆ นอนไม่หลับ ถ้าเสพใบกระท่อมในปริมาณมากๆ จะทำให้มันงง และคลื่นไส้อาเจียน (เมากระท่อม) แต่ในบางรายเสพเพียง ๓ ใบ ก็ทำให้เมาได้ ในรายที่เสพใบกระท่อมมากๆ หรือเป็นระยะเวลานาน มักจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเม็ดสีขึ้นที่บริเวณผิวหนัง ทำให้ผู้ที่รับประทานมีผิวคล้ำและเข้มขึ้น

เฮโรอีน

มีลักษณะเป็นผงสีขาว มักเรียกกันว่า “ผงขาว” ไม่มีกลิ่น รสขมจัด มีฤทธิ์รุนแรงกว่า มอร์ฟีน ๔-๘ เท่า แม้เสพเพียงครั้งเดียวหรือสองครั้งก็สามารถทำให้ติดได้ทันที โดยจะออกฤทธิ์กดประสาททำให้มันงง เชื่องซึม ง่วง เคลิ้ม สามารถหลับได้นานโดยไม่สนใจสิ่งรอบข้าง ซึ่งผู้ที่เสพเป็นประจำจะมีผลต่อสุขภาพ คือ ทำให้สมองเสื่อม ร่างกายซูบผอม ทрудโทรม หากเสพยาเกินไปอาจทำให้เกิดอาการช็อกและเสียชีวิตได้

สื่อสำหรับครู เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

๑. วิดีทัศน์ เรื่อง รวบหนุ่มเมากัญชา ซึ่ง จยย.ขวางถนน | ค่ายข่าวเย็นช่อง๘ | ๓ ก.ย. ๖๕



<https://www.youtube.com/watch?v=๕ldirGub๒UDg>

๒. วิดีทัศน์ เรื่อง เตือนอันตรายสารTHC ใน “กัญชา” เสี่ยงกระทบระบบประสาท-หัวใจ-ตับ | TNN ข่าวค่ำ | ๑๖ มิ.ย. ๖๕ (๐๐.๒๕-๐๓.๒๓)



<https://www.youtube.com/watch?v=-SLMfo๘๖๙qM>

๓. วิดีทัศน์ เรื่อง มหันตภัยเจ็บใบกระท่อม เปิดความอันตรายหากไม่รู้วิธีกิน | TNN ข่าวเย็น | ๐๔-๐๒-๒๒ (๐๐.๒๕-๐๓.๐๕)



<https://www.youtube.com/watch?v=PkGSjTxwvNo>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓	เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด	
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓	รายวิชาสุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๒	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๕

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๑/๓ อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การใช้สารเสพติดนอกจากเป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่างๆ แล้ว ยังเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้

๓. สาระการเรียนรู้

ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ

- สุรา ยาบ้า

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

ตระหนักถึงการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้ (ส.๓.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลใน ชีวิตประจำวันนำมาใช้ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพติดกับ การเกิดอุบัติเหตุได้ (KSA ส.๓.๑.๑) ด้านความรู้ อธิบายความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติดกับการ เกิดอุบัติเหตุได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูเริ่มพูดคุยกับนักเรียน เกี่ยวกับเนื้อหา ความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติดกับการเกิด อุบัติเหตุว่า “นักเรียนเห็นอะไรบ้าง จากภาพสถิติการเกิดอุบัติเหตุทาง ถนนย้อนหลัง ๓ ปีของ สปธ.” 	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑.นักเรียนช่วยกันตอบคำถามของครู ดังนี้ ๑.๑ “นักเรียนเห็นอะไรบ้างจากภาพ สถิติการเกิดอุบัติเหตุทางถนนย้อนหลัง ๓ ปีของ สปธ. ”  แนวการตอบ จำนวนครั้งในการเกิด อุบัติเหตุ จำนวนผู้บาดเจ็บ จำนวน ผู้เสียชีวิต ๑.๒ “นักเรียนคิดว่าสาเหตุของการเกิด อุบัติเหตุที่มากมายเหล่านั้นนั้น เกิดจาก อะไรบ้าง” แนวการตอบ ตอบตามความเข้าใจของ	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้ สารเสพติดกับการเกิด อุบัติเหตุ	-	วิธีวัด -สังเกตจากการ ทำกิจกรรมและ ตอบคำถามในชั้น เรียน -ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติด กับการเกิด อุบัติเหตุ เครื่องมือวัด -แบบสังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพติดกับ การเกิดอุบัติเหตุได้ ด้านคุณลักษณะ ตระหนักถึงการใช้สาร เสพติดกับการเกิด อุบัติเหตุที่มีต่อความ ปลอดภัยของชีวิตได้	๒.ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “นักเรียนคิดว่าสาเหตุของการเกิด อุบัติเหตุที่มากมายเหล่านี้นั้น เกิด จากอะไรบ้าง” ๓. “จากคำตอบของนักเรียน การใช้ สารเสพติดเกี่ยวข้องอย่างไรกับ การเกิดอุบัติเหตุ” ๔. ครูกล่าวเชื่อมโยงเข้าเนื้อหาว่า	นักเรียน เช่น ขับรถเร็วเกินกำหนด เมาสุรา ตัดหน้ากระชั้นชิด เป็นต้น ๑.๓ “จากคำตอบของนักเรียน การใช้ สารเสพติดเกี่ยวข้องอย่างไรกับการเกิด อุบัติเหตุ” แนวการตอบ ตอบตาม ความเข้าใจของนักเรียน เช่น การดื่ม สุรา หากดื่มมากจนเกินไปจะทำให้ขาดสติ ได้ หรือ การใช้สารเสพติดชนิดอื่น อย่างยาบ้า อาจจะทำให้เกิดภาพ หลอนและนำไปสู่อุบัติเหตุได้ ๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูสรุปคำตอบจาก คำถามต่าง ๆ และกล่าวถึง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับ การเกิดโรคเพื่อเป็นการนำเข้าสู่ บทเรียน			เกณฑ์การ ประเมิน ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	“ดังนั้นเราไปดูกันดีกว่าว่า ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดอุบัติเหตุ นั้น เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กันอย่างไร บ้าง” เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน				
	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. ครูแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติด กับการเกิดอุบัติเหตุ และให้ นักเรียนศึกษาใบความรู้และหาก นักเรียนมีข้อสงสัย ให้สอบถาม เพิ่มเติม จากนั้นครูอธิบายความรู้ เพิ่มเติม ๒. ครูอธิบายเนื้อหา สารเสพติด กับการเกิดอุบัติเหตุ ด้วยสื่อ ประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพติดกับการเกิด	ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. นักเรียนได้รับใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับ การเกิดอุบัติเหตุ และให้นักเรียนศึกษา ใบความรู้และหากนักเรียนมีข้อสงสัย ให้สอบถามเพิ่มเติม จากนั้นครูอธิบาย ความรู้เพิ่มเติม ๒. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหา สาร เสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ ด้วยสื่อ ประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้ สารเสพติดกับการเกิดโรค ครั้งที่ ๒ - สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง เตือน อันตรายสารTHC ใน “กัญชา” เสี่ยงกระทบ ระบบประสาท-หัวใจ-ตับ TNN ข่าวค่ำ ๑๖ มิ.ย. ๖๕ https://www.youtube	-	วิธีวัด -สังเกตจากการ ทำกิจกรรมและ ตอบคำถามในชั้น เรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน เกณฑ์การ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	อุบัติเหตุ ๓. ครูอธิบายเนื้อหา สุรา ด้วยสื่อ ประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ ของการใช้สารเสพติดกับการเกิด อุบัติเหตุ และครูใช้คำถามเพื่อให้ แสดงความคิดเห็นว่า “เพราะเหตุ ใดการดื่มสุราจึงมีความสัมพันธ์ต่อ สุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ”	๓. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหา สุรา ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของ การใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ และตอบคำถามเพื่อให้เห็นความ คิดเห็นว่า “เพราะเหตุใดการดื่มสุราจึง มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพและการเกิด อุบัติเหตุ” แนวการตอบ การดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด จะส่งผลกระทบต่อระบบต่าง ๆ ใน ร่างกายให้ทำงานผิดปกติ ทำให้ สุขภาพเสื่อมโทรม นอกจากนี้หากดื่ม แล้วขับยานพาหนะอาจทำให้เกิด อุบัติเหตุ ได้รับบาดเจ็บ หรือเสียชีวิต ได้ และครูอธิบายเนื้อหา สุราและเกร็ด น่ารู้ เรื่องเมาแล้วขับ ถูกจับกุม ประพฤติ	com/watch?v=-SIMfo๘๖qM - สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง มหันต ภัยเจ็บไขกระดูก เปิด ความอันตรายหากไม่รู้วิธี กิน TNN ข่าวเย็น ๐๔- ๐๒-๒๒ https://www.youtube.com/watch?v=PkGSjTxwvNo		ประเมิน -ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	๔. ครูอธิบายเนื้อหา ยาบ้าด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ และทำการเปิดวิดีโอทัศน์ เรื่อง คลั่งทวิคูณ หลอนกา-เมายาบ้า ทำลายของ ๑๓-๐๑-๖๔ ข้าวเข้าหัวเขียว (๐๐.๐๐-๐๔.๓๘)  https://www.youtube.com/watch?v=LKSaew๙rnvo	๔. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหา ยาบ้าด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ และรับชมวิดีโอทัศน์ เรื่อง คลั่งทวิคูณ หลอนกา-เมายาบ้า ทำลายของ ๑๓-๐๑-๖๔ ข้าวเข้าหัวเขียว (๐๐.๐๐-๐๔.๓๘)  https://www.youtube.com/watch?v=LKSaew๙rnvo			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. ครูแจกใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติด	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ๑. นักเรียนได้รับใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับ	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้	- ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	ติดกับการเกิดอุบัติเหตุ ๒. ครูให้นักเรียนตอบคำถามในใบงาน โดยนักเรียนมีเวลาในการทำใบงาน ๑๕ นาที ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ ให้นักเรียนอธิบายลักษณะอาการและยกตัวอย่างการเกิดอุบัติเหตุหรือผลที่เกิดขึ้นจากการใช้สารเสพติดสุราและยาบ้าในรูปแบบ Mind Mapping พร้อมตกแต่งให้สวยงาม เช่น ลักษณะอาการของยาบ้า คือ ที่เสพควบคุมตนเองไม่ได้ แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยา ร่างกายจะเกิดการอ่อนเพลีย มีอาการซึมเศร้า ง่วงเหงาหาวนอน เป็นต้น อุบัติเหตุ เช่น ทำร้ายร่างกาย รถชนจากการหลับใน ๓. ครูสุ่มนักเรียน ๒-๓ คนนำเสนอใบงานความสัมพันธ์ของการใช้สาร	การเกิดอุบัติเหตุ ๒. นักเรียนตอบคำถามในใบงาน โดยนักเรียนมีเวลาในการทำใบงาน ๑๕ นาที ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ ให้นักเรียนอธิบายลักษณะอาการและยกตัวอย่างการเกิดอุบัติเหตุหรือผลที่เกิดขึ้นจากการใช้สารเสพติดสุราและยาบ้าในรูปแบบ Mind Mapping พร้อมตกแต่งให้สวยงาม เช่น ลักษณะอาการของยาบ้า คือ ที่เสพควบคุมตนเองไม่ได้ แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยา ร่างกายจะเกิดการอ่อนเพลีย มีอาการซึมเศร้า ง่วงเหงาหาวนอน เป็นต้น อุบัติเหตุ เช่น ทำร้ายร่างกาย รถชนจากการหลับใน ๓. นักเรียน ๒-๓ คนนำเสนอใบงานความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับ	สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ - ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ	ธของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ					
หน่วยที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	เสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุและให้เพื่อนในชั้นเรียนสอบถามเพิ่มเติมหรือแสดงความคิดเห็นในการเลือกหมายเลขของเพื่อน	การเกิดอุบัติเหตุและให้เพื่อนในชั้นเรียนสอบถามเพิ่มเติม หรือแสดงความคิดเห็นในการเลือกหมายเลขของเพื่อน			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑.ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายว่า “เมื่อเราทราบถึงผลกระทบที่เกิดจากการใช้สารเสพติดแล้วนั้น เราจะมีวิธีการป้องกันจากผลกระทบดังกล่าวอย่างไรบ้าง”	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑.นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายว่า “เมื่อเราทราบถึงผลกระทบที่เกิดจากการใช้สารเสพติดแล้วนั้น เราจะมีวิธีการป้องกันจากผลกระทบดังกล่าวอย่างไรบ้าง” แนวคำตอบตอบตามความเข้าใจ เช่น ร่วมมือกับทางหน่วยงานของรัฐและเอกชนในการรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดหรือเป็นแกนนำเยาวชนในการเข้าร่วมโครงการต่อต้านยาเสพติดต่าง ๆ	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ	-	

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ
- ๒) ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ
- ๓) สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ
- ๔) วิดีทัศน์ เรื่อง คลังหวิคุณ หลอนกาว-เมายาบ้า ทำลายของ | ๑๓-๐๑-๖๔ | ชาวเข้าหัวเขียว (๐๐.๐๐-๐๔.๓๘) <https://www.youtube.com/watch?v=LKSaew&mvno>

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้	ตรวจสอบความถูกต้องใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ	แบบประเมินคำตอบใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้	ตรวจสอบความถูกต้องใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ	แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้	ประเมินข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ	แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรมการทำงาน	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้	อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้ถูกต้อง ๓ ข้อขึ้นไป	อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้ถูกต้อง ๒ ข้อ	อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้ถูกต้อง ๑ ข้อ
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้ถูกต้อง ๓ ข้อขึ้นไป	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้ถูกต้อง ๒ ข้อ	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้ถูกต้อง ๑ ข้อ
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ทุกช่วงกิจกรรม	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้บางช่วง	ไม่ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้	ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้ถูกต้องครบถ้วนและชัดเจนทุกข้อทุกประเด็นคำถาม	ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้ถูกต้องแต่ไม่ชัดเจนในบางข้อบางประเด็นคำถาม	ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	นักเรียนปฏิบัติได้ ๓ ข้อดังนี้ ๑.กระตือรือร้นในการทำงาน ๒.ความร่วมมือในการทำงาน ๓.ความมั่นใจในตนเองในการทำงาน	นักเรียนปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	นักเรียนปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปผลการประเมินแผนที่ ๕ ความสัมพันธ์ของการใช้สารสนเทศกับการเกิดอุบัติเหตุ

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															
		๑.อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารสนเทศติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้			๒.วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารสนเทศติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้			๓. ตระหนักถึงการใช้สารสนเทศติดกับการเกิดอุบัติเหตุที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้			๔.ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในชีวิตประจำวันนำมาใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการใช้สารสนเทศติดกับการเกิดอุบัติเหตุได้			๕. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน			
		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

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

๑. สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ

การใช้สารเสพติดนอกจากจะมีความสัมพันธ์ต่อการเกิดโรคแล้ว ยังมีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุได้อีกด้วย ซึ่งอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ ความพิการ ทุพพลภาพ และอาจเสียชีวิตได้ นับเป็นปัญหาที่สร้างความเดือดร้อน ต่อตนเองและบุคคลรอบข้างเป็นอย่างมาก ซึ่งจะขอยกตัวอย่างสารเสพติดที่เมื่อเสพเข้าไปแล้วก่อให้เกิดอุบัติเหตุอย่างเห็นได้ชัด ดังนี้

๑) สุรา

มีผลกระทบต่อสมอง ส่วนที่ควบคุมการประสานงานของแขน ขา และสายตา ทำให้เกิดการทำงานที่ไม่สมดุลกัน ประสิทธิภาพในการขับเคลื่อนลดลงมาก บางรายมีอาการสับสน ไม่สามารถจะควบคุม ยานพาหนะได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีความเสี่ยงภัยต่อการเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งนอกจากจะทำให้ตนเองและครอบครัวเดือดร้อนแล้ว ยังส่งผลทำให้ผู้อื่นได้รับอันตราย บาดเจ็บ พิการ หรือ เสียชีวิตได้

๒) ยาบ้า

การเสพยาบ้ามีโอกาสก่อให้เกิดอุบัติเหตุ ซึ่งส่วนใหญ่มักอยู่ในกลุ่มบุคคล ที่มีพฤติกรรมเสพยาบ่อยครั้ง ได้แก่ ผู้ขับรถบรรทุก พนักงานขับรถโดยสารประจำทาง หรือ ผู้ขับรถกระบะบรรทุกสินค้าบางราย เป็นต้น โดยบุคคลเหล่านี้จะมีความเชื่อว่า การเสพยาบ้าจะทำให้ สามารถขับรถได้นานกว่าปกติ แท้จริงแล้วเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง เพราะยาบ้าจะทำให้เกิดโทษร้ายแรงและทำให้กำลังเสื่อมถอยเร็วกว่าวัยอันควร ยาบ้าหรือแอมเฟตามีนนี้จะมีฤทธิ์ต่อจิตประสาท โดยจะไปกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ เกี่ยวกับ การเคลื่อนไหว การทรงตัว และการถ่ายทอดความรู้สึก มีผลทำให้ผู้ที่เสพนั้นมีประสาทตื่นตัว ร่างกายจะถูกกระตุ้นให้ต้องทำงานหนักมากเกินไปจนกำลังอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ประสาทและสมองสั่งการไม่สัมพันธ์กันกับระบบการทำงานของร่างกาย จึงส่งผลให้ผู้ที่ใช้ยาเสพติดควบคุมตนเองไม่ได้ แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยา ร่างกายจะเกิดการอ่อนเพลีย มีอาการซึมเศร้า ง่วงเหงาหาวนอน และหลับในง่าย บางรายอาจมีอาการประสาทหลอน มองเห็นภาพหลอน คิดว่าตนเองถูกทำร้าย จึงเป็นเหตุให้นำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุ

เกร็ดน่ารู้ เมาแล้วขับ ถูกจับคุมประพฤติ

กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม ได้กำหนดแนวทางในการสร้างความตระหนักและจิตสำนึกที่ดีให้กับผู้ที่เมาแล้วขับที่ถูกจับมีให้กลับไปกระทำผิดอีก ด้วยการคุมคุมประพฤติ ซึ่งถ้าหากมีการเมาแล้วขับแล้วเกิดอุบัติเหตุ นอกจากจะต้องถูกจำคุก หรือถูกปรับแล้ว ศาลจะกำหนดเงื่อนไขให้ด้วยการทำงานบริการสังคม พร้อมทั้งต้องเข้ารับการอบรมในหลักสูตรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายใต้การดูแลของพนักงานคุมประพฤติของกรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม

กิจกรรมที่เหมาะสมในการจัดให้ผู้กระทำผิดคดีจราจรทำงานบริการสังคม มีดังนี้

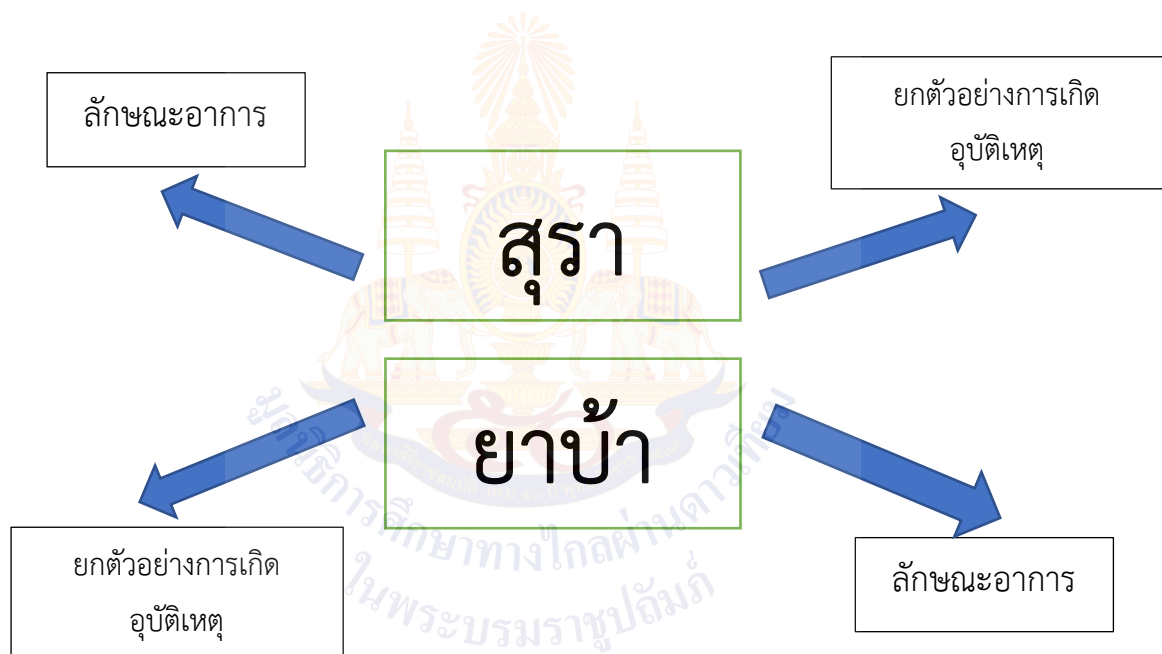
๑. ทำความสะอาดพื้นผิวถนน หรือบริเวณทางเท้า
๒. ทำความสะอาดป้ายเครื่องหมายจราจร
๓. ทาสีขอบทางจราจร
๔. ทาสีเครื่องหมายจราจร
๕. เป็นอาสาบริการจราจร (พาคนข้ามถนน)
๖. เป็นอาสาจราจร (ต้องผ่านการอบรม)
๗. บริจาคโลหิต
๘. ดูแลผู้ป่วย ผู้พิการที่ได้รับผลจากการเกิดอุบัติเหตุจราจร
๙. ช่วยเหลืองานของมูลนิธิการกุศลต่าง ๆ เช่น มูลนิธิเมาไม่ขับ องค์กรคุ้มครองเหยื่อ เป็นต้น
๑๐. ดูแลสวนหย่อม หรือต้นไม้บริเวณเกาะกลางถนน และบริเวณริมทาง

วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมบริการสังคม ก็เพื่อสร้างจิตสำนึกให้เกิดความรับผิดชอบต่อผู้อื่นและสังคม ชดใช้หรือทดแทนความเสียหายที่ก่อขึ้น เป็นการบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่ชุมชนและสังคม เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจ และสร้างภาพพจน์ที่ดีสำหรับตนเอง และเพื่อให้สังคมเกิดการยอมรับ

ที่มา : สมชาย สุพันธุ์วนิช, มณฑนา ทับทิม, สุชาดา วงศ์ใหญ่และอุษา ขำศิริ. (๒๕๖๐). สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

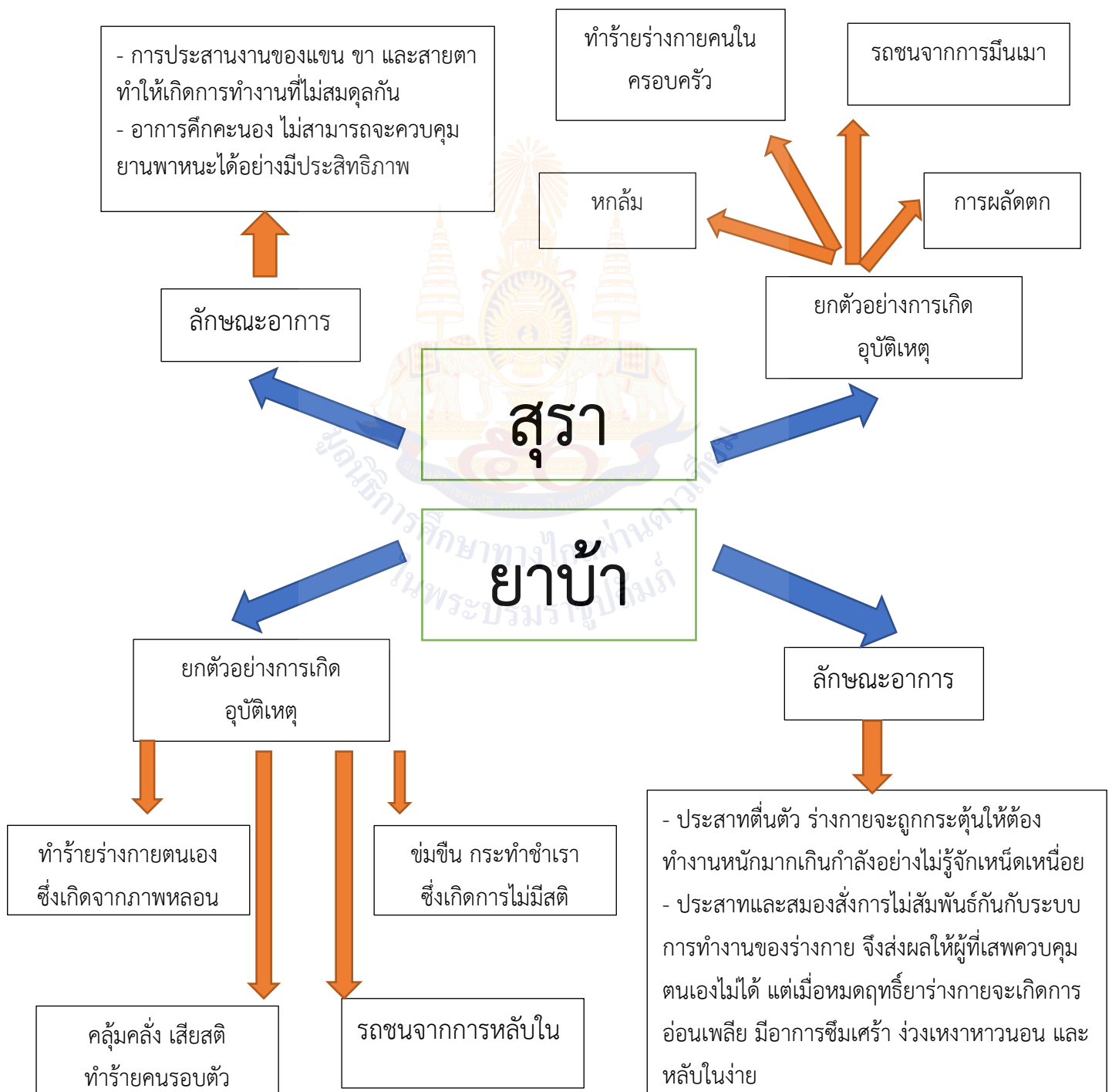
ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายลักษณะอาการและยกตัวอย่างการเกิดอุบัติเหตุหรือผลที่เกิดขึ้นจากการใช้สารเสพติดสุราและยาบ้าในรูปแบบ Mind Mapping พร้อมตกแต่งให้สวยงาม



เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายลักษณะอาการและยกตัวอย่างการเกิดอุบัติเหตุหรือผลที่เกิดขึ้นจากการใช้สารเสพติดสุราและยาบ้าในรูปแบบ Mind Mapping พร้อมตกแต่งให้สวยงาม



สื่อสำหรับครู เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง มหันตภัยจากสารเสพติด
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดอุบัติเหตุ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

๑. วิดีทัศน์ เรื่อง คลั่งทวิคูณ หลอนกาว-เมายาบ้า ทำลายของ | ๑๓-๐๑-๖๔ | ข่าวก้าวหน้า
 (๐๐.๐๐-๐๔.๓๘)



<https://www.youtube.com/watch?v=LKSaew&rnvo>

๒. (สถิติการเกิดอุบัติเหตุทางถนนย้อนหลัง ๓ ปีของ สปธ.)

สำนักงานสถิติแห่งชาติ
 กรมการขนส่งทางบก
 สถิติการเกิดอุบัติเหตุทางถนนในประเทศไทย ปี ๒๕๖๑ - ๒๕๖๓

ปี	จำนวนผู้เสียชีวิต	จำนวนผู้บาดเจ็บ	มูลค่าความเสียหาย
๒๕๖๑	๑,๒๓๔	๑๒,๓๔๕	๑๒๓,๔๕๖
๒๕๖๒	๑,๓๔๕	๑๓,๔๕๖	๑๓๔,๕๖๗
๒๕๖๓	๑,๔๕๖	๑๔,๕๖๗	๑๔๕,๖๗๘

ปี	รถจักรยานยนต์	รถยนต์ส่วนบุคคล	รถโดยสารสาธารณะ	รถบรรทุก
๒๕๖๑	๖๗๘	๓๔๕	๑๒๓	๑๐๘
๒๕๖๒	๖๘๙	๓๕๖	๑๓๔	๑๑๙
๒๕๖๓	๖๙๐	๓๖๗	๑๔๕	๑๒๐

<https://www.isranews.org/article/isranews-scoop/๙๔๖๕๓-isranews-๑๔๔.html>

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

การป้องกันภัยจากสารเสพติด



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๒

เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๑/๔

สาระที่๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา
สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

ม.๑/๔

แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สารเสพติดมีอันตรายต่อสุขภาพ และสร้างปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น จึงควรหา
แนวทางในการป้องกันและแก้ไขการติดสารเสพติด

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- ๑) อธิบายบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้
- ๒) อธิบายและวิเคราะห์ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

- ๑) จำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้
- ๒) ปฏิบัติทักษะการคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร และการตัดสินใจในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- ๑) เห็นถึงความสำคัญบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้
- ๒) เห็นถึงความสำคัญของการใช้ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้

๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

- ๑) จำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้ (ส.๓.๑.๒)
- ๒) ระบุข้อเท็จจริงของข้อมูลในการจำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้ (ส.๓.๑.๒)
- ๓) วิเคราะห์และแสดงทักษะต่างๆในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้ (ส.๔.๑.๑)

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๕.๑ ใฝ่เรียนรู้

๕.๒ ความมุ่งมั่นในการทำงาน

๖. การประเมินผลรวบยอด

๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

ตอนที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔	เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓	รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑	ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๕

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๑/๔ แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สารเสพติดมีอันตรายต่อสุขภาพ และสร้างปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น จึงควรหาแนวทางในการป้องกันและแก้ไขการติดสารเสพติด

๓. สาระการเรียนรู้

การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

- บทบาทของตนเอง
- บทบาทในครอบครัว
- บทบาทในโรงเรียน

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

จำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นถึงความสำคัญบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

จำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้ (ส.๓.๑.๒)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑ หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากยาเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลใน จำแนกบทบาทของ บุคคลในการป้องกันและ แก้ไขปัญหายาเสพติด ได้ (KSA ส.๓.๑.๒) ด้านความรู้ อธิบายบทบาทของ บุคคลในการป้องกันและ แก้ไขปัญหายาเสพติด ได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูเริ่มพูดคุยกับนักเรียน เกี่ยวกับบทบาทของบุคคลในการ ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑ ว่า “ในชุมชนของ นักเรียน นักเรียนเคยพบเห็นคนใน ชุมชนใช้สารเสพติดอะไรบ้าง” แนวการตอบ การสุบหูหรี การตี สุรา	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามของ ครู ดังนี้ ๑.๑ “ในชุมชนของนักเรียน นักเรียน เคยพบเห็นคนในชุมชนใช้สารเสพติด อะไรบ้าง” แนวการตอบ การสุบหูหรี การตี สุรา ๑.๒ “นักเรียนมีวิธีการป้องกันตนเอง อย่างไร เพื่อไม่ให้เป็นผู้ใช้สารเสพติด ดังกล่าว” แนวการตอบ หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ พื้นที่ที่มีการใช้สารเสพติด ใช้ทักษะ ปฏิเสธ ศักยภาพของสารเสพติด ชนิดนั้น ๑.๓ “การป้องกันและแก้ไขปัญหายา	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง บทบาท ของบุคคลในการป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑	-	วิธีวัด -สังเกตจากการ ทำกิจกรรมและ ตอบคำถามในชั้น เรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกต พฤติกรรมในชั้น เรียน เกณฑ์การ ประเมิน ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑ หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ จำแนกบทบาทของ บุคคลในการป้องกันและ แก้ไขปัญหายาเสพติด ได้ ด้านคุณลักษณะ เห็นถึงความสำคัญ บทบาทของบุคคลในการ ป้องกันและแก้ไขปัญหายา เสพติดที่มีต่อความ ปลอดภัยของชีวิตได้	๒. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “นักเรียนมีวิธีการป้องกันตนเอง อย่างไร เพื่อไม่ให้เป็นผู้ใช้สารเสพติด ดังกล่าว” ๓. ครูใช้คำถามว่า “การป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติดเป็น หน้าที่ของบุคคลใดในสังคม” ๔. ครูกล่าวเชื่อมโยงเข้าเนื้อหาว่า “ดังนั้นเราไปดูกันดีกว่าว่าบทบาท ของแต่ละฝ่ายในการป้องกันและ แก้ไขปัญหายาเสพติดนั้นควร ปฏิบัติและมีแนวทางอย่างไร” เพื่อ นำเข้าสู่บทเรียน	สารเสพติดเป็นหน้าที่ของบุคคลใดใน สังคม” แนวการตอบ เป็นหน้าที่ของทุกคน ในป้องกัน ซึ่งแต่ละบุคคลก็มีหน้าที่ที่ แตกต่างกัน ๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูสรุปและกล่าว เชื่อมโยงเข้าเนื้อหาว่า “ดังนั้นเราไปดู กันดีกว่าว่าบทบาทของแต่ละฝ่ายใน การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด นั้นควรปฏิบัติและมีแนวทาง อย่างไร” เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน			ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๑
หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. ครูแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๑ ๒. ครูอธิบายเนื้อหา บทบาทของตนเอง ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๑ และใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า “นักเรียนคิดว่าบทบาทของตนเองในด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดควรเพิ่มเติมอะไรอีกบ้าง”	ขั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. นักเรียนได้รับใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๑ ๒. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหา บทบาทของตนเอง ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๑ และตอบคำถามเพื่อแสดงความคิดเห็นว่า “นักเรียนคิดว่าบทบาทของตนเองในด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดควรเพิ่มเติมอะไรอีกบ้าง” แนวการตอบ เลือกสภาพแวดล้อมทั้งเพื่อน และสังคมให้ห่างไกลจากสารเสพติด	- ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๑ - สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๑ - สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง การป้องกันปัญหาสารเสพติดในเด็กและเยาวชน : Happy Birthday https://www.youtube.com/watch?v=fly4usau4Pc	-	วิธีวัด - สังเกตจากการทำกิจกรรมและตอบคำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด - แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมิน - ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๑ หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	๓. ครูอธิบายเนื้อหา บทบาทในครอบครัว ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๑ และใช้คำถามเพื่อให้ นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า “นักเรียนคิดว่าบทบาทในครอบครัวในด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดควรเพิ่มเติมอะไรอีกบ้าง” ๔. ครูอธิบายเนื้อหา บทบาทในโรงเรียน ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง	๓. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหา บทบาทในครอบครัว ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๑ และตอบคำถามเพื่อแสดงความคิดเห็นว่า “นักเรียนคิดว่าบทบาทในครอบครัวในด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดควรเพิ่มเติมอะไรอีกบ้าง” แนวการตอบ ตอบตามความคิดเห็นของนักเรียน เช่น สร้างสภาพแวดล้อมในครอบครัวหรือสังคมโดยรอบให้ห่างไกลจากการใช้สารเสพติด ๔. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหา บทบาทในโรงเรียน ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑					
หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑ และทำการเปิดวิดีโอที่ ๑ เรื่อง การป้องกันปัญหายาเสพติดในเด็กและเยาวชน : Happy Birthday (๐๐.๐๐-๐๓.๓๕)  https://www.youtube.com/watch?v=fly๔usau๘P๘ และใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า “นักเรียนคิดว่า บทบาทในโรงเรียนในด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ควรเพิ่มเติมอะไรอีกบ้าง”	PowerPoint เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑ และทำการเปิดวิดีโอที่ ๑ เรื่อง การป้องกันปัญหายาเสพติดในเด็กและเยาวชน : Happy Birthday (๐๐.๐๐-๐๓.๓๕)  https://www.youtube.com/watch?v=fly๔usau๘P๘ และตอบคำถามเพื่อแสดงความคิดเห็นว่า “นักเรียนคิดว่าบทบาทในโรงเรียนในด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดควรเพิ่มเติมอะไรอีกบ้าง” แนวการตอบ ตอบตามความคิดเห็นของนักเรียน เช่น จัด			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑ หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
		กิจกรรมการรณรงค์ในวันสำคัญ วันต่อต้านยาเสพติดหรือติดคำขวัญ เกี่ยวกับยาเสพติดในโรงเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูทำการแบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม ๒. ครูแจกใบงาน เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑ ให้กับนักเรียนและให้นักเรียนเขียนคำตอบลงในใบงานโดยมีเวลาในการทำงานใบงาน ๑๐ นาที ๓. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำการนำเสนอใบงานของกลุ่มตนเอง ใช้เวลากลุ่มละ ๒ นาที โดยหลังจากการนำเสนอจบ ครูช่วยอธิบายเพิ่มเติมและเปิดโอกาสให้นักเรียนในห้องซักถาม	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. นักเรียนถูกแบ่งออกเป็น ๔ กลุ่ม ๒. นักเรียนได้รับใบงาน เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑ และนักเรียนเขียนคำตอบลงในใบงานโดยมีเวลาในการทำงาน ๑๐ นาที ๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอใบงานของกลุ่มตนเอง ใช้เวลากลุ่มละ ๒ นาที โดยหลังจากการนำเสนอจบ ครูช่วยอธิบายเพิ่มเติมและเปิดโอกาสให้นักเรียนในห้องซักถาม	- ใบงาน เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑ - สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑	- ใบงาน เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑	วิธีวัด -ใบงาน เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑ เครื่องมือวัด -แบบประเมินใบงาน เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การประเมิน ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑ หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูสอบถามเพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจของนักเรียนว่า “ปัจจัยใดที่มีความสำคัญที่สุดในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด” ๒.ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายว่า “บทบาทของสถาบันใดที่มีความสำคัญมากที่สุดในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด”	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. นักเรียนตอบคำถามเพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจว่า “ปัจจัยใดที่มีความสำคัญที่สุดในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด” แนวคำตอบ ตนเอง เพราะ หากตัวของเราเองมีจิตใจที่แน่วแน่ที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด ก็จะเป็นการป้องกันที่ดีที่สุด ๒. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปสุดท้ายว่า “บทบาทของสถาบันใดที่มีความสำคัญมากที่สุดในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด” แนวคำตอบ บทบาทครอบครัว เพราะ ครอบครัวเป็นพื้นฐานของการมีพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดส่วนหนึ่งมาจากครอบครัวที่อบอุ่น	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑	-	วิธีวัด -สังเกตจากการทำกิจกรรมและตอบคำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑
- ๒) ใบงาน เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑
- ๓) สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑
- ๔) วิดีทัศน์ เรื่อง การป้องกันปัญหายาเสพติดในเด็กและเยาวชน : Happy Birthday (๐๐.๐๐-๐๓.๓๕) <https://www.youtube.com/watch?v=fly๔usau๘P๘>

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้	ตรวจสอบความถูกต้องใบงาน เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑	แบบประเมินคำตอบใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) จำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้	ตรวจสอบความถูกต้องใบงาน เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑	แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน จำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้	ประเมินการจำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดมาใช้วิเคราะห์ในใบงาน เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑	แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรมการใฝ่รู้	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้	อธิบายบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้ถูกต้อง ๓ ข้อ	อธิบายบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้ถูกต้อง ๒ ข้อ	อธิบายบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้ถูกต้อง ๑ ข้อ
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) จำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้	จำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้ถูกต้อง ๓ ข้อ	จำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้ถูกต้อง ๒ ข้อ	จำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้ถูกต้อง ๑ ข้อ
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ทุกช่วงกิจกรรม	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้บางช่วง	ไม่ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน จำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้	ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในการจำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้ถูกต้อง ครบถ้วนและชัดเจนทุกข้อทุกประเด็นคำถาม	ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในการจำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้ถูกต้องแต่ไม่ชัดเจนในบางข้อ บางประเด็นคำถาม	ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในการจำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	นักเรียนปฏิบัติได้ ๒ ข้อดังนี้ ๑ กระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถาม ๒ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชั้นเรียนเป็นอย่างดี	นักเรียนปฏิบัติได้ ๑ ข้อ	นักเรียนปฏิบัติไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปผลการประเมินแผนที่ ๑ บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด
ตอนที่ ๑

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															
		๑.อธิบาย บทบาทของ บุคคลในการ ป้องกันและ แก้ไขปัญหายา เสพติดได้			๒.จำแนก บทบาทของ บุคคลในการ ป้องกันและ แก้ไขปัญหายา เสพติดได้			๓. เห็นถึง ความสำคัญ บทบาทของ บุคคลในการ ป้องกันและ แก้ไขปัญหายา เสพติดที่มีต่อ ความปลอดภัย ของชีวิตได้			๔.จำแนกบทบาท ของบุคคลในการ ป้องกันและแก้ไข ปัญหายาเสพติด ได้			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

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

๑. การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ควรมีการดำเนินงานซึ่งต้องได้รับความร่วมมือกันอย่างจริงจังจากทุกฝ่าย เพื่อให้ปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติดลดลง นับได้ว่าเป็นการสร้างสังคมที่สงบสุขและปลอดภัย ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยบทบาทสำคัญจากทุกฝ่ายในการป้องกันและแก้ไขปัญหายา ดังนี้

๑.๑ บทบาทของตนเอง

นับเป็นบทบาทสำคัญ ที่จะสามารถช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้ดี โดยเยาวชนแต่ละคน ควรพึงปฏิบัติ ดังนี้

๑. ศึกษาความรู้เกี่ยวกับโทษ และพิษภัยของสารเสพติด นับเป็นเกราะป้องกันตัวที่ดีที่จะช่วยให้พ้นภัยจากสารเสพติดได้

๒. มีความภาคภูมิใจในตนเอง โดยรู้สึกว่ามีคุณค่าไม่ควรทำลายชีวิตที่ได้มาด้วยการติดสารเสพติด

๓. สำนึกในบทบาทหน้าที่ของตน โดยพึงระลึกอยู่เสมอว่าขณะนี้ตนเองมีบทบาทหน้าที่อะไร เช่น มีหน้าที่เรียนหนังสือ ก็ควรตั้งใจศึกษาเล่าเรียนให้ดี เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อ แม่ ครู อาจารย์ เป็นต้น

๔. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส รักษาสุขภาพอนามัยอยู่เสมอ หากบุคคลมีสุขภาพจิตที่ไม่ดี ร่างกายไม่แข็งแรงอาจนำไปสู่การใช้สารเสพติดได้

๕. คบเพื่อนดี โดยรู้จักเลือกคบเพื่อน และนำแบบอย่างที่ดีของเพื่อนมาประยุกต์ใช้กับชีวิตของตนเอง ซึ่งถ้าหากคบเพื่อนไม่ดี เพื่อนอาจชักนำเราไปในทางที่เสื่อมเสียได้

๖. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ในการสร้างเสริมคุณค่าให้กับตนเอง โดยการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ออกกำลังกาย เล่นดนตรี อ่านหนังสือ เป็นต้น

๗. มีทักษะในการดำเนินชีวิต รู้จักแก้ไขปัญหามิฉะนั้นที่ถูกต้อง กล้าเผชิญปัญหา รู้จักคิดไตร่ตรองด้วยเหตุผล ไม่หลีกเลี่ยงปัญหาด้วยการเสพยาเสพติด

๘. ขอคำปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง หรือบุคคลที่ไว้ใจได้ เมื่อมีปัญหา เพราะการแก้ไขปัญหตามลำพัง อาจนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดได้

๑.๒ บทบาทในครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญ การสร้างครอบครัวอบอุ่นจะช่วยให้สมาชิกในครอบครัว อยู่อย่างมีความสุข พ่อแม่หรือผู้ปกครองเป็นบุคคลสำคัญที่จะทำให้ครอบครัวมีลักษณะดังกล่าว ดังนั้น ในฐานะที่นักเรียนเป็นสมาชิกในครอบครัว จึงควรเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่และที่สำคัญควรมีความรัก ความเข้าใจอันดีต่อกันในครอบครัว ไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจด้วยการห่างไกลจากสารเสพติด

๑.๓ บทบาทในโรงเรียน

โรงเรียนเป็นสถาบันสำคัญรองลงมาจากครอบครัว จึงมีบทบาทสำคัญที่จะทำให้เยาวชนปลอดภัยจากสารเสพติด ดังนั้น นักเรียนในฐานะเยาวชนของชาติ จึงควรแสดงบทบาทในโรงเรียน ดังนี้

๑. ศึกษาหาความรู้ในเรื่องสารเสพติดอย่างสม่ำเสมอ

๒. เคารพเชื่อฟังในคำสั่งสอนของครู

๓. เมื่อทราบว่า มีเพื่อนนักเรียนติดสารเสพติด ต้องรีบแจ้งครู และพ่อแม่หรือผู้ปกครองของเพื่อนนักเรียนให้ทราบ เพื่อร่วมมือกันแก้ปัญหาต่อไป

๔. ให้ความร่วมมือกับทางโรงเรียน โดยเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ และแหล่งนันทนาการที่ทางโรงเรียนจัดให้ เพื่อร่วมมือกันแก้ไขปัญหายาเสพติด เช่น โครงการโรงเรียนสีขาว โครงการ ปี นัมเบอร์ วัน (To Be Number One) เป็นต้น

ที่มา: พรสุข หุ่นรินทร์ ประภาเพ็ญ สุวรรณ สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร และอนันต์ มาลารัตน์, หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร, บริษัทอักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด, หน้า ๑๗๕-๑๗๘



ใบงานที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๑
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำการวิเคราะห์กรณีศึกษาและบอกบทบาทจากฝ่ายต่าง ๆ ที่ควรปฏิบัติในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนแห่งหนึ่ง กำลังจับกลุ่มมั่วสุมกันสูบบุหรี่และเสพยาเสพติด หลังจากที่ได้รับการร้องเรียน ผู้สื่อข่าวได้ลงพื้นที่เพื่อเฝ้าดูพฤติกรรมของเด็กนักเรียนกลุ่มดังกล่าว จากการตรวจสอบพบเด็กนักเรียน อายุระหว่าง ๑๓-๑๕ ปี จำนวน ๖ คน กำลังจับกลุ่มกันสูบบุหรี่ จากข้อมูลที่ได้จากชาวบ้านในละแวกใกล้เคียง ทราบว่าเด็กนักเรียนกลุ่มนี้มักจะหนีเรียนมาจับกลุ่มมั่วสุมเสพยาเสพติด อยู่บริเวณจุดนี้เป็นประจำ โดยพบว่าจะมีการนำยาเสพติดเข้ามาเสพ และใช้ขวดน้ำพลาสติกดัดแปลงเป็นอุปกรณ์สำหรับการเสพยา สร้างความไม่สบายใจให้แก่ชาวบ้านในพื้นที่ที่พบเห็นเป็นอย่างมาก เพราะถือว่าเป็นเยาวชนซึ่งกำลังอยู่ในวัยเรียน จึงอยากให้หน่วยงานรับผิดชอบโดยตรง ได้เร่งเข้ามาแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างเร่งด่วน เพื่อไม่ให้เยาวชนที่หลงผิดเหล่านี้ตั้งเสียนาคต และสร้างปัญหาให้กับสังคมต่อไปในวันข้างหน้า ผู้สื่อข่าวรายงานว่ปัจจุบันปัญหาเรื่องยาเสพติดเริ่มรุนแรงขึ้นทุกขณะ โดยเฉพาะยาบ้าได้มีการแพร่ระบาดอย่างหนักในแหล่งผู้เสพทั่วไปในชุมชน หมู่บ้าน และลุกลามถึงเยาวชนนักเรียนที่อยู่ในสถานศึกษา ขณะเดียวกันเจ้าหน้าที่ตำรวจและฝ่ายปกครอง ได้เข้าทำการจับกุมปราบปรามอยู่เป็นระยะแต่ไม่สามารถที่จะหยุดยั้งขบวนการค้ายาเสพติดนี้

บทบาทของตนเอง

.....

.....

.....

.....

บทบาทในครอบครัว

.....

.....

.....

.....

บทบาทในโรงเรียน

.....

.....

.....

.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำการวิเคราะห์กรณีศึกษาและบอกบทบาทจากฝ่ายต่าง ๆ ที่ควรปฏิบัติในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนแห่งหนึ่ง กำลังจับกลุ่มมั่วสุมกันสูบบุหรี่และเสพยาเสพติด หลังจากที่ได้รับ การร้องเรียน ผู้สื่อข่าวได้ลงพื้นที่เพื่อเฝ้าดูพฤติกรรมของเด็กนักเรียนกลุ่มดังกล่าว จากการตรวจสอบพบเด็ก นักเรียน อายุระหว่าง ๑๓-๑๕ ปี จำนวน ๖ คน กำลังจับกลุ่มกันสูบบุหรี่ จากข้อมูลที่ได้จากชาวบ้านในละแวก ใกล้เคียง ทราบว่าเด็กนักเรียนกลุ่มนี้มักจะหนีเรียนมาจับกลุ่มมั่วสุมเสพยาเสพติด อยู่บริเวณจุดนี้เป็นประจำ โดย พบว่าจะมีการนำยาเสพติดเข้ามาเสพ และใช้ขวดน้ำพลาสติกดัดแปลงเป็นอุปกรณ์สำหรับการเสพยา สร้างความ ไม่สบายใจให้แก่ชาวบ้านในพื้นที่ที่พบเห็นเป็นอย่างมาก เพราะถือว่าเป็นเยาวชนซึ่งกำลังอยู่ในวัยเรียน จึงอยาก ให้หน่วยงานรับผิดชอบโดยตรง ได้เร่งเข้ามาแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างเร่งด่วน เพื่อไม่ให้เยาวชนที่หลงผิดเหล่านี้ ตั้งเสียนาคต และสร้างปัญหาให้กับสังคมต่อไปในวันข้างหน้า ผู้สื่อข่าวรายงานว่า ปัจจุบันปัญหาเรื่องยาเสพติด เริ่มรุนแรงขึ้นทุกขณะ โดยเฉพาะยาบ้าได้มีการแพร่ระบาดอย่างหนักในแหล่งผู้เสพทั่วไปในชุมชน หมู่บ้าน และ ลูกหลานถึงเยาวชนนักเรียนที่อยู่ในสถานศึกษา ขณะเดียวกันเจ้าหน้าที่ตำรวจและฝ่ายปกครอง ได้เข้าทำการจับกุม ปราบปรามอยู่เป็นระยะแต่ไม่สามารถที่จะหยุดยั้งขบวนการค้ายาเสพติดนี้เหล่านี้

บทบาทของตนเอง

- ศึกษาความรู้เกี่ยวกับโทษของบุหรี่และยาเสพติดที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและการดำเนินชีวิต
- การเลือกคบเพื่อน คบเพื่อนที่รู้จักหน้าที่บทบาทที่ตนพึงปฏิบัติ เช่น ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน
- ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะและพัฒนาตนเอง เช่น เล่นกีฬา อ่านหนังสือ เล่นดนตรี
- หากมีปัญหาให้ปรึกษาพ่อแม่ ครู แทนการแก้ไขปัญหาด้วยการเสพสารเสพติด

บทบาทในครอบครัว

- อบรม สั่งสอนให้ความรู้ถึงโทษและผลกระทบของบุหรี่และยาเสพติดที่ส่งผลกระทบต่อด้านต่าง ๆ
- คอยให้คำปรึกษาเมื่อบุตรหลานมีปัญหา ร่วมกันหาทางออก
- สร้างค่านิยมในครอบครัวที่ห่างไกลจากการใช้สารเสพติด
- สร้างสภาพแวดล้อมในครอบครัวหรือสังคมโดยรอบให้ห่างไกลจากการใช้สารเสพติด

บทบาทในโรงเรียน

- อบรม สั่งสอนให้ความรู้ถึงโทษและผลกระทบของบุหรี่และยาเสพติดที่ส่งผลกระทบต่อด้านต่าง ๆ
- คอยให้คำปรึกษาเมื่อนักเรียนมีปัญหา ร่วมกันหาทางออก หาแนวทางที่ดีกว่าการเสพสารเสพติด
- สร้างพื้นที่หรือสภาพแวดล้อมในโรงเรียน รอบโรงเรียน ไม่ให้เป็นพื้นที่มั่วสุมใช้สารเสพติด
- ส่งเสริมกิจกรรมที่ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี พื้นที่ในการแสดงความสามารถ
- โรงเรียนเข้าร่วมโครงการห้องเรียนสีขาว โครงการทูบีนัมเบอร์วัน เพื่อสร้างองค์ความรู้และค่านิยมให้แก่ นักเรียน – จัดกิจกรรมการณรงคในวันสำคัญ เช่น วันต่อต้านยาเสพติดหรือติดคำขวัญเกี่ยวกับยาเสพติดใน โรงเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

ตอนที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔	เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓	รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑	ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๕

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๑/๔ แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

สารเสพติดมีอันตรายต่อสุขภาพ และสร้างปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น จึงควรหาแนวทางในการป้องกันและแก้ไขการติดสารเสพติด

๓. สาระการเรียนรู้

การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

- บทบาทของผู้นำชุมชน
- บทบาทตามนโยบายของรัฐ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

จำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นถึงความสำคัญบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ระบุข้อเท็จจริงของข้อมูลในการจำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้ (ส.๓.๑.๒)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒ หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน ระบุข้อเท็จจริงของ ข้อมูลในการจำแนก บทบาทของบุคคลในการ ป้องกันและแก้ไขปัญหา สารเสพติดได้ (KSA ส.๓.๑.๒) ด้านความรู้ อธิบายบทบาทของ บุคคลในการป้องกันและ แก้ไขปัญหาสารเสพติด ได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูเริ่มพูดคุยกับนักเรียน เกี่ยวกับบทบาทของบุคคลในการ ป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒ ว่า “ในชุมชนของ นักเรียน มีใครบ้างที่คอยดูแล เกี่ยวกับปัญหาสารเสพติด”	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑.นักเรียนช่วยกันตอบคำถามของครู ดังนี้ ๑.๑“ในชุมชนของนักเรียน มีใครบ้าง ที่คอยดูแลเกี่ยวกับปัญหาสารเสพติด” แนวการตอบ ครู กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำทางการเมือง พระภิกษุ ๑.๒“กลุ่มคนเหล่านี้ ดูแลเกี่ยวกับ และป้องกันเกี่ยวกับปัญหาสารเสพติด ได้อย่างไรบ้าง” แนวการตอบ คอยสอดส่องดูแล สภาพแวดล้อมในชุมชนที่ไม่ดี สถานที่ที่เป็นแหล่งมั่วสุมอบายมุข แหล่งผลิต แหล่งขาย คอยพัฒนา คุณภาพชีวิตในชุมชนทั้งทางด้าน	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง บทบาทของบุคคลในการ ป้องกันและแก้ไขปัญหา สารเสพติด ตอนที่ ๒	-	วิธีวัด -สังเกตจากการทำ กิจกรรมและตอบ คำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกต พฤติกรรมในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้” ขึ้น ไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒
หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ จำแนกบทบาทของ บุคคลในการป้องกันและ แก้ไขปัญหาสารเสพติด ได้ ด้านคุณลักษณะ เห็นถึงความสำคัญ บทบาทของบุคคลในการ ป้องกันและแก้ไขปัญห สารเสพติดที่มีต่อความ ปลอดภัยของชีวิตได้	๒. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “กลุ่ม คนเหล่านี้ ดูแลเกี่ยวกับและ ป้องกันเกี่ยวกับปัญหาสารเสพติด อย่างไรบ้าง” ๓. ครูใช้คำถามว่า “และนโยบาย ของรัฐที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน การแพร่ระบาดของสารเสพติดที่ นักเรียนรู้จักมีอะไรบ้าง” ๔. ครูกล่าวเชื่อมโยงเข้าเนื้อหาว่า “ดังนั้นเราไปดูกันดีกว่าว่าบทบาท ของชุมชนและนโยบายขอรัฐบาล	การศึกษาและอาชีพ ๑.๓ “และนโยบายของรัฐที่เกี่ยวข้อง กับการป้องกันการแพร่ระบาดของ สารเสพติดที่นักเรียนรู้จักมีอะไรบ้าง” แนวการตอบ กฎหมายการห้ามเสพ การบำบัดผู้ติดสารเสพติด กฎหมาย การควบคุมปริมาณการใช้ ๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูกล่าวเชื่อมโยง เข้าเนื้อหาว่า “ดังนั้นเราไปดูกันดีกว่า ว่าบทบาทของชุมชนและนโยบายขอ รัฐบาลในการป้องกันและแก้ไข ปัญหายาเสพติดนั้นควรปฏิบัติและมี แนวทางอย่างไร” เพื่อนำเข้าสู่ บทเรียน			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒
หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา สารเสพติดนั้นควรปฏิบัติและมี แนวทางอย่างไร” เพื่อนำเข้าสู่ บทเรียน				
	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑. ครูแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒ ๒. ครูอธิบายเนื้อหา บทบาทของ ตนเอง บทบาทในครอบครัวและ บทบาทในโรงเรียน ในสัปดาห์ที่ ผ่านมาด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒ ๓. ครูอธิบายเนื้อหา บทบาทของ	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑. นักเรียนได้รับใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและ แก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒ ๒. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหา บทบาทของตนเอง บทบาทใน ครอบครัวและบทบาทในโรงเรียน ใน สัปดาห์ที่ผ่านมามีสื่อประกอบการ สอน Microsoft PowerPoint เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและ แก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒ ๓. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหา	- ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการ ป้องกันและแก้ไขปัญหา สารเสพติด ตอนที่ ๒ - สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง บทบาทของบุคคลในการ ป้องกันและแก้ไขปัญหา สารเสพติด ตอนที่ ๒ - สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง เปิด ความเป็นมาโครงการ TO BE NUMBER ONE	-	วิธีวัด - สังเกตจากการทำ กิจกรรมและตอบ คำถามในชั้นเรียน - ใบงาน เรื่อง บทบาทของบุคคลใน การป้องกันและแก้ไข ปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒ เครื่องมือวัด - แบบสังเกต พฤติกรรมในชั้นเรียน - แบบประเมินใบงาน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒
หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	ผู้นำชุมชน ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒ ๔. ครูอธิบายเนื้อหา บทบาทของประชาชนในการปฏิบัติตามนโยบายของรัฐบาล ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒ และทำการเปิดวิดีโอ เรื่อง เปิดความเป็นมาโครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมฯ (๐๐.๐๐-๐๒.๑๔)	บทบาทของผู้นำชุมชน ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒ ๔. นักเรียนฟังการอธิบายเนื้อหา บทบาทของประชาชนในการปฏิบัติตามนโยบายของรัฐบาล ด้วยสื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒ และรับชมเปิดวิดีโอ เรื่อง เปิดความเป็นมาโครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมฯ (๐๐.๐๐-๐๒.๑๔)	ในทูลกระหม่อมฯ https://www.youtube.com/watch?v=UEfW๓๑YhElo		เกณฑ์การประเมิน -ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๒
หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากยาเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๐๓ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	 https://www.youtube.com/watch?v=UEfW๓๑YhElo และใช้คำถามเพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า “จากบทบาทของผู้นำชุมชนและบทบาทของประชาชนในการปฏิบัติตามนโยบายของรัฐบาลสิ่งที่ทั้งสองบทบาทเหมือนกันคืออะไร”	 https://www.youtube.com/watch?v=UEfW๓๑YhElo และตอบคำถามเพื่อแสดงความคิดเห็นว่า “จากบทบาทของผู้นำชุมชนและบทบาทของประชาชนในการปฏิบัติตามนโยบายของรัฐบาลสิ่งที่ทั้งสองบทบาทเหมือนกันคืออะไร” แนวการตอบ ประชาชน ประชาชนเป็นผู้ที่คอยสอดส่องดูแล จัดสภาพแวดล้อมในพื้นที่ และร่วมรณรงค์ สร้างค่านิยมที่ทำให้เห็นถึงโทษและผลกระทบของยาเสพติด			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒
หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๓๐ นาที) ๑. ครูทำการแบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม โดยกลุ่มที่ ๑ รับหน้าที่เป็นผู้นำ ชุมชน กลุ่มที่ ๒ รับหน้าที่เป็นแพทย์ สาธารณสุข กลุ่มที่ ๓ รับหน้าที่เป็นตำรวจ กลุ่มที่ ๔ รับหน้าที่เป็นผู้ปฏิบัติตามนโยบายของรัฐบาล ๒. ครูแจกใบงาน เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไข ปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒ ให้กับ นักเรียนและให้นักเรียนเขียน คำตอบตามบทบาทหน้าที่ที่กลุ่ม ของตนเองได้รับลงในใบงานโดยมี เวลาในการทำใบงาน ๑๐ นาที ๓. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำการ	ขั้นปฏิบัติ (๓๐ นาที) ๑. นักเรียนถูกแบ่งออกเป็น ๔ กลุ่ม โดยกลุ่มที่ ๑ รับหน้าที่เป็นผู้นำ ชุมชน กลุ่มที่ ๒ รับหน้าที่เป็นแพทย์ สาธารณสุข กลุ่มที่ ๓ รับหน้าที่เป็นตำรวจ กลุ่มที่ ๔ รับหน้าที่เป็นผู้ปฏิบัติตาม นโยบายของรัฐบาล ๒. นักเรียนได้รับใบงาน เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและ แก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒ และนักเรียนเขียนคำตอบตาม บทบาทหน้าที่ที่กลุ่มของตนเองได้รับ ลงในใบงานโดยมีเวลาในการทำใบ งาน ๑๐ นาที ๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มทำการ	- ใบงาน เรื่อง บทบาท ของบุคคลในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒ - สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง บทบาทของบุคคลในการ ป้องกันและแก้ไขปัญห สารเสพติด ตอนที่ ๒	- ใบงาน เรื่อง บทบาท ของบุคคล ในการ ป้องกัน และแก้ไข ปัญหาสาร เสพติด ตอนที่ ๒	วิธีวัด - สังเกตจากการทำ กิจกรรมและตอบ คำถามในชั้นเรียน - ใบงาน เรื่อง บทบาทของบุคคลใน การป้องกันและแก้ไข ปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒ เครื่องมือวัด - แบบสังเกต พฤติกรรมในชั้นเรียน - แบบประเมินใบงาน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒ หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที				
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน		
	นำเสนอใบงานของกลุ่มตนเอง ใช้ เวลากลุ่มละ ๕ นาที โดยหลังจาก การนำเสนอจบ ครูช่วยอธิบาย เพิ่มเติมและเปิดโอกาสให้นักเรียน ในห้องซักถาม	นำเสนอใบงานของกลุ่มตนเอง ใช้ เวลากลุ่มละ ๓ นาที โดยหลังจาก การนำเสนอจบ ครูช่วยอธิบาย เพิ่มเติมและเปิดโอกาสให้นักเรียนใน ห้องซักถาม		เกณฑ์การประเมิน -ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้” ขึ้น ไป -ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑.ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบ คำถามสรุปสุดท้ายว่า “การที่ นักเรียนทราบบทบาทของแต่ละ ฝ่ายในการป้องกันการแพร่ระบาด ของสารเสพติดแล้ว นักเรียนคิดว่า วิธีการหรือทักษะใดบ้างที่จะช่วย ในการป้องกันการแพร่ระบาดของ สารเสพติด”	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑.นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุป สุดท้ายว่า “การที่นักเรียนทราบ บทบาทของแต่ละฝ่ายในการป้องกัน การแพร่ระบาดของสารเสพติดแล้ว นักเรียนคิดว่าวิธีการหรือทักษะ ใดบ้างที่จะช่วยในการป้องกันการ แพร่ระบาดของสารเสพติด” แนวคำตอบ การสร้างทักษะปฏิเสธ ทักษะการแก้ปัญหาในชีวิตตลอดจน	- สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง บทบาทของบุคคลในการ ป้องกันและแก้ไขปัญหา สารเสพติด ตอนที่ ๒	-
				วิธีวัด -สังเกตจากการทำ กิจกรรมและตอบ คำถามในชั้นเรียน -ใบงาน เรื่อง บทบาทของบุคคลใน การป้องกันและแก้ไข ปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๒
 หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
		การสร้างทักษะการสื่อสาร การคิด และการตัดสินใจในการชักชวนให้ ผู้อื่นลด ละ เลิกสารเสพติด			เครื่องมือวัด -แบบสังเกต พฤติกรรมในชั้นเรียน -แบบประเมินใบงาน เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้” ขึ้น ไป

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๒
- ๒) ใบงาน เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๒
- ๓) สื่อ Microsoft PowerPoint เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๑
- ๔) วิดีทัศน์ เรื่อง เปิดความเป็นมาโครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมฯ (๐๐.๐๐-๐๒.๑๔) <https://www.youtube.com/watch?v=UEfW๓๑YhElo>

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๒

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้	ตรวจสอบความถูกต้องใบงาน เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๒	แบบประเมินคำตอบใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) จำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้	ตรวจสอบความถูกต้องใบงาน เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๒	แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ระบุข้อเท็จจริงของข้อมูลในการจำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้	ประเมินการจำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดมาใช้วิเคราะห์ในใบงาน เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๒	แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรมการใฝ่รู้	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้	อธิบายบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้ถูกต้อง ๓ ข้อขึ้นไป	อธิบายบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้ถูกต้อง ๒ ข้อ	อธิบายบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้ถูกต้อง ๑ข้อ
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) จำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้	จำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้ถูกต้อง ๓ ข้อขึ้นไป	จำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้ถูกต้อง ๒ ข้อ	จำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้ถูกต้อง ๑ข้อ
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดที่มีต่อความปลอดภัยของชีวิตได้	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ทุกช่วงกิจกรรม	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้บางช่วง	ไม่ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ระบุข้อเท็จจริงของข้อมูลในการจำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้ (ส. ๓.๑.๒)	ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในการจำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้ถูกต้องครบถ้วนและชัดเจนทุกข้อทุกประเด็นคำถาม	ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในการจำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้ถูกต้องแต่ไม่ชัดเจนในบางข้อบางประเด็นคำถาม	ระบุข้อเท็จจริงข้อมูลในการจำแนกบทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	นักเรียนปฏิบัติได้ ๒ ข้อดังนี้ ๑ กระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถาม ๒ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชั้นเรียนเป็นอย่างดี	นักเรียนปฏิบัติได้ ๑ข้อ	นักเรียนปฏิบัติไม่ได้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปผลการประเมินแผนที่ ๒ บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด
ตอนที่ ๒

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															
		๑.อธิบาย บทบาทของ บุคคลในการ ป้องกันและ แก้ไขปัญหายา เสพติดได้			๒.จำแนก บทบาทของ บุคคลในการ ป้องกันและ แก้ไขปัญหายา เสพติดได้			๓. เห็นถึง ความสำคัญ บทบาทของ บุคคลในการ ป้องกันและ แก้ไขปัญหายา เสพติดที่มีต่อ ความปลอดภัย ของชีวิตได้			๔.ระบุข้อเท็จจริง ของข้อมูลในการ จำแนกบทบาท ของบุคคลในการ ป้องกันและแก้ไข ปัญหายาเสพติด ได้			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

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ตอนที่ ๒
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

๑. การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ควรมีการดำเนินงานซึ่งต้องได้รับความร่วมมือกันอย่างจริงจังจากทุกฝ่าย เพื่อให้ปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติดลดลง นับได้ว่าเป็นการสร้างสังคมที่สงบสุขและปลอดภัย ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยบทบาทสำคัญจากทุกฝ่ายในการป้องกันและแก้ไขปัญหายา ดังนี้

๑.๑ บทบาทของตนเอง

นับเป็นบทบาทสำคัญ ที่จะสามารถช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้ดี โดยเยาวชนแต่ละคน ควรพึงปฏิบัติ ดังนี้

๑. ศึกษาความรู้เกี่ยวกับโทษ และพิษภัยของสารเสพติด นับเป็นเกราะป้องกันตัวที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้พ้นภัยจากสารเสพติดได้

๒. มีความภาคภูมิใจในตนเอง โดยรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าไม่ควรทำลายชีวิตที่ได้มาด้วยการติดสารเสพติด

๓. สำนึกในบทบาทหน้าที่ของตน โดยพึงระลึกอยู่เสมอว่าขณะนี้ตนเองมีบทบาทหน้าที่อะไร เช่น มีหน้าที่เรียนหนังสือ ก็ควรจะตั้งใจศึกษาเล่าเรียนให้ดี เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อ แม่ ครู อาจารย์ เป็นต้น

๔. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส รักษาสุขภาพอนามัยอยู่เสมอ หากบุคคลมีสุขภาพจิตที่ไม่ดี ร่างกายไม่แข็งแรงอาจนำไปสู่การใช้สารเสพติดได้

๕. คบเพื่อนดี โดยรู้จักเลือกคบเพื่อน และนำแบบอย่างที่ดีของเพื่อนมาประยุกต์ใช้กับชีวิตของตนเอง ซึ่งถ้าหากคบเพื่อนไม่ดี เพื่อนอาจชักนำเราไปในทางที่เสื่อมเสียได้

๖. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ในการสร้างเสริมคุณค่าให้กับตนเอง โดยการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ออกกำลังกาย เล่นดนตรี อ่านหนังสือ เป็นต้น

๗. มีทักษะในการดำเนินชีวิต รู้จักแก้ไขปัญหามิทางที่ถูกที่ควร กล้าเผชิญปัญหา รู้จักคิดไตร่ตรองด้วยเหตุผล ไม่หลีกเลี่ยงปัญหาด้วยการเสพยาเสพติด

๘. ขอคำปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง หรือบุคคลที่ไว้วางใจได้ เมื่อมีปัญหา เพราะการแก้ไขปัญหายาตามลำพัง อาจนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดได้

๑.๒ บทบาทในครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญ การสร้างครอบครัวอบอุ่นจะช่วยให้สมาชิกในครอบครัว อยู่อย่างมีความสุข พ่อแม่หรือผู้ปกครองเป็นบุคคลสำคัญที่จะทำให้ครอบครัวมีลักษณะดังกล่าว ดังนั้น ในฐานะที่นักเรียนเป็นสมาชิกในครอบครัว จึงควรเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่และที่สำคัญควรมีความรัก ความเข้าใจอันดีต่อกันในครอบครัว ไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจด้วยการห่างไกลจากสารเสพติด

๑.๓ บทบาทในโรงเรียน

โรงเรียนเป็นสถาบันสำคัญรองลงมาจากครอบครัว จึงมีบทบาทสำคัญที่จะทำให้เยาวชนปลอดภัยจากสารเสพติด ดังนั้น นักเรียนในฐานะเยาวชนของชาติ จึงควรแสดงบทบาทในโรงเรียน ดังนี้

๑. ศึกษาหาความรู้ในเรื่องสารเสพติดอย่างสม่ำเสมอ

๒. เคารพเชื่อฟังในคำสั่งสอนของครู

๓. เมื่อทราบว่ามีเพื่อนนักเรียนติดสารเสพติด ต้องรีบแจ้งครู และพ่อแม่หรือผู้ปกครองของเพื่อนนักเรียนให้ทราบ เพื่อร่วมมือกันแก้ปัญหาต่อไป

๔. ให้ความร่วมมือกับทางโรงเรียน โดยเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ และแหล่งนันทนาการที่ทางโรงเรียนจัดให้ เพื่อร่วมมือกันแก้ไขปัญหายาเสพติด เช่น โครงการโรงเรียนสีขาว โครงการ บี นัมเบอร์ วัน (To Be Number One) เป็นต้น

๑.๔ บทบาทของผู้นำชุมชน

ผู้นำชุมชนได้แก่ ผู้นำองค์กรหรือผู้นำกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน เช่น ครู กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำทางการเมืองพระภิกษุ เป็นต้น ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่คอยดูแลพื้นที่ที่อยู่อาศัย เขตการปกครองและคอยสอดส่องดูแลสภาพแวดล้อมในชุมชนที่ไม่ดีสถานที่ที่เป็นแหล่งมั่วสุมอบายมุข แหล่งผลิต แหล่งขาย ช่วยเหลือชุมชนที่ขาดความเข้มแข็ง เช่น ขาดผู้นำที่มีความรับผิดชอบ ขาดการประสานงานระหว่างหน่วยงานและชุมชน คอยพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชนทั้งทางด้านการศึกษาและอาชีพ สร้างเครือข่ายเพื่อเผยแพร่ความรู้แก่ชุมชน มีบทบาทโทษทางสังคม ส่งเสริมกิจกรรมทางเลือกต่างๆ เช่น การกีฬา การออกกำลังกาย เป็นต้น

๑.๕ บทบาทในการปฏิบัติตามนโยบายของรัฐบาล

รัฐบาลมีบทบาทสำคัญในการแก้ไขปัญหายาเสพติดให้กับประชาชนทุกคน จึงได้กำหนดนโยบายในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดตามยุทธศาสตร์ "พลังแผ่นดินเอาชนะ ยาเสพติด" โดยดึงพลังจากทุกภาคส่วนเป็นพลังแผ่นดินในการต่อสู้กับยาเสพติด ดังนี้

นโยบายการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดของรัฐบาล

ยึดหลักผู้เสพ คือ ผู้ป่วย จะได้รับการบำบัดให้กลับมาเป็นคนดีของสังคม

ยึดหลักนิติธรรม ในการปราบปรามลงโทษผู้ผลิต ผู้ค้า ผู้มีอิทธิพล และผู้ประพฤติดมิชอบ

ติดตามช่วยเหลือและป้องกัน สังการให้มีการกำกับติดตาม ช่วยเหลืออย่างเป็นระบบ รวมทั้ง

ดำเนินการป้องกันกลุ่มเสี่ยง และประชาชนทั่วไปไม่ให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติด

บังคับใช้กฎหมาย มีการบังคับใช้กฎหมายอย่างเคร่งครัด และ ดำเนินการอย่างจริงจังในการป้องกันปัญหาด้วยการให้ความร่วมมือ เชิงรุกกับต่างประเทศในการควบคุมและสกัดกั้นสารเสพติด สารเคมี และการตั้งต้นในการผลิตสารเสพติดที่ลักลอบเข้าสู่ประเทศ รายได้ การบริการจัดการอย่างบูรณาการและมีประสิทธิภาพ

นักเรียนในฐานะที่เป็นประชาชนคนหนึ่ง จึงควรมีบทบาทในการปฏิบัติตามนโยบายของรัฐบาลเพื่อร่วมกันป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดให้หมดสิ้นไปจากประเทศของเรา ดังนี้

๑. ศึกษาหาความรู้และทำความเข้าใจนโยบายของรัฐบาลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

๒. หลีกเลียงสารเสพติดด้วยการทำกิจกรรมทางบวก เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี ร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ เป็นต้น

๓. เมื่อทราบเบาะแสเกี่ยวกับสารเสพติด ควรแจ้งครู พ่อแม่ หรือผู้ปกครองให้ทราบเพื่อร่วมมือกันในการขจัดสิ้นสารเสพติดให้หมดไป

๔. ให้การสนับสนุนและความร่วมมือกับรัฐบาลในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด เช่น เป็นแกนนำเยาวชนในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของทางรัฐบาล ร่วมรณรงค์ต่อต้านสารเสพติด เข้าค่ายเยาวชนร่วมใจต้านภัยสารเสพติด เป็นต้น

๕. ชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกจากสารเสพติด โดยชักชวนให้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ทางบวกต่างๆ เพื่อให้ห่างไกลจากสารเสพติด และให้เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

ที่มา: พรสุข หนูนรินทร์ ประภาเพ็ญ สุวรรณ สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร และอนันต์ มลารัตน์,หนังสือเรียน
รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑,พิมพ์ครั้งที่ ๕,กรุงเทพมหานคร,บริษัทอักษรเจริญทัศน์
อจท.จำกัด, หน้า ๑๗๕-๑๗๘

ไพรินทร์ คชานาวิน. (ม.ป.ป.). บทบาทของบุคคลต่อการแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชน.

<https://sites.google.com/site/sukhsuksalaephlsuksam๖/bthbath-laea-kar-kaekhi>



เจ้าหน้าที่ทหารชุดรักษาความสงบ เข้าจับกุมนายเอ พร้อมวัยรุ่นชาย อายุ ๑๕ ปี ได้ขณะมั่วสุมเสพยาบ้า และน้ำต้มพืชกระท่อมกลางป่าสวนปาล์ม พร้อมของกลางยาบ้าจำนวน ๔๘๕ เม็ด อาวุธปืนขนาด ๙ มม. จำนวน ๑ กระบอก กระสุน จำนวน ๗ นัด ปลอกกระสุนปืนจำนวน ๑ นัด อุปกรณ์การเสพยาเสพติด สมุดบัญชีรายชื่อลูกค้า ๑ เล่ม ใบเสร็จรายการโอนเงินค่ายาเสพติดอีกจำนวน ๗ ใบ ถุงพลาสติกใสไว้สำหรับบรรจุยาบ้า จำนวน ๑ มัด น้ำต้มพืชกระท่อม จำนวน ๑ ขวด

ส่วนสาเหตุที่ต้องรับยาบ้ามาขาย เพราะตนเองติดยาบ้าอย่างหนัก เฉพาะวันนี้ก่อนจะถูกเจ้าหน้าที่จับกุม ตนเสพยาบ้าไปแล้ว ๑๐ เม็ด โดยปกติจะเสพยาบ้าวันประมาณ ๒๐ เม็ด จึงใช้กำไรจากการขายยาบ้ามาเป็นค่าใช้จ่ายในส่วนที่ตนเองเสพ และก่อนที่เจ้าหน้าที่จะเข้าจับกุมได้รวมกลุ่มมั่วสุมกันประมาณ ๓ - ๔ คน แต่สามารถวิ่งหนีการจับกุมของเจ้าหน้าที่ตำรวจไปได้ ๒ คน

แหล่งที่มา :

[illegible]

บทบาทของผู้นำชุมชน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บทบาทของแพทย์ สาธารณสุข

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บทบาทของตำรวจ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บทบาทในการเป็นผู้ปฏิบัติตามนโยบายของรัฐบาล

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๒
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

บทบาทของผู้นำชุมชน

- คอยสอดส่องดูแลสภาพแวดล้อมในชุมชนที่ไม่ดีสถานที่ที่เป็นแหล่งมั่วสุมอบายมุข แหล่งผลิต แหล่งขาย
- คอยพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชนทั้งทางด้านการศึกษาและอาชีพ สร้างเครือข่ายเพื่อเผยแพร่ความรู้แก่ชุมชน
- มีบทบาททางสังคม ส่งเสริมกิจกรรมทางเลือกต่างๆ เช่น การกีฬาการออกกำลังกาย
- กระตุ้นให้สมาชิกในชุมชนร่วมกันสร้างค่านิยมที่แสดงให้เห็นถึงการไม่เสพสารเสพติด เช่น ร่วมกันเป็นเบาะแสให้ความร่วมมือกับผู้นำชุมชน ดำรงในการจับกุมผู้ใช้สารเสพติด

บทบาทของแพทย์ สาธารณสุข

- การให้ความรู้แก่ประชาชนให้เห็นถึงโทษและผลกระทบของการใช้สารเสพติดที่มีต่อร่างกาย สังคม
- การบำบัดผู้ต้องหาที่ติดสารเสพติด
- การช่วยเหลือและส่งต่อผู้ต้องหาที่ใช้สารเสพติดในการบำบัดตามอาการของผู้ที่ติดสารเสพติด
- ให้คำปรึกษาแก่ประชาชนทั้งในกลุ่มที่มีความเสี่ยงและกลุ่มที่ใช้สารเสพติด หรือแม้แต่ครอบครัวที่มีผู้ใช้สารเสพติดในเรื่องของการรับมือ และการป้องกันทางจิตวิทยา ทักษะการสื่อสาร การปฏิเสธ

บทบาทของตำรวจ

- การจับกุมผู้เสพและค้าสารเสพติดในชุมชน และรวบรวมของกลางเพื่อดำเนินคดี
- นำส่งผู้ต้องหาที่เห็นสมควรที่จะต้องได้รับการบำบัดจากการใช้สารเสพติด
- จัดตั้งต่อ เส้นทาง ในการแพร่ระบาดของสารเสพติดในชุมชน
- ร่วมให้ความรู้แก่ประชาชนในชุมชนถึงโทษและผลกระทบที่จะตามมาจากการเสพสารเสพติด
- ทำงานร่วมกับผู้นำชุมชนในการสอดส่องดูแล ออกตรวจในพื้นที่ที่เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด

บทบาทในการเป็นผู้ปฏิบัติตามนโยบายของรัฐบาล

- ศึกษาหาความรู้และทำความเข้าใจในนโยบายของรัฐบาลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด
- หลีกเลียงสารเสพติดด้วยการทำกิจกรรมทางบวก เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี ร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ
- เมื่อทราบเบาะแสเกี่ยวกับสารเสพติด ควรแจ้งครู พ่อแม่ หรือผู้ปกครองให้ทราบเพื่อร่วมมือกันในการขจัดสิ้นสารเสพติดให้หมดไป
- ให้การสนับสนุนและความร่วมมือกับรัฐบาลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด เช่น เป็นแกนนำเยาวชนในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของทางรัฐบาล ร่วมรณรงค์ต่อต้านสารเสพติด เข้าค่ายเยาวชนร่วมใจต้านภัยสารเสพติด เป็นต้น
- ชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกจากสารเสพติด โดยชักชวนให้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ทางบวกต่างๆ เพื่อให้ห่างไกลจากสารเสพติด และให้เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๑		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔	เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด	
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓	รายวิชา สุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๒	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๕

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๑/๔ แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การใช้ทักษะในการชักชวนให้ผู้อื่นลด ละ เลิก สารเสพติด ต้องเกิดจากความรู้ความเข้าใจ และการฝึกฝนใช้ทักษะต่างๆ จึงจะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้

๓. สาระการเรียนรู้

ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด

- ทักษะการคิดวิเคราะห์
- ทักษะการสื่อสาร
- ทักษะการตัดสินใจ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายและวิเคราะห์ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

ปฏิบัติทักษะการคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร และการตัดสินใจในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นถึงความสำคัญของการใช้ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

วิเคราะห์และแสดงทักษะต่างๆในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้ (ส.๔.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑.นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๑ หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์และแสดง ทักษะต่างๆในการ ชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้ (KSA ส.๔.๑.๑) ด้านความรู้ อธิบายและวิเคราะห์ ทักษะในการชักชวนผู้อื่น ให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูสอบถามนักเรียนเพื่อเป็น การนำเข้าสู่บทเรียนว่า “จากการศึกษาเนื้อหาเรื่องสาร เสพติดในบทเรียนที่ผ่านมา เพราะ เหตุใดนักเรียนจึงไม่ควรยุ่งเกี่ยวกับ สารเสพติด” ๒. ครูใช้คำถามเพิ่มเติมอีกว่า “นักเรียนมีวิธีการอย่างไรที่จะ ชักชวนให้ผู้อื่น ลด ละ เลิก สาร เสพติด”	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. นักเรียนตอบคำถามของครูเพื่อ เป็นการนำเข้าสู่บทเรียนว่า “จากการศึกษาเนื้อหาเรื่องสารเสพติด ในบทเรียนที่ผ่านมา เพราะเหตุใด นักเรียนจึงไม่ควรยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด” แนวคำตอบ สารเสพติดเป็น มหันตภัยที่ร้ายแรงและเป็นอันตราย ต่อสุขภาพของผู้เสพ อีกทั้งยังส่งผล เสียต่อครอบครัว สังคม และ ประเทศชาติด้วย ๒. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมอีกว่า “นักเรียนมีวิธีการอย่างไรที่จะชักชวน ให้ผู้อื่น ลด ละ เลิก สารเสพติด” แนวคำตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของ	-สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ทักษะในการชักชวน ให้ผู้อื่น ลด ละ เลิก สาร เสพติด	-	วิธีวัด -สังเกตจากการทำ กิจกรรมและตอบ คำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกต พฤติกรรมในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้” ขึ้น ไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๑
หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ ปฏิบัติทักษะการคิด วิเคราะห์ การสื่อสาร และการตัดสินใจในการ ชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้ ด้านคุณลักษณะ เห็นถึงความสำคัญของ การใช้ทักษะในการ ชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้	๓. ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่ บทเรียน ว่าความสามารถในการ ชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ต้องเกิดจากความเข้าใจใน ทักษะต่างๆ และมีการฝึกฝนทักษะ นั้นจนเกิดความชำนาญ จึงจะ สามารถช่วยเหลือให้ผู้อื่นลด ละ เลิก สารเสพติดได้ ซึ่งเป็นบทเรียน ที่ได้เรียนรู้ในวันนี้	นักเรียน เช่นบอกและอธิบายให้เห็น ถึงผลเสียหรือโทษจากการใช้สารเสพติด แนะนำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์ แทนการเสพสารเสพติด เป็นต้น ๓. นักเรียนตั้งใจฟังครูกล่าวเพิ่มเติม เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน ว่า ความสามารถในการชักชวนผู้อื่นให้ ลด ละ เลิก สารเสพติดต้องเกิดจาก ความเข้าใจในทักษะต่างๆ และมีการ ฝึกฝนทักษะนั้นจนเกิดความชำนาญ จึงจะสามารถช่วยเหลือให้ผู้อื่นลด ละ เลิก สารเสพติดได้ ซึ่งเป็น บทเรียนที่ได้เรียนรู้ในวันนี้			
	ขั้นสอน (๒๐นาที) ๑.ครูร่วมพูดคุยกับนักเรียน เกี่ยวกับทักษะในการชักชวนผู้อื่น ให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ดังนี้ - เพราะเหตุใดในการชักชวนผู้อื่นให้	ขั้นสอน (๒๐นาที) ๑.นักเรียนร่วมกันพูดคุยกับครู เกี่ยวกับเกี่ยวกับทักษะในการชักชวน ผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ดังนี้ - เพราะเหตุใดในการชักชวนผู้อื่นให้	๑.สื่อประกอบ การสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ทักษะในการชักชวน ให้ผู้อื่น ลด ละ เลิก สาร เสพติด	-	วิธีวัด -สังเกตจากการทำ กิจกรรมและตอบ คำถามในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๑
หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	ให้ลด ละ เลิก สารเสพติด จึงต้องอาศัยทักษะต่างๆมาช่วย	ลด ละ เลิก สารเสพติด จึงต้องอาศัยทักษะต่างๆมาช่วย แนวคำตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน โดยอาจตอบว่า ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ต้องเกิดความเข้าใจในทักษะชีวิต และมีการฝึกฝนทักษะต่างๆจนเกิดความชำนาญ จึงสามารถช่วยผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดได้	๒.ใบความรู้เรื่อง ทักษะในการชักชวนให้ผู้อื่น ลด ละ เลิก สารเสพติด		เครื่องมือวัด -แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมิน -ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
	๒.ครูอธิบายเพิ่มเติมถึงคำว่าทักษะชีวิต(Life skill) ว่าเป็นคุณลักษณะหรือความสามารถทางสติปัญญาของแต่ละบุคคลที่จะมีได้ และสามารถนำมาใช้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทักษะชีวิตสามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการ	๒.นักเรียนตั้งใจฟังครูอธิบายเพิ่มเติมถึงคำว่าทักษะชีวิต(Life skill) ว่าเป็นคุณลักษณะหรือความสามารถทางสติปัญญาของแต่ละบุคคลที่จะมีได้ และสามารถนำมาใช้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทักษะชีวิตสามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการเรียนรู้ ฝึกฝน หรือปฏิบัติ			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๑
หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	เรียนรู้ ผักผ่น หรือปฏิบัติซ้ำๆ จน เกิดความเคยชิน ๓.ครูอธิบายถึงทักษะในการ ชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด โดยใช้สื่อการสอน Microsoft Power point เรื่อง ทักษะใน การชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สาร เสพติด ซึ่งในบทเรียนวันนี้จะ ศึกษาและฝึกทักษะในการชักชวน ผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ทั้งหมด ๓ ทักษะ คือ ทักษะการ คิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร และทักษะการตัดสินใจ ๔.ครูแจกใบความรู้เรื่องทักษะใน การชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สาร เสพติด ให้กับนักเรียน โดยครู อธิบายใบความรู้ประกอบไปกับสื่อ การสอน Microsoft Power	ซ้ำๆ จนเกิดความเคยชิน ๓.นักเรียนตั้งใจฟังครูอธิบายถึง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดโดยใช้สื่อการสอน Microsoft Power point เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ทั้งหมด ๓ ทักษะ คือ ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร และทักษะการ ตัดสินใจ ๔. นักเรียนได้รับแจกใบความรู้เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ให้กับนักเรียน โดย ครูอธิบายใบความรู้ประกอบไปกับ สื่อการสอน Microsoft Power			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๑
 หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	point เรื่อง ทักษะในการชักชวน ผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ๕. ครูสอบถามนักเรียนหลังจาก อธิบายความรู้ว่า “จากการศึกษา และฟังการอธิบายความรู้จากครูว่า นักเรียนคิดว่าทักษะใดมี ความสำคัญที่สุดในการชักชวนให้ ผู้อื่นลด ละ เลิก สารเสพติด”	point เรื่อง ทักษะในการชักชวน ผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ๕. นักเรียนตอบคำถามของครู หลังจากอธิบายความรู้ว่า “จากการศึกษาและฟังการอธิบาย ความรู้จากครูว่า นักเรียนคิดว่า ทักษะใดมีความสำคัญที่สุดในการ ชักชวนให้ผู้อื่นลด ละ เลิก สารเสพติด” แนวคำตอบ ทักษะการสื่อสาร เพราะไม่ว่าจะปฏิบัติกิจกรรมใดก็ แล้วแต่ จำเป็นต้องใช้การสื่อสาร ด้วยกันทั้งสิ้น ซึ่งการชักชวนผู้อื่นให้ ลด ละ เลิกสารเสพติดต้องใช้ ความสามารถในการพูด ใช้ภาษาพูด และภาษาท่าทางในการแสดงออก เพื่อให้ผู้ฟังรู้สึกเป็นมิตรและคล้อย ตาม			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๑
หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	๖.ครูให้นักเรียนยกตัวอย่างการชักชวนเพื่อนให้เลิกสูบบุหรี่	๖.นักเรียนยกตัวอย่างการชักชวนเพื่อนให้เลิกสูบบุหรี่ แนวคำตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน โดยอาจตอบว่าใช้การพูดเพื่อชี้แจงให้เพื่อนเห็นถึงพิษภัยของบุหรี่ ซึ่งนอกจากจะส่งผลเสียทำให้ตัวผู้เสพเกิดโรคร้ายต่างๆ เช่น โรคมะเร็งปอดแล้ว ยังส่งผลเสียต่อผู้คนรอบข้างอีกด้วย			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมฝึกทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดโดยครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๓ กลุ่ม และให้ตัวแทนกลุ่มมาจับสลากเลือกหัวข้อที่ต้องการฝึกปฏิบัติ ดังนี้ กลุ่มที่ ๑ ทักษะการคิดวิเคราะห์ กลุ่มที่ ๒ ทักษะการสื่อสาร	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. นักเรียนทำกิจกรรมฝึกทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดโดยครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๓ กลุ่ม และให้ตัวแทนกลุ่มมาจับสลากเลือกหัวข้อที่ต้องการฝึกปฏิบัติ ดังนี้ กลุ่มที่ ๑ ทักษะการคิดวิเคราะห์ กลุ่มที่ ๒ ทักษะการสื่อสาร	๑. สลากหัวข้อทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ๒. ใบงานที่ ๑ เรื่องทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด	-กิจกรรมฝึกทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด	วิธีวัด -ตรวจสอบความถูกต้องจากใบงาน เรื่องทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๑
หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	กลุ่มที่ ๓ ทักษะการตัดสินใจ ๒. โดยครูสมมติเหตุการณ์ให้ดังนี้ “มดหมีสังเกตว่าเพื่อนคนหนึ่งชอบออกจากห้องเรียนบ่อยๆ จึงตามไปดู และพบว่าเพื่อนแอบสูบบุหรี่อยู่ในห้องน้ำ”ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทักษะตามหัวข้อที่กลุ่มตนเองได้รับ และออกมาแสดงทักษะในการชักชวนเพื่อนให้เลิกสูบบุหรี่ โดยมีเวลาในการฝึกปฏิบัติ ๕ นาที ๓. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มมาแสดงทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดตามหัวข้อที่ได้รับ โดยมีเวลาในการแสดงกลุ่มละ ๓ นาที โดยครูอธิบายเพิ่มเติมเพื่อเสริมความเข้าใจของนักเรียน	กลุ่มที่ ๓ ทักษะการตัดสินใจ ๒. โดยครูสมมติเหตุการณ์ให้ดังนี้ “มดหมีสังเกตว่าเพื่อนคนหนึ่งชอบออกจากห้องเรียนบ่อยๆ จึงตามไปดู และพบว่าเพื่อนแอบสูบบุหรี่อยู่ในห้องน้ำ”ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทักษะตามหัวข้อที่กลุ่มตนเองได้รับ และออกมาแสดงทักษะในการชักชวนเพื่อนให้เลิกสูบบุหรี่ โดยมีเวลาในการฝึกปฏิบัติ ๕ นาที ๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดตามหัวข้อที่ได้รับ โดยมีเวลาในการแสดงกลุ่มละ ๓ นาที			เครื่องมือวัด -แบบประเมินใบงาน เกณฑ์การประเมิน -ผ่านเกณฑ์การประเมิน ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๑
หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	๔. ครูแจกใบงานที่ ๑ เรื่องทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดโดยให้นักเรียนอ่านเรื่องที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถามโดยใช้ทักษะการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด อย่างเหมาะสม (หากทำใบงานไม่เสร็จเรียบร้อยในชั่วโมงเรียนนี้ สามารถนำกลับไปทำเป็นการบ้านและนำมาส่งในชั่วโมงต่อไปได้)	๔. นักเรียนได้รับแจกใบงานที่ ๑ เรื่องทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดโดยให้นักเรียนอ่านเรื่องที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถามโดยใช้ทักษะการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด อย่างเหมาะสม (หากทำใบงานไม่เสร็จเรียบร้อยในชั่วโมงเรียนนี้ สามารถนำกลับไปทำเป็นการบ้านและนำมาส่งในชั่วโมงต่อไปได้)			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงเหตุผลและความสำคัญที่เราควรฝึกทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑.นักเรียนร่วมกันสรุปถึงเหตุผลและความสำคัญที่เราควรฝึกทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด แนวคำตอบ สารเสพติดเป็นภัยร้ายที่ทำให้เกิดโทษต่อสุขภาพผู้เสพ ส่งผลเสียต่อสังคม เราจึงควรร่วมกัน		-	วิธีวัด -สังเกตจากการทำกิจกรรมและตอบคำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๑
 หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
		ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด โดยการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดเพื่อขจัดสารเสพติดให้ หมดไปจากสังคม			เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้” ขึ้น ไป



๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ เรื่องทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด
- ๒) ใบงานเรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด
- ๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด
- ๔) สลากหั่วข้อทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) ปฏิบัติทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายและวิเคราะห์ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้	ตรวจสอบความถูกต้องใบงานเรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด	แบบประเมินคำตอบใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) ปฏิบัติทักษะการคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร และการตัดสินใจในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้	ประเมินการปฏิบัติทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด	แบบประเมินการปฏิบัติทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญของการใช้ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์และแสดงทักษะต่างๆในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้	สังเกตจากการนำเสนอทักษะต่างๆในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด	แบบสังเกตการนำเสนอทักษะต่างๆในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรมการทำงาน	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายและวิเคราะห์ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดได้	อธิบายและวิเคราะห์ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดได้ถูกต้อง ๒ ข้อ	อธิบายและวิเคราะห์ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดได้ถูกต้อง ๑ ข้อ	อธิบายและวิเคราะห์ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดไม่ได้
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) ปฏิบัติทักษะการคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร และการตัดสินใจในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดได้	ปฏิบัติทักษะได้ถูกต้องตามขั้นตอนครบถ้วนและมีทางเลือกช่วยในการตัดสินใจให้ลด ละ เลิก สารเสพติดได้อย่างเหมาะสม	ปฏิบัติทักษะได้ถูกต้อง แต่ไม่มีทางเลือกช่วยในการตัดสินใจให้ลด ละ เลิก สารเสพติดได้	ปฏิบัติทักษะไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญของการใช้ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดได้	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ทุกช่วงกิจกรรม	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้บางช่วง	ไม่ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์และแสดงทักษะต่างๆในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดได้(ส.๔.๑.๑)	นำเสนอทักษะต่างๆในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดได้สอดคล้องกับสถานการณ์และบอกเหตุผลประกอบทางเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม	นำเสนอทักษะต่างๆในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดได้สอดคล้องกับสถานการณ์ แต่ไม่บอกเหตุผล	นำเสนอทักษะไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	นักเรียนปฏิบัติได้ ๓ ข้อดังนี้ ๑.กระตือรือร้นในการทำงาน ๒.ความร่วมมือในการทำงาน ๓.ความมั่นใจในตนเองในการทำงาน	นักเรียนปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	นักเรียนปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปผลการประเมินหน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ แผนที่ ๓ ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสาร
เสพติด ตอนที่ ๑

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน														
		๑.อธิบายและวิเคราะห์ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้			๒.ปฏิบัติทักษะการคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร และการตัดสินใจในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้			๓.เห็นถึงความสำคัญของการใช้ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้			๔.วิเคราะห์และแสดงทักษะต่างๆในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้			๕. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน		
		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

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ

(.....)

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๑
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด

ความสามารถในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ต้องเกิดจากความเข้าใจในทักษะชีวิต และมีการฝึกฝนทักษะต่างๆ ให้เกิดความชำนาญ จึงจะสามารถช่วยผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดได้ ซึ่งมีทักษะที่ต้องใช้ ดังนี้

๑. ทักษะการคิดวิเคราะห์

เมื่อประสบปัญหาใดๆ ก็แล้วแต่ กระบวนการคิดวิเคราะห์มักถูกนำมาใช้ในการแก้ปัญหาเสมอ ซึ่งในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด สามารถนำทักษะการคิดวิเคราะห์มาใช้ ดังนี้

๑) ประเมินปัญหาและปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมของวัยรุ่นซึ่งส่งผลถึงการเสพสารเสพติด เช่น ค่านิยม กลุ่มเพื่อน สิ่งแวดล้อมรอบตัว สื่อต่างๆ เป็นต้น เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ปัญหา

๒) ใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ในการแก้ปัญหาอย่างมีวิจารณญาณ พยายามคิดหาเหตุผลที่มีน้ำหนักในการชักชวนให้ผู้อื่นลด ละ เลิก สารเสพติด เช่น การชี้แจง การให้ข้อมูล ผลดีผลเสียที่เห็นได้ชัด เพื่อให้ผู้อื่นคล้อยตาม

๓) ใช้ความคิดในทางสร้างสรรค์เพื่อเป็นทางเลือกให้ผู้ที่เรชักชวนเห็นข้อดีที่จะปฏิบัติตาม เช่น การชักชวนผู้อื่นไปทำกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น การเล่นกีฬา เล่นดนตรี ทบสวนบ่อเรียน ทำกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เป็นต้น

๒. ทักษะการสื่อสาร

เป็นความสามารถในการใช้ภาษาพูดหรือภาษาท่าทาง เพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพต้องมีความสามารถในการเป็นผู้ถ่ายทอดและรับสารที่ดี มีคำพูด กิริยา ท่าทาง ที่ทำให้ผู้ฟังรู้สึกอบอุ่นและเป็นมิตร ทักษะการสื่อสารที่ดีในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด มีดังนี้

๑) **การแสดงความชื่นชม**เป็นการแสดงออกให้เห็นว่าเราชื่นชมคนที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด และชื่นชมคนเหล่านั้นว่ามีอนาคตที่ดี ตัวอย่างคำพูด เช่น เราอยากเป็นแบบอย่างมานะจึงเล่นนอกจากจะเล่นกีฬาเก่งแล้วยังเป็นแกนนำเยาวชนต่อต้านสารเสพติดอีกด้วย เป็นต้น

๒) **การขอร้อง**เป็นการขอร้องให้ผู้อื่นเลิกยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด โดยการขอร้องด้วยคำพูดที่มีความสุภาพ นุ่มนวล มีเหตุมีผล เพื่อมิให้ผู้อื่นคิดว่าเป็นการออกคำสั่งมากกว่าการขอร้อง เช่น เราขอร้องนะเธออย่าดื่มเหล้าเลย เพราะมันไม่ดีต่อสุขภาพของตัวเองเอง และพ่อแม่เธอรู้ท่านจะเสียใจนะ

๓) **การเจรจาต่อรอง**ควรใช้ถ้อยคำที่มีเหตุ มีผล ใช้ภาษาที่สุภาพ ไม่เป็นการขู่บังคับ หรือขู่ว่าจะบอกคนอื่น เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายต่อตัวเองได้ เช่น ถ้าเธอเลิกเสพยา เราจะช่วยพูดกับเพื่อนๆ ให้กลับมากับเธออีกครั้งนะ

๔) **การตกเตือนเมื่อเห็นเพื่อน หรือคนใกล้ชิดมีแนวโน้มว่าจะเสพสารเสพติด** เราควรตกเตือน ด้วยคำพูดที่มีเหตุผล ชี้ให้เห็นถึงผลเสียที่มีต่อร่างกาย ต่อการเรียน อนาคตและครอบครัว รวมถึงการใช้คำพูด โน้มน้าวให้เกิดความรู้สึกลำบาก และไม่ใช่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด เช่น อย่าสูบบุหรี่เลยนะมันไม่ดีต่อสุขภาพ ถ้า พ่อกับแม่รู้ท่านจะเสียใจมากนะ

๕) **การขอความช่วยเหลือเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์อันตราย** เราควรตั้งสติ และคิดหาทางออกที่ดี โดยอาจแจ้งไปยังสถานีตำรวจ หรือแจ้งสำนักงานคณะกรรมการการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (สำนักงาน ป.ป.ส.)

๓. ทักษะการตัดสินใจ

เป็นความสามารถที่ต้องใช้เหตุผล ความเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์มาคิดวิเคราะห์และหาทางออกที่ดีที่สุด เพื่อให้การตัดสินใจนั้น เป็นไปตามเป้าหมาย และมีแนวทางการแก้ไขที่ดีที่สุดสำหรับตนเองและผู้อื่นด้วย การฝึกทักษะการตัดสินใจจึงมีความจำเป็นอย่างมาก โดยฝึกฝนตามลักษณะ ดังนี้

๑. เรียนรู้กระบวนการตัดสินใจโดยนำปัญหามาหาสาเหตุแนวทางแก้ไข และตัดสินใจที่จะแก้ปัญหานั้น

๒. ฝึกค้นหาตนเอง ทำความเข้าใจตนเอง หาข้อดี ข้อเสียของตนเอง

๓. พิจารณาตนเองว่าต้องการอะไร ไม่ต้องการอะไร

๔. เมื่อพบปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ ให้นำปัญหามาฝึกคิดวิเคราะห์หาสาเหตุ แนวทางการแก้ไข ปล่อยให้ตัดสินใจแก้ปัญหานั้นด้วยตนเอง แต่หากไม่สามารถแก้ปัญหาก็ ควรขอคำปรึกษาจากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ เช่น หากนักเรียนทราบมาว่าเพื่อนสนิทของตนเองสูบบุหรี่ไฟฟ้า และนักเรียนอยากช่วยเพื่อน จึงหาสาเหตุว่าอะไรคือสาเหตุให้เพื่อนสูบบุหรี่ไฟฟ้า เมื่อทราบสาเหตุแล้วเกิดจากการรลองสูบลตามเพื่อนที่มาชักชวน นักเรียนจึงคิดหาทางแก้ไขด้วยการไปตกเตือนเพื่อน และชี้ให้เห็นโทษของการสูบบุหรี่ไฟฟ้า แต่เพื่อนไม่เชื่อ นักเรียนจึงตัดสินใจบอกครูที่ปรึกษาเพื่อช่วยกันแก้ปัญหที่เกิดขึ้น

ที่มา : พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ , สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร,
อนันต์ มาลารันต์ (๒๕๖๕).หนังสือรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. (พิมพ์ครั้งที่ ๕). อักษร
เจริญทัศน์

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๑

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านเรื่องที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถามโดยใช้ทักษะการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด อย่างเหมาะสม

๑. ให้นักเรียนอ่านบทสนทนาระหว่างทีมกับเป้ และตอบคำถาม

ทีม : เป้ช่วงนี้เราเครียดมากเลย นายช่วยไปเที่ยวดื่มเหล้าเป็นเพื่อนเราหน่อยได้ไหม

เป้ : อย่าเลยฟิล์ม เราว่าการดื่มเหล้ามันไม่ได้ช่วยให้หายเครียดนะ เรากำลังจะไปเล่นฟุตบอล นายไปเล่นฟุตบอลกับเราดีกว่า ช่วยหายเครียดได้นะ

๑.๑ เป้ปฏิบัติได้ถูกต้องหรือไม่

.....

๑.๒ หากนักเรียนเป็นเพื่อนของทีม แล้วทีมมาชวนนักเรียนเช่นนี้ นักเรียนจะพูดกับทีมอย่างไร

.....

๒. ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถาม

ก้าวไกล เป็นนักเรียนชั้นม.๑ เป็นลูกชายคนเดียวของครอบครัวที่มีฐานะดี แต่ก้าวไกลติดสารเสพติดซึ่งเขาเคยเลิกเสฟได้แล้ว แต่กลับไปเสฟอีก โดยก้าวไกลมักจะพูดถึงพ่อและแม่ว่าทำงานจนไม่มีเวลาให้

๒.๑ จากสถานการณ์ เพราะเหตุใดก้าวไกลจึงติดสารเสพติด

.....

๒.๒ ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของก้าวไกล นักเรียนจะเลือกใช้ทักษะใดในการชักชวนให้ก้าวไกลลด ละ เลิก สารเสพติด เพราะเหตุใด

ทักษะที่เลือกใช้ คือ

.....

เหตุผล เพราะ

.....

.....

นักเรียนจะมีวิธีชักชวนก้าวไกลให้ลด ละ เลิกสารเสพติดโดยใช้ทักษะที่เลือกได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....



เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๑
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านเรื่องที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถามโดยใช้ทักษะการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด อย่างเหมาะสม

๑. ให้นักเรียนอ่านบทสนทนาระหว่างทีมกับเป้ และตอบคำถาม

ทีม : เป้ช่วงนี้เราเครียดมากเลย นายช่วยไปเที่ยวดื่มเหล้าเป็นเพื่อนเราหน่อยได้ไหม

เป้ : อย่าเลยฟิล์ม เราว่าการดื่มเหล้ามันไม่ได้ช่วยให้หายเครียดนะ เรากำลังจะไปเล่นฟุตบอล นายไปเล่นฟุตบอลกับเราดีกว่า ช่วยหายเครียดได้นะ

๑.๑ เป้ปฏิบัติได้ถูกต้องหรือไม่

เป้ปฏิบัติได้เหมาะสม ที่ไม่ไปดื่มเหล้าตามคำชักชวนของทีม

๑.๒ หากนักเรียนเป็นเพื่อนของทีม แล้วทีมมาชวนนักเรียนเช่นนี้ นักเรียนจะพูดกับทีมอย่างไร

เราคิดว่าการดื่มเหล้าไม่ช่วยทำให้นายหายเครียด และยังทำให้นายมีผลเสียต่อสุขภาพด้วย เราหาต้นเหตุของปัญหาและช่วยกันแก้ปัญหานี้ดีกว่า หากนายมีเรื่องไม่สบายใจเล่าให้เราฟังได้นะ

๒. ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถาม

ก้าวไกล เป็นนักเรียนชั้นม.๑ เป็นลูกชายคนเดียวของครอบครัวที่มีฐานะดี แต่ก้าวไกลติดสารเสพติดซึ่งเขาเคยเลิกเสพได้แล้ว แต่กลับไปเสพอีก โดยก้าวไกลมักจะพูดถึงพ่อและแม่ว่าทำงานจนไม่มีเวลาให้

๒.๑ จากสถานการณ์ เพราะเหตุใดก้าวไกลจึงติดสารเสพติด

พ่อและแม่ทำงาน จนไม่มีเวลามาพูดคุยหรือทำกิจกรรมร่วมกับก้าวไกล และก้าวไกลอาจคบเพื่อนที่ไม่ดีจึงชักชวนไปเสพสารเสพติด

๒.๒ ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของก้าวไกล นักเรียนจะเลือกใช้ทักษะใดในการชักชวนให้ก้าวไกลลด ละ เลิก สารเสพติด เพราะเหตุใด

ทักษะที่เลือกใช้ คือ **ทักษะการแก้ปัญหา**(หรืออาจตอบทักษะอื่นๆซึ่งขึ้นอยู่กับดุลพินิจของครูในการตอบคำถาม)

เหตุผล เพราะ..

เป็นทักษะที่ค้นหาถึงสาเหตุของปัญหา โดยเราต้องรวบรวมสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา ทำการวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียในแนวทางในการแก้ปัญหา ทำการตัดสินใจเลือกวิธีการที่เหมาะสมที่สุดในการแก้ปัญหา.

นักเรียนจะมีวิธีชักชวนก๊าวไกลให้ลด ละ เลิกสารเสพติดโดยใช้ทักษะที่เลือกได้อย่างไร

โดยการเข้าไปพูดคุยเตือนก๊าวไกลให้เห็นโทษของการเสพสารเสพติด หากก๊าวไกลยังไม่สามารถเลิกเสพได้ แจ้งครูที่ปรึกษาให้รับทราบ เพื่อได้เชิญผู้ปกครองของก๊าวไกลมารับทราบถึงปัญหาและช่วยกัน
 คิดแนวทางในการแก้ปัญหานี้ร่วมกัน

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๒		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔	เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด	
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓	รายวิชา สุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๒	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๕

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ ๕.๑ ม.๑/๔ แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การใช้ทักษะในการชักชวนให้ผู้อื่นลด ละ เลิก สารเสพติด ต้องเกิดจากความรู้ความเข้าใจ และการฝึกฝนใช้ทักษะต่างๆ จึงจะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้

๓. สาระการเรียนรู้

ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด

- ทักษะการแก้ปัญหา
- ทักษะการให้กำลังใจ
- ทักษะการปฏิเสธ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายและวิเคราะห์ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

ปฏิบัติทักษะการแก้ปัญหา การให้กำลังใจ การปฏิเสธ เพื่อชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นถึงความสำคัญของการใช้ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

วิเคราะห์และแสดงทักษะต่างๆในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้(ส.๔.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑.นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๒

หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์และแสดง ทักษะต่างๆในการ ชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้ (KSA ส.๔.๑.๑) ด้านความรู้ อธิบายและวิเคราะห์ ทักษะในการชักชวนผู้อื่น ให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ได้	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ครูสอบถามนักเรียนเพื่อเป็น การนำเข้าสู่บทเรียนว่า “จากการศึกษาเนื้อหาเรื่อง ทักษะ ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดที่ผ่านมา ให้นักเรียน ยกตัวอย่างทักษะต่างๆในการ ชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด” ๒. ครูใช้คำถามเพิ่มเติมอีกว่า “ให้นักเรียนยกตัวอย่างการใช้ ทักษะในการชักชวนให้ผู้อื่น ลด ละ เลิก สารเสพติด”	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. นักเรียนตอบคำถามของครูเพื่อ เป็นการนำเข้าสู่บทเรียนว่า “จากการศึกษาเนื้อหาเรื่องทักษะใน การชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สาร เสพติดที่ผ่านมา ให้นักเรียน ยกตัวอย่างทักษะต่างๆในการชักชวน ผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด”แนว คำตอบ ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ๒. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมอีกว่า “ให้นักเรียนยกตัวอย่างการใช้ทักษะ ในการชักชวนให้ผู้อื่น ลด ละ เลิก สารเสพติด” แนวคำตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของ นักเรียน ได้แก่การสื่อสาร เช่น การ	-สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ทักษะในการชักชวน ให้ผู้อื่น ลด ละ เลิก สาร เสพติด	-	วิธีวัด -สังเกตจากการทำ กิจกรรมและตอบ คำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด -แบบสังเกต พฤติกรรมในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้” ขึ้น ไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๒
หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
ด้านทักษะกระบวนการ ปฏิบัติทักษะการ แก้ปัญหา การให้กำลังใจ การปฏิเสธ เพื่อชักชวน ผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสาร เสพติดได้ ด้านคุณลักษณะ เห็นถึงความสำคัญของ การใช้ทักษะในการ ชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้	๓. ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่ บทเรียน ว่านอกจากทักษะที่ได้ ศึกษาไปในชั่วโมงที่แล้ว ยังมีทักษะ อื่นๆที่นักเรียนควรศึกษาและ ฝึกฝนเพราะหากเผชิญสถานการณ์ จริงแล้ว เราจะสามารถนำทักษะ ต่างๆมาใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดได้ ซึ่งเป็น บทเรียนที่ได้เรียนรู้ในวันนี้	ตี๋มเหล้าไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา แต่ยัง สร้างปัญหาเพิ่มจากที่เธอควบคุม ตัวเองไม่ได้ ไม่ควรตี๋มเหล้าจะดีกว่า นะ เป็นต้น ๓. นักเรียนตั้งใจฟังครูกล่าวเพิ่มเติม เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน ว่านอกจาก ทักษะที่ได้ศึกษาไปในชั่วโมงที่แล้ว ยังมีทักษะอื่นๆที่นักเรียนควรศึกษา และฝึกฝนเพราะหากเผชิญ สถานการณ์จริงแล้ว เราจะสามารถ นำทักษะต่างๆมาใช้ในการชักชวน ผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดได้ ซึ่ง เป็นบทเรียนที่ได้เรียนรู้ในวันนี้			
	ขั้นสอน (๒๐นาที) ๑. ครูร่วมพูดคุยกับนักเรียน เกี่ยวกับทักษะในการชักชวนผู้อื่น ให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ดังนี้ - เราควรใช้คำพูดและถ้อยคำใน	ขั้นสอน (๒๐นาที) ๑. นักเรียนร่วมกันพูดคุยกับครู เกี่ยวกับเกี่ยวกับทักษะในการชักชวน ผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ดังนี้ - เราควรใช้คำพูดและถ้อยคำใน	๑. สื่อประกอบ การสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ทักษะในการชักชวน ผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สาร เสพติด	-	วิธีวัด - สังเกตจากการทำ กิจกรรมและตอบ คำถามในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๒
หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	ลักษณะใดในการแสดงทักษะต่างๆ เพื่อชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ๒. ครูอธิบายเพิ่มเติมถึงการแก้ไขปัญหานั้น จะต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์เพื่อหาวิธีแก้ปัญหามากมาย ซึ่งมีหลักง่ายๆ ดังนี้ - พยายามคิดนอกกรอบ ประสบการณ์และความชำนาญที่เรามีอยู่ -ให้ความสำคัญกับทุกความคิดหรือทุกๆวิธีการแก้ปัญห	ลักษณะใดในการแสดงทักษะต่างๆ เพื่อชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด แนวคำตอบ ควรใช้คำพูดและถ้อยคำที่นุ่มนวล จริงจัง และหนักแน่น โดยไม่ใช่ถ้อยคำที่รุนแรง เพราะนอกจากจะไม่ช่วยในการแก้ปัญหา แต่อาจเป็นความเสี่ยงที่ทำให้เกิดความรู้สึกรุนแรงได้ ๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูอธิบายเพิ่มเติมถึงการแก้ไขปัญหานั้น จะต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์เพื่อหาวิธีแก้ปัญหามากมาย ซึ่งมีหลักง่ายๆ ดังนี้ - พยายามคิดนอกกรอบ ประสบการณ์และความชำนาญที่เรามีอยู่ -ให้ความสำคัญกับทุกความคิดหรือ	๒. ใบความรู้เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ๓. ใบความรู้เรื่อง ทักษะในการชักชวนให้ผู้อื่น ลด ละ เลิก สารเสพติด		เครื่องมือวัด -แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน เกณฑ์การประเมิน -ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๒
หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	- หลีกเลี่ยงการวิพากษ์วิจารณ์หรือตัดสินความคิดใหม่ๆที่เริ่มคิดออก แต่ใช้ความคิดนั้นเป็นการกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ เพื่อหาวิธีแก้ปัญหา - ไม่ควรหยุดความคิดที่จะพยายามแก้ปัญหาต่อไป ๓. ครูอธิบายถึงทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดโดยใช้สื่อการสอน Microsoft Power point เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ซึ่งในบทเรียนวันนี้จะศึกษาและฝึกทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดทั้งหมด ๓ ทักษะ คือ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการให้กำลังใจ และทักษะ	ทุกๆวิธีการแก้ปัญหา - หลีกเลี่ยงการวิพากษ์วิจารณ์หรือตัดสินความคิดใหม่ๆที่เริ่มคิดออก แต่ใช้ความคิดนั้นเป็นการกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ เพื่อหาวิธีแก้ปัญหา - ไม่ควรหยุดความคิดที่จะพยายามแก้ปัญหาต่อไป ๓. นักเรียนตั้งใจฟังการอธิบายถึงทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดโดยใช้สื่อการสอน Microsoft Power point เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ซึ่งในบทเรียนวันนี้จะศึกษาและฝึกทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดทั้งหมด ๓ ทักษะ คือ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการให้กำลังใจ และ			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๒
หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	การปฏิเสธ ๔. ครูแจกใบความรู้เรื่องทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ให้กับนักเรียน โดยครูอธิบายใบความรู้ประกอบไปกับสื่อการสอน Microsoft Power point เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ๕. ครูสอบถามนักเรียนหลังจากอธิบายความรู้ว่า “จากการศึกษาและฟังการอธิบายความรู้จากครูว่า นักเรียนคิดว่าทักษะใดมีความสำคัญที่สุดในการชักชวนให้ผู้อื่นลด ละ เลิก สารเสพติด”	ทักษะการปฏิเสธ ๔. ครูแจกใบความรู้เรื่องทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ให้กับนักเรียน โดยครูอธิบายใบความรู้ประกอบไปกับสื่อการสอน Microsoft Power point เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ๕. นักเรียนตอบคำถามหลังจากที่ครูอธิบายความรู้ว่า “จากการศึกษาและฟังการอธิบายความรู้จากครูว่า นักเรียนคิดว่าทักษะใดมีความสำคัญที่สุดในการชักชวนให้ผู้อื่นลด ละ เลิก สารเสพติด” แนวคำตอบ ทักษะการปฏิเสธ เพราะการปฏิเสธที่จริงจังทั้งท่าทางและน้ำเสียงเป็นการแสดงความตั้งใจ			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๒
 หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	๖. ครูให้นักเรียนยกตัวอย่างการชักชวนเพื่อนให้เลิกดื่มเหล้าและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	ที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดอีกทั้งการปฏิเสธที่ใช้ถ้อยคำที่นุ่มนวลเป็นการถนอมน้ำใจกัน ซึ่งเป็นการชักชวนหรือตักเตือนให้ผู้ที่เรชักชวนให้เลิกสารเสพติดมองเห็นโทษและผลเสียที่ได้จากการเสพสารเสพติด ๖. นักเรียนยกตัวอย่างการชักชวนเพื่อนให้เลิกดื่มเหล้าและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แนวคำตอบ ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน โดยอาจตอบว่าใช้การพูดเพื่อชี้แจงให้เพื่อนเห็นถึงโทษของการดื่มสุรา ที่ทำให้ขาดสติยังคิด และควบคุมระบบประสาทและควบคุมตนเองไม่ได้ ทำให้ตัวผู้ดื่มเกิดโรคร้ายต่างๆ เช่น โรคมะเร็งตับ แล้ว ยังเป็นสาเหตุอันดับต้นสำหรับผู้ดื่มที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนอีกด้วย			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๒
หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมฝึกทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดโดยครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๓ กลุ่ม และให้ตัวแทนกลุ่มมาจับสลากเลือกหัวข้อที่ต้องทำการฝึกปฏิบัติ ดังนี้ กลุ่มที่ ๑ ทักษะการแก้ปัญหา กลุ่มที่ ๒ ทักษะการให้กำลังใจ กลุ่มที่ ๓ ทักษะการปฏิเสธ ๒. ครูสมมติเหตุการณ์ให้ดังนี้ “ชมพู่เป็นนักเรียนอยู่ชั้นม.๓ ที่ย้ายโรงเรียนจากต่างจังหวัดเข้ามาเรียนในกรุงเทพฯ โดยเช่าหอพักอยู่ใกล้ๆกับโรงเรียน วันหนึ่งเพื่อนๆทั้งชายและหญิงมาหาชมพู่ที่หอพัก และชักชวนชมพู่ให้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชมพู่เกิด	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที) ๑. นักเรียนทำกิจกรรมฝึกทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดโดยครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๓ กลุ่ม และให้ตัวแทนกลุ่มมาจับสลากเลือกหัวข้อที่ต้องทำการฝึกปฏิบัติ ดังนี้ กลุ่มที่ ๑ ทักษะการแก้ปัญหา กลุ่มที่ ๒ ทักษะการให้กำลังใจ กลุ่มที่ ๓ ทักษะการปฏิเสธ ๒. ครูสมมติเหตุการณ์ให้ดังนี้ “ชมพู่เป็นนักเรียนอยู่ชั้นม.๓ ที่ย้ายโรงเรียนจากต่างจังหวัดเข้ามาเรียนในกรุงเทพฯ โดยเช่าหอพักอยู่ใกล้ๆกับโรงเรียน วันหนึ่งเพื่อนๆทั้งชายและหญิงมาหาชมพู่ที่หอพัก และชักชวนชมพู่ให้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชมพู่เกิดความลังเลใจ	๑. สลากกิจกรรมฝึกทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ๒. ใบงานที่ ๑ เรื่องทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ๓. สื่อประกอบ การสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด	- กิจกรรมฝึกทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด	วิธีวัด - สังเกตจากการทำกิจกรรมและการฝึกทักษะ - ตรวจสอบความถูกต้องจากใบงาน เรื่องทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด เครื่องมือวัด -แบบสังเกตการปฏิบัติ ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด -แบบประเมินใบงาน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๒
หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

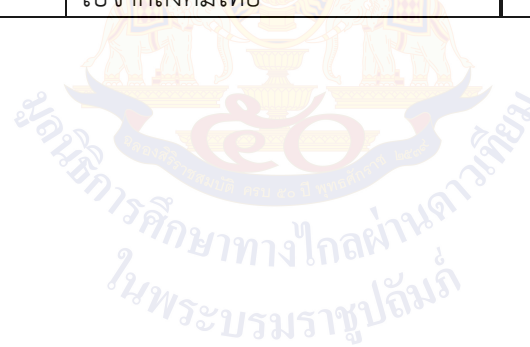
จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	ความลังเลใจ เพราะไม่ดื่มก็กลัวว่าเพื่อนจะไม่พอใจ แต่อีกใจหนึ่งก็กลัวว่าพ่อและแม่จะรู้” ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทักษะตามหัวข้อที่กลุ่มตนเองได้รับ และออกมาแสดงทักษะในการชักชวนเพื่อนให้เลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยมีเวลาในการฝึกปฏิบัติ ๕ นาที ๓. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มมาแสดงทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดตามหัวข้อที่ได้รับ โดยมีเวลาในการแสดงกลุ่มละ ๓ นาที โดยครูอธิบายเพิ่มเติมเพื่อเสริมความเข้าใจของนักเรียน ๔. ครูแจกใบงานที่ ๑ เรื่องทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก	เพราะไม่ดื่มก็กลัวว่าเพื่อนจะไม่พอใจ แต่อีกใจหนึ่งก็กลัวว่าพ่อและแม่จะรู้”ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทักษะตามหัวข้อที่กลุ่มตนเองได้รับ และออกมาแสดงทักษะในการชักชวนเพื่อนให้เลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยมีเวลาในการฝึกปฏิบัติ ๕ นาที ๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดตามหัวข้อที่ได้รับ โดยมีเวลาในการแสดงกลุ่มละ ๓ นาที ๔. นักเรียนได้รับแจกใบงานที่ ๑ เรื่องทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด			เกณฑ์การประเมิน -ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป -ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๒
หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
	สารเสพติดโดยให้นักเรียนเลือกใช้ ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ให้เหมาะสมกับ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น และเขียนลง ในใบงานให้ถูกต้องเหมาะสม(หาก ทำใบงานไม่เสร็จเรียบร้อยใน ชั่วโมงเรียนนี้ สามารถนำกลับไป ทำการบ้านและนำมาส่งใน ชั่วโมงต่อไปได้)	ละ เลิก สารเสพติดโดยให้นักเรียน เลือกใช้ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ ลด ละ เลิก สารเสพติด ให้เหมาะสม กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและเขียนลง ในใบงานให้ถูกต้องเหมาะสม(หากทำ ใบงานไม่เสร็จเรียบร้อยในชั่วโมง เรียนนี้ สามารถนำกลับไปทำเป็น การบ้านและนำมาส่งในชั่วโมงต่อไป ได้)			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงวิธี ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด รวมทั้งวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑.นักเรียนร่วมกันสรุปถึงวิธี ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด รวมทั้งวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด แนวคำตอบ การป้องกันและแก้ไข ปัญหายาเสพติดเป็นหน้าที่ ที่ทุก ฝ่ายทั้งตัวนักเรียน ครอบครัว คนใน ชุมชนและหน่วยงานของรัฐและ		-	วิธีวัด - สังเกตจากการทำ กิจกรรมและตอบ คำถามในชั้นเรียน เครื่องมือวัด - แบบสังเกต พฤติกรรมในชั้นเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๒
 หน่วยที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครูต้นทาง	บทบาทนักเรียน			
		เอกชนต้องร่วมมือกันป้องกันและ แก้ไขปัญหานี้ อีกทั้งแต่ละบุคคลควร จะชักชวนผู้อื่นที่ใกล้ตัวเราให้ลด ละ เลิก สารเสพติด เพื่อให้ปัญหานี้หมด ไปจากสังคมไทย			เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้” ขึ้น ไป



๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่๑ เรื่องทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด
- ๒) ใบงานที่๑ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด
- ๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด
- ๔) สลากหั่วข้อทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายและวิเคราะห์ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้	ตรวจสอบความถูกต้องใบงานเรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด	แบบประเมินคำตอบใบงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) ปฏิบัติทักษะการแก้ปัญหา การให้กำลังใจ การปฏิเสธ เพื่อชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้	ประเมินการปฏิบัติทักษะต่างๆในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด	แบบประเมินการปฏิบัติทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญของการใช้ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สังเกตจากพฤติกรรมการตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์และแสดงทักษะต่างๆในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้	สังเกตการนำเสนอทักษะต่างๆในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด	แบบสังเกตการปฏิบัติทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรมการทำงาน	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

แนวทางการให้คะแนน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓(ดี)	๒(พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายและวิเคราะห์ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้	อธิบายและวิเคราะห์ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้ถูกต้องครบถ้วนทุกข้อและชัดเจนทุกประเด็น	อธิบายและวิเคราะห์ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้ถูกต้องแต่ไม่ชัดเจนในบางข้อบางประเด็นคำถาม	อธิบายและวิเคราะห์ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดไม่ได้
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) ปฏิบัติทักษะการแก้ปัญหา การให้กำลังใจ การปฏิเสธ เพื่อชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้	ปฏิบัติทักษะได้ถูกต้องตามขั้นตอนครบถ้วนและมีทางเลือกช่วยในการตัดสินใจให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้อย่างเหมาะสม	ปฏิบัติทักษะได้ถูกต้องแต่ไม่มีทางเลือกช่วยในการตัดสินใจให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้	ปฏิบัติทักษะไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญของการใช้ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ทุกช่วงกิจกรรม	มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้บางช่วง	ไม่ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์และแสดงทักษะต่างๆในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้ (ส.๔.๑.๑)	นำเสนอทักษะต่างๆในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้สอดคล้องกับสถานการณ์และบอกเหตุผลประกอบทางเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม	นำเสนอทักษะต่างๆในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้สอดคล้องกับสถานการณ์ แต่ไม่บอกเหตุผล	นำเสนอทักษะไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	นักเรียนปฏิบัติได้ ๓ ข้อดังนี้ ๑.กระตือรือร้นในการทำงาน ๒.ความร่วมมือในการทำงาน ๓.ความมั่นใจในตนเองในการทำงาน	นักเรียนปฏิบัติได้ ๒ ข้อ	นักเรียนปฏิบัติได้ ๑ ข้อ

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

สรุปผลการประเมินแผนที่ ๔ ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๒

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															
		๑.อธิบายและวิเคราะห์ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้			๒.ปฏิบัติทักษะการแก้ปัญหาการให้กำลังใจการปฏิเสธ เพื่อชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้			๓.เห็นถึงความสำคัญของ การใช้ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้			๔.วิเคราะห์และแสดงทักษะต่างๆ ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติดได้			๕. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน			
		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

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ

(.....)

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๒
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด

ความสามารถในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ต้องเกิดจากความเข้าใจในทักษะชีวิต และมีการฝึกฝนทักษะต่างๆ ให้เกิดความชำนาญ จึงจะสามารถช่วยผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติดได้ ซึ่งมีทักษะที่ต้องใช้ ดังนี้

๑. ทักษะการปฏิเสธ

การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทางและน้ำเสียงเพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน ซึ่งหลักการปฏิเสธอย่างเหมาะสม มีดังนี้

- ๑) ตั้งสติและใช้คำพูดที่สุภาพ เพื่อแสดงให้ผู้ชักชวนรู้ว่า เรามีเหตุผลและมีอิทธิพลเหนือเขา
- ๒) แสดงความรู้สึกของตนเองด้วยเหตุผล ไม่ต้องใช้เหตุผลอื่นมากล่าวอ้าง เพราะผู้ชักชวนจะหาข้อโต้แย้งที่จะทำให้หลงเชื่อได้
- ๓) ใช้การปฏิเสธที่เป็นการถนอมน้ำใจ โดยไม่ให้เสียความสัมพันธ์ และไม่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกเสียหน้าหรือรู้สึกว่าตนเองถูกตำหนิ เพราะอาจทำให้เกิดผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในอนาคตของเรากับอีกฝ่ายก็ได้ เช่น หากมีผู้อื่นชวนให้ดื่มเหล้า ควรตอบด้วยน้ำเสียงจริงจังแต่นุ่มนวลว่า “ขอบคุณ แต่เราไม่ดื่ม” และให้เหตุผลว่า เป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ถ้าหากถูกคะยั้นคะยออีก ให้เหตุผลเพิ่มเติมว่า การดื่มเหล้าเป็นสิ่งไม่ดี ไปออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมอื่นที่เกิดประโยชน์กันดีกว่า เป็นต้น
- ๔) เมื่อตอบปฏิเสธแล้ว ควรออกไปจากสถานที่นั้นโดยเร็ว เพื่อไม่ให้ถูกเข้าซ้ำอีก ซึ่งควรใช้การบอกลาที่นุ่มนวล เช่น เราไปก่อนนะ พ่อเรามารับแล้ว หรือเราไปก่อนนะ ต้องไปห้องสมุดพอดี แล้วรีบออกไปจากสถานที่นั้น

๒. ทักษะการแก้ปัญหา

เป็นความสามารถในการนำความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ไปใช้ในการเผชิญ และจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยนำข้อสรุปของทักษะการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจมาลงมือแก้ปัญหาตามแนวทางที่วางไว้ ซึ่งทักษะการแก้ปัญหานี้ จะทำให้เรามีประสบการณ์เพิ่มขึ้นและรู้จักปรับเปลี่ยนหาวิธีที่เหมาะสม

การตัดสินใจในการแก้ปัญหา จึงเป็นทักษะที่ต้องใช้ควบคู่กัน โดยเป็นการผสมผสานระหว่างความคิด และความรู้สึกในการใช้เหตุผลตัดสินใจ

กระบวนการตัดสินใจและแก้ปัญหา มีอยู่ ๕ ขั้นตอน

- ๑) กำหนดปัญหา โดยใช้พื้นฐานสังเกตพฤติกรรมบุคคล สถานการณ์ ประเด็นที่อยู่ในความสนใจเพื่อกำหนดไว้ให้ว่า อะไรเป็นปัญหาที่แท้จริง

๒) การค้นหาสาเหตุของปัญหา เป็นการพิจารณาหาสาเหตุของปัญหา เช่น การหาสาเหตุต่างๆ และคิดหาทางเลือกที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา

๓) การวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย รวบรวมข้อมูลการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก เป็นการประเมินทางเลือกแต่ละทางว่าจะเกิดผลดี ผลเสียอะไรบ้าง เพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจและการช่วยประเมิน

๔) การตัดสินใจเลือกการตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง ด้วยเหตุผลอย่างเหมาะสม จะต้องอาศัยหลักความรู้ทั้งศาสตร์และศิลป์ คุณธรรม กฎ ระเบียบ มาเป็นแนวทางในการตัดสินใจ ซึ่งการตัดสินใจเลือกในทางที่ถูกต้องและเหมาะสมที่สุด ตามความคิดของตนเอง

๕) การหาแนวทางการแก้ปัญหา โดยการคิดหาข้อเสนอแนะ วิธีการแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากทางเลือกที่เลือกนั้นก่อนทดลองใช้ ถ้าเห็นว่าสามารถใช้แก้ผลเสียนั้นได้ ก็จะได้นำไปเป็นแนวทางปฏิบัติต่อไป

๓. ทักษะการให้กำลังใจ

เป็นความสามารถในการให้กำลังใจ อาจเป็นการให้กำลังใจทั้งตนเองและผู้อื่น ตัวอย่างคำพูดโดยการใช้ทักษะการให้กำลังใจ เช่น ฉันเชื่อว่าเธอสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างแน่นอน เราเป็นกำลังใจให้นะ ทักษะการให้กำลังใจที่ดีในการชักชวนผู้อื่นให้ลดละเลิกสารเสพติดนั้น ประกอบไปด้วย

๑) ความตระหนักในตนเอง เป็นความสามารถในการเข้าใจถึงจุดดีจุดด้อยของตนเองและความแตกต่างของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถใช้ชีวิตปกติสุขได้ภายใต้แรงกดดันต่างๆ ในชีวิต เช่น รู้ว่าตนเองชอบอะไร และสามารถทำอะไรได้ดี

๒) ความเห็นใจผู้อื่น เป็นความสามารถในการเข้าใจถึงความรู้สึก และความเห็นใจบุคคลอื่น ซึ่งจะช่วยทำให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ และไม่ควรแสดงความเยาะเย้ย แต่ควรให้กำลังใจแทน

๓) ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในลักษณะของการนับถือตนเอง เชื่อในคุณประโยชน์ของตนเองที่มีต่อตนเอง ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ ทั้งแสดงถึงการมีน้ำใจ รู้จักให้รู้จัก รับเกิดการค้นพบและภาคภูมิใจในตนเอง เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ช่วยทำให้รักตัวเอง และจะไม่ทำร้ายตัวเองด้วยการเสพสารเสพติด เป็นแบบอย่างที่ดีทางด้านสุขภาพ มีสุขภาพจิตดี มองผู้อื่นในด้านบวก

๔) ความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งเราควรมีส่วนในการรับผิดชอบในการพัฒนาสังคม เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ถือเป็นแรงจูงใจให้เราปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบต่อผู้อื่นและสังคมต่อไป โดยให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ

นักเรียนควรรู้จักให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น ในลักษณะ “คิดบวก คิดดี มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส มองโลกน่ายุ” เมื่อนักเรียนมีความตระหนักในตนเอง มีความเห็นใจผู้อื่น ย่อมทำให้นักเรียนเกิดทักษะในการให้กำลังใจทั้งตนเองและผู้อื่นได้ในที่สุด

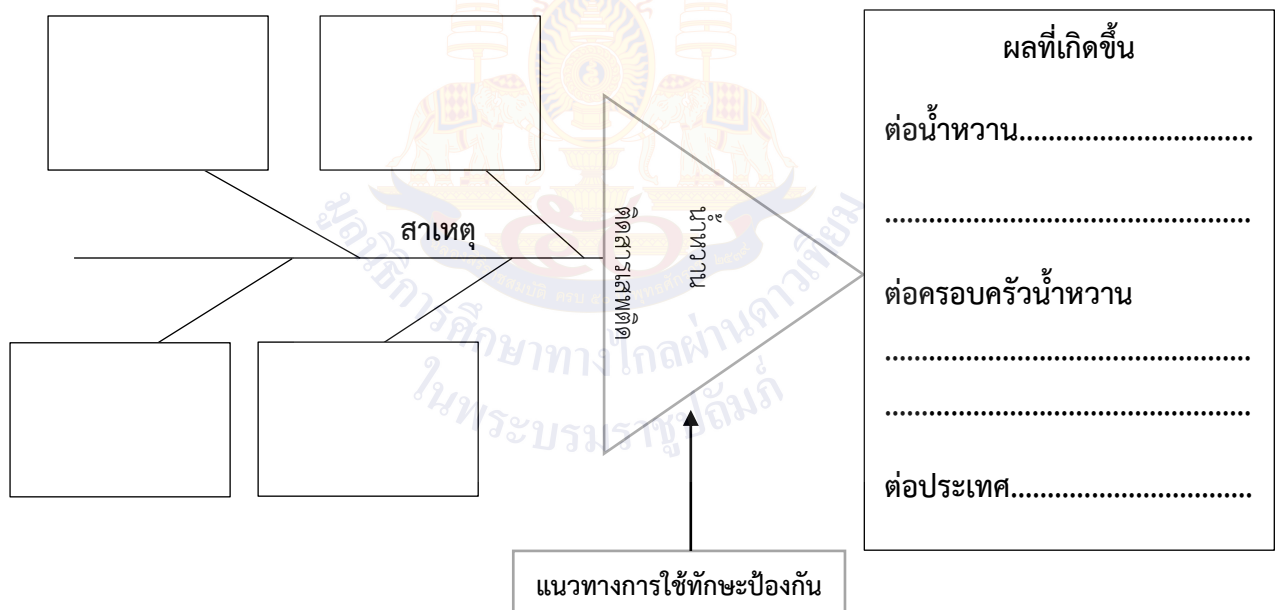
ที่มา : พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาพัณญ์ สุวรรณ , สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร,

อนันต์ มาลารินทร์ (๒๕๖๕).หนังสือรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. (พิมพ์ครั้งที่ ๕). อักษรเจริญทัศน์

ใบงานที่ ๑ เรื่องทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๒
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกใช้ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และเขียนลงในใบงานให้ถูกต้องเหมาะสม

น้ำหวานเป็นเด็กดี สอบได้ลำดับต้นๆและได้เกรดในเกณฑ์ดีของชั้นเรียนอยู่เสมอ เป็นที่ชื่นชมของเพื่อน ครู พ่อแม่ และผู้ปกครอง แต่ปีนี้ น้ำหวานทำผลสอบออกมาไม่ดีนัก ได้ลำดับที่กลางๆ และเกรดเฉลี่ยระดับดี จึงถูกผู้ปกครองตำหนิที่ทำคะแนนได้น้อยลง ทำให้ น้ำหวานเกิดความเครียด กัดดันตนเอง เก็บตัวอยู่ในห้องทั้งวัน อยู่มาวันหนึ่ง น้ำหวานได้พูดคุยปรึกษาคุณครูที่เคยเกิดปัญหาในลักษณะคล้ายๆกับตนเอง คุณครูจึงชักชวนให้น้ำหวานทดลองใช้สารเสพติด โดยอ้างว่าจะช่วยทำให้คลายเครียดได้ น้ำหวานหลงเชื่อและเสพยาเสพติดนี้เรื่อยมา แต่ผลที่ได้รับคือนอกจากผลการเรียนจะไม่ดีขึ้นแล้ว น้ำหวานยังติดสารเสพติดจนถึงขั้นแอบขโมยเงินของผู้ปกครองไปซื้อยาบ้าอีกด้วย



ทักษะที่ใช้

วิธีการคือ

.....

.....

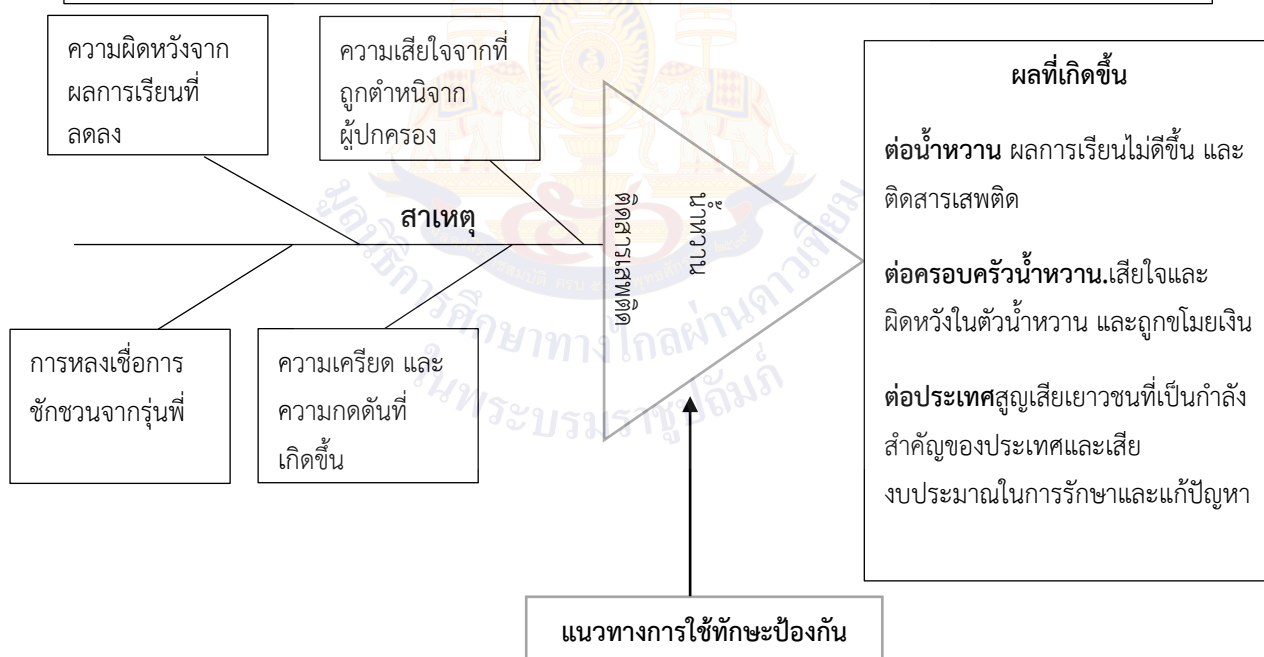
.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

เฉลยใบงานที่ ๑ ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด ตอนที่ ๒
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกใช้ทักษะในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิก สารเสพติด ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และเขียนลงในใบงานให้ถูกต้องเหมาะสม

น้ำหวานเป็นเด็กดี สอบได้ลำดับต้นๆและได้เกรดในเกณฑ์ดีของชั้นเรียนอยู่เสมอ เป็นที่ชื่นชมของเพื่อน ครู พ่อแม่ และผู้ปกครอง แต่ปีนี้น้ำหวานทำผลสอบออกมาไม่ดีนัก ได้ลำดับที่กลางๆ และเกรดเฉลี่ยระดับดี จึงถูกผู้ปกครองตำหนิที่ทำอะไรทำคะแนนได้น้อยลง ทำให้น้ำหวานเกิดความเครียด กดดันตนเอง เก็บตัวอยู่ในห้องทั้งวัน อยู่มาวันหนึ่งน้ำหวานได้พูดคุยปรึกษารุ่นพี่ที่เคยเกิดปัญหาในลักษณะคล้ายๆกับตนเอง รุ่นพี่จึงชักชวนให้น้ำหวานทดลองใช้สารเสพติด โดยอ้างว่าจะช่วยทำให้คลายเครียดได้ น้ำหวานหลงเชื่อและเสพสารเสพติดนี้เรื่อยมา แต่ผลที่ได้รับคือนอกจากผลการเรียนจะไม่ดีขึ้นแล้ว น้ำหวานยังติดสารเสพติดจนถึงขั้นแอบขโมยเงินของผู้ปกครองไปซื้อยาบ้าอีกด้วย



ทักษะที่ใช้

ทักษะการให้กำลังใจ

วิธีการคือ

๑. สร้างความตระหนักในตนเอง พูดให้กำลังใจให้น้ำหวานเห็นถึงความสามารถที่ตนเองมีอยู่ ซึ่งเรียนหนังสือได้ดี
๒. สร้างความภาคภูมิใจในตนเอง พูดให้น้ำหวานเห็นคุณค่าของตนเอง และทำให้น้ำหวานรู้ว่าเป็นคนที่ครอบครัวรัก และภาคภูมิใจกับการเรียนที่ผ่านมาของน้ำหวาน
๓. ทำให้เกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อสังคม ว่าการที่น้ำหวานเป็นคนดีที่เรียนดีและประพฤติดีนั้นเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับผู้อื่นในโรงเรียนและในสังคมนี้

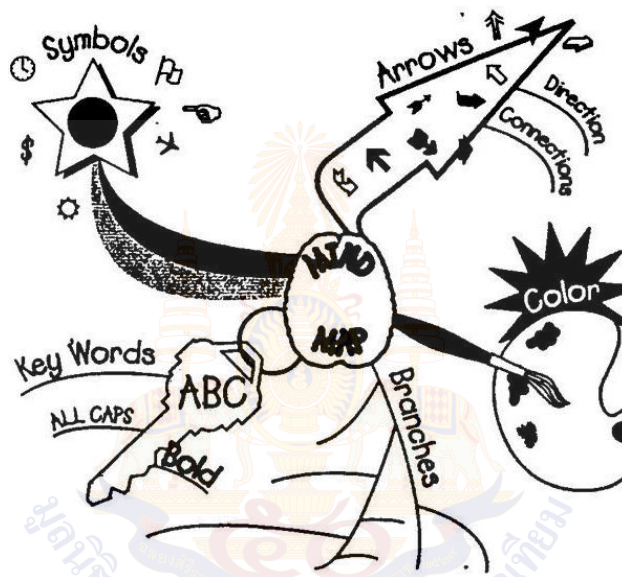
ภาคผนวก ก
ผังกราฟิก
(Graphic Organizers)

ผังกราฟิก

(Graphic Organizers)

๑. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นมโนทัศน์ (Concept Development Organizers)

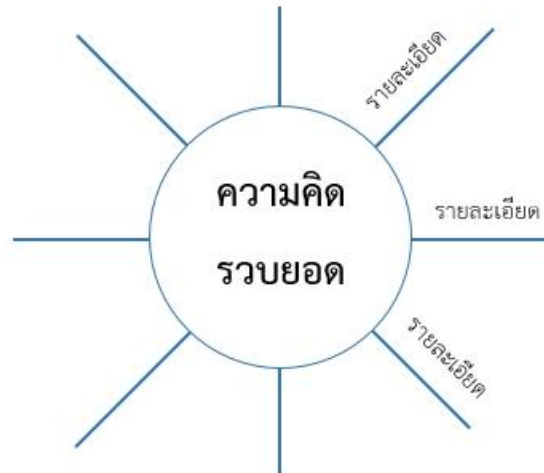
★ ผังความคิด (Mind Map)



★ 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			

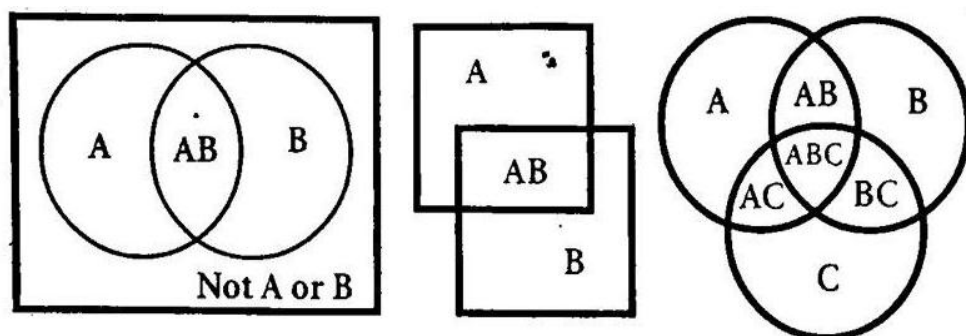
5W Chart

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	

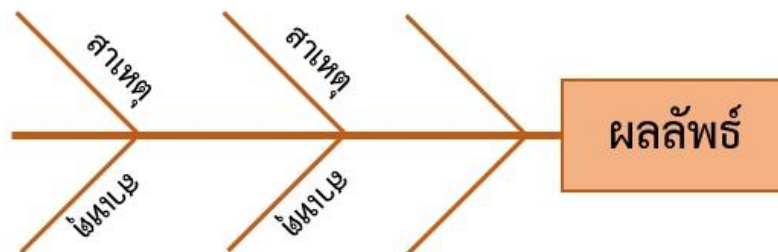
Compare or Contrast Chart

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

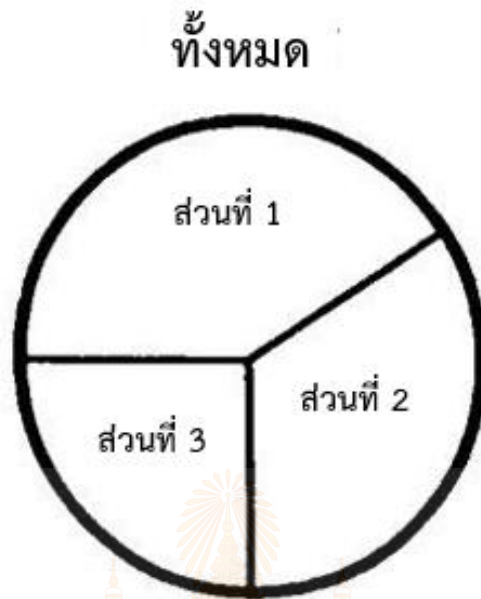
Compare & Contrast Chart

๓. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นเหตุเป็นผล (Relational Organizers)

★ ผังก้างปลา (Fish Bone)



★ แผนภูมิรูปพาย (Pie Chart)

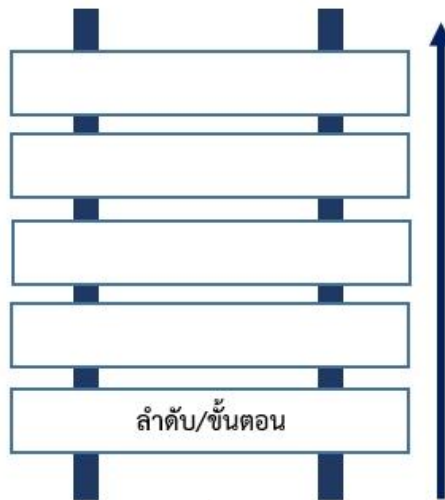


๔. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นารเรียงลำดับเหตุการณ์/ขั้นตอน (Sequence Organizers)

★ ผังลูกโซ่ (Chains)



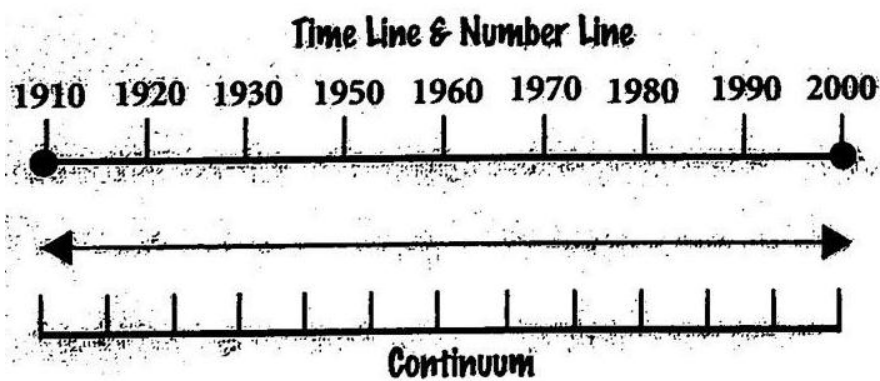
★ ผังชั้นบันได (Ladder)



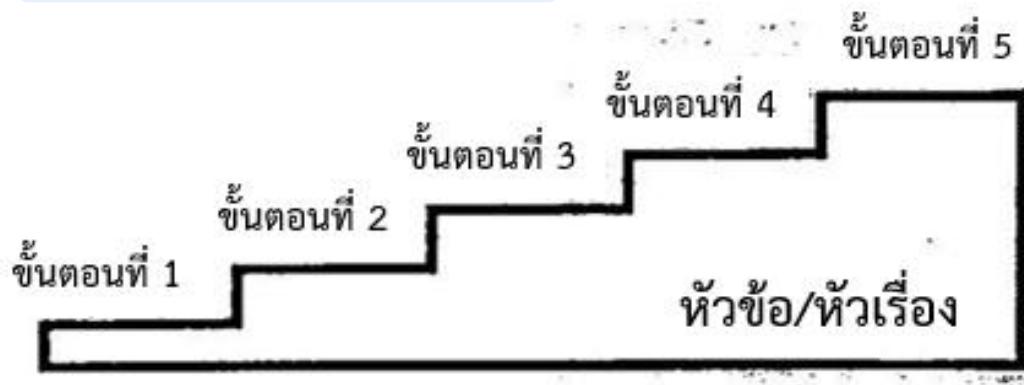
★ ผังวัฏจักร (Cycle Graphs)



★ ผังกราฟเส้น (Line Graphs)



★ ตารางขั้นบันได (Step Chart)

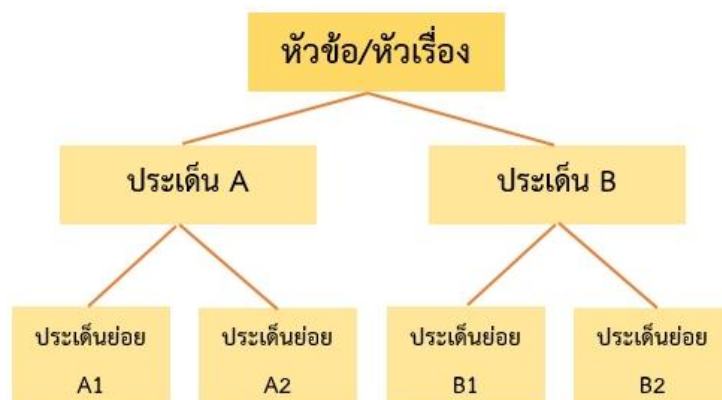


★ ผังแผ่นภาพ/การ์ตูน (Cartoon & Picture Strips)

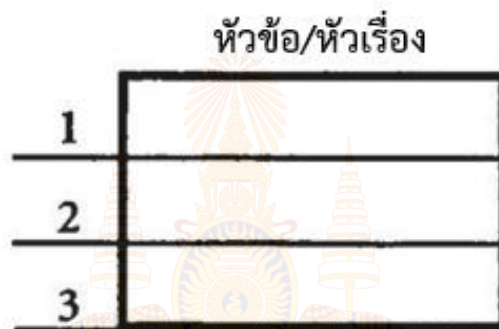
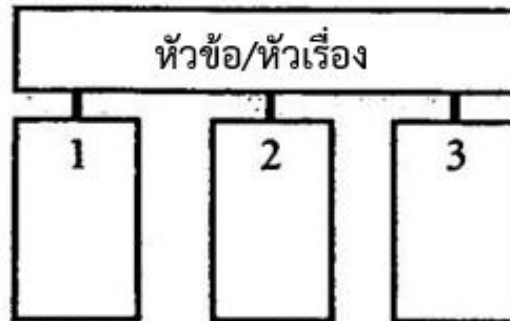
ภาพที่ 1	ภาพที่ 2	ภาพที่ 3	ภาพที่ 4	ภาพที่ 5

๕. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นการจัดหมวดหมู่/การแบ่งประเภท
(Categorize/Classify Organizers)

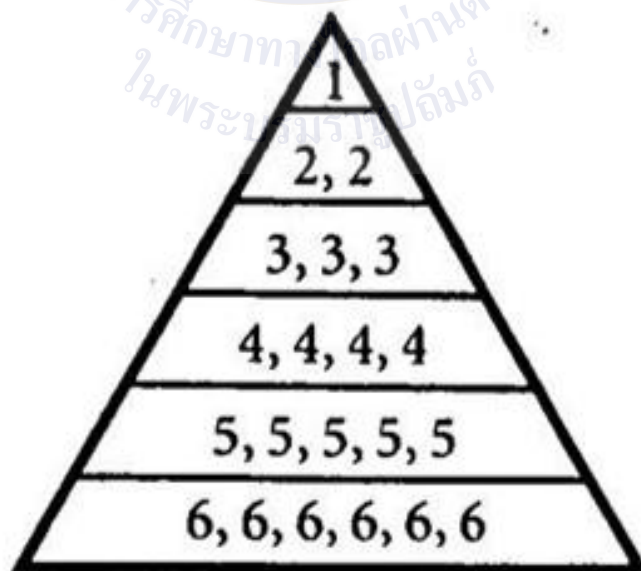
★ ผังต้นไม้ (Tree)



★ ผังประเภท/หมวดหมู่ (Categories)

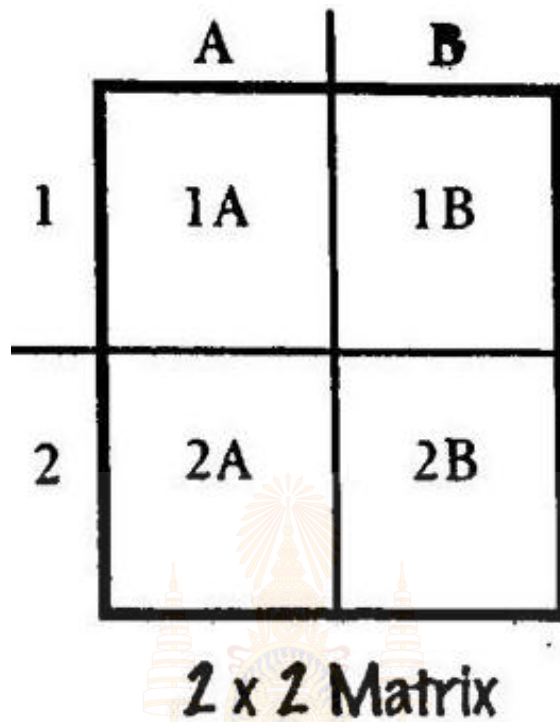


★ ผังพีระมิด (Pyramid)



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

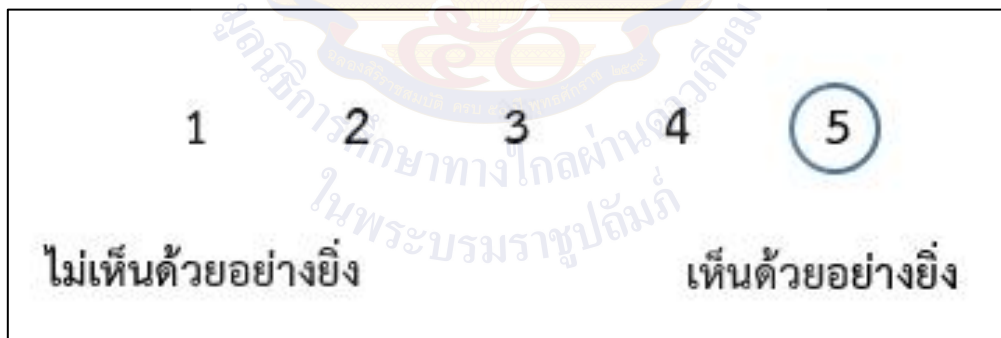
+	-
บวก หรือ ชอบ หรือ เห็นด้วย	ลบ หรือ ไม่ชอบ หรือ ไม่เห็นด้วย

Plus/Minus T-Chart

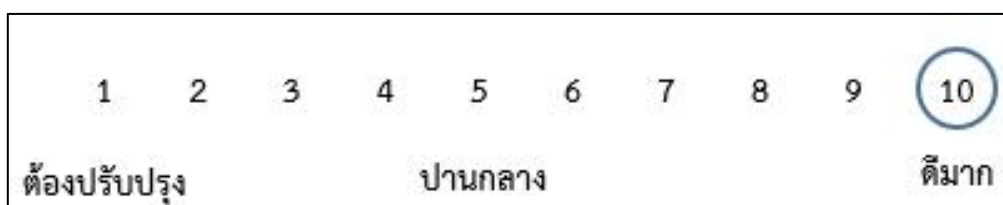


Scales

- Agreement Scales



- Evaluation Scales



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

ภาคผนวก ข

- 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 รวมทั้งเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่เรารู้กับประสบการณ์เดิม

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

.....
.....

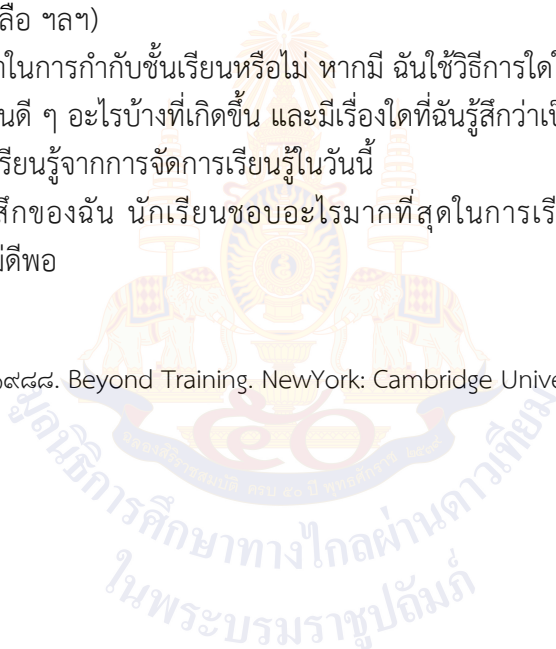
ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก.....

.....
.....

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 ค

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	พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญพร้อมทั้ง <u>ประเมินความน่าเชื่อถือ</u> ของข้อมูลจากสารที่ได้รับ
๒. พุดถ่ายทอดความคิดความรู้สึกและทัศนคติของตนเองจากสารที่อ่านฟังหรือดูด้วยภาษาของตนเองได้	พุดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนคติของตนเองจากสารที่ได้รับ	- พุดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนคติของตนเองจากสารที่ได้รับ - <u>มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย</u>	- พุดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนคติของตนเอง - <u>ประเมินค่าของสารที่ได้รับ</u> - <u>มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายโดยมีข้อเท็จจริงและหลักฐานประกอบ</u>
๓. เขียนถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจจากสารที่อ่านฟังหรือดูด้วยภาษาของตนเองได้	เขียนประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ	เขียนถ่ายทอดประเด็นสำคัญจากสถานการณ์หรือหัวข้อที่กำหนดโดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	เขียนถ่ายทอดประเด็นสำคัญพร้อมทั้ง <u>ประเมินความน่าเชื่อถือ</u> ของข้อมูลจากสารที่ได้รับ

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 โดยใช้ข้อมูล ประกอบคำพูดท่าทางและน้ำเสียง	พุดเจรจาโน้มน้าวตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเสนอ มุมมองและเหตุผลเพื่อประโยชน์ ต่อตนเองและสังคม	พุดเจรจาโน้มน้าวโดยมีหลักการเหตุผลหลักฐาน อ้างอิงที่ผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลในการเสนอ ความคิดและสามารถตอบข้อซักถาม ของผู้ฟังเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
๒. พุดเจรจาต่อรองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	พุดเจรจาต่อรองตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยใช้ข้อมูลประกอบ คำพูดท่าทางและน้ำเสียง	พุดเจรจาต่อรองตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเสนอ มุมมองและ เหตุผลเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	พุดเจรจาต่อรองโดยมีหลักการเหตุผลหลักฐาน อ้างอิงที่ผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลในการเสนอ ความคิดและสามารถตอบข้อซักถาม ของผู้ฟังเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ตัวชี้วัดที่ ๓ เลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสาร

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. รับรู้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์	รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและมีการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล	- รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและมีการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล - <u>วิเคราะห์และตีความข้อเท็จจริงเป็นแนวคิดหรือความรู้และข้อคิดทั้งเชิงบวกและเชิงลบที่นำไปใช้ได้</u>	- รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและมีการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล - <u>วิเคราะห์และตีความข้อเท็จจริงเป็นแนวคิดหรือความรู้และข้อคิดทั้งเชิงบวกและเชิงลบ</u> - <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 รายละเอียดระดับความสัมพันธ์ 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	กำหนดวัตถุประสงค์และวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใหม่ที่ต้องการสร้างเลือกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการผสมผสานร่วมกันสร้างเป็นสิ่งใหม่สร้างสิ่งใหม่ตามวัตถุประสงค์อธิบายและนำเสนอสิ่งใหม่ให้ผู้อื่นเข้าใจเพื่อกำหนดเป็นเป้าหมายในการประกอบ การตัดสินใจต่อตนเอง	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 ใช้กระบวนการแก้ปัญหาโดยวิเคราะห์ปัญหาวางแผนในการแก้ปัญหาดำเนินการแก้ปัญหาคตรวจสอบและสรุปผล

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>งานตามรูปแบบที่กำหนด</u> โดยให้สอดคล้อง กับวัตถุประสงค์ข้อดีและข้อบกพร่องของ การดำเนินงานข้อค้นพบที่มีหลักฐาน สนับสนุนสามารถ นำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์อื่น

ตัวชี้วัดที่๒ ผลลัพธ์ที่เกิดจากการแก้ปัญหา

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 และประสิทธิภาพตรงตามวัตถุประสงค์และ ตามแผนการแก้ปัญหาที่ได้ออกแบบไว้หรือระบุ 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. ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์สามารถแสดงความคิดเห็นของตนยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	- ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์มีการวางแผนการทำงานแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้วยกิริยาวาจาที่สุภาพเข้าใจยอมรับความแตกต่างและรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น - ทำงานของกลุ่มที่ตนรับผิดชอบจนสำเร็จโดยใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า	- ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นระบบและสร้างสรรค์แสดงความคิดเห็นอย่างสมเหตุสมผลรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยกิริยาวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น - ทำงานของกลุ่มที่ตนรับผิดชอบโดยพยายามพัฒนางานให้สำเร็จด้วยดีโดยใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า	- ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นระบบและสร้างสรรค์สามารถแสดงความคิดเห็นอย่างมีหลักการและเหตุผลโดยมีข้อมูลที่น่าเชื่อถือประกอบการสนับสนุนรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น - ทำงานของกลุ่มที่ตนรับผิดชอบโดยพยายามพัฒนางานและใช้ความสามารถของตนเองช่วยเหลือทีมด้วยความเข้าใจและยอมรับความสามารถของสมาชิกทีมที่แตกต่างกันให้สำเร็จด้วยดีโดยใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า
๒. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาหน้าที่ความรับผิดชอบ	- 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	<u>ยอมรับผู้ร่วมกิจกรรมที่แตกต่างทางกายทางความคิดเพศและวัยอย่างจริงใจ</u>

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>เคียดแค้นต่อตน</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 สุขภาพจิตของตน</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>ของแต่ละวิธีให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น</u>
๔. การออกแบบและปฏิบัติการ	วางแผนและถ่ายทอดความคิดหรือจัดลำดับความคิดหรือจินตนาการให้เป็นขั้นตอนเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันหรือสนองความต้องการออกแบบและสร้างผลงานตามแนวทางที่ได้คิดและวางแผน	วางแผนและถ่ายทอดความคิดหรือจัดลำดับความคิดหรือจินตนาการให้เป็นขั้นตอนเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนหรือสนองความต้องการลงมือปฏิบัติงานอย่างเป็นขั้นตอน <u>ออกแบบและสร้างผลงานอย่างมีประสิทธิภาพ</u>	วางแผนและถ่ายทอดความคิดหรือจัดลำดับความคิดหรือจินตนาการให้เป็นขั้นตอนและ <u>เป็นระบบ</u> เกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาที่มีความซับซ้อนหรือสนองความต้องการลงมือปฏิบัติงานอย่างเป็นขั้นตอนและสร้างผลงานตามแนวทางที่ได้คิดและวางแผน

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๕. ทดสอบ	ทดสอบผลงานตามวิธีการที่กำหนด	ออกแบบวิธีการทดสอบผลงานและทดสอบผลงานตามวิธีการที่ออกแบบ	ออกแบบวิธีการทดสอบผลงานและทดสอบผลงานอย่างเป็นระบบระบุข้อแก้ไขปัญหาลดอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับผลงาน
๖. ปรับปรุงแก้ไขงาน	นำผลจากการทดสอบผลงานมาปรับปรุงแก้ไขให้สอดคล้องกับปัญหาหรือความต้องการ	นำผลจากการทดสอบผลงานมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาผลงานให้สามารถแก้ไขปัญหาลดผลกระทบที่เกิดขึ้น	- นำผลจากการทดสอบผลงานมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาผลงานที่สามารถแก้ไขปัญหาลดผลกระทบที่เกิดขึ้น - 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
นายภูริวัตร คำอำย์กาวิ	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางสาวจรรยาศรี 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
นายภูริวัตร คำอำย์กาวิ	คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน	
นางสาวจรรยาศรี 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 มูลไชยศรี	คณะกรรมการ
นักทรัพยากรบุคคล กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางสาวทิพจุฑา ชุนเกษ	คณะกรรมการ
นักทรัพยากรบุคคล กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางวิภา ตันจุลพงษ์	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	

คณะกรรมการตรวจและแก้ไขคู่มือครู - แผนการจัดการเรียนรู้

นางสาวจรินทร์ ไช้สกุล	ข้าราชการบำนาญ สพม.กรุงเทพมหานคร เขต ๑
นางกฤษณา แก้วพิพัฒน์	ข้าราชการครู โรงเรียนหัวหิน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาประจำบึงฉรียงที่ไปปฏิบัติหน้าที่สอนในโรงเรียน วังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
นายกิตติเทพ นิตสมบัติกุล	ข้าราชการครู โรงเรียนหัวหิน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาประจำบึงฉรียงที่ไปปฏิบัติหน้าที่สอนในโรงเรียน วังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์
นายเนติพงษ์ อินทร์สอาด	ข้าราชการครู โรงเรียนหัวหิน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาประจำบึงฉรียงที่ไปปฏิบัติหน้าที่สอนในโรงเรียน วังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์