

## มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

รายวิชา สุขศึกษา  
ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา ๒๐ ชั่วโมง

### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

#### ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม.๑/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

พ ๑.๑ ม.๑/๓ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ ๑.๑ ม.๑/๔ แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

### สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

#### มาตรฐานการเรียนรู้

พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

#### ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม ๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

พ ๒.๑ ม ๑/๒ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

### สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

#### ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม ๑/๓ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

## คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

รายวิชา สุขศึกษา  
ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา ๒๐ ชั่วโมง

ศึกษาวิเคราะห์ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน วิจัยแลักรักษาระบบประสาทและ ระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ ภาวะ การเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและพัฒนาการทางเพศ รวมถึงความเข้าใจในความหลากหลายทางเพศ โดยใช้ กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ สืบค้นข้อมูล วิเคราะห์ อภิปราย และฝึกปฏิบัติแสดงทักษะการปฏิเสธ ป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างเหมาะสม เห็นคุณค่าตนเอง สามารถสื่อสารสิ่งที่ เรียนรู้และนำความรู้ไปใช้ในการดำรงชีวิต เพื่อให้ให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี ต่อตนเอง ครอบครัว และ สังคม

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๑,ม.๑/๒,ม.๑/๓,ม.๑/๔

พ ๒.๑ ม.๑/๑,ม.๑/๒

พ ๔.๑ ม.๑/๓

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด



## โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษา

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

รวมเวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	หน้า หน้า คคะแนน
๑	เรื่องระบบประสาทและ ระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ วัยรุ่น	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๑/๑ พ ๑.๑ ม๑/๒	๑) ความสามารถในการสื่อสาร	การเจริญเติบโตของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอันเนื่องมาจากการทำงานประสานกันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ดังนั้น เพื่อให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายเจริญเติบโตและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงต้องดูแล รักษา ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ	๑ โครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบประสาท ๒ ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ๓ การดูแลและรักษาระบบประสาท ๔ โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ ๕ ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ๖ การดูแลรักษาต่อมไร้ท่อ ๗ โครงสร้างและหน้าที่ความสัมพันธ์ของการทำงานของระบบประสาท	๗	๓๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๑ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ ของระบบประสาท	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๑/๑	- ความสามารถในการสื่อสาร (ส ๑.๑.๑)	โครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบประสาทที่มีความสำคัญในการทำงานที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น	-โครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบประสาท	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๒ เรื่อง ความสำคัญของ ระบบประสาทที่มีผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๑/๑	- ความสามารถในการสื่อสาร (ส๑.๔.๑)	ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นจึงต้องรู้และเข้าใจเพื่อดูแลรักษา	-ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๓ เรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบ ประสาทให้ทำงาน ตามปกติ	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ๑.๑ ม๑/๒	- ความสามารถในการสื่อสาร (ส๑.๑.๒)	การดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ เป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายเจริญเติบโตและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ	- การดูแลและรักษาระบบประสาท	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๔ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ ของระบบต่อมไร้ท่อ	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๑/๑	- ความสามารถในการสื่อสาร (ส๑.๑.๑,ส๑.๑.๓)	โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อที่มีความสำคัญในการทำงานประสานกันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลการเจริญเติบโตของวัยรุ่น	- โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ	๑	๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๕ เรื่อง ความสำคัญของ ระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๑/๑	- ความสามารถในการสื่อสาร (ส ๑.๑.๑)	ระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของวัยรุ่นจึงต้องดูแลรักษาระบบ ประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ ทำงานได้ตามปกติ	-ความสำคัญของระบบต่อมไร้ ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และพัฒนาการ ของวัยรุ่น	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๖ เรื่อง การดูแลรักษาต่อมไร้ ท่อ	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๑/๑	- ความสามารถในการสื่อสาร (ส ๑.๑.๑)	การดูแล รักษา ระบบประสาทและ ระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ ตามปกติจะส่งผลให้ การ เจริญเติบโตของวัยรุ่นมีพัฒนาการ ที่สมวัย	-การดูแลรักษาต่อมไร้ท่อ	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ของ ระบบประสาทและระบบ ต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ ของวัยรุ่น	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๑/๑	- ความสามารถในการสื่อสาร (ส ๑.๑.๑)	โครงสร้างและหน้าที่ความสัมพันธ์ ของการทำงานระบบประสาท ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการของวัยรุ่น	-โครงสร้างและหน้าที่ ความสัมพันธ์ของการทำงาน ระบบประสาท	๑	๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๒	เรื่อง วัยรุ่นกับการ เจริญเติบโตตามเกณฑ์ มาตรฐาน	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๑/๑ พ ๑.๑ ม.๑/๓	๑) ความสามารถในการสื่อสาร ๒) ความสามารถในการคิด	การวิเคราะห์ ติดตามการ เจริญเติบโตเปรียบเทียบกับเกณฑ์ มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องมี ความสำคัญต่อการแสวงหา แนวทางเสริมสร้างพัฒนาเพื่อ นำมาใช้ปรับปรุงพัฒนาการตนเอง ในชีวิตประจำวัน	๑) ปัจจัยที่มีผลต่อการ เจริญเติบโต ภายนอกและ ภายใน ๒) เกณฑ์มาตรฐานการ เจริญเติบโตของเด็กไทย ๓) การประเมินน้ำหนักตาม เกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ (การหาค่าดัชนีมวลกาย) ๔) การดูแลและควบคุม น้ำหนักตนเองอยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน ๕) การส่งเสริมและพัฒนา ตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย ๖) การปฏิบัติตนเพื่อการ เจริญเติบโตที่สมวัย	๔	๒๐
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการ เจริญเติบโต	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๑/๓	- ความสามารถในการ การคิด (ส ๒.๑.๒.)	การวิเคราะห์ ติดตามการ เจริญเติบโตเปรียบเทียบกับ เกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่	- ปัจจัยที่มีผลต่อการ เจริญเติบโต ภายนอกและ ภายใน	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๒ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการ เจริญเติบโตของเด็กไทย	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๑/๓ พ ๑.๑ ม.๑/๔	- ความสามารถในการ การคิด (ส ๒.๑.๒.)	เกี่ยวข้องมีความสำคัญต่อการ แสวงหาแนวทางเสริมสร้างพัฒนา เพื่อนำมาใช้ปรับปรุงพัฒนาการ ตนเองในชีวิตประจำวัน	- เกณฑ์มาตรฐานการ เจริญเติบโตของเด็กไทย	๑	๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุม น้ำหนักตนเองให้อยู่ใน เกณฑ์มาตรฐาน	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๑/๓ พ๔.๑ ม.๑/๓	- ความสามารถในการ สื่อสาร (ส๑.๑.๓)	การดูแลควบคุมน้ำหนักของ ตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมี ความสำคัญต่อสุขภาพ ซึ่งการ วิเคราะห์และประเมินตนเองเพื่อ รับรู้ภาวะอ้วนผอม จะช่วยเป็น แนวทางในการนำไปออกแบบ	๑) การประเมินน้ำหนักตาม เกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ (การหาค่าดัชนีมวลกาย) ๒) การดูแลและควบคุม น้ำหนักตนเองอยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๔ เรื่อง แนวทางการพัฒนา ตนเองให้เจริญเติบโต สมวัย	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๑/๔	- ความสามารถในการ สื่อสาร (ส๑.๑.๑)	วิธีควบคุมน้ำหนักเพื่อดูแล สุขภาพอย่างยั่งยืน แนวทางการพัฒนาตนเองให้ เจริญเติบโตสมวัยให้เจริญเติบโต สมวัยมีความสำคัญ ดังนั้นทักษะ การแสวงหาความรู้ และการ แลกเปลี่ยนความรู้มีความจำเป็น ในยุคปัจจุบัน เพื่อนำไปใช้เลือก ปฏิบัติการพัฒนาสุขภาพได้อย่าง เหมาะสมกับบริบทของตนเอง	๑. การส่งเสริมและพัฒนา ตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย ๒. การปฏิบัติตนเพื่อการ เจริญเติบโตที่สมวัย	๑	๕
๓	เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ของวัยรุ่น	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๑/๑	ความสามารถในการ สื่อสาร	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ พัฒนาการทางเพศ ของ วัยรุ่นเป็นธรรมชาติที่ทุกคนต้อง ผ่านประสบการณ์ รวมถึงการยอมรับและปรับตัวต่อ ความหลากหลายทางเพศที่	๑) การเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกายของวัยรุ่น ๒) การยอมรับและปรับตัว ๔) การเปลี่ยนแปลงทางด้าน อารมณ์ของวัยรุ่น ๕) การยอมรับและปรับตัว	๔	๒๐

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
				เกิดขึ้นที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จึงต้องเรียนรู้แลกเปลี่ยนข้อมูล เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติตนได้ เหมาะสม	ด้านอารมณ์ของวัยรุ่น ๖) การเปลี่ยนแปลงทางด้าน พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น ๗) การยอมรับและปรับตัว ด้านพัฒนาการทางเพศใน วัยรุ่น ๘) ความหลากหลายทางเพศ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน		
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกายของวัยรุ่น	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๑/๑	- ความสามารถในการสื่อสาร (ส๑.๑.๑)	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของ วัยรุ่นเป็นธรรมชาติที่ทุกคนต้อง ผ่านประสบการณ์ ฉะนั้นการ เรียนรู้แลกเปลี่ยนข้อมูลการ ยอมรับและวิธีปรับตัวด้าน ร่างกายของวัยรุ่น จึงเป็นเรื่อง สำคัญเพื่อนำไปใช้ดูแล รักษา ดำรงสุขภาพของตนเอง และแบ่ง ปันผู้อื่น	๑) การเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกายของวัยรุ่น ๒) การยอมรับและปรับตัว	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลง ทางด้านจิตใจและอารมณ์ ของวัยรุ่น	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๑/๑	สมรรถนะการสื่อสาร (ส ๑.๑.๑.)	การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของ วัยรุ่นเป็นธรรมชาติที่เกิดการ เปลี่ยนแปลงจากระบบภายใน ร่างกาย ดังนั้นการรู้เท่าทัน	๑) การเปลี่ยนแปลงทางด้าน อารมณ์ของวัยรุ่น ๒) การยอมรับและปรับตัว ด้านอารมณ์ของวัยรุ่น	๑	๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
				อารมณ์ตัวเองและการเข้าใจผู้อื่น จึงเป็นเรื่องสำคัญเพื่อนำไปใช้ ดูแลรักษาดำรงสุขภาพของ ตนเองและผู้อื่น			
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลง ทางด้านพัฒนาการทาง เพศของวัยรุ่น	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๑/๑	สมรรถนะการสื่อสาร (ส ๑.๑.๑)	การเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการ ทางเพศในวัยรุ่นเป็นธรรมชาติที่ เกิดการเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัย ฉะนั้นการรู้เท่าทันควบคุม จัดการอารมณ์ของตนเอง จึงเป็น เรื่องสำคัญ ที่ควรนำไปใช้ให้ เหมาะสมเพื่อคุณภาพชีวิตของ ตนเอง ครอบครัว และสังคม	๑) การเปลี่ยนแปลงทางด้าน พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น ๒) การยอมรับและปรับตัว ด้านพัฒนาการทางเพศใน วัยรุ่น	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๔ เรื่องความหลากหลายทาง เพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๑/๑	สมรรถนะการสื่อสาร (ส ๑.๑.๑)	การยอมรับและปรับตัวต่อความ หลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นที่ เกิดขึ้นในปัจจุบันเป็นเรื่องสำคัญที่ ทุกคนต้องตระหนัก ควรใช้การ สื่อสารทุกรูปแบบอย่างสร้างสรรค์ ให้เกียรติ และไม่ละเมิดสิทธิทั้ง ร่างกายและจิตใจผู้อื่น	- ความหลากหลายทางเพศที่ เกิดขึ้นในปัจจุบัน	๑	๕
๔	เรื่อง ทักษะการป้องกัน ตนเองจากการถูกล่วง ละเมิดทางเพศ	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๑/๒	๑) สมรรถนะการ สื่อสาร(ส๑.๒.๑) ๒) สมรรถนะการใช้	ทักษะการปฏิเสธเป็นทักษะที่ จำเป็นกับทุกคน ซึ่งรวมถึงทักษะ การสังเกต การติดตามข่าวสาร	๑)ความหมายและลักษณะ ของพฤติกรรมถูกล่วงละเมิด ทางเพศ	๕	๒๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
			ทักษะชีวิต	ภัยอันตรายรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งด้านสติเลือกใช้ทักษะได้อย่างเหมาะสมกับทุกสถานการณ์ โดยเฉพาะจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ	<ul style="list-style-type: none"> <li>๒)สาเหตุของการถูกล้วงละเมิดทางเพศ</li> <li>๓) ผลกระทบจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ</li> <li>๔) การป้องกันการถูกล้วงละเมิดทางเพศจากสถานการณ์ต่างๆ โดยวิธีการต่างๆได้อย่างเหมาะสม</li> <li>๕) การฝึกปฏิบัติทักษะการป้องกันตัวในสถานการณ์เสี่ยง</li> <li>๖) การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศ</li> <li>๗)การเตรียมตัวในการเดินทางไปในสถานที่ต่างๆ อย่างปลอดภัยหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศ</li> <li>๘)ความสำคัญทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ</li> </ul>		

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
					๙)วิธีปฏิบัติเพื่อป้องกันการ ล้วงละเมิดทางเพศ สถานการณ์ต่างๆ		
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๑ เรื่องความหมาย สาเหตุ และลักษณะของพฤติกรรม การล้วงละเมิดทางเพศ	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๑/๒	๑) สมรรถนะการ สื่อสาร(ส๑.๒.๑) ๒) สมรรถนะการใช้ ทักษะชีวิต(ส๔.๖.๑)	ทักษะการสังเกต การติดตาม ข่าวสารภัยอันตรายรูปแบบต่าง ๆ จะทำให้ได้ศึกษาสาเหตุและ พฤติกรรมการล้วงละเมิดทางเพศ เพื่อเป็นข้อระวังในการใช้ชีวิต	๑)ความหมายและลักษณะ ของพฤติกรรมการล้วงละเมิด ทางเพศ ๒)สาเหตุของการถูกล้วง ละเมิดทางเพศ	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบจากการถูก ล้วงละเมิดทางเพศ	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๑/๒	๑) สมรรถนะการ สื่อสาร(ส๑.๒.๑) ๒) สมรรถนะการใช้ ทักษะชีวิต(ส๔.๖.๑)	ผลกระทบจากการถูกล้วงละเมิด ทางเพศเป็นเรื่องสำคัญต่อ คุณภาพชีวิต นักเรียนจึงต้องมี ความตระหนัก รวมไปถึงนำ ความรู้ไปแนะนำคนใกล้ตัวให้เกิด ความตระหนักและปฏิบัติตนได้ อย่างเหมาะสม	ผลกระทบจากการถูกล้วง ละเมิดทางเพศ	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๓ เรื่องการป้องกันการถูก ล้วงละเมิดทางเพศจาก สถานการณ์ต่างๆ	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๑/๒	๑) สมรรถนะการ สื่อสาร(ส๑.๒.๑) ๒) สมรรถนะการใช้ ทักษะชีวิต(ส๔.๖.๑)	การล้วงละเมิดทางเพศเป็นเรื่องที่ อาจเกิดขึ้นโดยที่เราไม่ทัน ระมัดระวังตัว ดังนั้นการมีสติและ มีทักษะการป้องกันอย่างรอบด้าน ทั้งปัญญาไหวพริบ รวมทั้งความ แข็งแรงมีทักษะทางกายจะช่วย ป้องกันตนเองให้รอดพ้นจากการ	๑) การป้องกันการถูกล้วง ละเมิดทางเพศจาก สถานการณ์ต่างๆ โดยวิธีการ ต่างๆได้อย่างเหมาะสม ๒) การฝึกปฏิบัติทักษะการ ป้องกันตัวในสถานการณ์ เสี่ยง	๑	๕

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
				ถูกล้วงละเมิดทางเพศได้อย่าง ปลอดภัย หรือถ่วงเวลาการขอ ความช่วยเหลือ			
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันและ หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง ต่อการถูกล้วง	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๑/๒	๑) สมรรถนะการ สื่อสาร(ส๑.๒.๑) ๒) สมรรถนะการใช้ ทักษะชีวิต(ส๔.๖.๑)	การเตรียมความพร้อมรับ เหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ต่างๆ โดยการคาดการณ์ล่วงหน้าจะช่วย ให้มีวิธีการปฏิบัติการป้องกันและ หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการ ถูกล้วงละเมิดทางเพศได้อย่าง หลายหลายถือว่าเป็นทักษะที่ สำคัญในการใช้ชีวิตประจำวัน	๑) การป้องกันและหลีกเลี่ยง สถานการณ์เสี่ยงต่อการถูก ล้วงละเมิดทางเพศ ๒)การเตรียมตัวในการ เดินทางไปในสถานที่ต่างๆ อย่างปลอดภัยหลีกเลี่ยง สถานการณ์เสี่ยงต่อการถูก ล้วงละเมิดทางเพศ	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๕ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธเพื่อ ป้องกันการถูกล้วงละเมิด ทางเพศ	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๑/๒	๑) สมรรถนะการ สื่อสาร(ส๑.๒.๑) ๒) สมรรถนะการใช้ ทักษะชีวิต(ส๔.๖.๑)	ทักษะปฏิเสธก็เป็นสิ่งสำคัญ ที่ ควรเรียนรู้และกล้าแสดงการ ปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมาอย่าง หรือการใช้การปฏิเสธแบบรักษา สัมพันธภาพ ซึ่งต้องเลือกใช้ให้ เหมาะสมกับสถานการณ์ เพื่อ ช่วยให้รอดพ้นจากสถานการณ์ เสี่ยงต่างๆ	๑)ความสำคัญทักษะปฏิเสธ เพื่อป้องกันการล้วงละเมิด ทางเพศ ๒)วิธีปฏิเสธเพื่อป้องกันการ ล้วงละเมิดทางเพศ สถานการณ์ต่างๆ	๑	๑๐
<b>รวมตลอดภาคเรียน</b>						<b>๒๐</b>	<b>๑๐๐</b>

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑  
ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ  
ที่มีผลต่อวัยรุ่น



## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

### เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

รายวิชา สุขศึกษา  
ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา ๗ ชั่วโมง

#### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ม.๑/๑

#### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

- |       |  |
|-------|--|
| ม.๑/๑ | อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น |
| ม.๑/๒ | อธิบายวิธีดูแลระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ  |

#### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอันเนื่องมาจากการทำงานประสานกันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ดังนั้น เพื่อให้วัยรุ่นทุกคนในร่างกายเจริญเติบโตและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงต้องดูแล รักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ

#### ๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

##### ๓.๑ ด้านความรู้/ความเข้าใจ (K)

- ๑) อธิบายโครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาทได้
- ๒) อธิบายความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่นได้
- ๓) อธิบายวิธีการดูแลและรักษาระบบประสาทได้
- ๔) อธิบายโครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อได้
- ๕) อธิบายความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น
- ๖) อธิบายการดูแลและรักษาระบบต่อมไร้ท่อได้
- ๗) อธิบายความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่นได้

##### ๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

- ๑) เลือกคำตอบที่เชื่อมโยงหน้าที่ของระบบประสาทได้
- ๒) วิเคราะห์ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

- ๓) ปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลระบบประสาทและกิจกรรมบริหารสมองได้
- ๔) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างและการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อได้
- ๕) วิเคราะห์ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น
- ๖) วิเคราะห์การปฏิบัติตนที่ส่งผลในการดูแลระบบต่อมไร้ท่อได้
- ๗) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่นได้

### ๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- ๑) เห็นความสำคัญของโครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท
- ๒) เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น
- ๓) เห็นถึงความสำคัญของการดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ
- ๔) นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ
- ๕) เห็นถึงความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ
- ๖) เห็นถึงความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อ
- ๗) เห็นถึงความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

## ๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการสื่อสาร

- ๑) พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ (ส๑.๑.๑)
- ๒) เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ตลอดจน การสื่อสารผ่านสื่อในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้เห็นความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น (ส๑.๔.๑)
- ๓) พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญและเขียนประเด็นสำคัญของวิธีดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ (ส๑.๑.๒)
- ๔) พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญของโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ (ส๑.๑.๑, ส๑.๑.๓)
- ๕) พูดถ่ายทอดประเด็นของความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น (ส ๑.๑.๑.)
- ๖) พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ (ส ๑.๑.๑.)
- ๗) พูดถ่ายทอดประเด็นความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

## ๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ๕.๑ ใฝ่เรียนรู้
- ๕.๒ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน

## ๖. การประเมินผลรวบยอด

### ๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

ผังความคิดความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอันเนื่องมาจากการทำงานประสานกันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ดังนั้น เพื่อให้วัยรุ่นทุกคนในร่างกายเจริญเติบโตและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงต้องดูแล รักษา ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ

### ๓. สาระการเรียนรู้

-โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายโครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาทได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เลือกคำตอบที่เชื่อมโยงหน้าที่ของระบบประสาทได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของโครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ (ส ๑.๑.๑.)

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑ ใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๖.๒ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล  (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน</p> <p>พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญ ที่ได้รับตามความเข้าใจ</p> <p><b>ด้านความรู้</b></p> <p>อธิบายโครงสร้างและ หน้าที่ของระบบประสาท</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b></p> <p>เลือกคำตอบที่เชื่อมโยง หน้าที่ของระบบประสาท ได้</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</p> <p>๑. ครูแนะนำตนเองให้นักเรียนได้รู้จัก และสร้างความคุ้นเคยกับนักเรียน</p> <p>๒. ครูถามนักเรียนถึงกิจกรรมที่ชอบทำมี อะไรบ้าง โดยครูและนักเรียนช่วยกันสรุป คำตอบ</p> <p>๓. ครูเชื่อมโยงคำตอบในข้อ ๒ และตั้ง ประเด็นถามต่อเรื่อง “การปฏิบัติ กิจกรรมต่างๆที่เราทำนั้น</p> <p>ทำให้เรารู้สึกหรือส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร บ้าง”</p> <p>๔. ครูสรุปคำตอบของนักเรียน และ</p>	<p>๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าว นำทำความเคารพ</p> <p>๒. นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น ถึงกิจกรรมที่กระทำส่งผลกระทบต่อร่างกาย อย่างไรบ้าง (แนวคำตอบขึ้นอยู่กับ คำตอบของนักเรียน เช่น ทำให้รู้สึก เหนื่อย ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ทำให้ รู้สึกสนุกสนาน เป็นต้น)</p> <p>๓. นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น ถึงการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆที่เราทำนั้น ทำให้เรารู้สึกหรือส่งผลกระทบต่อร่างกาย อย่างไรบ้าง”(แนวคำตอบ ถ้าเล่นมาก ร่างกายเหนื่อยล้า)</p>	๑.สื่อ PowerPoint		<p><b>วิธีการวัดผล</b></p> <p>๑.สังเกตการ ตอบคำถามและ การแสดงความคิด เห็นในชั้น เรียน</p> <p>๒.สังเกตจาก พฤติกรรมในชั้น เรียน</p> <p>๓.ประเมินจาก กิจกรรม “ศูนย์ การเรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล  (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b></p> <p>เห็นความสำคัญของโครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท</p>	<p>อธิบายเพิ่มเติมกิจกรรมต่างๆที่เราปฏิบัติ นั้น เกิดจากการควบคุม ของระบบอะไร ....(ประสาท)</p> <p>นักเรียนจะได้เรียนรู้ในบทเรียนนี้</p>	<p>๔.นักเรียนรับฟังพร้อมรับการเรียนรู้ระบบประสาท</p>	<p>ใบงาน ใบความรู้ บัตรคำ</p>	<p>๑การสรุประบบโครงสร้างประสาท ๒การเล่น เกม</p>	<p>ละช่วงวัย”</p> <p><b>เครื่องมือวัด</b></p> <p>๑.แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน</p> <p>๒.แบบประเมินพฤติกรรมการเรียน</p> <p>๓.แบบประเมินกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย”</p>
<p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b></p> <p>๑) นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจเพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)</p> <p>๒) นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน</p>	<p><b>ขั้นสอน (๒๕นาที)</b></p> <p>๑. ครูให้นักเรียนดูภาพประกอบเกี่ยวกับโครงสร้างประสาทซึ่งประกอบไปด้วยส่วนสำคัญคือ สมองไขสันหลัง และเส้นประสาท</p> <p>ครูถามคำถามนักเรียนเกี่ยวกับโครงสร้างการทำงานของระบบประสาทประกอบด้วยอะไรบ้าง”</p> <p>๒.ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า จากภาพ</p>	<p>๑. นักเรียนดูภาพและร่วมตอบคำถาม “โครงสร้างการทำงานของระบบประสาทประกอบด้วยอะไรบ้าง”</p> <p>แนวคำตอบ</p> <p>๒.นักเรียนตอบคำถาม</p> <p><u>(แนวคำตอบ)</u> สมอง ไขสันหลัง และเส้นประสาททั่วร่างกายทำหน้าที่ร่วมกันในการควบคุมและประสานการทำงานของส่วนต่างๆของร่างกาย รับความรู้สึก ควบคุมความรู้สึกนึกคิด</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล  (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)  เกณฑ์การ ประเมินผล  ๑. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน  ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>โครงสร้างของระบบประสาทมีการทำงานต่อร่างกายอย่างไรบ้าง  (ตอบ.....)</p> <p>๓.ครูให้ใบความรู้เรื่องโครงสร้างการทำงานของระบบประสาทให้นักเรียนศึกษา โดยครูอธิบายใบความรู้ประกอบด้วยโปรแกรม power point</p> <p>๔.หลังจากนั้นครูสุ่มนักเรียน ๑ คนขึ้นมานำเสนอใบงาน โดยครูช่วยอธิบายเพิ่มเติมจากที่นักเรียนได้นำเสนอ เพื่อเสริมความเข้าใจของนักเรียน</p>	<p>อารมณ์ และความทรงจำต่างๆ</p> <p>๓.นักเรียนตรวจสอบคำตอบและศึกษาใบความรู้ และรับฟังข้อสรุประบบประสาท และตั้งใจฟังครูอธิบายใบความรู้ประกอบด้วยโปรแกรม power point</p> <p>๔.นักเรียนที่ได้รับการสุ่ม ๑ คนขึ้นมานำเสนอตามความเข้าใจ</p>	<p>๑. กิจกรรม</p> <p>“ศูนย์การเรียนรู้กับพัฒนาการแต่</p>		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ขั้นปฏิบัติ (๑๕ นาที)</p> <p>๑. ครูอธิบายให้นักเรียนทำกิจกรรม “เกม Good speed” เลือกคำตอบจากบัตรคำให้สอดคล้องกับคำถาม โดยแบ่งกลุ่มนักเรียนตามความเหมาะสม ครูแจกบัตรคำโครงสร้าง ของระบบประสาทให้กับนักเรียนแต่ละกลุ่ม (สมองไฮโปทาลามัส สมองส่วนท้าย เมดัลลาออบ ลองกาตา เซรีบรัม ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก สมองส่วนหน้า)</p>	<p>นักเรียนทำกิจกรรม “เกม Good speed”</p> <p>๑ นักเรียนจัดกลุ่มและรับบัตรคำ รับฟังครูอธิบายวิธีเล่นเกม</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>๒. ครูอ่านคำใบ้ด้านพฤติกรรมทีละข้อ กลุ่มไหน หาความเชื่อมโยงได้และยกบัตร คำนั้นๆได้ก่อนเป็นกลุ่มแรก ก็จะได้คะแนน เล่นจนครบหรือจบเกม กลุ่มที่มีคะแนนสูงสุดเป็นกลุ่มชนะ</p> <p>๓.ครูให้นักเรียนที่ชนะ”เกมGood speed”ช่วยกันสรุปเกี่ยวกับโครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบประสาท</p> <p>๔ครูให้ใบงานสรุปโครงสร้างของระบบประสาท</p>	<p>๒ นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมหาความเชื่อมโยงของหน้าที่โดยครูอ่านบัตรคำถาม</p> <p>๓ นักเรียนนำเสนอสรุปความรู้ โครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบประสาทที่ได้จากการเล่นเกม</p> <p>๔ นักเรียนสรุปความเข้าใจโครงสร้างของระบบประสาทในใบงานที่๑</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ขั้นสรุป (๕ นาที)</p> <p>ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุป สุดท้ายว่า “เราควรดูแลให้ระบบประสาท ทำงานได้เป็นปกติได้อย่างไรบ้าง”  (แนวตอบ....)</p>	<p>นักเรียนช่วยกันตอบคำถามเพิ่มเติม “เราควรดูแลให้ระบบประสาททำงาน ได้เป็นปกติได้อย่างไรบ้าง”  (แนวตอบ....)</p>			

## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท
- ๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง ใบงานโครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท

๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท

๔) ใบกิจกรรมเกม Good speed

### การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท
- ๒) ใบกิจกรรม Good speed ระบบประสาท

### ๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) การสรุประบบโครงสร้างประสาท
- ๒) การเล่นเกม Good speed

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายโครงสร้างและระบุ หน้าที่ของระบบประสาทได้ ถูกต้อง	การนำเสนอ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของ ระบบประสาท	แบบประเมินการ นำเสนอ	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> เลือกคำตอบที่เชื่อมโยงหน้าที่ ของระบบประสาทได้	๑. สังเกตจากใบกิจกรรม เกม Good speed ๒. สังเกตจากพฤติกรรมการ ตอบคำถามและมีส่วน ร่วมในชั้นเรียน	แบบสังเกต พฤติกรรมการตอบ คำถามและมีส่วนร่วม ในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
<b>ด้านเจตคติ</b> เห็นความสำคัญของโครงสร้าง และหน้าที่ของระบบประสาท	การตอบคำถาม	แบบสังเกตคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</b> ๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและ เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

## เกณฑ์การให้คะแนน

รายการ \ ระดับคะแนน	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. อธิบายโครงสร้างและระบุหน้าที่ของระบบประสาทได้ถูกต้อง	นักเรียนตอบ/อธิบายได้ถูกต้อง ประเด็นสำคัญครบถ้วน และชัดเจน	นักเรียน ตอบ/อธิบายได้ครบถ้วน แต่ขาดประเด็นสำคัญ	นักเรียน ตอบ/อธิบายไม่ครบถ้วนและไม่ชัดเจน
๒. เลือกคำตอบที่เชื่อมโยงหน้าที่ของระบบประสาทได้	นักเรียนเลือกคำตอบได้ถูกต้อง ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	นักเรียนเลือกคำตอบได้ถูกต้อง ร้อยละ ๕๐ - ๗๙	นักเรียนเลือกคำตอบได้ถูกต้องน้อยกว่า ร้อยละ ๕๐
๓. เห็นความสำคัญของโครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท	คำตอบแสดงถึงการปฏิบัติตนในการพัฒนาระบบประสาทได้ ๒ เรื่องขึ้นไป	คำตอบแสดงถึงการปฏิบัติตนในการพัฒนาระบบประสาทได้ ๑ เรื่อง	ตอบไม่ได้
๔. ใฝ่รู้	นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียนเป็นอย่างดี ทุกครั้ง	นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียน บางครั้ง	นักเรียนไม่ให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียน

## เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๙-๑๒ หมายถึง ดี

คะแนน ๕-๘ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๔ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

## แบบประเมินเรื่อง.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน												รวม	
		๑. อธิบายโครงสร้างและระบุหน้าที่ของระบบประสาทได้ถูกต้อง			๒. เลือกคำตอบที่เชื่อมโยงหน้าที่ของระบบประสาทได้			๓. เห็นความสำคัญของโครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท			๔. ใฝ่เรียนรู้				
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓		๑๒

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์  
ในพระบรมราชูปถัมภ์

๑๐. บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....

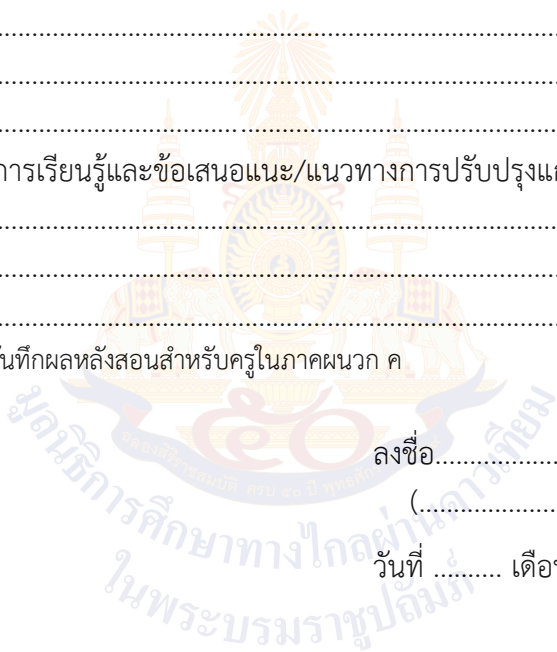
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....

\*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

คำถามเพื่อใช้ในกิจกรรมเกม Good speed

๑. เป็นส่วนที่ใหญ่ที่สุดของสมอง ควบคุมการทำงาน การพูด การมองเห็น การเรียนรู้

ตอบ เซรีบริรัม

๒. ไฮโปทาลามัสทำหน้าที่อะไร

ตอบ ความหิว ความอิม

๓. สมองส่วนใดควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อให้ทำงานประสานกัน

ตอบ เซรีเบลลัม

๔. สมองส่วนใดทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะภายใน เช่นการไอ การจาม

ตอบ เมดัลลา ออบลองกาตา

๕. สมองส่วนพอนส์ทำหน้าที่ควบคุมกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าเกี่ยวกับอะไร

ตอบ การหลับตา การยิ้ม

๖. เด็กหญิงฟ้ารู้สึกลัว แสดงว่าเป็นการทำหน้าที่ของสมองของสมองส่วนใด

ตอบ ไฮโปทาลามัส

๗. เป็นระบบประสาทที่มีการทำงานแบบเกิดขึ้นทันที

ตอบ ระบบประสาทซิมพาเทติก

๘. อยู่ภายในช่องกระดูกสันหลังที่เชื่อมต่อกันตลอดความยาวของลำตัวทำหน้าที่เป็นส่วนกลางการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ตอบ ไชสันหลัง

๙. เซรีบริรัม ทาลามัส และไฮโปทาลามัสอยู่ในสมองส่วนใด

ตอบ สมองส่วนหน้า

๑๐. สมองส่วนใดควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อให้ทำงานประสานกัน

ตอบ เซรีเบลลัม

๑๑. ระบบประสาทใดทำหน้าที่ตรงข้ามกับระบบประสาทซิมพาเทติก

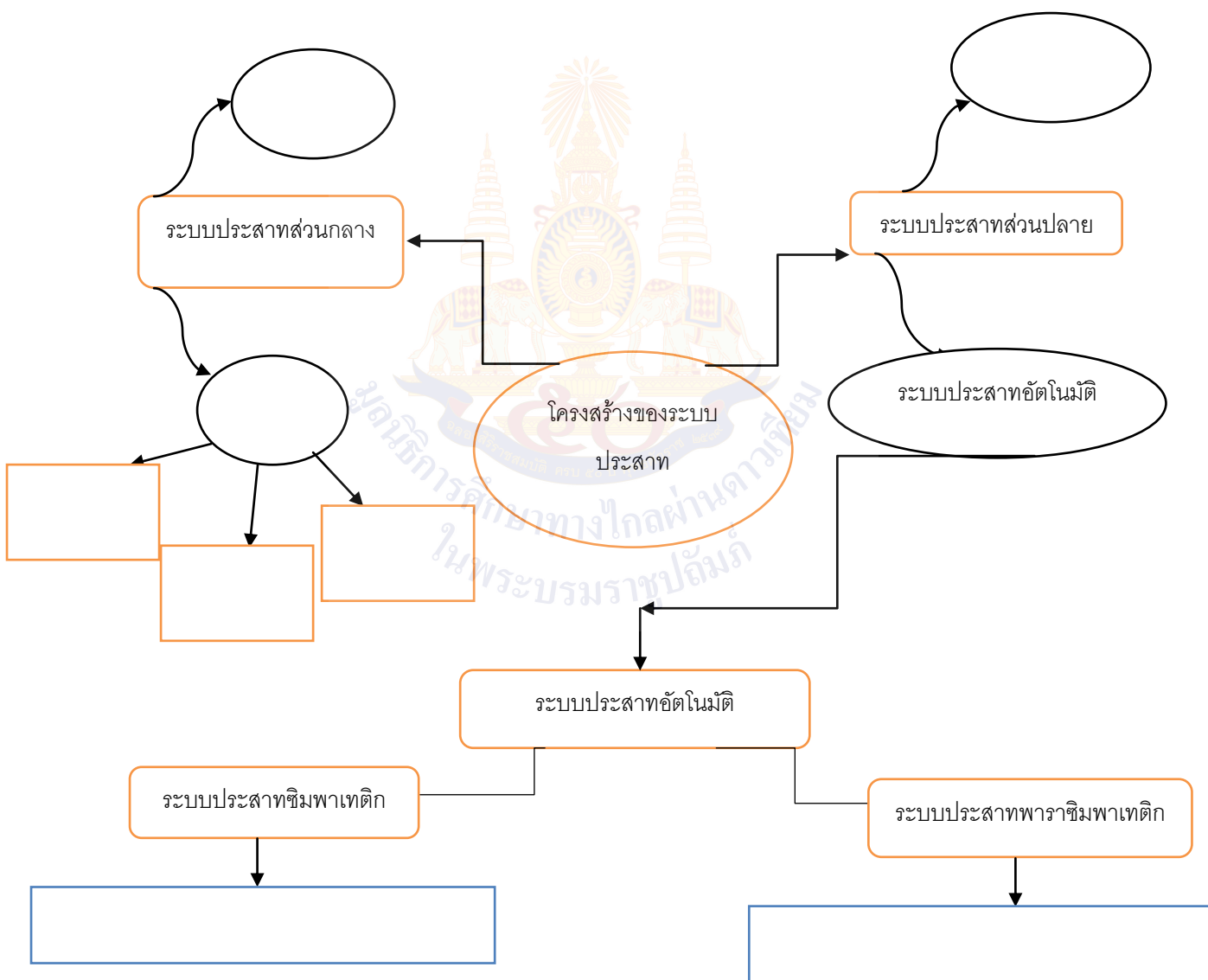
ตอบ ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก

๑๒. เป็นอวัยวะที่สำคัญและมีความซับซ้อนมากบรรจุในกะโหลกศีรษะ

ตอบ สมอง

ใบงานที่ ๑ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

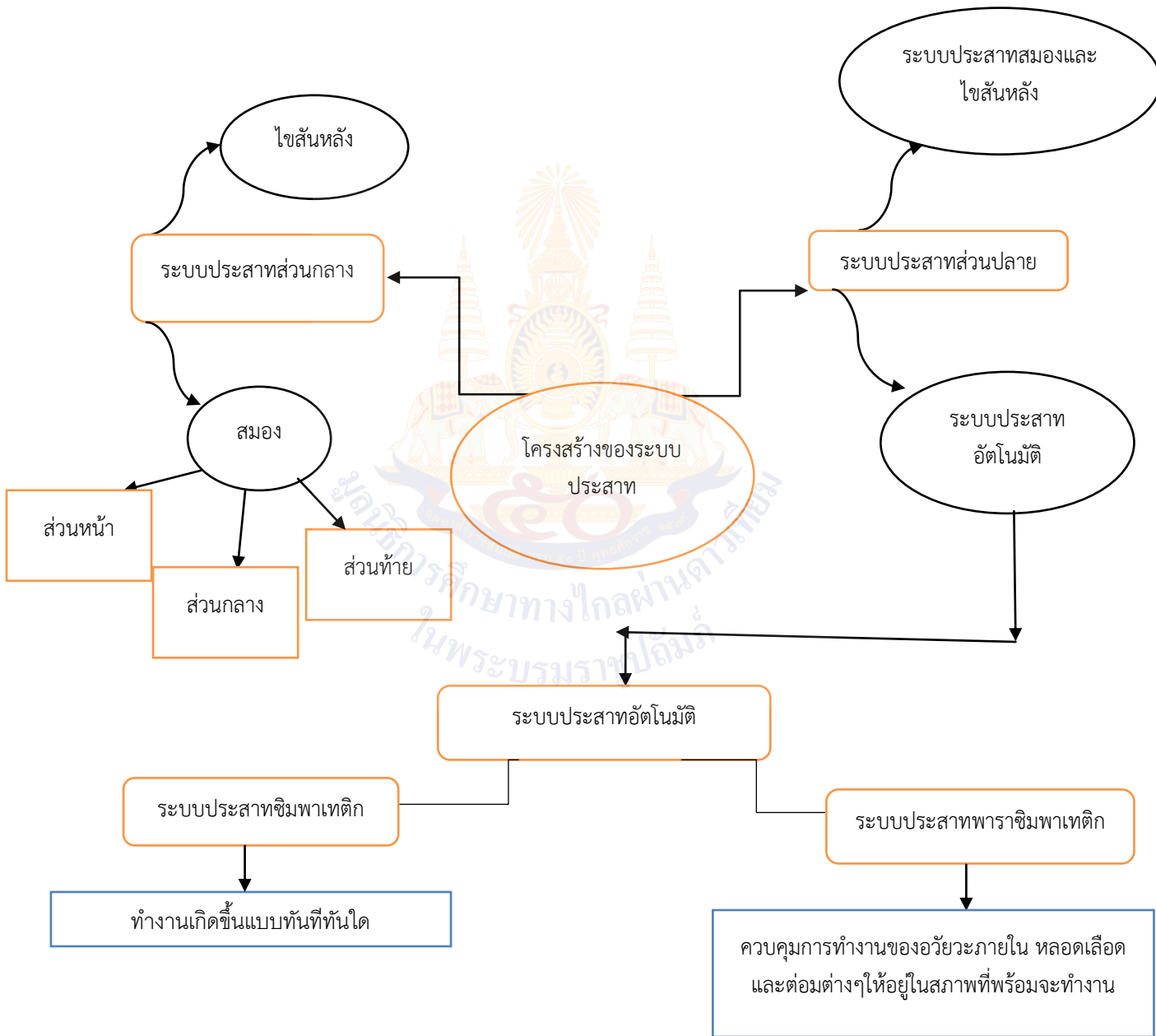
คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่องโครงสร้างการทำงานของระบบประสาท และสรุปความเข้าใจลงในแผนภาพความคิดในใบงานที่๑



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

**เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่องโครงสร้างการทำงานของระบบประสาท และสรุปความเข้าใจลงในแผนภาพความคิดในใบงาน



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

## ๖.๒ เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ(K)</b> อธิบายความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่นได้	แผนที่ความคิดอธิบายความสัมพันธ์ได้ถูกต้อง ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	แผนที่ความคิดอธิบายความสัมพันธ์ได้ถูกต้อง ร้อยละ ๕๐-๗๙	แผนที่ความคิดอธิบายความสัมพันธ์ได้ถูกต้อง น้อยกว่าร้อยละ ๕๐
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่นได้	ผังความคิดวิเคราะห์ แสดงข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่าง สาเหตุของปัญหา อาการที่ปรากฏ ต่อสุขภาพ และการป้องกันและดูแลรักษาได้ เป็นระบบถูกต้อง	ผังความคิดวิเคราะห์ แสดงข้อมูล ความสัมพันธ์ระหว่าง สาเหตุของปัญหา อาการที่ปรากฏต่อสุขภาพ และการป้องกันและดูแลรักษาได้แต่ไม่สัมพันธ์กัน	เขียนผังความคิดวิเคราะห์ไม่ได้
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ ละวิชา)</b> เห็นความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น	บอกวิธีการปฏิบัติตนที่เป็นผลมาจากความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อในวัยรุ่นได้เหมาะสม ๒ วิธี	บอกวิธีการปฏิบัติตนที่เป็นผลมาจากความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อในวัยรุ่นได้เหมาะสม ๑ วิธี	บอกวิธีการปฏิบัติตนไม่ได้
<b>สมรรถนะสำคัญ (KSC)</b> พุดถ่ายทอดประเด็นความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น	นำเสนอผังความคิดด้วยความเข้าใจจัดเรียงความสัมพันธ์ได้เป็นระบบได้ถูกต้อง	นำเสนอผังความคิดด้วยข้อมูลที่สับสนไม่มีระบบ	นำเสนอไม่ได้ข้อมูลผิด
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</b> ๑) ใฝ่เรียนรู้	ร่วมกิจกรรมทุกช่วงเวลา	ร่วมกิจกรรมบางช่วงเวลา	ไม่ร่วมกิจกรรมตลอดเวลา

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๒) มุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานสำเร็จครบถ้วนมี ชิ้นงาน	ทำงานสำเร็จบางส่วน มีชิ้นงาน	ไม่มีชิ้นงาน

#### เกณฑ์การตัดสิน

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

#### เกณฑ์การผ่าน

ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับ พอใช้ขึ้นไป



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ  
การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ  
การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ  
พัฒนาการทางเพศอันเนื่องมาจากการทำงานประสานกันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ  
สุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ดังนั้น เพื่อให้วัยรุ่นทุกคนในร่างกายเจริญเติบโตและ  
ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงต้องดูแล รักษา ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ

๓. สาระการเรียนรู้

-ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่นได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของ  
วัยรุ่น

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

#### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA) ๕.๑.๑

เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆ ตลอดจน การสื่อสารผ่านสื่อในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้เห็น  
ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการของวัยรุ่น

#### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๖.๒นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

#### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล  (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน</p> <p>-เลือกใช่วิธีการสื่อสาร ในลักษณะต่างๆ ตลอดจน การสื่อสารผา นสื่อในรูปแบบต่างๆ เพื่อ ให้เห็นความสำคัญของ ระบบประสาทที่มีผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการของ วัยรุ่น</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที)</p> <p>๑.ทบทวนเนื้อหาการเรียนรู้ที่ได้ศึกษา ชั่วโมงก่อนเรื่อง โครงสร้างและหน้าที่การ ทำงานของระบบประสาทโดยสุ่มให้ นักเรียน ๑ คน ออกมาสรุปโครงสร้างและ การทำงานของระบบประสาท จากใบงาน ที่มอบหมายในชั่วโมงที่ ๑</p> <p>๒.เปิดโอกาสให้นักเรียนในห้องอธิบาย ความรู้เรื่องโครงสร้างและหน้าที่ของ ระบบประสาทเพิ่มเติม</p> <p>๓.ครูให้นักเรียนดูภาพ (สื่อสำหรับครู เรื่องภาพกิจกรรมเกี่ยวข้องกับระบบ ประสาท) นักเรียนกำลังทำข้อสอบและ</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที)</p> <p>๑. นักเรียนที่ได้รับการสุ่มเลือกออกมา สรุปโครงสร้างและการทำงานของ ระบบประสาท จากใบงานที่ มอบหมายในชั่วโมงที่ ๑</p> <p>๒.นักเรียนในห้องเรียนช่วยกันอธิบาย ความรู้เรื่องหน้าที่ของระบบประสาท เพิ่มเติม</p> <p>๓.นักเรียนดูภาพนักเรียนกำลังทำ ข้อสอบและถามคำถามนักเรียนว่า นักเรียนในภาพกำลังทำอะไรใด (แนว</p>	<p>๑.สื่อ PowerPoint</p>		<p>วิธีวัด</p> <p>-สังเกตจากการ ทำกิจกรรมและ ตอบคำถามใน ชั้นเรียน</p> <p>-ชิ้นงานเรื่อง ความสำคัญของ ระบบประสาทที่ มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของวัยรุ่น</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>ด้านความรู้</b></p> <p>อธิบายความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่นได้</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b></p> <p>-วิเคราะห์เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของกิจกรรมชีวิตประจำวันกับระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และ</p>	<p>ถามคำถามนักเรียนว่า นักเรียนในภาพกำลังทำอะไร</p> <p>(แนวคำตอบของนักเรียนเช่น กำลังทำข้อสอบ)</p> <p>๔. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่านักเรียนในภาพมีความรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด (แนวคำตอบของนักเรียน เช่น นักเรียนอาจรู้สึกเครียด เพราะต้องใช้สมองในการคิดหาคำตอบ)</p> <p>๕. ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนว่า การที่นักเรียนมีความรู้สึกต่าง ๆ นั้น เกิดจากการทำงานและการสั่งการของระบบประสาท ระบบประสาทนั้นจึงมี</p>	<p>คำตอบของนักเรียนเช่น กำลังทำข้อสอบ)</p> <p>๔. นักเรียนตอบคำถามของครูที่ว่านักเรียนในภาพมีความรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด (แนวคำตอบของนักเรียน เช่น นักเรียนอาจรู้สึกเครียด เพราะต้องใช้สมองในการคิดหาคำตอบ)</p>			<p><b>เครื่องมือวัด</b></p> <p>-แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน</p> <p>-แบบประเมินชิ้นงาน</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>-ผ่านเกณฑ์การ</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล  (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
พัฒนาการของวัยรุ่น ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม  เห็นความสำคัญ เจริญเติบโต และ พัฒนาการของวัยรุ่น	ความสำคัญต่อสุขภาพในการควบคุมการทำงาน ของระบบในร่างกาย มีผลต่อการ เจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นด้าน ต่างๆ ซึ่งจะศึกษาในบทเรียนในวันนี้				ประเมิน พฤติกรรมในชั้น เรียนในระดับ คุณภาพ “พอใช้”ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึง ประสงค์  ๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียน และเข้าร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้)	<p>ขั้นสอน (๒๐นาที)</p> <p>๑. ครูตีความภาพกิจกรรมหรือการกระทำใน ชีวิตประจำวัน โดยมีภาพทั้งหมด ๕ ภาพ (สื่อสำหรับครู เรื่องภาพกิจกรรมเกี่ยวข้องกับ กับระบบประสาท) บนกระดานหน้า ห้องเรียน</p> <p>๒.ครูสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับภาพที่ติด บนกระดานหน้าห้องเรียนพร้อมตั้งคำถาม ถามนักเรียนว่า จากภาพนั้นมีกิจกรรม ใดบ้าง(แนวคำตอบเช่น การกินอาหาร</p>	<p>ขั้นสอน (๒๐นาที)</p> <p>๑.นักเรียนดูภาพกิจกรรมหรือการ กระทำในชีวิตประจำวันที่ติด บนไวท์บอร์ดหน้าชั้นเรียน</p> <p>๒.นักเรียนตอบคำถามของครูว่า จาก ภาพนั้นมีกิจกรรมใดบ้าง(แนวคำตอบ เช่น การกินอาหาร การเล่นเกม การ เล่นบอร์ดเกมส์ เป็นต้น ซึ่งคำตอบ เป็นภาพกิจกรรมที่ติดบนกระดาน)</p>	<p>ขั้นสอน(๒๐ นาที)</p> <p>๑. ภาพกิจกรรม หรือการกระทำ ในชีวิตประจำวัน จำนวน ๕ ภาพ</p> <p>๒. สื่อ</p>	<p>ขั้นสอน(๒๐ นาที)</p> <p>๑.ชิ้นงาน เรื่อง ความสำคัญ ของระบบ ประสาทที่มี</p>	<p>-ผ่านเกณฑ์การ ประเมินชิ้นงาน ในระดับ ร้อยละ ๕๐ ขึ้น ไป</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	<p>การเล่นกีฬา การเล่นเกม เป็นต้น ซึ่งคำตอบเป็นภาพกิจกรรมที่ติดบนกระดาน)</p> <p>๓. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ติดบนกระดานนั้นมีความเกี่ยวข้องกับระบบประสาทอย่างไรบ้าง (<u>แนวการอภิปราย</u> เช่น เป็นกิจกรรมที่ควบคุมโดยสมองส่วนต่างๆ เช่นการกินอาหาร การควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย) และตั้งใจฟังการอธิบายเนื้อหาจากครูต้นทาง</p> <p>โดยสมองส่วนต่างๆ เช่นการกินอาหาร การควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ควบคุมโดยสมองส่วนไฮโปทาลามัส) และครูอธิบายเพิ่มเติม เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ด้วยสื่อ powerpoint</p>	<p>๓. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายว่ากิจกรรมที่ติดบนกระดานนั้นมีความเกี่ยวข้องกับระบบประสาทอย่างไรบ้าง(<u>แนวการอภิปราย</u> เช่น เป็นกิจกรรมที่ควบคุมโดยสมองส่วนต่างๆ เช่นการกินอาหาร การควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย)และตั้งใจฟังการอธิบายเนื้อหาจากครูต้นทาง</p>	<p>ประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่องความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น</p> <p>๓.ใบความรู้เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ</p>	<p>ผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>๔. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น ๓ กลุ่มให้มีจำนวนเท่าๆกัน โดยให้ตัวแทนออกมาจับสลากเลือกหัวข้อเรื่อง ๓ เรื่อง คือ</p> <p>๑. ระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p>๒. ระบบประสาทที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย</p> <p>๓. ระบบประสาทที่มีผลต่อพัฒนาการ</p> <p>โดยครูแจกใบความรู้เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น</p> <p>จากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนครั้งละ ๑</p>	<p>๔. นักเรียนออกเป็น ๓ กลุ่มให้มีจำนวนเท่าๆกัน โดยให้ตัวแทนออกมาจับสลากเลือกหัวข้อเรื่องโดยครูแจกใบความรู้เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่นและแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนครั้งละ ๑ คนออกมาเพื่อเลือกภาพที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับหัวข้อเรื่องของกลุ่มตนเอง</p>	<p>ของวัยรุ่น</p> <p>๔. กระดาษฟลิปชาร์ต</p> <p>๕. สีเมจิก</p> <p>๖. กาวติดกระดาษ</p>		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>คนออกมาเพื่อเลือกภาพที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับหัวเรื่องของกลุ่มตนเอง</p> <p>๕. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ และร่วมกันหาหรือถึงความสัมพันธ์ของภาพที่เลือกมาว่ามีความสอดคล้องกับหัวข้อเรื่องของกลุ่มนักเรียนอย่างไรบ้าง</p>	<p>๕. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ และร่วมกันหาหรือถึงความสัมพันธ์ของภาพที่เลือกมาว่ามีความสอดคล้องกับหัวข้อเรื่องของกลุ่มนักเรียนอย่างไรบ้าง</p>			
	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๕นาที)</b></p> <p>๑. ครูแจกกระดาษฟลิปชาร์ตให้นักเรียนกลุ่มละ ๑ แผ่น ปากกาเมจิก และกาวยึดกระดาษ โดยให้นักเรียนนำภาพที่เลือกมาติดลงในกระดาษฟลิปชาร์ต พร้อมเขียนสรุปความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อวัยรุ่นตามหัวข้อของกลุ่มนักเรียน โดยครูให้เวลาในการทำชิ้นงานนี้ ๑๐ นาที</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๕นาที)</b></p> <p>๑. นักเรียนได้รับแจกกระดาษ ฟลิปชาร์ตให้นักเรียนกลุ่มละ ๑ แผ่น ปากกาเมจิก และกาวยึดกระดาษ และนำภาพที่เลือกมาติดลงในกระดาษฟลิปชาร์ต พร้อมเขียนสรุปความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อวัยรุ่นตามหัวข้อของกลุ่มนักเรียน</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		และมีเวลาในการทำชิ้นงานนี้ ๑๐ นาที			
	๒. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทน ออกมานำเสนอชิ้นงานหน้าชั้นเรียนกลุ่ม ละ ๓ นาที โดยครูอธิบายเพิ่มเติมและ เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเพิ่มเติม	๒. นักเรียนส่งตัวแทนออกมานำเสนอ ชิ้นงานหน้าชั้นเรียน กลุ่มละ ๓ นาที หลังจากแต่ละกลุ่มนำเสนอหาก นักเรียนมีข้อสงสัยสามารถซักถาม เพิ่มเติมได้			
	<b>ขั้นสรุป ( ๕ นาที)</b> ๑. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปการเรียนรู้ สอนในวันนี้ โดยครูสุ่มนักเรียน ๑ คนให้ สรุปความสำคัญของระบบประสาทที่มีผล ต่อวัยรุ่นบนกระดานฟลิปชาร์ตของแต่ละ กลุ่ม ๒. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่าหากระบบ	<b>ขั้นสรุป ( ๕ นาที)</b> ๑.นักเรียนที่ได้รับการสุ่ม ๑ คนสรุป ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผล ต่อวัยรุ่นบนกระดานฟลิปชาร์ตของ แต่ละกลุ่ม ๒.นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่าหาก ระบบประสาทมีความผิดปกติจะเกิด			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ประสาทมีความผิดปกติจะเกิดผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรบ้าง(แนวคำตอบของนักเรียน เช่น อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่างๆ ได้ เช่น การได้รับอุบัติเหตุที่เป็นอันตรายต่อสมองและไขสันหลัง ส่งผลให้ผู้ป่วยเป็นอัมพาตหรือเจ้าหญิงนิทรา)</p> <p>๓. ครูถามคำถามที่เป็นการสรุปสุดท้ายว่า “เราควรดูแลให้ระบบประสาททำงานได้เป็นปกติได้อย่างไรบ้าง” (แนวคำตอบ เช่น การกินอาหารที่มีประโยชน์ไม่มีไขมันสูงเกินไป ดูแลวัยระับความรู้สึกต่างๆ เช่น ตา หู จมูก เป็นต้น และออกกำลังกายสม่ำเสมอ)</p>	<p>ผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรบ้าง (แนวคำตอบของนักเรียน เช่น อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่างๆ ได้ เช่น การได้รับอุบัติเหตุที่เป็นอันตรายต่อสมองและไขสันหลัง ส่งผลให้ผู้ป่วยเป็นอัมพาตหรือเจ้าหญิงนิทราได้</p> <p>๓. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามสรุปบทเรียนว่า “เราควรดูแลให้ระบบประสาททำงานได้เป็นปกติได้อย่างไรบ้าง” (แนวคำตอบ เช่น การกินอาหารที่มีประโยชน์ไม่มีไขมันสูงเกินไป ดูแลวัยระับความรู้สึกต่างๆ เช่น ตา หู จมูก เป็นต้น และออก</p>			

<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น</p> <p>หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา</p> <p>กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		กำลังกายสมำเสมอ)			



## สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น

๒) สื่อ PowerPoint เรื่องความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น

๓) ภาพกิจกรรมหรือการกระทำในชีวิตประจำวัน

๔) กระดาษฟลิปชาร์ต

๕) ซีดีวีซีดี

๖) กาวติดกระดาษ

## การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) ชิ้นงานสรุปความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อวัยรุ่น (กระดาษฟลิปชาร์ต)

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายความสำคัญของระบบ ประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และพัฒนาการของ วัยรุ่น	๑.การนำเสนอชิ้นงาน สรุปความสำคัญของ ระบบประสาทที่มีผล ต่อวัยรุ่น	๑. แบบประเมิน ชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน ระดับพอใช้ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> วิเคราะห์เชื่อมโยงความสัมพันธ์ ของกิจกรรมชีวิตประจำวันกับ ระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของวัยรุ่น	๑.ตรวจสอบการ วิเคราะห์จากชิ้นงาน สรุปความสำคัญของ ระบบประสาทที่มีผล ต่อวัยรุ่น ๒.สังเกตจาก พฤติกรรมการตอบ คำถามและมีส่วนร่วม ในชั้นเรียน	๑. แบบประเมิน ชิ้นงาน  ๒.แบบสังเกต พฤติกรรมการตอบ คำถามและมีส่วนร่วม ในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน ระดับพอใช้ ขึ้นไป  ระดับพอใช้ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
KSC -เลือกใช้วิธีการสื่อสารนำเสนอ ความสำคัญของระบบประสาทที่มี ผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการของวัยรุ่น	การใช้วิธีการนำเสนอ ชั้นงาน	แบบประเมินชั้นงาน	
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</b> ๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียร พยายามในการเรียนและเข้าร่วม กิจกรรมการเรียนรู้) ๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการ ทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับพอใช้ขึ้นไป

### เกณฑ์การให้คะแนน

รายการ	ระดับคะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. อธิบายความสำคัญของระบบ ประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และพัฒนาการของ วัยรุ่น	ใช้วิธีการนำเสนอ นำเสนอในการอธิบาย ได้ชัดเจน ครอบคลุม ๓ ระบบ	ใช้วิธีการนำเสนอ นำเสนอในการ อธิบายได้ชัดเจน ครอบคลุม ๒ ระบบ	ใช้วิธีการนำเสนอ นำเสนอในการ อธิบายได้ชัดเจน ครอบคลุม ๑ ระบบ
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> ๒. วิเคราะห์เชื่อมโยงความสัมพันธ์ ของกิจกรรมชีวิตประจำวันกับ ระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของวัยรุ่น	ร่วมอภิปรายและ วิเคราะห์เชื่อมโยง กิจกรรมกับภาพได้ ถูกต้อง	อภิปรายและ วิเคราะห์เชื่อมโยง กิจกรรมกับภาพ ผิดพลาดบ้าง	วิเคราะห์ไม่ได้

<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา)</b> ๓. เห็นความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	ข้อสรุปมีประเด็นแสดงถึงเห็นความสำคัญ ขยายถึงการดูแลรักษา	ข้อสรุปมีประเด็นสั้นๆ ไม่ขยายถึงการดูแลรักษา	สรุปไม่ได้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</b> ๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)	นักเรียนให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียนเป็นอย่างดีทุกคำถาม	นักเรียนให้ความร่วมมือบางคำถาม	นักเรียนไม่ร่วมมือ
๒ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	นักเรียนทำงานสำเร็จ มีชิ้นงานสมบูรณ์	นักเรียนทำงานสำเร็จ มีชิ้นงานไม่สมบูรณ์	ทำงานไม่สำเร็จ

#### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

**แบบประเมิน.....**

**คำชี้แจง** ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน					รวม							
		๑.อธิบาย	๒. วิเคราะห์	๓. เห็น	๔. ใฝ่เรียนรู้	๕.มีความมุ่งมั่น								
		ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ	เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของกิจกรรมชีวิตประจำวันกับระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น	ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น		มีความมุ่งมั่นในการทำงาน								
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑๕



**บันทึกผลหลังสอน\***

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....  
.....

\*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และ  
พัฒนาการของวัยรุ่น**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ  
การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น**

**ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น**  
ระบบประสาท เป็นระบบที่สำคัญต่อร่างกาย โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

๑) ระบบประสาทมีความสำคัญต่อสุขภาพ มีดังนี้

๑.๑ ควบคุมการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย เช่น การกระตุ้นการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อให้  
ผลิตฮอร์โมนแต่ละชนิดเพื่อไปควบคุมอวัยวะเป้าหมาย เพื่อให้ร่างกายทำงานได้อย่างปกติ

๑.๒ ควบคุมสภาวะแวดล้อมภายในร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล เช่น หากร่างกายมีสิ่งแปลกปลอม  
หรือการได้รับเชื้อต่างๆ ระบบประสาทอัตโนมัติและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะทำงานร่วมกันเพื่อกำจัด  
หรือต่อสู้กับสิ่งแปลกปลอมนั้น อาจทำให้เกิดผลต่อร่างกาย เช่นการเป็นไข้ จากการอักเสบและการตอบสนอง  
ของร่างกาย

๑.๓ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกายที่เหมาะสม เช่น เมื่อเวลาตื่นเต้นหรือตกใจ ทำให้  
อัตราการเต้นของหัวใจมากขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อคลายตัว รูม่านตา  
ขยาย เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดจากการสั่งการของระบบประสาทอัตโนมัติ คือระบบประสาทซิม  
พาเทติก เพื่อเป็นการรักษาสมดุลของร่างกายไม่ให้เกิดอันตรายมีการทำงานประสานกับระบบประสาทพารา  
ซิมพาเทติก เพื่อปรับให้สภาพร่างกายเข้าสู่สภาวะปกติ เช่น ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ความดันโลหิต  
ลดต่ำลง เป็นต้น

๒) ระบบประสาทที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย โดยระบบประสาทมีผลในการสั่งการระบบ  
ต่างๆในร่างกายให้การดำเนินชีวิตที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโต เช่น การเลือกอาหารที่เหมาะสมต่อการ  
เจริญเติบโตของร่างกาย หรือการสร้างรูปแบบในการดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์และแข็งแรง เป็นต้น

๓) ระบบประสาทที่มีผลต่อพัฒนาการ เช่น การสั่งการของระบบประสาททำให้ระบบต่อมไร้ท่อสร้าง  
ฮอร์โมนเป็นผลให้เกิดพัฒนาการที่เหมาะสมของร่างกาย อีกทั้งยังเกิดพัฒนาการด้านความคิดและสติปัญญาที่  
เหมาะสมตามวัย และยังช่วยในการควบคุมพฤติกรรมมารแสดงออกต่างๆอีกด้วย

ที่มา: พรสุข หุ่นรินทร์ ประภาเพ็ญ สุวรรณ สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร และอนันต์ มาลารัตน์,หนังสือเรียน  
รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑,พิมพ์ครั้งที่ ๕,กรุงเทพมหานคร,บริษัทอักษรเจริญทัศน์  
จกท.จำกัด,หน้า๕-๗

สื่อสำหรับครู เรื่อง ภาพกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบประสาท  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ  
การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

ภาพที่ ๑ ระบบประสาทมีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย



ภาพที่ ๒ ระบบประสาทควบคุมระบบการคิด โดยการทำงานของสมอง



ภาพที่ ๓ ระบบประสาทควบคุมพฤติกรรมแสดงออกทางร่างกาย และอารมณ์



ภาพที่ ๔ ภาพการเป็นไข้ จากการตอบสนองต่อการติดเชื้อของร่างกาย



ภาพที่ ๕ ระบบประสาทมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสรีระร่างกายเมื่อตื่นตื่น หรือตกใจ



ที่มา: สืบค้นภาพการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ (๒๕๕๘) [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/๒๙๓๗๐> วันที่ ๐๗ กันยายน ๒๕๕๘ (วันที่สืบค้น : ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕)

สืบค้น [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก <https://www.a-publicist.com/blog/blog-๓๓๑> (วันที่สืบค้น : ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕)

สืบค้น [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก <https://www.supersports.co.th/shop/kids-physically-active/> (วันที่สืบค้น : ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕)

สืบค้น [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก <https://www.foryoursweetheart.org/> (วันที่สืบค้น : ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕)

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

พ๑.๑ ม๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตของวัยรุ่นซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอันเนื่องมาจากการทำงานประสานกันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ดังนั้น เพื่อให้วัยรุ่นทุกส่วนในร่างกายเจริญเติบโตและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงต้องดูแล รักษา ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ

### ๓. สาระการเรียนรู้

การดูแลและรักษาระบบประสาท

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายการดูแลและรักษาระบบประสาทได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

ปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลระบบประสาทและกิจกรรมบริหารสมองได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นถึงความสำคัญของการดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญและเขียนประเด็นสำคัญของวิธีดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑ นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๖.๒ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิถีดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน</p> <p>-พูดถ่ายทอดประเด็น สำคัญและเขียนประเด็น สำคัญของวิถีดูแลรักษา ระบบประสาทให้ทำงาน ตามปกติ</p> <p><b>ด้านความรู้</b></p> <p>-อธิบายการดูแลและรักษา ระบบประสาทได้</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที)</p> <p>๑. ครูถามนักเรียนว่า “นักเรียนคิดว่าการมี สมองที่ดี มีลักษณะเป็นอย่างไร” <u>แนวคำตอบ</u> ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน เช่น ความจำดี เรียนเก่ง จดจ่ารายละเอียด ต่าง ๆ ได้ดี</p> <p>๒. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “หากนักเรียน อยากมีสมองที่ดีนั้นควรจะมีการปฏิบัติตน อย่างไรบ้าง” <u>แนวคำตอบ</u> ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที)</p> <p>๑.นักเรียนตอบคำถามครูว่า “นักเรียนคิดว่าการมีสมองที่ดี มี ลักษณะเป็นอย่างไร” <u>แนวคำตอบ</u> ขึ้นอยู่กับคำตอบของ นักเรียน เช่น ความจำดี เรียนเก่ง จดจ่ารายละเอียดต่าง ๆ ได้ดี</p> <p>๒.นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมของครู ว่า “หากนักเรียนอยากมีสมองที่ดีนั้น ควรจะมีการปฏิบัติตนอย่างไรบ้าง” <u>แนวคำตอบ</u> ขึ้นอยู่กับคำตอบของ</p>	<p>๑.สื่อ PowerPoint</p>		<p>วิธีวัด</p> <p>-สังเกตจากการ ทำกิจกรรมและ ตอบคำถามใน ชั้นเรียน</p> <p>-สังเกตจากสมุด สำหรับทำ กิจกรรม เกม ทดสอบความจำ</p> <p>-สังเกตจากการ บันทึกในใบงาน</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b></p> <p>-ปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลระบบประสาทและ</p> <p>กิจกรรมบริหารสมองได้</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b></p> <p>-เห็นถึงความสำคัญของการดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ</p>	<p>เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย พักผ่อนอย่างเพียงพอ ไม่เครียด เป็นต้น</p> <p>๓.ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนว่า การมีสมองที่ดีและมีระบบประสาทที่ทำงานได้ปกติส่งผลที่ดีต่อนักเรียน ฉะนั้นวันนี้เราจะมาแสวงหาวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานอย่างปกติ</p>	<p>นักเรียน เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย พักผ่อนอย่างเพียงพอ ไม่เครียด เป็นต้น</p>			<p>บันทึกการดูแลรักษาระบบประสาท</p> <p><b>เครื่องมือวัด</b></p> <p>-แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน</p> <p>-แบบประเมินใบงาน</p> <p><b>เกณฑ์การ</b></p>

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b></p> <p>๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจเพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)</p> <p>๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน</p>	<p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ครูให้นักเรียนชมวิดีโอทัศน์เรื่อง การบริหารสมองเป็นสองเท่า และให้นักเรียนฝึกปฏิบัติไปพร้อมกับวิดีโอทัศน์</p> <p>๒. หลังจากการชมวิดีโอทัศน์และฝึกปฏิบัติตามแล้วครูสอบถามนักเรียนเพิ่มเติมว่าการบริหารสมองนั้นทำให้เกิดผลดีอย่างไร</p>	<p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. นักเรียนชมวิดีโอทัศน์เรื่อง การบริหารสมองเป็นสองเท่า และฝึกปฏิบัติไปพร้อมกับวิดีโอทัศน์</p> <p>๒. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่า การบริหารสมองนั้นทำให้เกิดผลดีอย่างไรบ้าง(แนวคำตอบเช่น ทำให้เกิดสมาธิ</p>	<p><b>ขั้นสอน (๑๕ นาที)</b></p> <p>๑. สื่อประกอบการสอน วิดีทัศน์เรื่อง การบริหารสมองเป็นสองเท่า (<a href="https://www">https://www</a>.</p>		<p><b>ประเมิน</b></p> <p>-ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป</p> <p>-ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป</p>

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วัสดุแลกรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	บ้าง(แนวคำตอบเช่น ทำให้เกิดสมาธิ ช่วยเปลี่ยนภาวะคลื่นสมองให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ)	ช่วยเปลี่ยนภาวะคลื่นสมองให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ)	youtube.com /watch?v=KYD UMAhfmpY)		
	๓. ครูแจกใบความรู้เรื่อง การดูแลรักษา ระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ เพื่อให้นักเรียนศึกษาข้อมูล	๓. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง การดูแลรักษา ระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ	๒. ใบความรู้เรื่อง การดูแลรักษา ระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ		
	๔. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงวิธีการรักษา ระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ(แนวการอภิปรายเช่น การตรวจสมรรถภาพของอวัยวะรับความรู้สึกของ	๔. นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงวิธีการรักษา ระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ (แนวการอภิปรายเช่น การตรวจสมรรถภาพของอวัยวะรับ	๓. สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธิดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ระบบประสาท การรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์และหลีกเลี่ยงการรับประทาน อาหารที่มีไขมันสูง เป็นต้น) จากนั้นครู อธิบายเพิ่มเติมโดยใช้สื่อ powerpoint ประกอบการอภิปราย	ความรู้สึกรู้สึกของระบบประสาท การ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มี ไขมันสูง เป็นต้น)และตั้งใจฟัง คำอธิบายเพิ่มเติม	เรื่องวิธีการ รักษาระบบ ประสาทให้ ทำงานตามปกติ  ๔. สมุดสำหรับ ทำกิจกรรม เกม ทดสอบความจำ	๑.บันทึกการ ทดสอบ ความจำจาก เกม	
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที)	ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)			

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธิตูละรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม เกมทดสอบ ความจำ เพื่อให้ให้นักเรียนได้ฝึกทดสอบ ตนเองว่า นักเรียนมีความจำระยะสั้นอยู่ใน เกณฑ์ใด โดยครูให้นักเรียนเตรียมสมุด สำหรับทำกิจกรรม ซึ่งครูมีชุดคำที่เป็น ข้อมูล ๒ ชุด</p> <p><b>ชุดคำที่ ๑ ประกอบด้วยคำว่า</b> ประตู ผ้าม่าน บ้าน กรอบ กระจก เปิด แดด สติกเกอร์ มู่ลี่ ม่านม้วน ลม พิล์ม ใส ม้ว</p> <p><b>ชุดคำที่ ๒ ประกอบด้วยคำว่า</b> พยาบาล ป่วย ทนาย โรงพยาบาล สุขภาพ</p>	<p>๑. นักเรียนเตรียมทำกิจกรรม และ ตั้งใจฟังคำอธิบาย เกมทดสอบ ความจำ เพื่อให้ให้นักเรียนได้ฝึกทดสอบ ตนเองว่า นักเรียนมีความจำระยะสั้น อยู่ในเกณฑ์ใด และนักเรียนเตรียม สมุดสำหรับทำกิจกรรม ซึ่งครูมีชุดคำ ที่เป็นข้อมูล ๒ ชุดและให้นักเรียน ปฏิบัติตามขั้นตอนในกิจกรรม โดย การเขียนชุดคำที่ละชุดลงในสมุด</p>			

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ยา ทันตแพทย์ ออฟฟิศ ผู้ป่วย หูฟัง หัวใจ ศัลยแพทย์ โรค คลินิก การรักษา เงิน</p> <p>โดยครูจะเปิดชุดคำที่ ๑ และอ่านให้นักเรียนฟังเป็นเวลา ๓๐ วินาที และปิดชุดข้อมูลชุดที่ ๑ โดยจะมีเวลาให้นักเรียนเขียน ๑ นาทีโดยเขียนคำที่จดจำได้ให้มากที่สุด เมื่อครบ ๑ นาทีแล้วให้นักเรียนพัก ๓๐ วินาที จากนั้นจะเปิดชุดคำที่ ๒ และอ่านให้นักเรียนฟังเป็นเวลา ๓๐ วินาที และปิดชุดคำที่ ๒ โดยจะมีเวลาให้นักเรียนเขียน ๑ นาทีโดยเขียนคำที่จดจำได้ให้มากที่สุด จากนั้นครูจะเฉลย และให้นักเรียนนับคะแนนที่นักเรียนเขียนได้ถูกต้อง และบอก</p>	<p>๒. นักเรียนทำกิจกรรมเกมทดสอบความจำ และตรวจผลคะแนนและเทียบกับเกณฑ์การทดสอบ และตั้งใจฟังการอธิบายเพิ่มเติมจากครู</p> <p>๓. นักเรียนรับแจกใบงานบันทึกการดูแลรักษาระบบประสาทในชีวิตประจำวัน</p> <p>๔. นักเรียนนำเสนอผลการบันทึกกิจกรรม</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น


รหัสวิชา ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>เกณฑ์ทดสอบความจำดังนี้</p> <p><b>เกณฑ์ทดสอบความจำ</b></p> <p>๑ - ๖ คะแนน แสดงว่าความจำระยะสั้นยังไม่ดีเท่าไร ซ้ำลืมบ้างเล็กน้อย</p> <p>๗ - ๑๐ คะแนน แสดงว่าอยู่ในเกณฑ์ของความจำระยะสั้น ความจำระยะสั้นเป็นมาตรฐาน ค่อนข้างดี</p> <p>๑๐ คะแนนขึ้นไป ถือว่าความจำระยะสั้นอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมาก</p> <p>๒. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม เกมทดสอบความจำและตรวจผลคะแนนและเทียบกับเกณฑ์การทดสอบ จากนั้นครูอธิบาย</p>				

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>เพิ่มเติม ว่าเกมทดสอบความจำนี้เป็นการทดสอบความจำระยะสั้น (Short-term memory) ซึ่งเป็นการจดจำบางอย่างไว้ชั่วขณะหนึ่ง หากเรามีการทบทวนอยู่เสมอทำให้เปลี่ยนจากความจำระยะสั้นมาเป็นความจำระยะยาว ที่มีผลต่อการเรียนรู้สิ่งต่างๆ</p> <p>๓. ครูอธิบายและแจกใบงานบันทึกการดูแลรักษาระบบประสาทในชีวิตประจำวัน โดยเป็นการบันทึกกิจกรรมที่เป็นการดูแลรักษาระบบประสาทเช่น การเลือกรับประทานอาหารที่บำรุงระบบประสาท การออกกำลังกายเป็นประจำ การพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ การเล่นดนตรีผ่อนคลาย</p>		<p>๒. ใบงาน บันทึกการดูแล รักษาระบบ ประสาท</p>	<p>๒. ใบงาน บันทึกการ ดูแลรักษา ระบบ ประสาท</p>	

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ความเครียด				
	<p><b>ขั้นสรุป ( ๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูและนักเรียนช่วยกันทบทวนเนื้อหาที่เรียน และครูถามว่า “ความรู้สึกของหลังจากได้ทำกิจกรรมบริหารสมองว่ากิจกรรมมีประโยชน์อย่างไร”</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> ได้วิเคราะห์ ได้จินตนาการ ผึกสมาธิ เป็นต้น</p> <p>๒. ครูถามคำถามเพิ่มเติมเพื่อเป็นการสรุปสุดท้ายว่า “เราควรดูแลให้ระบบประสาททำงานได้เป็นปกติได้อย่างไรบ้าง” (<u>แนว</u></p>	<p><b>ขั้นสรุป ( ๕ นาที)</b></p> <p>๑. นักเรียนช่วยกันทบทวนเนื้อหาที่เรียน และตอบคำถามของครูว่า “ความรู้สึกของหลังจากได้ทำกิจกรรมบริหารสมองว่ากิจกรรมมีประโยชน์อย่างไร”</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> ได้วิเคราะห์ ได้จินตนาการ ผึกสมาธิ เป็นต้น</p> <p>๒. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่า “เราควรดูแลให้ระบบประสาททำงานได้เป็นปกติได้อย่างไรบ้าง” (<u>แนว</u></p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิถีดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	คำตอบ เช่น การกินอาหารที่มีประโยชน์ไม่มีไขมันสูงเกินไป ดูแลอวัยวะรับความรู้สึกต่างๆ เช่น ตา หู จมูก เป็นต้น และออกกำลังกายสม่ำเสมอ)	คำตอบ เช่น การกินอาหารที่มีประโยชน์ไม่มีไขมันสูงเกินไป ดูแลอวัยวะรับความรู้สึกต่างๆ เช่น ตา หู จมูก เป็นต้น และออกกำลังกายสม่ำเสมอ)			

## สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบงานเรื่อง บันทึกรักษาและรักษาระบบประสาท
- ๒) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องการดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ
- ๓) ใบกิจกรรม เกมทดสอบความจำ
- ๔) Microsoft PowerPoint เรื่องวิธีการรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ
- ๕) วีดิทัศน์ เรื่อง การบริหารสมองเป็นสองเท่า

(<https://www.youtube.com/watch?v=KYDUMAhfmpY>)

## การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) บันทึกรักษาและรักษาระบบประสาท (ใบงานที่ ๑)

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การ ประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> นักเรียนสามารถอธิบายการดูแล และรักษาระบบประสาทได้	๑.สังเกตและตรวจใบ งานการบันทึกการดูแล รักษาระบบประสาท	๑. แบบประเมินใบ งาน	เกณฑ์ตัดสินผ่าน คุณภาพระดับ พอใช้ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> ปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลระบบ ประสาทและกิจกรรมบริหารสมอง ได้	๑.สังเกตการปฏิบัติ กิจกรรม ๒.การให้ความร่วมมือใน การปฏิบัติ	๑. แบบสังเกตการ ปฏิบัติ	เกณฑ์ตัดสินผ่าน คุณภาพระดับ พอใช้ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา)</b> นักเรียนเห็นความสำคัญของการ ดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงาน ได้อย่างปกติ	๑.สังเกตและตรวจใบ งานเรื่องบันทึกการดูแล รักษาระบบประสาท	๑. แบบประเมินใบ งาน	เกณฑ์ตัดสินผ่าน คุณภาพระดับ พอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะ KSC พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญและ เขียนประเด็นสำคัญของวิธีดูแล รักษาระบบประสาทให้ทำงาน ตามปกติ	๑.สังเกตการอภิปราย	แบบสังเกตการ อภิปราย	เกณฑ์ตัดสินผ่าน คุณภาพระดับ พอใช้ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การ ประเมิน
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</b> นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียร พยายามในการเรียนและเข้าร่วม กิจกรรมการเรียนรู้)	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	เกณฑ์ตัดสินผ่าน คุณภาพระดับ พอใช้ขึ้นไป

### เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับคะแนน รายการ	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> นักเรียนสามารถอธิบายการดูแล และรักษาระบบประสาทได้	อธิบายกิจกรรมใน ชีวิตประจำวันที่ส่งผล ให้เกิดดูแลรักษาและ กิจกรรมที่ส่งผลเสียที่ ต่อระบบประสาท ได้ ๓ กิจกรรม ขึ้นไป	อธิบายกิจกรรมใน ชีวิตประจำวันที่ ส่งผลให้เกิดดูแล รักษาและกิจกรรมที่ ส่งผลเสียที่ต่อระบบ ประสาทภาย ได้ ๒ กิจกรรม	อธิบายกิจกรรมใน ชีวิตประจำวันที่ ส่งผลให้เกิดดูแล รักษาและกิจกรรมที่ ส่งผลเสียที่ต่อระบบ ได้ ๑ กิจกรรม
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> ปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลระบบ ประสาทและกิจกรรมบริหารสมอง ได้	ให้ความร่วมมือในการ ปฏิบัติทุกกิจกรรม	ให้ความร่วมมือใน การปฏิบัติบาง กิจกรรม	ไม่ปฏิบัติ
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา)</b> นักเรียนเห็นความสำคัญของการ ดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงาน ได้อย่างปกติ	บอกพฤติกรรมกิจวัตร ประจำวันในการดูแล รักษาได้หลากหลาย ระบบ/กิจกรรม	บอกพฤติกรรม กิจวัตรประจำวันใน การดูแลรักษาได้ อย่างเดียว	บอกพฤติกรรม กิจวัตรประจำวันใน การดูแลรักษาไม่ได้
สมรรถนะ KSC พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญและ เขียนประเด็นสำคัญของวิธีดูแล รักษาระบบประสาทให้ทำงาน ตามปกติ	พูดอภิปรายมีประเด็น สำคัญในการดูแล รักษาระบบประสาท ได้ถูกต้องทั้งหมด	พูดอภิปรายมี ประเด็นสำคัญในการ ดูแลรักษาระบบ ประสาทถูกต้อง บางส่วน	ไม่มีประเด็นการ อภิปราย



**บันทึกผลหลังสอน\***

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....  
.....

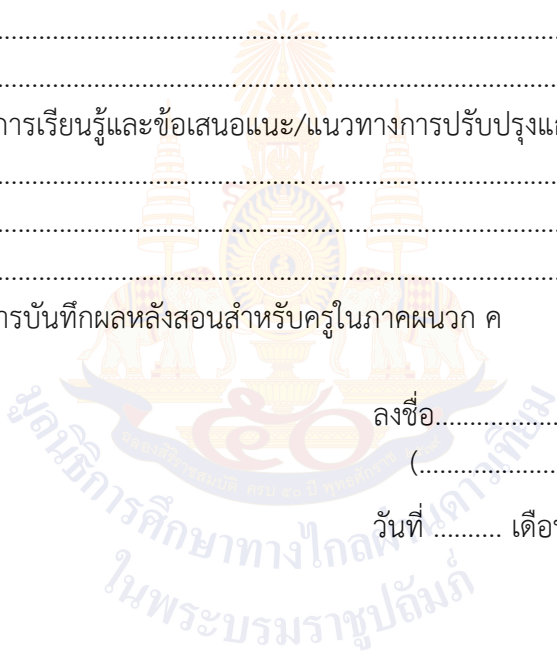
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....  
.....

\*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....



## ตัวอย่างการบันทึก

ลำดับ กิจกรรม	กิจกรรมที่ทำ	ประโยชน์ที่เกิดกับระบบ ประสาท	กิจกรรมที่ทำก่อให้เกิด ผลเสียต่อระบบประสาท
๑	รับประทานข้าวกล้อง ผักเครื่อง ในใส่ชิ่ง และนม ๑ กล่อง	ได้รับวิตามินบี ๑ ช่วยให้ ระบบประสาทบริเวณแขน ขา และศีรษะทำงานได้เป็น ปกติ ช่วยป้องกันโรคเหน็บ ชา	กิจกรรมการเล่นเกมส์ด้วย โทรศัพท์มือถือเป็น เวลานานๆ
๒	.....		



**เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง การดูแลรักษาระบบประสาท**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ และเขียนบันทึกกิจกรรมที่เป็นการรักษาระบบประสาท ลงในใบงานนี้ ตามตัวอย่างที่ให้โดยบันทึกเป็นเวลา ๑ สัปดาห์ โดยบันทึกอย่างน้อย ๕ กิจกรรม และนำใบงานมาส่งครูใน สัปดาห์ต่อไป

**บันทึกการดูแลรักษาระบบประสาท**

ลำดับ กิจกรรม	กิจกรรมที่ทำ	ประโยชน์ที่เกิดกับระบบประสาท	กิจกรรมที่ทำ ก่อให้เกิดผลเสียต่อ ระบบประสาท
๑	รับประทานข้าวกล้อง ผัดเครื่องในใส่ขิง และ นม ๑ กล่อง	ได้รับวิตามินบี ๑ ช่วยให้ระบบประสาท บริเวณแขน ขา และศีรษะทำงานได้เป็น ปกติ ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา	กิจกรรมการเล่นเกม ด้วยโทรศัพท์มือถือ เป็นเวลานานๆ
๒	ออกกำลังกายโดยการ เล่นฟุตบอลกับน้อง	รู้สึกสดชื่น และกล้ามเนื้อได้ทำงาน ประสานกัน	การดูหรือทำงานด้วย คอมพิวเตอร์ที่ต้องอยู่ หน้าจอเป็นเวลานาน
๓	หยุดพักสายตาโดยการ นอนหลับตา หลังใช้ คอมพิวเตอร์เป็น เวลานาน	เป็นการถนอมและบำรุงสายตาเมื่อใช้ เป็นเวลานานในการทำงาน	การใส่หูฟังเพื่อฟัง เพลงหรือเล่นเกมเป็น เวลานาน
๔	ใส่หมวกนิรภัยเมื่อขับขี่ รถจักรยานหรือ รถจักรยานยนต์	เป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับ ศีรษะได้	นอนดึก และพักผ่อน ไม่เพียงพอ
๕	นอนหลับพักผ่อนอย่าง เพียงพอ ๘-๑๐ ชั่วโมง ตอนกลางคืน	ทำให้เกิดการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ทำ ให้ร่างกายและระบบประสาทได้พักผ่อน อย่างเต็มที่เพื่อทำกิจกรรมต่างๆในวัน ต่อไป	ไม่รับประทานอาหาร เช้า

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**การดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติมีแนวทางการปฏิบัติดังนี้**



๑. หมั่นสำรวจและดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ
๒. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง หรืออาหารทอดตลอดจนอาหารจานด่วน
๓. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่าง ๆ เนื่องจากจะทำให้ความสามารถในการทำงานของระบบประสาทลดลง
๔. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายโดยเฉพาะอาหารที่ให้วิตามินบี ๑ สูง ได้แก่ อาหารจำพวกข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ถั่วลิสง เครื่องในสัตว์ และเมล็ดทานตะวัน เพราะวิตามินบี ๑ จะช่วยให้ระบบประสาทบริเวณแขน ขา และศีรษะทำงานได้เป็นปกติ ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา และป้องกันการเกิดอาการเมื่อยล้าทางด้านจิตใจ
๕. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับเพศวัย ซึ่งการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะช่วยสร้างเสริมและพัฒนาให้ระบบประสาททำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๖. ถนอมและบำรุงอวัยวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การใช้สายตา
๗. พักผ่อนอย่างเพียงพอ และควรหากิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับตนเองเพื่อคลายความเครียดจากกิจวัตรประจำวันการสะสมความเครียดเป็นเวลานานจะก่อให้เกิดผลเสียทั้งต่อร่างกายและจิตใจ จึงควรหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ออกกำลังกาย พบปะสังสรรค์กับเพื่อน ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
๘. ควรระมัดระวังและป้องกันการบาดเจ็บของสมองและไขสันหลัง
๙. ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาทันที หากมีการบาดเจ็บหรือได้รับการกระทบกระเทือนต่ออวัยวะที่มีความเกี่ยวข้องกับระบบประสาท
๑๐. หลีกเลี่ยงการใช้ยาชนิดต่างๆ ที่มีผลต่อสมอง รวมทั้งสารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะการดื่มแอลกอฮอล์มากๆ อาจทำให้เกิดโรคสมองเสื่อมหรือโรคอัลไซเมอร์ได้ และหากจำเป็นต้องใช้ยาชนิดดังกล่าวควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรทุกครั้ง

**ที่มา** สมชาย แดงสกุล. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช, ๒๕๕๑.


**ใบความรู้ที่ ๒ เรื่องการบริหารสมองเป็น ๒ เท้า ด้วย Brain Activation**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**


### กิจกรรมที่ ๑    การบริหารสมองเป็น ๒ เท้า ด้วย Brain Activation

การบริหารสมอง หมายถึง การบริหารร่างกายในส่วนที่สมองควบคุมโดยเฉพาะกลุ่มเส้นประสาท Corpus Callosum ซึ่งเชื่อมสมอง ๒ ซีกเข้าด้วยกันให้ประสานกัน แข็งแรงและทำงานคล่องแคล่วอันจะทำให้การถ่ายโอนข้อมูลและการเรียนรู้ของสมอง ๒ ซีกเป็นไปอย่างสมดุลเกิดประสิทธิภาพและยังช่วยทำให้เกิดความผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้สภาพจิตใจเกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้ เกิดความจำทั้งระยะสั้นและระยะยาว มีอารมณ์ขันเพราะคลื่นสมอง (Brain Wave) จะลดความเร็วลงคลื่นเบต้า (Beta) เป็น อัลฟา (Alpha) ซึ่งเป็นสภาวะที่สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

	<p><b>๑.การบริหารปุ่มสมอง</b>            ใช้มือขวาวางบริเวณที่ใต้กระดูกคอและซีโครงของกระดูกอก หรือที่เรียกว่าไหปลาร้าจะมีหลุมตื้นๆ บนผิวหนังใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ คลำหาร่องหลุมตื้นๆ ๒ ช่องนี้ซึ่งห่างกันประมาณ ๑ นิ้วหรือมากกว่านี้ขึ้นอยู่กับขนาดร่างกายของแต่ละคนที่มีขนาดไม่เท่ากัน ให้นวดบริเวณนี้ประมาณ ๓๐ วินาที และให้เอามือซ้ายวางไปที่ตำแหน่งสะดือ ในขณะที่นวดปุ่มสมองก็ให้กวาดตามองจากซ้ายไปขวา ขวาไปซ้ายและจากพื้นขึ้นเพดาน</p> <p><b>ประโยชน์ของการบริหารปุ่มสมอง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองให้ดีขึ้น</li> <li>-ช่วยสร้างให้ระบบการสื่อสารระหว่างสมอง ๒ ซีกที่เกี่ยวกับการพูด การอ่าน การเขียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น</li> </ul>
	<p><b>การบริหารปุ่มสมอง</b>            ใช้มือซ้ายวางบริเวณที่ใต้กระดูกคอและซีโครงของกระดูกอก หรือที่เรียกว่าไหปลาร้าจะมีหลุมตื้นๆ บนผิวหนัง            ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ คลำหาร่องหลุมตื้นๆ ๒ ช่องนี้ซึ่งห่างกันประมาณ ๑ นิ้วหรือมากกว่านี้ขึ้นอยู่กับขนาดร่างกายของแต่ละคนที่มีขนาดไม่เท่ากัน ให้นวดบริเวณนี้ประมาณ ๓๐ วินาที และให้เอามือขวาวางไปที่ตำแหน่งสะดือ ในขณะที่นวดปุ่มสมองก็ให้กวาดตามองจากซ้ายไปขวา ขวาไปซ้ายและจากพื้นขึ้นเพดาน</p> <p><b>ประโยชน์ของการบริหารปุ่มสมอง</b></p>

	<p>-เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองให้ดีขึ้น</p> <p>-ช่วยสร้างให้ระบบการสื่อสารระหว่างสมอง ๒ ซีกที่เกี่ยวกับการพูด การอ่าน การเขียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น</p>
	<p><b>ปุ่มขมับ</b></p> <p>๑.ใช้นิ้วทั้งสองข้างนิ้วหัวแม่มือเป็นวงกลม ประมาณ ๓๐ วินาที ถึง ๑ นาที</p> <p>๒.กวาดตามองจากซ้ายไปขวา และจากพื้นมองขึ้นไปเพดาน</p> <p><b>ประโยชน์ของการนวดปุ่มขมับ</b></p> <p>-เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการมองเห็นให้ทำงานดีขึ้น</p> <p>-ทำให้การทำงานของสมองทั้ง ๒ ซีก ทำงานสมดุลกัน</p>
	<p><b>ปุ่มใบหู</b></p> <p>๑.ให้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้จับที่ส่วนบนสุดด้านนอกของใบหูทั้ง ๒ ข้าง</p> <p>๒.นวดตามริมขอบนอกของใบหูทั้ง ๒ ข้างพร้อมๆกันให้วนดโล่งมาจนถึงติ่งหูเบาๆ ทำซ้ำหลายๆครั้ง ควรทำทำนีก่อนอ่านหนังสือเพื่อเพิ่มความจำและมีสมาธิมากขึ้น</p> <p><b>ประโยชน์ของการนวดใบหู</b></p> <p>-เพื่อกระตุ้นเส้นเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการได้ยินและความจำระยะสั้นให้ดีขึ้น</p> <p>-สามารถเพิ่มการรับฟังที่เป็นจังหวะได้ดีขึ้น</p>
	<p><b>๒.การเคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross Crawl)</b></p> <p><b>ท่าที่ ๑ นิ้ว ๑-๑๐</b></p> <p>ประโยชน์ของการบริหารท่านี้ ๑-๑๐</p> <p>-เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อมือให้ประสานกัน เพื่อไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อค</p> <p>-เพื่อกระตุ้นสมองที่มีการสั่งการให้เกิดความสมดุลทั้งซ้าย-ขวา</p> <p>-เพื่อกระตุ้นความจำ</p>
	<p><b>ท่าที่ ๒ จีบ L</b></p> <p>๑.ยกมือทั้งสองข้างขึ้นมาให้มือขวาทำท่าจีบ โดยใช้นิ้วหัวแม่มือประกบกับนิ้วชี้ส่วนนิ้วอื่นๆให้เหยียดออกไป</p> <p>๒.มือซ้ายให้ทำเป็นรูปตัวแอล (L) โดยให้กางนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ออกไป ส่วนนิ้วที่เหลือให้กำเอาไว้</p> <p>๓.เปลี่ยนเป็นจีบด้วยมือซ้ายบ้างท่าเช่นเดียวกับข้อที่ ๑ ส่วนมือขวาก็ทำเป็นรูปตัวแอล (L)เช่นเดียวกับข้อ ๒</p>

	<p>๔.ให้ทำสลับกันไปมา ๑๐ ครั้ง</p> <p><b>ประโยชน์ของการบริหารท่าจับซ้าย-ขวา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อมือให้ประสานกัน เพื่อไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อค</li> <li>-เพื่อกระตุ้นสมองเกี่ยวกับการสั่งการให้สมดุลให้มีการเคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่ว</li> <li>-เพื่อกระตุ้นการทำงานความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา</li> </ul>
	<p><b>ท่าที่ ๓ โป้ง-ก้อย</b></p> <p>๑.ยกมือทั้งสองข้างให้มือขวาทำท่าโป้งโดยกำมือและยกหัวแม่มือขึ้นมา ส่วนมือซ้ายให้ทำท่าก้อย โดยกำมือและเหยียดนิ้วก้อยชี้ออกมา</p> <p>๒.เปลี่ยนมาเป็นโป้งด้วยมือซ้ายและก้อยด้วยมือขวา</p> <p>๓.ให้ทำสลับกันไปมา ๑๐ ครั้ง</p> <p><b>ประโยชน์ของการบริหารท่าจับโป้ง-ก้อย</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-เพื่อกระตุ้นการสั่งการของสมองให้สมดุลทั้งซีกซ้ายและซีกขวา</li> <li>-เพื่อกระตุ้นสมองส่วนการคิดคำนวณระยะ</li> <li>-เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจให้เกิดการติดยึด</li> </ul>
	<p><b>ท่าที่ ๔ แตะจมูก-แตะหู</b></p> <p>๑.มือขวาไปแตะที่หูซ้าย ส่วนมือซ้ายให้ไปแตะที่จมูก (ลักษณะมือไขว่กัน)</p> <p>๒.เปลี่ยนมาเป็นมือซ้ายแตะที่หูขวา ส่วนมือขวาไปแตะที่จมูก (ลักษณะมือไขว่กัน)</p> <p><b>ประโยชน์ของการบริหารท่าแตะจมูก-แตะหู</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ช่วยให้มองเห็นภาพด้านซ้ายและขวาดีขึ้น</li> </ul>
	<p><b>ท่าที่ ๕ แตะหู</b></p> <p>๑.มือขวาอ้อมไปที่หูซ้าย ส่วนมือซ้ายอ้อมไปจับหูขวา</p> <p>๒.เปลี่ยนมาเป็นมือซ้ายอ้อมไปจับหูขวา ส่วนมือขวาอ้อมไปจับหูซ้าย</p> <p><b>ประโยชน์ของการบริหารท่าโป้ง-ก้อย,แตะจมูก-แตะหู,แตะหู</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-เพื่อกระตุ้นการสั่งการของสมองให้สมดุลทั้งซีกซ้ายและซีกขวา</li> <li>-เพื่อกระตุ้นสมองส่วนการคิดคำนวณระยะ</li> <li>-เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจให้เกิดการติดยึด</li> </ul>

	<p><b>๓.การผ่อนคลาย</b>          ยืนใช้มือทั้ง ๒ ข้างประกบกันในลักษณะพนมมือเป็นรูปดอกบัวตูม โดยให้นิ้ว          ทุกนิ้วสัมผัสกันเบาๆพร้อมกับหายใจเข้า-ออก ทำทำนี้ประมาณ ๕-๑๐ นาที  <b>ประโยชน์ของการบริหารท่าผ่อนคลาย</b>          -ทำให้เกิดสมาธิเป็นการเจริญสติ</p>
---	---

ผู้แต่ง : อ. สุพัชรา ชี้มเจริญ

ที่มา สืบค้นจาก Animation การบริหารสมองเป็น ๒ เท่า.(๒๕๕๔) [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก  
<https://www.doctor.or.th/video/detail/๑๑๓๓๖> (วันที่สืบค้น : ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕)

๒๘ มีนาคม ๒๕๕๔ ๑๔:๔๒



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น	
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ

การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอันเนื่องมาจากการทำงานประสานกันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ดังนั้น เพื่อให้วัยรุ่นทุกคนในร่างกายเจริญเติบโตและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงต้องดูแล รักษา ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ

### ๓. สาระการเรียนรู้

โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายโครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างและการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญของโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ (ส๑.๑.๑/ส๑.๑.๓)

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๖.๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน -พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญของโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ (ส๑.๑.๑/ส๑.๑.๓)	<b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที)</b> ๑.ครูกล่าวทักทายนักเรียน และสำรวจความเรียบร้อยของห้องเรียนให้ถูกต้องตามสุขลักษณะ ๒.ครูให้นักเรียนดูภาพ บุคคลที่มีรูปร่างสูงผิดปกติ หรือภาวะยักษ์ (Gigantism) ครูสอบถามนักเรียนว่า “บุคคลในภาพมีลักษณะอย่างไรเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลทั่วไป” <u>แนวคำตอบ</u> มีรูปร่างสูงใหญ่กว่าบุคคลทั่วไป	<b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที)</b> ๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าวนำทำความเข้าใจความเคารพ ๒.นักเรียนดูภาพ บุคคลที่มีรูปร่างสูงผิดปกติ หรือภาวะยักษ์ (Gigantism) และตอบคำถามว่า “บุคคลในภาพมีลักษณะอย่างไรเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลทั่วไป” <u>แนวคำตอบ</u> มีรูปร่างสูงใหญ่กว่าบุคคลทั่วไป	<b>ชั้นนำ</b> ๑. ภาพบุคคลที่มีรูปร่างสูงผิดปกติ หรือภาวะยักษ์ (Gigantism) ๒. ภาพแสดงที่ตั้งของต่อมไร้ท่อภายในร่างกาย		<b>วิธีวัด</b> -สังเกตจากการทำกิจกรรมและตอบคำถามในชั้นเรียน <b>เครื่องมือวัด</b> -แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน

<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ</p> <p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น</p> <p>รหัสวิชาพ ๒๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>ด้านความรู้</b></p> <p>-อธิบายโครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อได้</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b></p> <p>-วิเคราะห์ความสัมพันธ์</p>	<p>๓.ครูถามคำถามต่อว่า “เพราะเหตุใดบุคคลในภาพจึงมีรูปร่างสูงใหญ่กว่าบุคคลทั่วไป”</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน อาจตอบว่าไม่ทราบ หรืออาจตอบว่าเกิดจากความผิดปกติภายในร่างกาย</p> <p>๔.ครูให้นักเรียนดูภาพแสดงที่ตั้งของต่อมไร้ท่อภายในร่างกาย ครูสอบถามนักเรียนว่า จากภาพที่ได้ดูนี้เป็นภาพแสดงของระบบใดในร่างกาย</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> ระบบต่อมไร้ท่อ</p>	<p>๓.นักเรียนตอบคำถามว่า “เพราะเหตุใดบุคคลในภาพจึงมีรูปร่างสูงใหญ่กว่าบุคคลทั่วไป”</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน อาจตอบว่าไม่ทราบ หรืออาจตอบว่าเกิดจากความผิดปกติภายในร่างกาย</p> <p>๔.นักเรียนดูภาพแสดงที่ตั้งของต่อมไร้ท่อ</p>			<p>-แบบประเมินชิ้นงาน</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>-ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้”ขึ้นไป</p> <p>-ผ่านเกณฑ์</p>

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา พ ๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ระหว่าง โครงสร้างและ การทำงานของ ระบบต่อมไร้ ท่อได้	๕. ครูสอบถามนักเรียนว่าเหตุใดจึงเรียก อวัยวะต่างๆในภาพว่าระบบต่อมไร้ท่อ <u>แนว คำตอบ</u> อวัยวะเหล่านี้จะผลิตสารหรือ ฮอร์โมนออกมาแล้วไม่มีท่อลำเลียงออกสู่ ภายนอก ต้องอาศัยการลำเลียงผ่านกระแส เลือดไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย	ภายในร่างกาย และตอบคำถามของครูว่า จากภาพที่ได้ดูนี้เป็นภาพแสดงของระบบใดใน ร่างกาย <u>แนวคำตอบ</u> ระบบต่อมไร้ท่อ			การประเมิน ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป
ด้าน คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม -นักเรียนเห็นถึง ความสำคัญ	๖. ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนว่า การที่ร่างกายของเราทำงานได้อย่างปกตินั้น รวมถึงการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสมตามวัย เกิดจากระบบต่างๆในร่างกายซึ่งมีระบบต่อม ไร้ท่อที่มีผลต่อการเจริญเติบโต การใช้ พลังงาน การสืบพันธุ์ ตลอดจนการตอบสนอง	๕. นักเรียนตอบคำถามว่าเหตุใดจึงเรียก อวัยวะต่างๆในภาพว่าระบบต่อมไร้ท่อ <u>แนว คำตอบ</u> อวัยวะเหล่านี้จะผลิตสารหรือ ฮอร์โมนออกมาแล้วไม่มีท่อลำเลียงออกสู่ ภายนอก ต้องอาศัยการลำเลียงผ่านกระแส เลือดไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย ๖. นักเรียนฟังคำอธิบายเพิ่มเติมจากครู			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ของโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ  <b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b>  ๑. นักเรียนไม่เรียนรู้(ตั้งใจ) เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วม	ทางด้านอารมณ์  <b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b> ๑. ครูให้นักเรียนชมวีดิทัศน์เรื่อง ระบบต่อมไร้ท่อ  ๒. หลังจากการชมวีดิทัศน์แล้วครูสอบถามนักเรียนเพิ่มเติมว่า ระบบต่อมไร้ท่อในวีดิทัศน์นี้มีต่อมใดบ้าง และมีหน้าที่ต่อร่างกายอย่างไรบ้าง ( <u>แนวคำตอบเช่น</u> ต่อมใต้สมอง สร้างฮอร์โมนเกี่ยวกับการเจริญเติบโต ต่อมไทรอยด์ สร้างฮอร์โมนเกี่ยวกับการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย ต่อมเพศ สร้างฮอร์โมน	<b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b> ๑. นักเรียนนักเรียนชมวีดิทัศน์เรื่อง ระบบต่อมไร้ท่อ  ๒. นักเรียนตอบคำถามของครูหลังจากการชมวีดิทัศน์ว่า ระบบต่อมไร้ท่อในวีดิทัศน์นี้มีต่อมใดบ้าง และมีหน้าที่ต่อร่างกายอย่างไรบ้าง ( <u>แนวคำตอบเช่น</u> ต่อมใต้สมอง สร้างฮอร์โมนเกี่ยวกับการเจริญเติบโต ต่อมไทรอยด์ สร้างฮอร์โมนเกี่ยวกับการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย ต่อมเพศ สร้างฮอร์โมนเพศที่ควบคุม	<b>ขั้นสอน(๒๐ นาที)</b> ๑. วีดิทัศน์เรื่อง ระบบต่อมไร้ท่อ  ๒. สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ		

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ</p> <p style="text-align: center;">หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น</p> <p style="text-align: center;">รหัสวิชาพ ๒๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>กิจกรรมการเรียนรู้)</p> <p>๒)นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน</p>	<p>เพศที่ควบคุมลักษณะทางเพศ เป็นต้น)</p> <p>๓. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่มเท่าๆกัน เพื่อศึกษา ใบความรู้ เรื่องโครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ดังนี้</p> <p>กลุ่ม ๑ ต่อมไพเนียล และต่อมใต้สมอง</p> <p>กลุ่ม ๒ ต่อมพาราไทรอยด์ ต่อมไทรอยด์ และต่อมไทมัส</p> <p>กลุ่ม ๓ ต่อมหมวกไตและตับอ่อน</p> <p>กลุ่ม ๔ ต่อมเพศ</p> <p>หลังจากนั้นครูแจกกระดาษ</p>	<p>ลักษณะทางเพศ เป็นต้น)</p> <p>๓. นักเรียนแบ่งออกเป็น ๔ กลุ่มเท่าๆกัน เพื่อศึกษา หัวข้อดังนี้</p> <p>กลุ่ม ๑ ต่อมไพเนียล และต่อมใต้สมอง</p> <p>กลุ่ม ๒ ต่อมพาราไทรอยด์ ต่อมไทรอยด์ และต่อมไทมัส</p> <p>กลุ่ม ๓ ต่อมหมวกไตและตับอ่อน</p> <p>กลุ่ม ๔ ต่อมเพศ</p> <p>หลังจากครูแจกกระดาษ</p> <p>ฟลิปชาร์ต สีมะจิกและใบความรู้เรื่อง โครงสร้าง</p>	<p>๓.ใบความรู้เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ</p> <p>๔.กระดาษ ฟลิปชาร์ต</p> <p>๕. สีมะจิก</p>	<p>ขั้นสอน (๑๕นาที)</p> <p>๑.ชิ้นงานสรุปเรื่องโครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ</p>	

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา พ๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ชาร์ท สีเมจิกและใบความรู้เรื่อง โครงสร้างการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ เพื่อให้ นักเรียนศึกษาข้อมูลและสรุปความรู้ที่ได้ใน กระดาษฟลิปชาร์ทโดยใช้เวลาในการสรุป ๕ นาที และนำฟลิปชาร์ทที่สรุปความรู้ของแต่ละกลุ่มติดที่กระดานหน้าห้องเรียน</p> <p>๔. ครูแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับ “โครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ” ตามที่นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปมา พร้อมอธิบายเพิ่มเติมด้วย สื่อ Power point</p>	<p>การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ นักเรียนภายในกลุ่มศึกษาข้อมูลและสรุปความรู้ที่ได้ในกระดาษฟลิปชาร์ทซึ่งมีเวลาในการสรุป ๕ นาที และนำฟลิปชาร์ทที่สรุปความรู้ของแต่ละกลุ่มติดที่กระดานหน้าห้องเรียน</p> <p>๔.นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับ “โครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ” ตามที่นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปมา พร้อมฟังอธิบายเพิ่มเติมจากครูด้วย สื่อ Power point</p>			

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชาพ ๒๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</p> <p>๑.ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมเกมจับคู่ เรื่อง “โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ” โดยให้นักเรียนจับคู่บัตรคำและ รูปภาพต่อมไร้ท่อ ระหว่าง “โครงสร้างระบบต่อมไร้ท่อ” กับ “หน้าที่” ให้ถูกต้องและสัมพันธ์กัน</p> <p>โดยครูติดบัตรคำ รูปภาพต่อมไร้ท่อ และ หน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อในร่างกายไว้บน กระดานหน้าห้องเรียน</p>	<p>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</p> <p>๑.นักเรียนทำกิจกรรมเกมจับคู่ เรื่อง “โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ” โดยให้นักเรียนจับคู่บัตรคำและ รูปภาพต่อมไร้ท่อ ระหว่าง “โครงสร้างระบบต่อมไร้ท่อ” กับ “หน้าที่” ให้ถูกต้องและสัมพันธ์กัน</p> <p>โดยครูติดบัตรคำ รูปภาพต่อมไร้ท่อ และ หน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อในร่างกายไว้บน กระดานหน้าห้องเรียน</p>	<p>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</p> <p>๑. บัตรคำกิจกรรมเกมจับคู่ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท</p>		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชาพ ๒๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>๒. ครูให้นักเรียนอาสาสมัครออกมาทำกิจกรรมด้วยการยกมือขึ้นโดยออกมาครั้งละ ๒ คน เพื่อจับคู่ความสัมพันธ์ระหว่างรูปภาพต่อมไร้ท่อ และหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ กระทั่งจับคู่ได้ครบและถูกต้องทุกข้อ</p> <p>๓. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงต่อมไร้ท่อในร่างกาย และหน้าที่การทำงานว่ามีความสำคัญต่อนักเรียนอย่างไรบ้างแนว <u>คำตอบ</u> เช่น ต่อมไร้ท่อมีความสำคัญในการเจริญเติบโต เช่นต่อมใต้สมอง ต่อมไทรอยด์ มีความสำคัญในเรื่องพัฒนาการทางเพศ เช่น</p>	<p>๒. นักเรียนอาสาสมัครออกมาทำกิจกรรมด้วยการยกมือขึ้นโดยออกมาครั้งละ ๒ คน เพื่อจับคู่ความสัมพันธ์ระหว่างรูปภาพต่อมไร้ท่อ และหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ กระทั่งจับคู่ได้ครบและถูกต้องทุกข้อ</p> <p>๓. นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงต่อมไร้ท่อในร่างกาย และหน้าที่การทำงานว่ามีความสำคัญต่อนักเรียนอย่างไรบ้างแนว <u>คำตอบ</u> เช่น ต่อมไร้ท่อมีความสำคัญในการเจริญเติบโต เช่นต่อมใต้สมอง ต่อมไทรอยด์ มีความสำคัญในเรื่องพัฒนาการทางเพศ เช่น</p>			

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชาพ ๒๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ต่อมเพศ	ต่อมเพศ			
	สรุป(๕นาที) ๑. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปบทเรียนในวันนี้ โดยครูสุ่มเลือกนักเรียน ๒-๓ คนเพื่อสรุปโครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ โดยสรุปจากกระดาศฟิลิปชาร์ทหน้าห้องเรียนและบัตรคำ และรูปภาพจากกิจกรรมเกมจับคู่ เรื่อง “โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ” ๒. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่าหากระบบต่อมไร้	สรุป (๕นาที) ๑.นักเรียนช่วยกันสรุปบทเรียนในวันนี้ โดยครูสุ่มเลือกนักเรียน ๒-๓ คนเพื่อสรุปโครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ โดยสรุปจากกระดาศฟิลิปชาร์ทหน้าห้องเรียนและบัตรคำ และรูปภาพจากกิจกรรมเกมจับคู่ เรื่อง “โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ” ๒.นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่าหากระบบ	ชั้นสรุป(๕นาที) ๑.ฟิลิปชาร์ทสรุปโครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ๒. บัตรคำโครงสร้าง		

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ</p> <p style="text-align: center;">หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น</p> <p style="text-align: center;">รหัสวิชาพ ๒๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ต่อมไร้ท่อที่มีความผิดปกติจะเกิดผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรบ้าง (แนวคำตอบของนักเรียน เช่น อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่างๆ ได้ เช่น ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตไม่สมวัย อาจเตี้ย กระแกร็น หรือการเปลี่ยนแปลงทางเพศไม่เป็นไปตามวัย และตามเพศของตนเอง เป็นต้น)</p> <p>๓. ครูตั้งคำถามเชื่อมโยงไปยังคาบเรียนต่อไปว่า “ระบบต่อมไร้ท่อมีความสำคัญต่อวัยรุ่นอย่างไรบ้าง” (แนวคำตอบ เช่น ระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และ</p>	<p>ต่อมไร้ท่อที่มีความผิดปกติจะเกิดผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรบ้าง (แนวคำตอบของนักเรียน เช่น อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่างๆ ได้ เช่น ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตไม่สมวัย อาจเตี้ย กระแกร็น หรือการเปลี่ยนแปลงทางเพศไม่เป็นไปตามวัย และตามเพศของตนเอง เป็นต้น)</p> <p>๓. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามว่า “ระบบต่อมไร้ท่อมีความสำคัญต่อวัยรุ่นอย่างไรบ้าง” (แนวคำตอบ เช่น ระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ</p>	และหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ		

<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ</p> <p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น</p> <p>รหัสวิชาพ ๒๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	พัฒนาการของวัยรุ่น)	สุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น)			

## สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ โครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ
- ๒) สื่อ PowerPoint เรื่องโครงสร้างและการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ
- ๓) คลิปวิดีโอระบบต่อมไร้ท่อ : <https://www.youtube.com/watch?v=hEnCaKYWxxk>
๔. บัตรคำ รูปภาพต่อมไร้ท่อ และหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ
๕. กระดานติดบัตรคำ รูปภาพต่อมไร้ท่อ และหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ
๖. การฉายฟลิปชาร์ท
๗. สีสเมจิก

## การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) ชิ้นงานสรุปโครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ (กระดานฟลิปชาร์ท)

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายโครงสร้างและหน้าที่การทำงาน ของระบบต่อมไร้ท่อได้	ประเมินการสรุปจาก ชิ้นงาน	แบบประเมินชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน ระดับพอใช้ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง โครงสร้างและการทำงานของ ระบบต่อมไร้ท่อได้	สังเกตการปฏิบัติ กิจกรรมการจับคู่ ความสัมพันธ์	แบบสังเกตการ ปฏิบัติ	ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน ระดับพอใช้ ขึ้นไป
KSC พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญของ โครงสร้างและหน้าที่ของระบบ ต่อมไร้ท่อ	สังเกตวิธีการนำเสนอ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ชิ้นงาน	แบบประเมินชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน ระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านเจตคติ เห็นถึงความสำคัญของโครงสร้าง และหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ	สังเกตการตอบคำถาม	แบบสังเกตการตอบ คำถาม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน ระดับพอใช้ ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</b> ๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับพอใช้ขึ้นไป

### เกณฑ์การให้คะแนน

รายการ	ระดับคะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายโครงสร้างและหน้าที่การทำงาน ของระบบต่อมไร้ท่อได้	ข้อมูลถูกต้อง ครบถ้วน ๓ ระบบ ขึ้นไป	ข้อมูลถูกต้อง ๑-๒ ระบบ	อธิบายไม่ได้
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง โครงสร้างและการทำงานของ ระบบต่อมไร้ท่อได้	จับคู่ความสัมพันธ์ ภาพโครงสร้างและ การทำงานของระบบ ต่อมไร้ท่อได้ถูกต้อง ๓ ภาพขึ้นไป	จับคู่ความสัมพันธ์ ภาพโครงสร้างและ การทำงานของระบบ ต่อมไร้ท่อได้ ๒ ภาพ	จับคู่ความสัมพันธ์ ภาพโครงสร้างและ การทำงานของระบบ ต่อมไร้ท่อได้ ๑ ภาพ
KSC พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญของ โครงสร้างและหน้าที่ของระบบ ต่อมไร้ท่อ	พูดแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อธิบายชิ้นงานกับผู้อื่น ได้เป็นระบบตามความ เข้าใจ	พูดแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อธิบายชิ้นงานด้วย วิธีการอ่านข้อมูล	ไม่ร่วมนำเสนอ
<b>ด้านเจตคติ</b> เห็นถึงความสำคัญของโครงสร้าง และหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ	ความคิดเห็นแสดงถึง ระบบต่อมไร้ท่อมีผล ต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโตของ ตนเองและบอกผลเสีย ได้	ความคิดเห็นแสดงถึง ระบบต่อมไร้ท่อมีผล ต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโตของ ตนเองบางส่วน	ไม่ให้ความสนใจ

<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</b> ๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)	นักเรียนให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียนเป็นอย่างดีทุกคำถาม	นักเรียนให้ความร่วมมือบางคำถาม	นักเรียนไม่ร่วมมือ
--	--	--------------------------------	--------------------

### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



## แบบประเมิน.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม			
		๑.อธิบาย ความสำคัญของ โครงสร้างและ หน้าที่การทำงาน ของระบบต่อมไร้ ท่อได้			๒. วิเคราะห์ ความสัมพันธ์ ระหว่างโครงสร้าง และการทำงาน ของระบบต่อมไร้ ท่อได้			๓.นักเรียนเห็นถึง ความสำคัญของ โครงสร้างและ หน้าที่ของระบบ ต่อมไร้ท่อ			๔. พูดถ่ายทอดประเด็น สำคัญของโครงสร้าง และหน้าที่ของระบบ ต่อมไร้ท่อ			๕.ใฝ่เรียนรู้						
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓		๑๕		



**บันทึกผลหลังสอน\***

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....  
.....

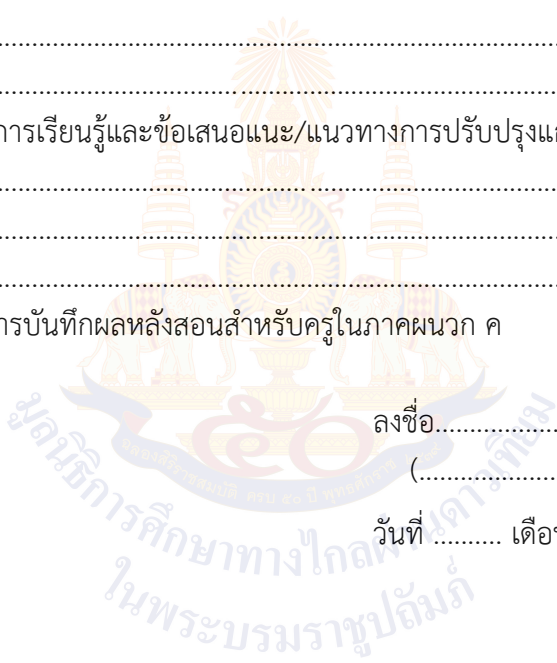
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....  
.....

\*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

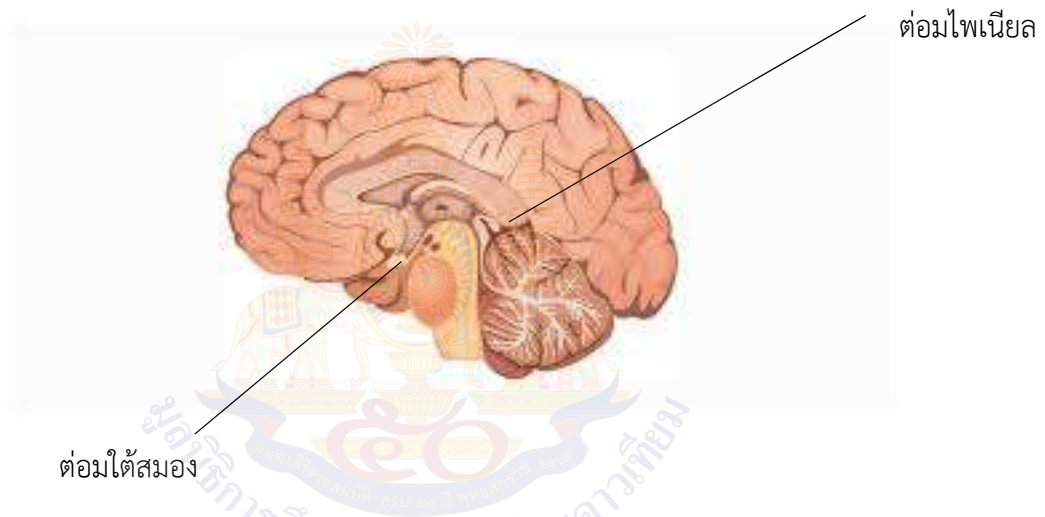
.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เฉลยชิ้นงานเรื่อง สรุปลำโพงสร้างและหน้าทึ่ของระบบต่อมไร้ท่อ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่ง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่ง โครงสร้างและหน้าทึ่ของระบบต่อมไร้ท่อ  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

สรุปลำโพงสร้างและหน้าทึ่ของระบบต่อมไร้ท่อกลุ่ม ๑ ต่อมไพบีเนียล และต่อมใต้สมอง



๑. ต่อมใต้สมองหรือต่อมพิทูอิทารี เป็นต่อมที่มีขนาดเล็กและมีความสำคัญที่สุด ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนต่างๆ แบ่งเป็น

๑.๑ ต่อมใต้สมองส่วนหน้า ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ดังนี้

- โกรทฮอร์โมน : ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกายให้เป็นปกติ
- ทรอปิกฮอร์โมน : เป็นฮอร์โมนที่ควบคุมปฏิกิริยาของต่อมอื่น
- ฮอร์โมนโปรแลกติน : กระตุ้นการเจริญเติบโตของเต้านมและต่อมน้ำนมในขณะที่มารดา กำลังตั้งครรรภ์ และผลิตน้ำนมออกมาหลังการคลอดบุตร ซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของทารก

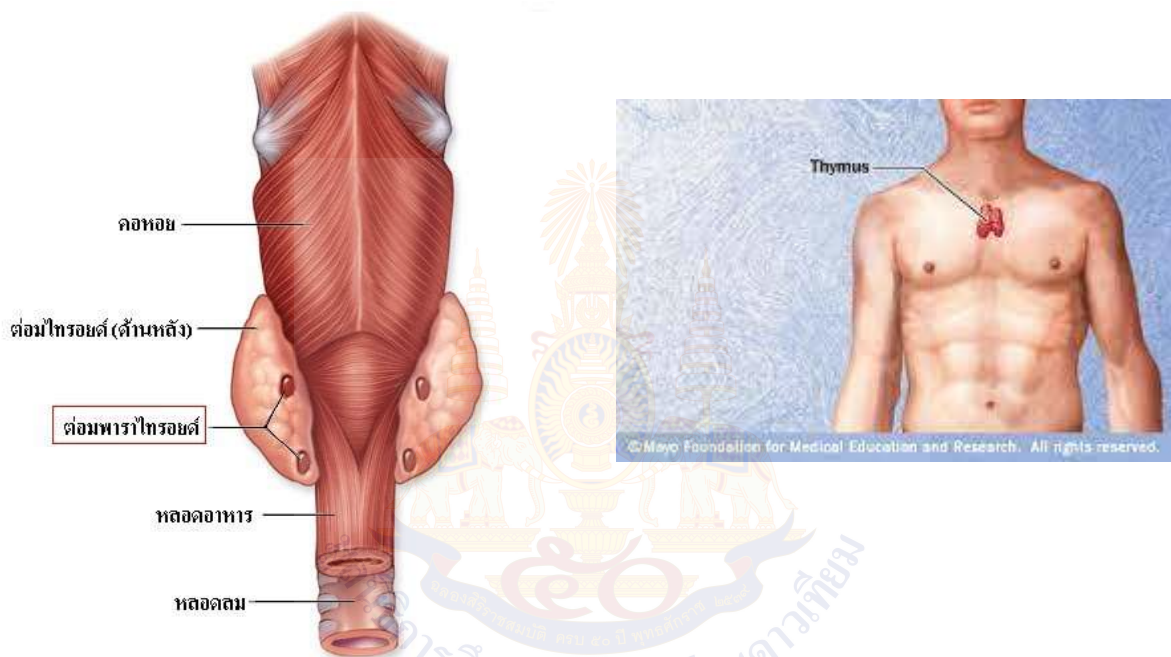
๑.๒ ต่อมใต้สมองส่วนหลัง จะไม่ผลิตฮอร์โมนออกมาเองแต่จะเก็บฮอร์โมนที่ไฮโปทาลามัสผลิตขึ้น ได้แก่

- ออกซิโทซิน : ฮอร์โมนที่กระตุ้นให้กล้ามเนื้อเรียบของมดลูกบีบตัวเมื่อครบกำหนดคลอด

- วาโซเพรสซิน : ฮอร์โมนที่มีผลต่อการทำงานของไต ควบคุมปริมาณน้ำในร่างกาย ระบบขับถ่าย ปัสสาวะ และช่วยเพิ่มความดันโลหิต

๒. ต่อมไพนีเยล สร้างฮอร์โมนเมลาโทนินเพื่อยับยั้งการเจริญเติบโตของต่อมเพศในช่วงระยะก่อนวัยหนุ่มสาว

สรุปโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อกลุ่ม ๒ ต่อมพาราไทรอยด์ ต่อมไทรอยด์ และต่อมไทมัส

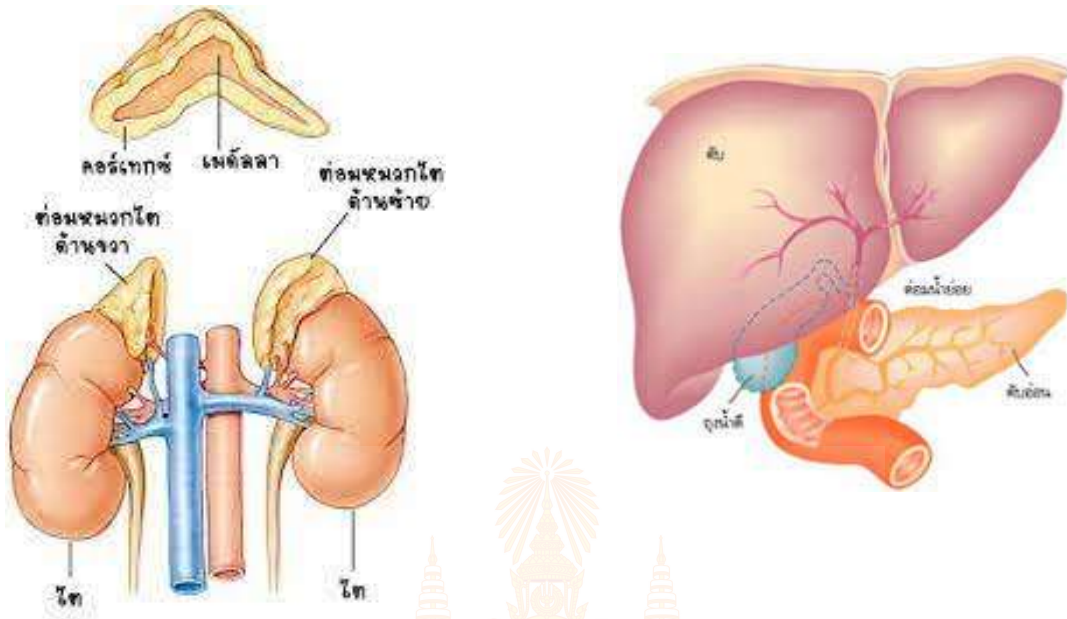


๑. ต่อมไทรอยด์ ต่อมไร้ท่อที่มีขนาดใหญ่ที่สุด ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนไทรอกซิน ซึ่งควบคุมกระบวนการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย การเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆ การแลกเปลี่ยนน้ำและเกลือแร่ การควบคุมกรดไขมันและเปลี่ยนกรดอะมิโนเป็นกลูโคส และฮอร์โมนแคลซิโทนินซึ่งทำหน้าที่ควบคุมปริมาณแคลเซียมในเลือด

๒. ต่อมพาราไทรอยด์ เป็นต่อมไร้ท่อที่มีขนาดเล็กที่สุด ทำหน้าที่ผลิตพาราฮอร์โมนเพื่อควบคุมระดับแคลเซียมและฟอสเฟตในกระแสเลือด

๓. ต่อมไทมัสมีความสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายในช่วงวัยเด็ก

## สรุปโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ กลุ่ม ๓ ต่อมหมวกไตและตับอ่อน



### ๑. ต่อมหมวกไต มีสองต่อมดังนี้

๑.๑ ต่อมหมวกไตส่วนนอก ผลิตฮอร์โมนกลูโคคอร์ติคอยด์ที่ควบคุมเมแทบอลิซึมและการเผาผลาญในร่างกาย และฮอร์โมนมิเนอรัลคอร์ตอยด์เป็นฮอร์โมนที่คอยควบคุมความสมดุลของน้ำ และระดับเกลือแร่ในร่างกาย

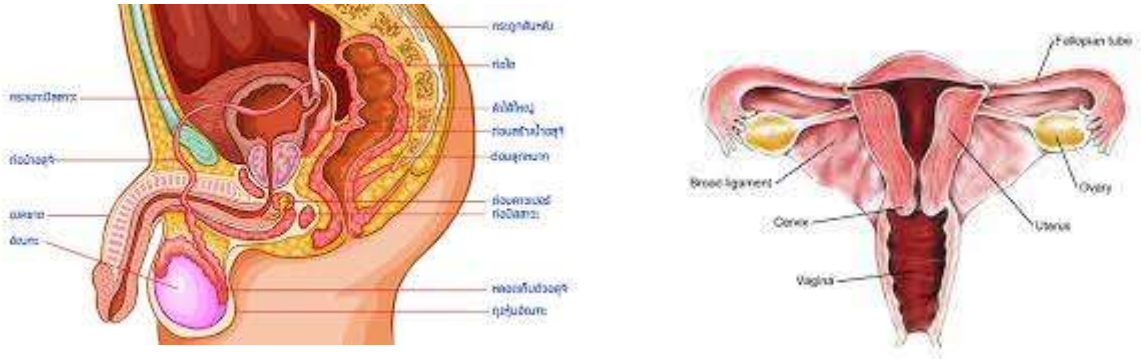
๑.๒ ต่อมหมวกไตส่วนใน ผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลินหรือเอพิเนฟริน ซึ่งเป็นฮอร์โมนฉุกเฉินที่มีผลจากการถูกกระตุ้น

### ๒. ตับอ่อน สามารถเป็นได้ทั้งต่อมมีท่อและต่อมไร้ท่อ

๒.๑ ต่อมมีท่อ สร้างน้ำย่อยเพื่อใช้ในการย่อยอาหาร

๒.๒ ต่อมไร้ท่อ สร้างฮอร์โมนอินซูลินและกลูคากอน โดยอินซูลินช่วยควบคุมปฏิกิริยาทางเคมีของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน หากร่างกายขาดฮอร์โมนนี้จะทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ ส่วนกลูคากอนทำหน้าที่กระตุ้นไกลโคเจนที่สะสมอยู่ในตับให้เปลี่ยนเป็นกลูโคสเข้าสู่กระแสเลือด

## สรุปโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อกลุ่ม ๔ ต่อมเพศ



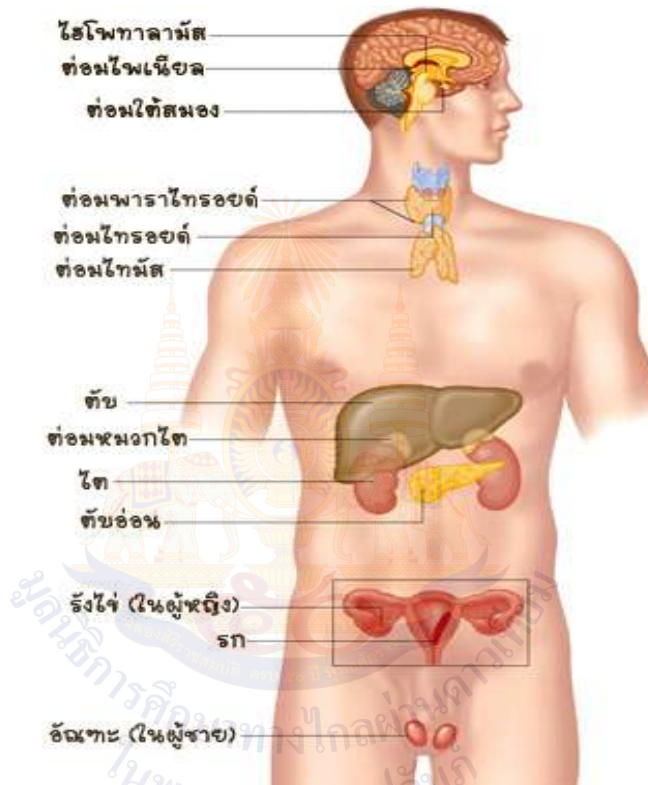
### ต่อมเพศ

๑. อัณฑะทำหน้าที่สร้างตัวอสุจิ ซึ่งเป็นเซลล์สืบพันธุ์ของเพศชาย และทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศชายคือ เทสโทสเตอโรน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเพศชายในช่วงวัยรุ่น เช่น มีเสียงห้าว มีหนวดเครา กล้ามเนื้อเป็นมัด มีขนขึ้นตามแขนขา รักแร้และอวัยวะเพศ และมีความรู้สึกทางเพศ

๒. รังไข่ทำหน้าที่สร้างไข่ ซึ่งเป็นเซลล์สืบพันธุ์ของเพศหญิง และผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน โดยจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเพศหญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เช่น เสียงแหลม มีเต้านมขยาย สะโพกผาย ผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีขนรักแร้และอวัยวะเพศ มีประจำเดือน และมีความรู้สึกทางเพศ

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โครงสร้างและการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โครงสร้างและการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

### โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ



๑. ต่อมใต้สมองหรือต่อมพิทูอิทารี เป็นต่อมที่มีขนาดเล็กและมีความสำคัญที่สุด ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนต่างๆ แบ่งเป็น

๑.๑ ต่อมใต้สมองส่วนหน้า ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ดังนี้

- โกรทฮอร์โมน : ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกายให้เป็นปกติ
- ทรอปิกฮอร์โมน : เป็นฮอร์โมนที่ควบคุมปฏิกิริยาของต่อมอื่น
- ฮอร์โมนโปรแลคติน : กระตุ้นการเจริญเติบโตของเต้านมและต่อมน้ำนมในขณะที่มารดากำลังตั้งครรรภ์ และผลิตน้ำนมออกมาหลังการคลอดบุตร ซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของทารก

๑.๒ ต่อมใต้สมองส่วนหลัง จะไม่ผลิตฮอร์โมนออกมาเองแต่จะเก็บฮอร์โมนที่ไฮโปทาลามัสผลิตขึ้น ได้แก่

- ออกซิโทซิน : ฮอร์โมนที่กระตุ้นให้กล้ามเนื้อเรียบของมดลูกบีบตัวเมื่อครบกำหนดคลอด

- วาโซเพรสซิน : ฮอร์โมนที่มีผลต่อการทำงานของไต ควบคุมปริมาณน้ำในร่างกาย ระบบขับถ่าย ปัสสาวะ และช่วยเพิ่มความดันโลหิต

๒. ต่อมไทรอยด์ ต่อมไร้ท่อที่มีขนาดใหญ่ที่สุด ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนไทรอกซิน ซึ่งควบคุมกระบวนการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย การเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆ การแลกเปลี่ยนน้ำและเกลือแร่ การควบคุมกรดไขมันและเปลี่ยนกรดอะมิโนเป็นกลูโคส และฮอร์โมนแคลซิโทนินซึ่งทำหน้าที่ควบคุมปริมาณแคลเซียมในเลือด

๓. ต่อมพาราไทรอยด์ เป็นต่อมไร้ท่อที่มีขนาดเล็กที่สุด ทำหน้าที่ผลิตพาราฮอร์โมนเพื่อควบคุมระดับแคลเซียมและฟอสเฟตในกระแสเลือด

๔. ต่อมหมวกไต มีสองต่อมดังนี้

๔.๑ ต่อมหมวกไตส่วนนอก ผลิตฮอร์โมนกลูโคคอร์ติคอยด์ที่ควบคุมเมแทบอลิซึมและการเผาผลาญในร่างกาย และฮอร์โมนมิเนอราโลคอร์ติคอยด์เป็นฮอร์โมนที่คอยควบคุมความสมดุลของน้ำ และระดับเกลือแร่ในร่างกาย

๔.๒ ต่อมหมวกไตส่วนใน ผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลินหรือเอพิเนฟริน ซึ่งเป็นฮอร์โมนฉุกเฉินที่มีผลจากการถูกกระตุ้น

๕. ต่อมไพนีเยล สร้างฮอร์โมนเมลาโทนินเพื่อยับยั้งการเจริญเติบโตของต่อมเพศในช่วงระยะก่อนวัยหนุ่มสาว

๖. ต่อมไทมัสมีความสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายในช่วงวัยเด็ก

๗. ตับอ่อน สามารถเป็นได้ทั้งต่อมมีท่อและต่อมไร้ท่อ

๗.๑ ต่อมมีท่อ สร้างน้ำย่อยเพื่อใช้ในการย่อยอาหาร

๗.๒ ต่อมไร้ท่อ สร้างฮอร์โมนอินซูลินและกลูคาγον โดยอินซูลินช่วยควบคุมปฏิกิริยาทางเคมีของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน หากร่างกายขาดฮอร์โมนนี้จะทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ ส่วนกลูคาγονทำหน้าที่กระตุ้นไกลโคเจนที่สะสมอยู่ในตับให้เปลี่ยนเป็นกลูโคสเข้าสู่กระแสเลือด

๘. ต่อมเพศ

๘.๑ อัณฑะทำหน้าที่สร้างตัวอสุจิ ซึ่งเป็นเซลล์สืบพันธุ์ของเพศชาย และทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศชายคือ เทสโทสเตอโรน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเพศชายในช่วงวัยรุ่น เช่น มีเสียงห้าว มีหนวดเครา กล้ามเนื้อเป็นมัด มีขนขึ้นตามแขนขา รักแร้และอวัยวะเพศ และมีความรู้สึกทางเพศ

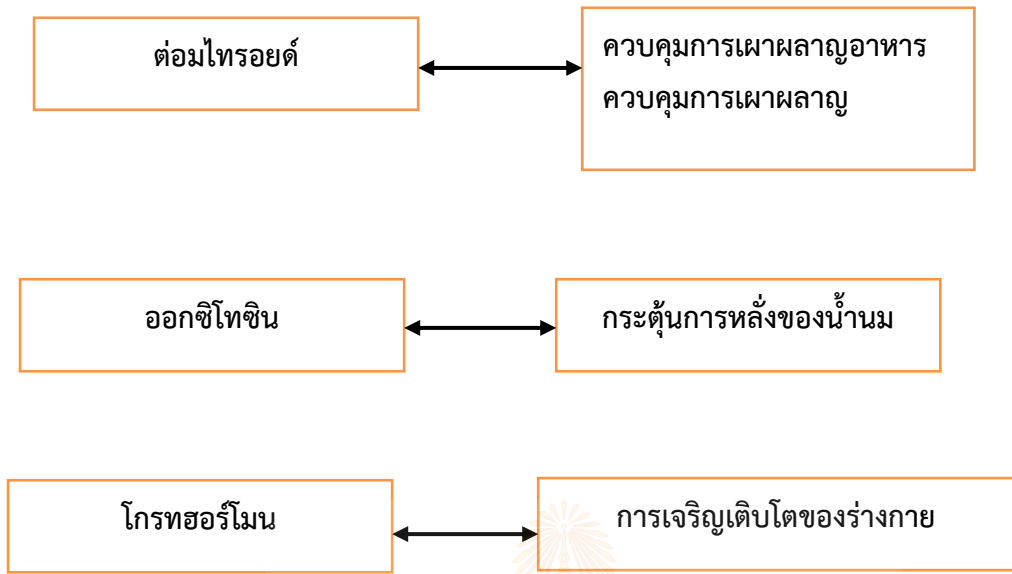
๘.๒ รังไข่ทำหน้าที่สร้างไข่ ซึ่งเป็นเซลล์สืบพันธุ์ของเพศหญิง และผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน โดยจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเพศหญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เช่น เสียงแหลม มีเต้านมขยาย สะโพกผาย ผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีขนรักแร้และอวัยวะเพศ มีประจำเดือน และมีความรู้สึกทางเพศ

ที่มา สืบค้นจาก โครงสร้างระบบต่อมไร้ท่อ.(๒๕๕๖)[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก

<https://sites.google.com/site/๓๐๒๓๓mind/home> (วันที่สืบค้น : ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕)

เฉลยการจับคู่บัตรคำเรื่อง สรุปลักษณะและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑





## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น	
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

**สาระที่ ๑** การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ

การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอันเนื่องมาจากการทำงานประสานกันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ดังนั้น เพื่อให้วัยรุ่นทุกคนในร่างกายเจริญเติบโตและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงต้องดูแล รักษา ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ

### ๓. สาระการเรียนรู้

ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พุดถ่ายทอดประเด็นของความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น(ส ๑.๑.๑.)

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๖.๒นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล  (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน</p> <p>-พุดถ่ายทอดประเด็นของ ความสำคัญของระบบต่อม ไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการของวัยรุ่น(ส ๑.๑.๑.)</p> <p><b>ด้านความรู้</b></p> <p>-อธิบายความสำคัญของ</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (สนาที)</p> <p>๑.ครูให้นักเรียนดูภาพคนแคระ และภาพ คนเป็นโรคคอพอก จากนั้นครูถาม นักเรียนว่า “บุคคลในภาพมีลักษณะผิดปกติอย่างไร” <u>แนวคำตอบมีรูปร่างที่เตี้ย แคระแกร็น</u> และมีการบวมโตบริเวณลำคอ</p> <p>๒.ครูถามนักเรียนเพิ่มเติมว่า“ภาพทั้งสอง เกิดจากความผิดปกติใดของร่างกาย และ</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (สนาที)</p> <p>๑.นักเรียนดูภาพคนแคระ และภาพ คนเป็นโรคคอพอก จากนั้นครูถาม นักเรียนว่า “บุคคลในภาพมีลักษณะ ผิดปกติอย่างไร” <u>แนวคำตอบมีรูปร่าง ที่เตี้ย แคระแกร็น และมีการบวมโต บริเวณลำคอ</u></p> <p>๒.นักเรียนตอบคำถามครูว่า“ภาพทั้ง สอง เกิดจากความผิดปกติใดของ</p>	<p>๑.สื่อ PowerPoint</p>		<p>วิธีวัด</p> <p>-สังเกตจากการ ทำกิจกรรมและ ตอบคำถามใน ชั้นเรียน</p> <p>-ใบงานสรุปผัง ความคิด ความสำคัญของ ระบบต่อมไร้ท่อ ที่มีต่อวัยรุ่น</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>ระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b></p> <p>วิเคราะห์ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น</p> <p><b>-ด้านคุณลักษณะ เจตคติ</b></p>	<p>ส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร” (แนวคำตอบ: ภาพคนแคระ เกิดจากการขาดโกรทฮอร์โมน ซึ่งทำหน้าที่ ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกายให้เป็นปกติ หากมีการผลิตฮอร์โมนนี้น้อยเกินไปจะทำให้ร่างกายเตี้ยแคระแกรนการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆหยุดชะงักลงได้)</p> <p>(ภาพโรคคอปอก เกิดจากคนที่ขาดธาตุไอโอดีน ซึ่งจะผลิตฮอร์โมนไทรอกซินได้น้อยกว่าปกติ ส่งผลให้ต่อมไทรอยด์ทำงานหนักขึ้น และใหญ่ขึ้น จนกลายเป็นโรคคอปอก ซึ่งทั้งสองภาพนี้เกิดจาก</p>	<p>ร่างกาย และส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร”(แนวคำตอบ :ภาพคนแคระ เกิดจากการขาดโกรทฮอร์โมน ซึ่งทำหน้าที่ ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกายให้เป็นปกติ หากมีการผลิตฮอร์โมนนี้น้อยเกินไปจะทำให้ร่างกายเตี้ยแคระแกรนการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆหยุดชะงักลงได้)</p> <p>(ภาพโรคคอปอก เกิดจากคนที่ขาดธาตุไอโอดีน ซึ่งจะผลิตฮอร์โมนไทรอกซินได้น้อยกว่าปกติ ส่งผลให้ต่อมไทรอยด์ทำงานหนักขึ้น และใหญ่ขึ้น</p>			<p>-ชิ้นงานสรุปความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น</p> <p><b>เครื่องมือวัด</b></p> <p>-แบบสังเกต</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>ค่านิยม</b></p> <p>-นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b></p> <p>๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจเพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)</p> <p>๒.นักเรียนมีความมุ่งมั่นใน</p>	<p>ความผิดปกติของการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ)</p> <p>๓.ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนว่าระบบต่อมไร้ท่อเป็นระบบอวัยวะในร่างกายที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น เช่นเดียวกับระบบประสาท ซึ่งกำลังจะศึกษาในบทเรียนนี้</p>	<p>จนกลายเป็นโรคคอพอก ซึ่งทั้งสองภาพนี้เกิดจากความผิดปกติของการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ)</p> <p>๓.นักเรียนฟังคำอธิบายเพิ่มเติมจากครู</p>			<p>พฤติกรรมในชั้นเรียน</p> <p>-แบบประเมินชิ้นงาน</p> <p>เกณฑ์การประเมิน</p> <p>-ผ่านเกณฑ์การ</p>
	<p><b>ขั้นสอน (๒๐นาที)</b></p> <p>๑.ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม ให้มี</p>	<p><b>ขั้นสอน (๒๐นาที)</b></p> <p>๑.นักเรียนออกเป็น ๓ กลุ่ม ให้มี</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล  (วิธีวัด/เครื่องมือวัด) ประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
การทำงาน	จำนวนนักเรียนเท่าๆกันหรือใกล้เคียงกัน เพื่อทำกิจกรรมเกม”ปิ๊ปปี้มึ่ม”โดยครูจะมีคำถามทั้งหมด ๑๐ข้อโดยครูจะถามคำถามผู้เล่นเกม ซึ่งนักเรียนตอบคำถามไปที่ละ ๑ ข้อ จะมีเวลาในการตอบคำถามทั้งหมด ๒ นาที ซึ่งคำถามจะเกี่ยวข้องกับระบบต่อมไร้ท่อ หลังจากที่ครูอ่านคำถามจบ ให้ตัวแทนกลุ่มยกมือขึ้นเพื่อตอบคำถาม กลุ่มใดยกมือขึ้นก่อนได้ตอบก่อน หากกลุ่มที่ตอบคำถามก่อนตอบผิด กลุ่มอื่นๆจะได้สิทธิ์ในการตอบคำถาม หากไม่มีกลุ่มใดตอบได้ถูกต้องครู	จำนวนนักเรียนเท่าๆกันหรือใกล้เคียงกัน เพื่อทำกิจกรรมเกม”ปิ๊ปปี้มึ่ม”โดยครูจะมีคำถามทั้งหมด ๑๐ข้อโดยครูจะถามคำถามผู้เล่นเกม ซึ่งนักเรียนตอบคำถามไปที่ละ ๑ ข้อ จะมีเวลาในการตอบคำถามทั้งหมด ๒ นาที ซึ่งคำถามจะเกี่ยวข้องกับระบบต่อมไร้ท่อ หลังจากที่ครูอ่านคำถามจบ ให้ตัวแทนกลุ่มยกมือขึ้นเพื่อตอบคำถาม กลุ่มใดยกมือขึ้นก่อนได้ตอบก่อน หากกลุ่มที่ตอบคำถามก่อนตอบผิด กลุ่มอื่นๆจะได้สิทธิ์ในการตอบคำถาม หาก	ชั้นสอน (๑๕นาที)  ๑.สื่อ ประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่องความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต	ชั้นสอน (๑๕นาที)  ๑.สรุปผังความคิด ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีต่อวัยรุ่น	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>เป็นผู้เฉลยคำตอบ</p> <p>๒. ครูให้นักเรียนเล่นเกมญี่ปุ่นๆบ้างและทำการสรุปคะแนนที่ได้ และกล่าวชมเชยผู้ชนะ</p> <p>๓. ครูนำคำถามและคำตอบในเกมญี่ปุ่นๆบ้างให้นักเรียนดู และให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับระบบต่อมไร้ท่อโดยครูอธิบายเพิ่มเติม</p> <p>เรื่อง“ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีต่อวัยรุ่น” ด้วย สื่อ Power point</p>	<p>ไม่มีกลุ่มใดตอบได้ถูกต้องครูเป็นผู้เฉลยคำตอบ</p> <p>๒.นักเรียนเล่นเกมญี่ปุ่นๆโดยครูทำการสรุปคะแนนที่ได้ และกล่าวชมเชยผู้ชนะ</p> <p>๓. นักเรียนดูคำถามและคำตอบที่ใช้ในเกมญี่ปุ่นๆบ้างและร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับระบบต่อมไร้ท่อ</p> <p>๔.นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์</p>	<p>และพัฒนาการของวัยรุ่น</p> <p>๒.ใบความรู้เรื่องความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>๔. ครูให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ลงในใบงานสรุปผังความคิดความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีต่อวัยรุ่น</p> <p>๕. ครูสุ่มนักเรียน ๑ คนนำเสนอผังความคิดความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีต่อวัยรุ่น โดยครูเปิดโอกาสให้นักเรียนในชั้นเรียนได้อธิบายเพิ่มเติมจากที่เพื่อนนำเสนอ</p>	<p>ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ลงในใบงานสรุปผังความคิดความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีต่อวัยรุ่น</p> <p>๕. นักเรียนที่ถูกสุ่มเลือกนำเสนอผังความคิดความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีต่อวัยรุ่น โดยครูเปิดโอกาสให้นักเรียนในชั้นเรียนได้อธิบายเพิ่มเติมจากที่เพื่อนนำเสนอ</p>	<p>๓.ใบงานสรุปผังความคิด ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีต่อวัยรุ่น</p>		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b></p> <p>๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม หา ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ สุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของวัยรุ่น โดยวิธีการดังต่อไปนี้</p> <p>- ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความ เหมาะสม</p> <p>- ให้นักเรียนนำรูปภาพหรือบัตรคำที่ครูให้ นักเรียนสุ่มเลือก มาเขียนแผนภาพสรุป ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b></p> <p>๑.นักเรียนทำกิจกรรม หาความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มี ผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการของวัยรุ่น โดยวิธีการ ดังต่อไปนี้</p> <p>- นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความ เหมาะสม</p> <p>- นำรูปภาพหรือบัตรคำที่ครูให้ นักเรียนนำรูปภาพหรือบัตรคำที่ครูให้</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b></p> <p>๔.ชิ้นงานสรุป ความสำคัญของ ระบบต่อมไร้ท่อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของวัยรุ่น</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b></p> <p>๒.ชิ้นงาน เรื่อง ความสำคัญ ของระบบ ประสาทที่มี ผลต่อ สุขภาพ การ</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>สุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ลงในกระดาษ Flip chart ใหญ่ ให้เวลาทำงาน ๑๐ นาที</p> <p>๒. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าห้องเรียน เกี่ยวกับความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การ</p>	<p>นักเรียนสุ่มเลือก มาเขียนแผนภาพสรุปความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ลงในกระดาษ Flip chart ใหญ่ ให้เวลาทำงาน ๑๐ นาที</p> <p>๒. นักเรียนส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าห้องเรียน เกี่ยวกับความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต</p>		<p>เจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	เจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	และพัฒนาการของวัยรุ่น			
	๓. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงต่อมไร้ท่อในร่างกาย และหน้าที่การทำงานว่ามีความสำคัญต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง <u>แนวคำตอบ</u> เช่น ต่อมไร้ท่อมีความสำคัญในการเจริญเติบโต เช่นต่อมไธสมอง ต่อมไทรอยด์ มีความสำคัญในเรื่องพัฒนาการทางเพศ เช่นต่อมเพศ	๓. นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงต่อมไร้ท่อในร่างกาย และหน้าที่การทำงานว่ามีความสำคัญต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง <u>แนวคำตอบ</u> เช่น ต่อมไร้ท่อมีความสำคัญในการเจริญเติบโต เช่นต่อมไธสมอง ต่อมไทรอยด์ มีความสำคัญในเรื่องพัฒนาการทางเพศ เช่นต่อมเพศ			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p><b>ขั้นสรุป(๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูถามคำถามเพื่อสรุปบทเรียนว่าหากระบบต่อมไร้ท่อมีความผิดปกติจะเกิดผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรบ้าง (แนวคำตอบของนักเรียน เช่น อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่างๆ ได้ เช่น ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตไม่สมวัย อาจเตี้ย แคระแกร็น หรือการเปลี่ยนแปลงทางเพศไม่เป็นไปตามวัย และตามเพศของตนเอง เป็นต้น)</p> <p>๓. ครูตั้งคำถามเชื่อมโยงไปยังคาบเรียน</p>	<p><b>ขั้นสรุป(๕ นาที)</b></p> <p>๑.นักเรียนตอบคำถามเพื่อสรุปบทเรียนว่าหากระบบต่อมไร้ท่อที่มีความผิดปกติจะเกิดผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรบ้าง (แนวคำตอบของนักเรียน เช่น อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่างๆ ได้ เช่น ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตไม่สมวัย อาจเตี้ย แคระแกร็น หรือการเปลี่ยนแปลงทางเพศไม่เป็นไปตามวัย และตามเพศของ</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ต่อไปว่า “นักเรียนจะมีวิธีการดูแลรักษา ระบบต่อมไร้ท่อได้อย่างไร” (แนวคำตอบ หมั่นสำรวจและดูแลสุขภาพของตนเอง อย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ เลือกรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ เป็นต้น)	ตนเอง เป็นต้น)  ๓. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามว่า “นักเรียนจะมีวิธีการดูแลรักษา ระบบ ต่อมไร้ท่อได้อย่างไร” (แนวคำตอบ หมั่นสำรวจและดูแลสุขภาพของ ตนเองอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ เลือกรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์ เป็นต้น)			

## ๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

### สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบงานสรุปผังความคิดความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีต่อวัยรุ่น
- ๒) ใบความรู้ที่ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น
- ๓) สื่อ PowerPoint เรื่องความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น
๔. รูปภาพหรือบัตรคำ ต่อมไร้ท่อ และความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น
๕. กระดานติดบัตรคำ รูปภาพต่อมไร้ท่อ และความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น
๖. การดาษฟิลิปชาร์ท
๗. สีเมจิก

## การประเมินผลรวบยอด

### ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑. ผังความคิดสรุปความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น(กระดาษฟิลิปชาร์ท)

## แบบประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน

จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น	ประเมินข้อมูลการสรุปโครงสร้างการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ	แบบประเมินคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> วิเคราะห์ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การ	สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม	แบบประเมินกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
เจริญเติบโต และพัฒนาการของ วัยรุ่น			
KSA พูด ถ่ายทอด ประเด็น ของ ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มี ผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น (ส ๑.๑.๑.)	สังเกตการนำเสนอ	แบบสังเกตการ นำเสนอ	
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา)</b> นักเรียนเห็นความสำคัญของระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และพัฒนาการของ วัยรุ่น	๑. สังเกตจากพฤติกรรม การตอบคำถามและมี ส่วนร่วมในชั้นเรียน	แบบสังเกต พฤติกรรมการตอบ คำถามและมีส่วนร่วม ในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</b> มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรมการทำงาน	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

## เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับคะแนน รายการ	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายความสำคัญของระบบต่อม ไรท์ทอที่มีผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และพัฒนาการของ วัยรุ่น	ข้อมูลถูกต้อง ครบถ้วน ประกอบด้วยชื่อต่อมไร ท์ทอ หน้าที่ และ ผลที่ เกิดแก่ร่างกาย	ข้อมูลถูกต้อง ไม่ ครบถ้วน	ข้อมูลไม่ถูกต้อง
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> วิเคราะห์ความสำคัญของระบบ ต่อมไรท์ทอที่มีผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และพัฒนาการของ วัยรุ่น	วิเคราะห์ภาพและบัตร คำที่เกี่ยวข้อง และ นำมาสร้าง เขียนแผนภาพสรุปได้ ถูกต้องทั้งหมด	วิเคราะห์ภาพและบัตร คำที่เกี่ยวข้อง และ นำมาสร้าง เขียนแผนภาพสรุปได้ บางส่วน	วิเคราะห์ไม่ได้
KSA พูด ถ่าย ทอด ประ เต้ น ของ ความสำคัญของระบบต่อมไรท์ทอที่ มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น (ส ๑.๑.๑.)	พูดแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อธิบายชิ้นงานกับผู้อื่น ได้เป็นระบบตามความ เข้าใจ	พูดแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อธิบายชิ้นงานด้วย วิธีการอ่านข้อมูล	ไม่ร่วมนำเสนอ
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา)</b> นักเรียนเห็นความสำคัญของระบบ ต่อมไรท์ทอที่มีผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และพัฒนาการของ วัยรุ่น	นักเรียนร่วมมือตอบ คำถามความสำคัญของ ต่อมไรท์ทอที่มีต่อ พัฒนาการของตนเอง	นักเรียนร่วมมือตอบ คำถามที่ไม่เกี่ยวข้อง	นักเรียนไม่ร่วมมือ
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</b> มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ชิ้นงานสำเร็จด้วย ตนเอง/กลุ่ม	ชิ้นงานสำเร็จแต่ลอก งานผู้อื่น	ชิ้นงานไม่สำเร็จ

## เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

## แบบประเมิน.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม					
		๑.อธิบาย ความสำคัญของ ระบบต่อมไร้ท่อที่มี ผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของ วัยรุ่น			๒.วิเคราะห์ ความสำคัญของ ระบบต่อมไร้ท่อที่มี ผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และ พัฒนาการของ วัยรุ่น			๓.พุดถ่ายทอด ประเด็นของ ความสำคัญของ ระบบต่อมไร้ท่อที่มี ผลต่อสุขภาพ การ เจริญเติบโต และ พัฒนาการของ วัยรุ่น(ส ๑.๑.๑.)			๔.นักเรียนเห็น ความสำคัญของระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ สุขภาพ การ เจริญเติบโต และ พัฒนาการของวัยรุ่น			๕.มีความ มุ่งมั่นในการ ทำงาน								
		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

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....

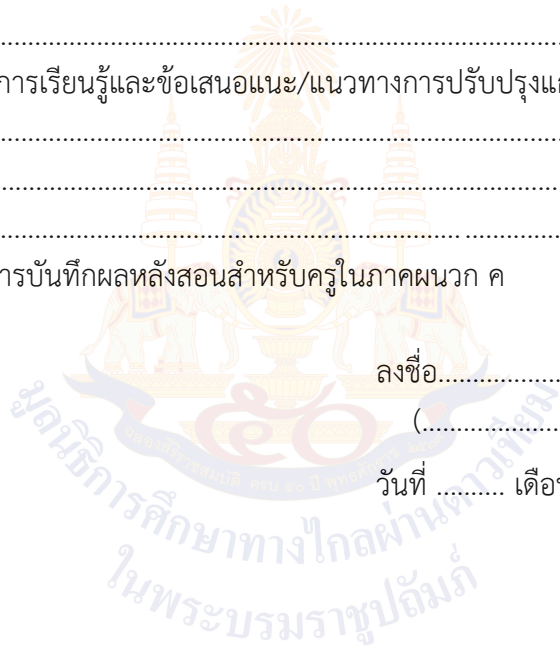
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....

\*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

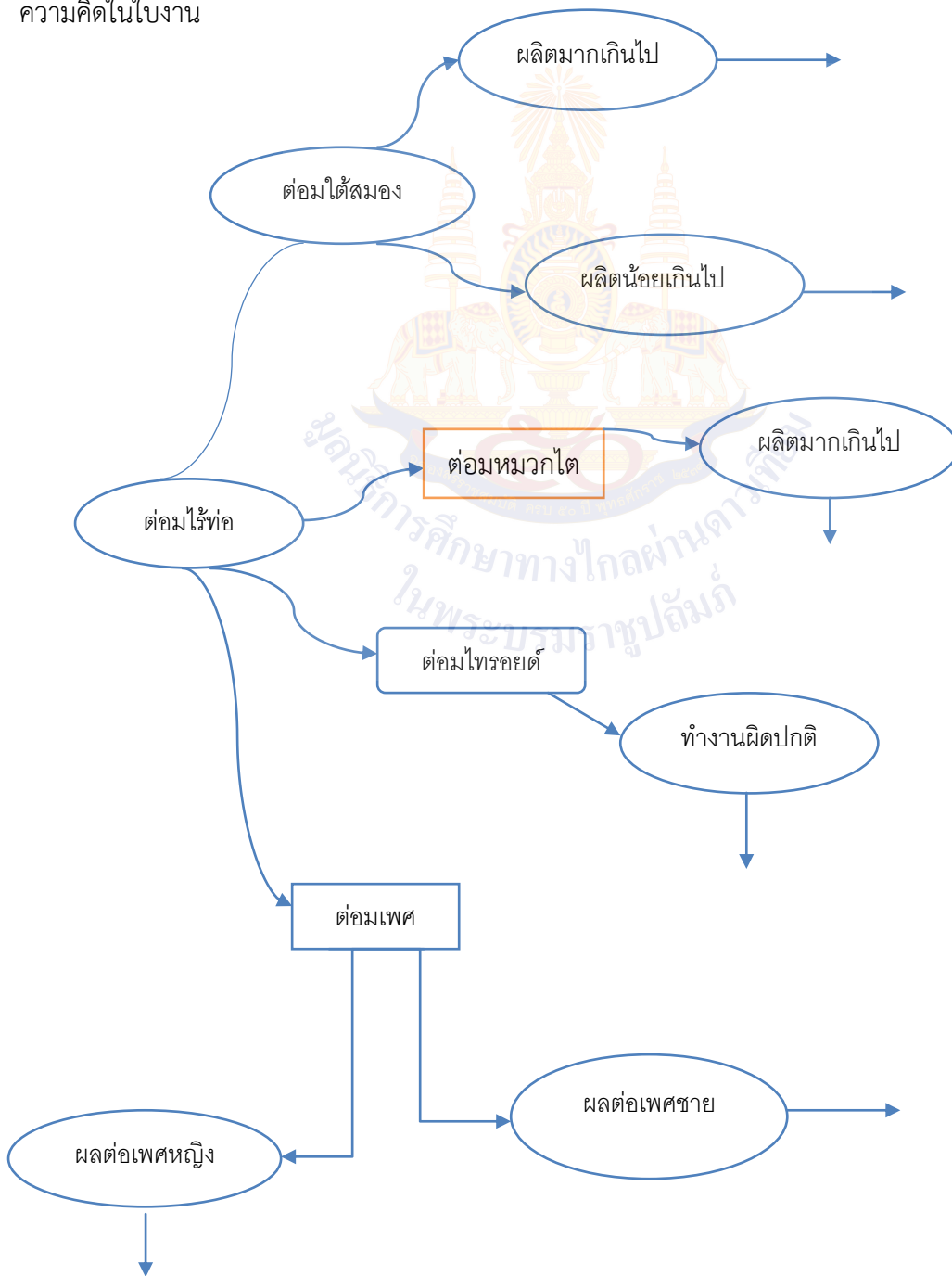
.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

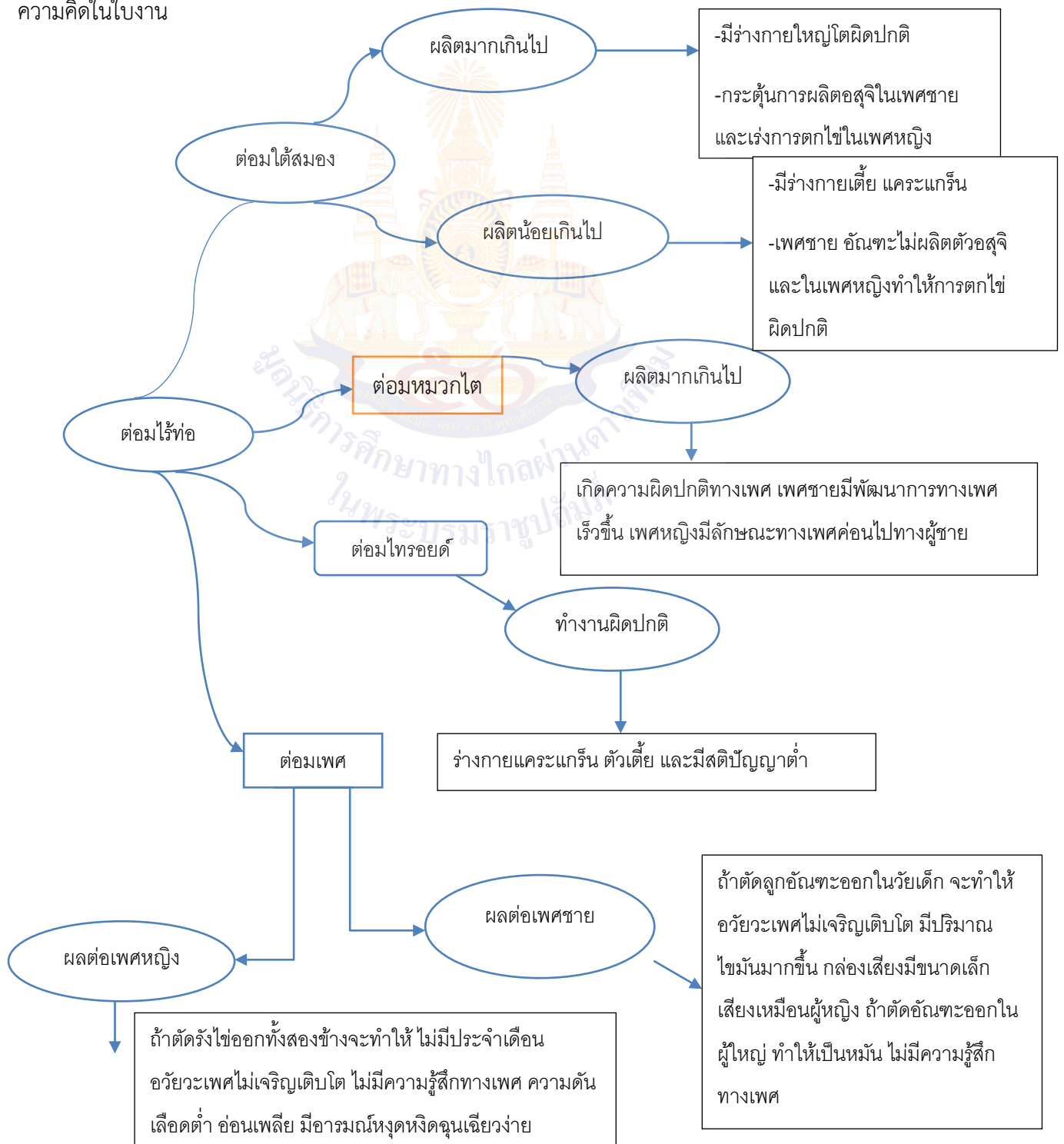
ใบบางานที่ ๑ เรื่อง สรุปผังความคิดความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีต่อวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การ  
 เจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่องความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่นและสรุปความคิดลงในแผนภาพความคิดใบบางานและสรุปความคิดลงในแผนภาพความคิดใบบางาน



เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง สรุปผังความคิดความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีต่อวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การ  
 เจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่องความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่นและสรุปความคิดลงในแผนภาพความคิดในใบงานและสรุปความคิดลงในแผนภาพความคิดในใบงาน



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และ  
พัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ  
การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

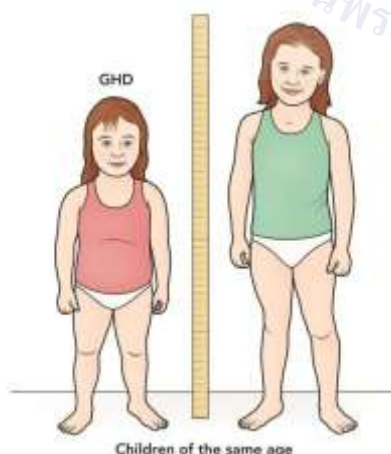
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

ต่อมไร้ท่อที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นที่สำคัญ ได้แก่ ต่อมใต้สมองหรือต่อมพิทูอิทารี ต่อมไทรอยด์ต่อมไทรอยด์และต่อมเพศ ซึ่งต่อมไร้ท่อแต่ละต่อมจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นดังนี้

๑. ต่อมใต้สมองหรือต่อมพิทูอิทารี เป็นต่อมไร้ท่อที่มีความสำคัญที่สุดในร่างกาย เพราะฮอร์โมนที่ต่อมนี้ผลิตจะมีคุณสมบัติพิเศษในการควบคุมการสร้างฮอร์โมนของต่อมอื่นๆในร่างกาย ฮอร์โมนสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น ได้แก่ ฮอร์โมนกระตุ้นการเจริญเติบโต (growth hormone) และฮอร์โมนควบคุมการเจริญเติบโตของต่อมเพศ (gonadotropic hormone)

อิทธิพลของต่อมใต้สมองที่เห็นได้ชัดเจนมากที่สุดในวัยรุ่นพบว่า ถ้าต่อมนี้ผลิตฮอร์โมนกระตุ้นการเจริญเติบโตมากเกินไป จะส่งผลให้วัยรุ่นมีร่างกายที่ใหญ่โตผิดปกติ และในทางตรงกันข้าม ถ้าต่อมนี้ผลิตฮอร์โมนดังกล่าวมาน้อยเกินไป ก็จะทำให้วัยรุ่นมีร่างกายเตี้ยแคระแกร็นได้



ภาพประกอบจาก

: <https://i.pinimg.com/originals/61/82/67/61826706a73cd608b243369092ae9de8.jpg>

๒. ต่อมไทรอยด์ เป็นต่อมไร้ท่อที่ผลิตฮอร์โมนไทรอกซิน ซึ่งมีอิทธิพลในการควบคุมการใช้พลังงานและการเผาผลาญอาหาร ถ้าต่อมนี้ทำงานผิดปกติจะส่งผลทำให้ร่างกายแคระแกร็น ตัวเตี้ย และมีสติปัญญาต่ำ

๓. ต่อมหมวกไต เป็นต่อมไร้ท่อที่ผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของร่างกายและฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางเพศ ฮอร์โมนที่สำคัญ ได้แก่

๓.๑ ฮอร์โมนกลูโคคอร์ติคอยด์ (glucocorticoid hormone) เป็นฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมกระบวนการเมแทบอลิซึมของพลังงานและสารอาหารในร่างกาย

๓.๒ ฮอร์โมนมิเนอราโลคอร์ติคอยด์ (mineralocorticoid hormone) เป็นฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ในการสร้างความสมดุลของน้ำและแร่ธาตุในร่างกาย

๓.๓ ฮอร์โมนเพศ (sex hormone) ปกติต่อมหมวกไตจะผลิตฮอร์โมนเพศออกมาเพียงเล็กน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับฮอร์โมนที่อวัยวะสืบพันธุ์ผลิตออกมา ฮอร์โมนเพศที่ต่อมหมวกไตผลิตออกมาที่สำคัญ เช่น แอนโดเจน (androgen) เอสโตรเจน และโพรเจสเตอโรน แต่ถ้าหากต่อมหมวกไตมีความผิดปกติ ผลิตฮอร์โมนมากเกินไป จะทำให้เกิดความผิดปกติทางเพศได้ โดยในเด็กผู้ชายจะพบว่ามีการพัฒนาการทางเพศที่เร็วขึ้น มีขนขึ้นตามร่างกายมากกว่าปกติ ส่วนในเพศหญิงจะมีลักษณะค่อนข้างไปทางเพศชาย โดยจะมีหนวดเคราปรากฏขึ้น

๔. ต่อมเพศ ต่อมนี้จะควบคุมและกระตุ้นให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาคุณลักษณะความเป็นเพศชายและเพศหญิงให้เห็นอย่างชัดเจน มีหน้าที่สำคัญ ๒ ประการ คือ

๔.๑ สร้างเซลล์สืบพันธุ์ ในเพศชายจะสร้างตัวสุจิและในเพศหญิงจะสร้างไข่ เพื่อประโยชน์ต่อการรักษาและดำรงไว้ซึ่งเผ่าพันธุ์ต่อไป

๔.๒ สร้างฮอร์โมนต่างๆ เพื่อควบคุมและกระตุ้นให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการทางเพศที่เป็นไปตามปกติ

ฮอร์โมนเพศชาย เป็นฮอร์โมนที่สร้างจากกลุ่มเซลล์เนื้อเยื่อของลูกอัณฑะ ประกอบด้วยฮอร์โมนหลายชนิด ฮอร์โมนเหล่านี้ จะถูกขับและหลั่งออกมามากมายและรวดเร็ว ฮอร์โมนที่สำคัญคือ เทสโทสเตอโรนซึ่งไปกระตุ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศ ทำให้เกิดคุณลักษณะความเป็นชาย

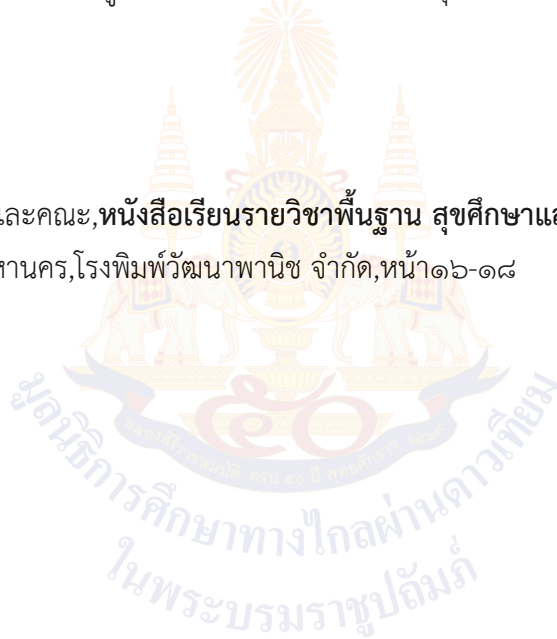
ถ้าตัดลูกอัณฑะออกในวัยเด็กจะทำให้เกิดอาการผิดปกติต่างๆ ซึ่งได้แก่ อวัยวะเพศจะไม่เจริญเติบโต ไม่มีคุณลักษณะความเป็นเพศชาย มีปริมาณไขมันเพิ่มมากขึ้นที่บริเวณใบหน้า แขน หน้าอก รักแร้ กล่องเสียงมีขนาดเล็กทำให้เสียงเหมือนผู้หญิง แขนขายาวผิดปกติ และถ้าตัดลูกอัณฑะออกในผู้ใหญ่จะทำให้เป็นหมัน ไม่มีความรู้สึกทางเพศ และมีคุณลักษณะไปทางเพศหญิง

ฮอร์โมนเพศหญิง ฮอร์โมนเพศหญิงจะเริ่มมีมากขึ้นก่อนเพศชาย ทำให้เพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเร็วกว่าผู้ชายประมาณ ๒ ปี การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศหญิงมีอยู่เป็นช่วงเวลา จะเพิ่มมากขึ้นเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่และจะคงมีอยู่ในระดับสูง โดยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างสม่ำเสมอในรอบเดือนหนึ่งๆ และจะ

ลดลงจนหมดไปในที่สุดเมื่ออายุระหว่าง ๔๐-๕๐ ปี หรืออายุเฉลี่ย ๔๕ ปีสำหรับคนไทย รังไข่เป็นต่อมเพศของเพศหญิง โดยจะผลิตฮอร์โมนเอสตราดิโอล (estradiol) และฟอลลิคูลาร์ (follicular) สำหรับควบคุมคุณลักษณะความเป็นเพศหญิง โดยควบคุมและกระตุ้นให้อวัยวะเพศหญิงเปลี่ยนแปลงจากลักษณะในวัยเด็กเป็นผู้ใหญ่ และฮอร์โมนเอสตราดิโอลยังมีหน้าที่กระตุ้นให้รังไข่ผลิตไข่ออกมาเดือนละ ๑ ฟอง เมื่อไข่หลุดออกมาจากรังไข่แล้วรังไข่จะผลิตฮอร์โมนออกมามีชนิดหนึ่งคือ โพรเจสเตอโรน ซึ่งทำหน้าที่กระตุ้นผนังมดลูกให้เตรียมรองรับไข่ หากไข่ไม่ได้รับการผสมก็จะฝ่อลงไป ส่วนผนังมดลูกก็จะหลุดลอกสลายตัวกลายเป็นประจำเดือนต่อไป

ถ้าตัดรังไข่ออกทั้งสองข้างจะพบว่า บุคคลนั้นๆ จะไม่แสดงคุณลักษณะความเป็นเพศหญิง คือ ไม่มีประจำเดือน อวัยวะเพศไม่เจริญเติบโต อวัยวะเพศภายนอกจะเหี่ยวและลีบ ประจำเดือนจะหยุด ไม่มีความรู้สึกทางเพศ ความดันเลือดต่ำ รู้สึกอ่อนเพลีย และมีอารมณ์หงุดหงิดและฉุนเฉียวได้ง่าย

ที่มา: สมหมาย แดงสกุล และคณะ,หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑,พิมพ์ครั้งที่ ๑,กรุงเทพมหานคร,โรงพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด,หน้า๑๖-๑๘



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น	
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๑ ชั่วโมง

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ

### ๓. สาระการเรียนรู้

-การเจริญเติบโตของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอันเนื่องมาจากการทำงานประสานกันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ดังนั้น เพื่อให้วัยรุ่นทุกคนในร่างกายเจริญเติบโตและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงต้องดูแล รักษาและระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายการดูแลและรักษาระบบต่อมไร้ท่อได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

นำเสนอวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลระบบต่อมไร้ท่อ

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อ

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตาม วัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ (ส ๑.๑.๑.)

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑ .นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๖.๒ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ</p> <p style="text-align: center;">หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่</p> <p>ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน</p> <p>-</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>-</p> <p>ด้านทักษะกระบวนการ</p> <p>-</p> <p>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</p> <p>-</p> <p>คุณลักษณะอัน</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐นาที)</p> <p>๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และสำรวจความเรียบร้อยของห้องเรียนให้ถูกต้องตามสุขลักษณะ</p> <p>๒.ครูสอบถามนักเรียนเพื่อทบทวนบทเรียนที่ผ่านมาว่าฮอร์โมนที่ผลิตจากต่อมไร้ท่อ มีความสำคัญต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง <u>“แนวคำตอบ”</u> ทำให้เติบโตสมวัย ทำให้มีพัฒนาการด้านร่างกาย และพัฒนาการทางเพศที่เหมาะสม</p> <p>๓.ครูถามนักเรียนเพิ่มเติมว่า “นักเรียนมีการดูแลตนเองอย่างไรเพื่อดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ” (แนวคำตอบ : กินอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดและมีไขมันสูง ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศวัย ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๘-๑๐ แก้ว สำรวจและดูแลสุขภาพของตนเองอย่าง</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐นาที)</p> <p>๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าวนำทำความเคารพ</p> <p>๒.นักเรียนตอบคำถามของครูว่าฮอร์โมนที่ผลิตจากต่อมไร้ท่อ มีความสำคัญต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง <u>“แนวคำตอบ”</u> ทำให้เติบโตสมวัย ทำให้มีพัฒนาการด้านร่างกาย และพัฒนาการทางเพศที่เหมาะสม</p> <p>๓.นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่า “นักเรียนมีการดูแลตนเองอย่างไรเพื่อดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ” (แนวคำตอบ : กินอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดและมีไขมันสูง ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศวัย ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๘-๑๐ แก้ว สำรวจและดูแลสุขภาพของตนเองอย่าง</p>	<p>๑. สื่อ Power Point</p>		<p>วิธีการวัดผล</p> <p>๑. สังเกตการตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน</p> <p>๒.สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน</p> <p>๓.ประเมินจากกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้” กับ</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่ง เรียนรู้	ภาระ งาน / ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ฟังประสงค์	<p>สนทนาเสมอ หากพบความผิดปกติควรปรึกษาแพทย์)</p> <p>๔. ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนว่า ระบบต่อมไร้ท่อเป็นระบบอวัยวะภายในร่างกายที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น เราจึงควรดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้สามารถทำงานตามปกติ ได้อย่างไรบ้าง</p>	<p>สนทนาเสมอ หากพบความผิดปกติควรปรึกษาแพทย์)</p> <p>๔. นักเรียนตั้งใจฟังคำอธิบายเพิ่มเติมจากครู</p>			<p>พัฒนาการแต่ละช่วงวัย”</p> <p><b>เครื่องมือวัด</b></p> <p>๑.แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน</p> <p>๒.แบบประเมินพฤติกรรม</p> <p>การเรียนรู้</p> <p>๓.แบบประเมินกิจกรรม</p> <p>“ศูนย์การเรียนรู้” กับ</p>
	<p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ครูทบทวนหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ และหน้าที่ของฮอร์โมนต่างๆที่มีผลต่อการทำงานของร่างกาย โดยให้นักเรียนช่วยกันจับคู่บัตรคำระหว่างชื่อฮอร์โมน กับความสำคัญต่อร่างกาย</p>	<p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. นักเรียนทบทวนหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ และหน้าที่ของฮอร์โมนต่างๆที่มีผลต่อการทำงานของร่างกาย โดยให้นักเรียนช่วยกันจับคู่บัตรคำระหว่างชื่อฮอร์โมน กับความสำคัญต่อร่างกาย</p> <p>๒. นักเรียนตั้งใจฟังคำอธิบายเพิ่มเติมจากครูในการ</p>			

<p style="text-align: center;"><b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ</b></p> <p style="text-align: center;"><b>หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา</b></p> <p style="text-align: center;"><b>กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</b></p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>๒. ครูกล่าวเน้นให้นักเรียนสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับตนเองในการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ โดยอธิบายเพิ่มเติมผ่าน powerpoint</p> <p>๓. ครูแจกใบความรู้เรื่องการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้นักเรียนศึกษา</p> <p>๔. ครูแจกใบงาน เรื่องเราจะดูแลระบบต่อมไร้ท่อได้อย่างไร โดยให้นักเรียนสามารถทำใบงานไประหว่างที่ครูอธิบายความรู้เพิ่มเติม หากทำใบงานไม่เสร็จในชั่วโมงนี้สามารถนำไปทำเป็นการบ้านและส่งในครูในชั่วโมงต่อไปได้</p>	<p>ดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ โดยอธิบายเพิ่มเติมผ่าน powerpoint</p> <p>๓. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ครูแจกให้ และศึกษาใบงาน โดยสามารถทำใบงานไประหว่างที่ครูอธิบายความรู้เพิ่มเติม หากทำใบงานไม่เสร็จในชั่วโมงนี้สามารถนำไปทำเป็นการบ้านและส่งในครูในชั่วโมงต่อไปได้</p>			<p>พัฒนาการแต่ละช่วงวัย”</p> <p><b>เกณฑ์การประเมินผล</b></p> <p>๑. ผ่านเกณฑ์</p> <p>การประเมินระดับ</p> <p>คุณภาพพอใช้ ขึ้นไป</p>
	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๕นาที)</b></p> <p>๑. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๓ กลุ่ม หรือตามความเหมาะสมเพื่อเล่นเกมบันไดงู โดยมีกติกาการเล่นเกมนั่งนี้</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๕นาที)</b></p> <p>๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๓ กลุ่ม หรือตามความเหมาะสมเพื่อเล่นเกมบันไดงู โดยตั้งใจฟังคำอธิบายวิธีการเล่นจากครู โดยมีกติกาการเล่นเกมนั่งนี้</p>			

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ</p> <p style="text-align: center;">หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>- ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทอยลูกเต๋า กลุ่มละ ๑ ครั้ง กลุ่มที่ทอยลูกเต๋าได้แต้มสูงสุดจะเป็นผู้ที่ได้เล่นก่อนตามลำดับ</p> <p>-นักเรียนที่เล่นกลุ่มแรกทอยลูกเต๋าและขยับตัวเดินไปบนช่อง ตามจำนวนแต้มของลูกเต๋าทิ้งที่ทอยได้ จากนั้นให้ผู้เล่นกลุ่มถัดไปทอยลูกเต๋าและเล่นไปเรื่อยๆ จนครบทุกกลุ่ม จากนั้นให้ผู้เล่นกลุ่มแรกเล่นแล้วก็ตามด้วยผู้เล่นกลุ่มถัดไป ซึ่งเป็นการเล่นเกมลักษณะนี้ไปเรื่อยๆ</p> <p>- ผู้เล่นแต่ละกลุ่มที่เดินบนช่องต่างๆในตารางเกม บันไดงู ในบางช่องจะมีคำสั่งต่างๆ ให้นักเรียนกลุ่มนั้นอ่านพร้อมๆกันและปฏิบัติตามคำสั่ง ซึ่งคำสั่งในแต่ละช่องจะเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติเพื่อดูแลรักษาต่อมไร้ท่อ และการปฏิบัติที่ส่งผลเสียต่อระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งหากคำสั่งใดเป็นการปฏิบัติเพื่อดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อจะสามารถขึ้นบันไดไปข้างหน้าเพื่อไปช่องที่มีตัวเลขหมากขึ้นต่อไป แต่หากคำสั่งใดเป็นการปฏิบัติที่</p>	<p>- ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทอยลูกเต๋า กลุ่มละ ๑ ครั้ง กลุ่มที่ทอยลูกเต๋าได้แต้มสูงสุดจะเป็นผู้ที่ได้เล่นก่อนตามลำดับ</p> <p>-นักเรียนที่เล่นกลุ่มแรกทอยลูกเต๋าและขยับตัวเดินไปบนช่อง ตามจำนวนแต้มของลูกเต๋าทิ้งที่ทอยได้ จากนั้นให้ผู้เล่นกลุ่มถัดไปทอยลูกเต๋าและเล่นไปเรื่อยๆ จนครบทุกกลุ่ม จากนั้นให้ผู้เล่นกลุ่มแรกเล่นแล้วก็ตามด้วยผู้เล่นกลุ่มถัดไป ซึ่งเป็นการเล่นเกมลักษณะนี้ไปเรื่อยๆ</p> <p>- ผู้เล่นแต่ละกลุ่มที่เดินบนช่องต่างๆในตารางเกม บันไดงู ในบางช่องจะมีคำสั่งต่างๆ ให้นักเรียนกลุ่มนั้นอ่านพร้อมๆกันและปฏิบัติตามคำสั่ง ซึ่งคำสั่งในแต่ละช่องจะเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติเพื่อดูแลรักษาต่อมไร้ท่อ และการปฏิบัติที่ส่งผลเสียต่อระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งหากคำสั่งใดเป็นการปฏิบัติเพื่อดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อจะสามารถขึ้นบันไดไปข้างหน้าเพื่อไปช่องที่มีตัวเลขหมากขึ้นต่อไป แต่หากคำสั่งใดเป็นการปฏิบัติที่</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ส่งผลเสียต่อระบบต่อมไร้ท่อ จะทำให้เดินถอยหลังไปทิศทางที่ตัวเลขลดลงได้	ส่งผลเสียต่อระบบต่อมไร้ท่อ จะทำให้เดินถอยหลังไปทิศทางที่ตัวเลขลดลงได้			
	<p><b>ขั้นสรุป (๕นาที)</b></p> <p>๑.ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปบทเรียนในวันนี้ โดยครูสุ่มถามนักเรียนว่าจะมีวิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติได้อย่างไรบ้าง <u>(แนวคำตอบของนักเรียน เช่น กินอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดและมีไขมันสูง ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศวัย ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๘-๑๐ แก้ว สํารวจและดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ หากพบความผิดปกติควรปรึกษาแพทย์)</u></p> <p>๒. ครูกล่าวเชื่อมโยงไปยังคาบเรียนต่อไปว่า ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ฉะนั้นหากมีความผิดปกติของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อก็ย่อมจะเป็นปัญหาสุขภาพของวัยรุ่นด้วย</p>	<p><b>ขั้นสรุป (๕นาที)</b></p> <p>๑.นักเรียนช่วยกันสรุปบทเรียนในวันนี้ โดยตอบคำถามของครูว่าจะมีวิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติได้อย่างไรบ้าง <u>(แนวคำตอบของนักเรียน เช่น กินอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดและมีไขมันสูง ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศวัย ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๘-๑๐ แก้ว สํารวจและดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ หากพบความผิดปกติควรปรึกษาแพทย์)</u></p>			

## สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบงาน เรื่องเราจะดูแลระบบต่อมไร้ท่อได้อย่างไร
- ๒) ใบความรู้ที่ ๑ การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ
- ๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ
- ๔) บัตรคำระหว่างชื่อฮอร์โมน กับความสำคัญต่อร่างกาย
- ๕) แผ่นเกมบันไดงู
- ๖) กระดานติดบัตรคำ

## การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) ใบงาน เรื่องเราจะดูแลระบบต่อมไร้ท่อได้อย่างไร

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) นักเรียนสามารถอธิบายการดูแล และรักษาระบบต่อมไร้ท่อได้	๑. สังเกตและ ตรวจสอบใบงาน  ๒. สังเกตจาก พฤติกรรมคำตอบ คำถามและมีส่วนร่วม ในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินใบ งาน  ๒. แบบสังเกต พฤติกรรมคำตอบ คำถามและมีส่วนร่วม ในชั้นเรียน	๑. ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป  ๒. นักเรียนทุกคนผ่าน เกณฑ์ตัดสินคุณภาพ ระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) นักเรียนสามารถบอกวิธีการปฏิบัติ ตนในการดูแลระบบต่อมไร้ท่อ	๑. สังเกตและ ตรวจสอบใบงาน  ๒. สังเกตจาก พฤติกรรมคำตอบ คำถามและมีส่วนร่วม ในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินใบ งาน  ๒. แบบสังเกต พฤติกรรมคำตอบ คำถามและมีส่วนร่วม ในชั้นเรียน	๑. ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป  ๒. นักเรียนทุกคนผ่าน เกณฑ์ตัดสินคุณภาพ ระดับพอใช้ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</b> ๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้) ๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตจากแบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา)</b> นักเรียนเห็นความสำคัญของการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้อย่างปกติ	๑. สังเกตและตรวจสอบใบงาน ๒. สังเกตจากพฤติกรรม การตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินใบงาน ๒. แบบสังเกตพฤติกรรม การตอบคำถามและมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป ๒. นักเรียนทุกคนผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

### แบบสังเกตพฤติกรรมการตอบคำถามในชั้นเรียน

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ประเด็น การประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. นักเรียนกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียน				
๒. นักเรียนตอบคำถามในชั้นเรียนได้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้				
๓. นักเรียนตอบคำถามด้วยความมั่นใจในตนเองกล้าแสดงออก				

### เกณฑ์การให้คะแนนการตอบคำถามในชั้นเรียน

คะแนน เกณฑ์	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. ความกระตือรือร้นในการตอบคำถามในชั้นเรียน	นักเรียนทุกคนมีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียนเป็นอย่างดี	นักเรียนส่วนใหญ่ (๘๐%) มีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียน	นักเรียนส่วนหนึ่ง (๕๐-๖๐%) มีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียน	นักเรียนส่วนน้อย (ต่ำกว่า ๕๐%) มีความกระตือรือร้นในการให้ความร่วมมือตอบคำถามในชั้นเรียน
๒. ความถูกต้อง ครบถ้วน และสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ในการตอบคำถาม	นักเรียน ตอบคำถาม ได้ถูกต้อง ครบถ้วน และชัดเจน	นักเรียน ตอบคำถาม ได้ถูกต้อง ครบถ้วน แต่ไม่ชัดเจน	นักเรียน ตอบคำถาม ได้ถูกต้อง แต่ไม่ครบถ้วนและไม่ชัดเจน	นักเรียนตอบคำถามไม่ถูกต้อง ไม่ครบถ้วน และไม่ชัดเจน
๓. ความมั่นใจในตนเองในการตอบคำถามในชั้นเรียน	นักเรียนมีความมั่นใจในตนเองมากในการตอบคำถามในชั้นเรียน	นักเรียนมีความมั่นใจในตนเองพอสมควรในการตอบคำถามในชั้นเรียน	นักเรียนมีความมั่นใจในตนเองปานกลางในการตอบคำถามในชั้นเรียน	นักเรียนมีความมั่นใจในตนเองน้อยในการตอบคำถามในชั้นเรียน

## เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๒

หมายถึง ดีมาก

คะแนน ๗-๙

หมายถึง ดี

คะแนน ๔-๖

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๑-๓

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

## แบบประเมินใบงานเรื่อง เราจะดูแลระบบคอมพิวเตอร์ได้อย่างไร

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ความถูกต้อง ครบถ้วน และชัดเจน ในการสรุป	<input type="checkbox"/> นักเรียนตอบ/ อธิบายได้ ถูกต้อง ครบถ้วน และ ชัดเจน ทุกข้อ ทุกประเด็น คำถาม	<input type="checkbox"/> นักเรียน ตอบ/ อธิบาย ได้ถูกต้อง ครบถ้วน แต่ไม่ ชัดเจน	<input type="checkbox"/> นักเรียน ตอบ/ อธิบาย ได้ ถูกต้อง แต่ไม่ ครบถ้วนและไม่ ชัดเจน	<input type="checkbox"/> นักเรียนตอบ/ อธิบาย ไม่ ถูกต้อง ไม่ ครบถ้วน และ ไม่ชัดเจน

## เกณฑ์การผ่าน

ได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ (ไม่น้อยกว่า ๒ คะแนน)

**บันทึกผลหลังสอน\***

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....  
.....

\*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ใบงานที่ ๑ เรื่อง เราจะดูแลระบบต่อมไร้ท่อได้อย่างไร  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง เราจะดูแลระบบต่อมไร้ท่อได้อย่างไร และสรุปวิธีการดูแลระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

เราจะดูแลระบบต่อม

ไร้ท่อได้อย่างไร

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง การดูแลรักษาระบบประสาท  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง เราจะดูแลระบบต่อมไร้ท่อได้อย่างไร และสรุปวิธีการดูแลระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

เราจะดูแลระบบต่อม  
 ไร้ท่อได้อย่างไร

- ๑) หมั่นสำรวจและดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอในการวัดอัตราการเจริญเติบโตของร่างกายให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน
- ๒) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เพราะการออกกำลังกายทำให้ระบบต่อมไร้ท่อทำงานได้อย่างสมดุล
- ๓) เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง ๕ หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่จะก่อให้เกิดโทษกับร่างกาย ลดอาหารที่มีรสหวานจัด เพราะอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานได้
- รับประทานอาหารทะเลหรือเกลือที่มีธาตุไอโอดีน เพื่อป้องกันโรคคอพอก
- ๔) ควรดื่มน้ำสะอาด วันละ ๖ - ๘ แก้ว และน้ำผลไม้ เพื่อช่วยในการผลิตฮอร์โมน
- ๕) พักผ่อนอย่างเพียงพอ และควรหากิจกรรมนันทนาการเพื่อคลายเครียด
- ๖) หากิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด
- ๗) ในกรณีที่พบความผิดปกติของร่างกาย ควรรีบไปพบแพทย์ และปรึกษาแพทย์ทันที

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ**

- ๑) หมั่นสำรวจและดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอในการวัดอัตราการเจริญเติบโตของร่างกายให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน
- ๒) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เพราะการออกกำลังกายทำให้ระบบต่อมไร้ท่อทำงานได้อย่างสมดุล
- ๓) เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง ๕ หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่จะก่อให้เกิดโทษกับร่างกาย ลดอาหารที่มีรสหวานจัด เพราะอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานได้ รับประทานอาหารทะเลหรือเกลือที่มีธาตุไอโอดีน เพื่อป้องกันโรคคอพอก
- ๔) ควรดื่มน้ำสะอาด วันละ ๖ - ๘ แก้ว และน้ำผลไม้ เพื่อช่วยในการผลิตฮอร์โมน
- ๕) พักผ่อนอย่างเพียงพอ และควรหากิจกรรมนันทนาการเพื่อคลายเครียด
- ๖) หากิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด
- ๗) ในกรณีที่พบความผิดปกติของร่างกาย ควรรีบไปพบแพทย์และปรึกษาแพทย์ทันที



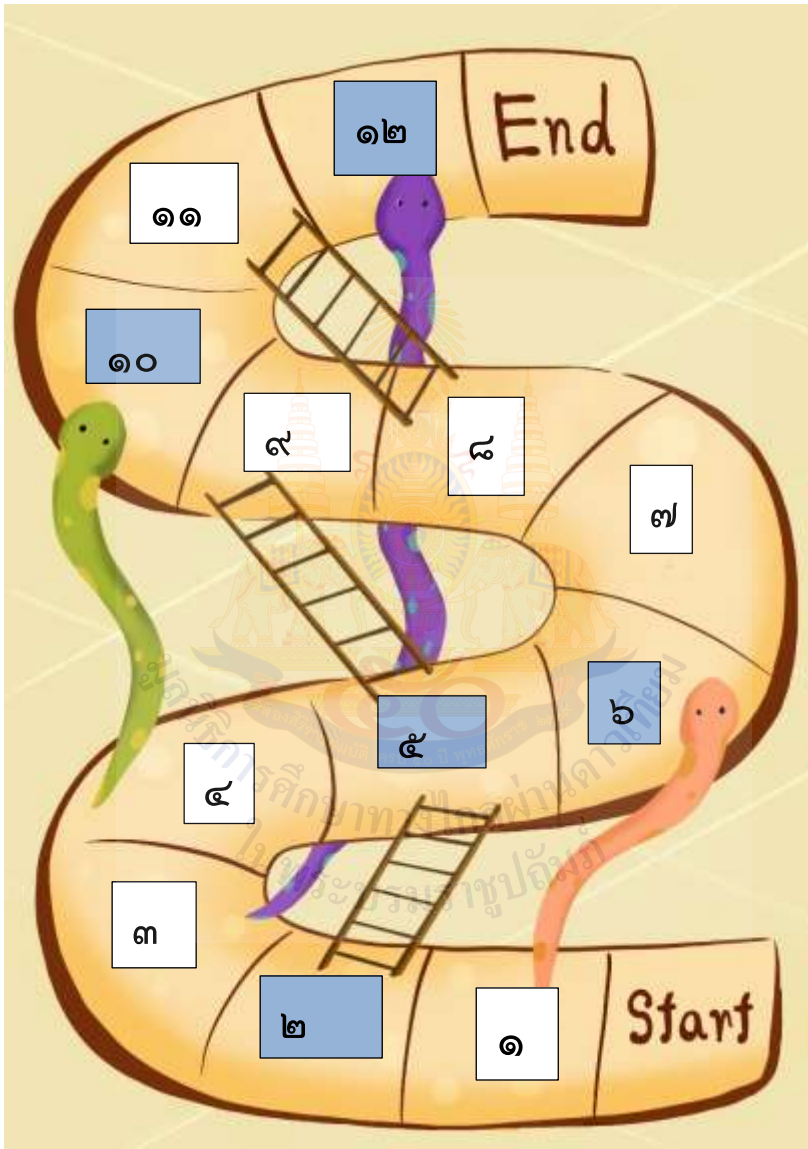
ที่มา

สมหมาย แดงสกุล และคณะ, หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด, หน้า ๒๒

### กติกาเกมบันไดงู



- ผู้เล่นแต่ละกลุ่ม มีตัวเดินกลุ่มละ ๑ ตัว คนละสี่
  - ผู้เล่นแต่ละกลุ่มทอยลูกเต๋า กลุ่มละ ๑ ครั้ง กลุ่มที่ทอยลูกเต๋าค่าได้แต้มสูงสุดจะเป็นผู้ที่ได้เล่นก่อนตามลำดับ
  - นักเรียนที่เล่นกลุ่มแรกทอยลูกเต๋าค่าและขยับตัวเดินไปบนช่อง ตามจำนวนแต้มของลูกเต๋าค่าที่ทอยได้ จากนั้นให้ผู้เล่นกลุ่มถัดไปทอยลูกเต๋าค่าและเล่นไปเรื่อยๆ จนครบทุกกลุ่ม จากนั้นให้ผู้เล่นกลุ่มแรกเล่นแล้วก็ตามด้วยผู้เล่นกลุ่มถัดไป ซึ่งเป็นการเล่นเกมลักษณะนี้ไปเรื่อยๆ
  - หากเดินไปที่ช่องที่ ๒ ๕ ๖ ๑๐ และ ๑๒ ให้อ่านคำสั่งและปฏิบัติตาม
- ช่องที่ ๒** ลอดอาหารหวานจัดที่ทำให้เป็นโรคเบาหวานได้เดินขึ้นไปช่อง ๕
- ช่องที่ ๕** พักผ่อนอย่างเพียงพอส่งผลให้ต่อมใต้สมองหลังฮอร์โมนที่ดีเดินขึ้นไปช่อง ๙
- ช่อง ๖** ดื่มน้ำน้อยกว่า ๖ แก้วต่อวันมีผลต่อต่อมหมวกไต เดินกลับมาช่อง ๑
- ช่อง ๑๐** ไม่ค่อยออกกำลังกาย ทำให้ระบบต่อมไร้ท่อทำงานไม่สมดุลเดินกลับมาช่อง ๔
- ช่อง ๑๒** ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลเสียต่อต่อมใต้สมอง ต่อมไทรอยด์ และต่อมเพศเดินกลับมาช่อง ๓



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อกับ ภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น	
รหัสวิชา พ๒๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

**สาระที่ ๑** การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอันเนื่องมาจากการทำงานประสานกันของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น ดังนั้น เพื่อให้วัยรุ่นทุกส่วนในร่างกายเจริญเติบโตและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงต้องดูแล รักษา ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ

### ๓. สาระการเรียนรู้

โครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบประสาท

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของวัยรุ่นได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของวัยรุ่นได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นถึงความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พูดถ่ายทอดประเด็นความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของวัยรุ่น(ส ๑.๑.๑.)

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล  (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน</p> <p>พูดถ่ายทอดประเด็น ความสัมพันธ์ของระบบ ประสาทและระบบต่อมไร้ ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของ วัยรุ่น</p> <p><b>ด้านความรู้</b></p> <p>อธิบายความสัมพันธ์ของ ระบบประสาทและระบบ ต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ ของวัยรุ่นได้</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที)</p> <p>๑.ครูกล่าวทักทายนักเรียน และสำรวจ ความเรียบร้อยของนักเรียนและห้องเรียน ให้ถูกต้องตามสุขลักษณะ</p> <p>๒.ครูสอบถามนักเรียนว่าเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เคยปัญหาสุขภาพอะไรบ้าง</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> การเกิดสิว เกิดกลิ่นตัว ปวดประจำเดือน ปวดหัวไมเกรน โรค ซิมเศร้า เป็นต้น</p> <p>๓. ครูถามนักเรียนเพิ่มเติมว่าปัญหา</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที)</p> <p>๑.ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าว นำทำความเคารพ</p> <p>๒.นักเรียนตอบคำถามของครูที่ว่าเมื่อ เข้าสู่วัยรุ่นเคยปัญหาสุขภาพอะไรบ้าง <u>แนวคำตอบ</u> การเกิดสิว เกิดกลิ่นตัว ปวดประจำเดือน ปวดหัวไมเกรน โรค ซิมเศร้า เป็นต้น</p> <p>๓. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่า</p>	<p>๑.สื่อ PowerPoint</p>		<p>วิธีการวัดผล</p> <p>๑.สังเกตการ ตอบคำถามและ การแสดงความคิด เห็นในชั้น เรียน</p> <p>๒.สังเกตจาก พฤติกรรมในชั้น เรียน</p> <p>๓.ประเมินจาก กิจกรรม “ศูนย์ การเรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล  (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b></p> <p>วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่นได้</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b></p> <p>เห็นถึงความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ</p>	<p>สุขภาพที่พบในวัยรุ่นนั้นมีความสัมพันธ์กับระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่ออย่างไร <u>แนวคำตอบ</u>: การเกิดสิวและกลิ่นตัวในวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของภาวะฮอร์โมนในร่างกาย การปวดประจำเดือน เกิดจากฮอร์โมนที่ส่งผลให้เกิดการบีบตัวของมดลูก โรคมะเร็งและโรคซึมเศร้า เกิดจากความผิดปกติของระบบประสาท</p> <p>๔. ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนว่า ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อมี่</p>	<p>ปัญหาสุขภาพที่พบในวัยรุ่นนั้นมี</p> <p>ความสัมพันธ์กับระบบประสาท</p>			<p>ละช่วงวัย”</p> <p><b>เครื่องมือวัด</b></p> <p>๑.แบบสังเกต การตอบคำถาม ในชั้นเรียน</p> <p>๒.แบบประเมินพฤติกรรมการเรียน</p> <p>๓.แบบประเมินกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย”</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล  (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>ของวัยรุ่น</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b></p> <p>๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจเพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)</p>	<p>อิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น และภาวะสุขภาพของวัยรุ่น เช่นการเกิดสิว กลิ่นตัว การปวดหัวไมเกรน หรือภาวะซึมเศร้าที่เป็นปัญหาสุขภาพจิตในปัจจุบันนี้ ซึ่งกำลังจะศึกษาในบทเรียนนี้</p>	<p>และบต่อมไร้ท่ออย่างไร <b>แนวคำตอบ:</b> การเกิดสิวและกลิ่นตัวในวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของภาวะฮอร์โมนในร่างกาย</p> <p>การปวดประจำเดือน เกิดจากฮอร์โมนที่ส่งผลให้เกิดการบีบตัวของมดลูก</p> <p>โรคไมเกรนและโรคซึมเศร้า เกิดจากความผิดปกติของระบบประสาท</p> <p>๔. นักเรียนฟังคำอธิบายเพิ่มเติมจากครู</p>	<p><b>ชั้นสอน(๒๐ นาที)</b></p> <p>๑.สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง ความสัมพันธ์</p>		<p><b>เกณฑ์การประเมินผล</b></p> <p>๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป</p>
<p><b>ชั้นสอน (๒๐นาที)</b></p> <p>๑.ครูนำเสนอกรณีตัวอย่างทั้งหมด ๒</p>	<p><b>ชั้นสอน (๒๐นาที)</b></p> <p>๑.นักเรียนตั้งใจฟังครูนำเสนอกรณี</p>				

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>เรื่องคือ ๑. เรื่องวิธีรับมือสิวในวัยรุ่น ฮอว์โมนวัยเจริญพันธุ์กับปัญหาผิวหน้า และ ๒. เรื่องแบบไหนกันที่เรียกว่า ปวดหัวไมเกรน โดยการอ่านให้นักเรียนฟัง พร้อมทั้งนำเสนอผ่านสื่อ powerpoint</p> <p>๒. ครูตั้งประเด็นปัญหาเพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นดังนี้</p> <p>๒.๑ ปัญหาสิวในวัยรุ่นเกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง</p> <p><u>แนวคำตอบ:</u> อิทธิพลของฮอว์โมนจากระบบต่อมไร้ท่อ ความสกปรกของผิวหน้า บริเวณใบหน้า การอุดตันของต่อมไขมัน บริเวณใบหน้า การแพ้สารเคมีต่างๆ ภาวะความเครียด</p>	<p>ตัวอย่างทั้งหมด ๒ เรื่อง คือ ๑. เรื่องวิธีรับมือ สิวในวัยรุ่น ฮอว์โมนวัยเจริญพันธุ์กับปัญหาผิวหน้า และ ๒. เรื่องแบบไหนกันที่เรียกว่า ปวดหัวไมเกรน โดยการอ่านให้นักเรียนฟัง พร้อมทั้งนำเสนอผ่านสื่อ powerpoint</p> <p>๒. นักเรียนตอบประเด็นปัญหาเพื่อแสดงความคิดเห็นดังนี้</p> <p>๒.๑ ปัญหาสิวในวัยรุ่นเกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง</p> <p><u>แนวคำตอบ:</u> อิทธิพลของฮอว์โมนจากระบบต่อมไร้ท่อ ความสกปรกของ</p>	<p>ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>๒.๒ สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาปวดหัวไมเกรนในเด็กและวัยรุ่นเกิดจากอะไรบ้าง</p> <p><u>แนวคำตอบ:</u> มีสมาชิกในครอบครัวที่มีปัญหาปวดไมเกรนในวัยเด็กเช่นกัน จากพันธุกรรม สิ่งกระตุ้นของไมเกรนได้ด้วย เช่น ความเหนื่อยอ่อน แสงที่สว่างจ้า หรืออากาศที่เปลี่ยนแปลง</p> <p>๒.๓ โรคซึมเศร้ามีอาการอย่างไรบ้าง</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> มีอารมณ์เศร้า อาจจะมีอารมณ์หงุดหงิด ความอดทนน้อยลง หมดความสนใจต่อสิ่งรอบข้าง กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ไม่มีแรง รู้สึกผิด มีความคิดอยากทำร้ายตัวเอง</p> <p>๓. ครูและนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์</p>	<p>ผิวหนังบริเวณใบหน้า การอุดตันของต่อมไขมันบริเวณใบหน้า การแพ้สารเคมีต่างๆ ภาวะความเครียด</p> <p>๒.๒ สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาปวดหัวไมเกรนในเด็กและวัยรุ่นเกิดจากอะไรบ้าง</p> <p><u>แนวคำตอบ:</u> มีสมาชิกในครอบครัวที่มีปัญหาปวดไมเกรนในวัยเด็กเช่นกัน จากพันธุกรรม สิ่งกระตุ้นของไมเกรนได้ด้วย เช่น ความเหนื่อยอ่อน แสงที่สว่างจ้า หรืออากาศที่เปลี่ยนแปลง</p> <p>๓. ครูและนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ประเด็นปัญหาสุขภาพจากกรณีตัวอย่าง</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล  (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ประเด็นปัญหาสุขภาพจากกรณีตัวอย่าง				
	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b></p> <p>๑.๑.ครูแจกใบความรู้ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่นให้นักเรียน</p> <p>๒. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๒ กลุ่ม โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาเรื่องจากกรณีศึกษา ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน ในประเด็นดังต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สาเหตุของประเด็นปัญหาสุขภาพนี้เกิดจากอะไร</li> <li>- อาการหรือลักษณะของปัญหา</li> <li>- การป้องกันและดูแลรักษา</li> </ul> <p>โดยให้ทำการอภิปรายและสรุปผลการอภิปรายในรูปแบบผังความคิดลงใน</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b></p> <p>๑.นักเรียนได้รับแจกใบความรู้ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่นให้นักเรียน</p> <p>๒. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๒ กลุ่ม โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาเรื่องจากกรณีศึกษา วิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน ในประเด็นดังต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สาเหตุของประเด็นปัญหาสุขภาพนี้เกิดจากอะไร</li> <li>- อาการหรือลักษณะของปัญหา</li> <li>- การป้องกันและดูแลรักษา</li> </ul> <p>โดยให้ทำการอภิปรายและสรุปผล</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b></p> <p>๑.ใบความรู้ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น</p> <p>๒.กระดาษฟลิปชาร์ต</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b></p> <p>๑.ผังความคิด ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>กระดาษาฟลิปชาร์ต</p> <p>๓. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมา นำเสนอหน้าชั้นเรียน</p>	<p>การอภิปรายในรูปแบบผังความคิดลง ในกระดาษาฟลิปชาร์ต</p> <p>๓. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมา นำเสนอความสัมพันธ์ของระบบ ประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะ สุขภาพของวัยรุ่น</p>			
	<p>ขั้นสรุป ( ๕ นาที)</p> <p>๑.ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปบทเรียนใน วันนี้</p> <p>๒. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า ปัญหาภาวะ สุขภาพที่พบในวัยรุ่น เช่น การเกิดสิว กลืนตัว ปวดหัวไมเกรน มีการป้องกันและ</p>	<p>ขั้นสรุป ( ๕ นาที)</p> <p>๑.ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปบทเรียน ในวันนี้</p> <p>๒. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่า ปัญหาภาวะสุขภาพที่พบในวัยรุ่น เช่น การเกิดสิว กลืนตัว ปวดหัวไมเกรน มี</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

หน่วยที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ดูแลรักษาอย่างไรบ้าง (แนวคำตอบของนักเรียน เช่น การเกิดสิว: ไม่ควรแกะหรือบีบสิว ไม่ซื้อยามารักษาเองให้ปรึกษาแพทย์ผิวหนัง เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ล้างหน้าที่เหมาะสมกับสภาพผิวของตนเอง กลืนตัว : ดูแลรักษาความสะอาดร่างกายของตนเองสม่ำเสมอ ใช้สารระงับกลิ่น หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ทำให้เกิดกลิ่นตัว ปวดหัวไมเกรน: พักผ่อนให้เพียงพอ พยายามไม่เครียด ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส หากมีอาการปวดหัวเรื้อรังให้ปรึกษาแพทย์ เป็นต้น)	การป้องกันและดูแลรักษาอย่างไรบ้าง (แนวคำตอบของนักเรียน เช่น การเกิดสิว: ไม่ควรแกะหรือบีบสิว ไม่ซื้อยามารักษาเองให้ปรึกษาแพทย์ผิวหนัง เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ล้างหน้าที่เหมาะสมกับสภาพผิว ของตนเอง กลืนตัว : ดูแลรักษาความสะอาดร่างกายของตนเองสม่ำเสมอ ใช้สารระงับกลิ่น หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ทำให้เกิดกลิ่นตัว ปวดหัวไมเกรน: พักผ่อนให้เพียงพอ พยายามไม่เครียด ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส หากมีอาการปวดหัวเรื้อรังให้ปรึกษาแพทย์ เป็นต้น)			

## สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้เรื่องความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น
- ๒) สื่อ PowerPoint เรื่องความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น
- ๓) การฉายฟิลิปชาร์ท
- ๔) สื่อมะจิก

## การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) ผังความคิดความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

จุดประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่นได้	ประเมินชิ้นงานสรุปความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น	แบบประเมินชิ้นงาน	เกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่นได้	ประเมินข้อมูลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์จากชิ้นงาน	แบบประเมินชิ้นงาน	เกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา)</b> เห็นความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น	สังเกตการตอบคำถาม	แบบสังเกตพฤติกรรม	เกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
<b>สมรรถนะสำคัญ (KSC)</b> พูดถ่ายทอดประเด็นความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น	การนำเสนอ	สังเกตการนำเสนอ	เกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</b> ๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	เกณฑ์ตัดสินคุณภาพ ระดับพอใช้ขึ้นไป

## เกณฑ์การให้คะแนน

รายการ	แนวทางการให้คะแนน		
	๔ (ดีมาก)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่นได้	แผนที่ความคิดอธิบายความสัมพันธ์ได้ถูกต้อง ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	แผนที่ความคิดอธิบายความสัมพันธ์ได้ถูกต้อง ร้อยละ ๕๐-๗๙	แผนที่ความคิดอธิบายความสัมพันธ์ได้ถูกต้อง น้อยกว่าร้อยละ ๕๐
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่นได้	ผังความคิดวิเคราะห์แสดงข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุของปัญหาอาการที่ปรากฏต่อสุขภาพและการป้องกันและดูแลรักษาได้เป็นระบบถูกต้อง	ผังความคิดวิเคราะห์แสดงข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุของปัญหา อาการที่ปรากฏต่อสุขภาพ และการป้องกันและดูแลรักษาได้แต่ไม่สัมพันธ์กัน	เขียนผังความคิดวิเคราะห์ไม่ได้
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา)</b> เห็นความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น	บอกวิธีการปฏิบัติตนที่เป็นผลมาจากความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อในวัยรุ่นได้เหมาะสม ๒ วิธี	บอกวิธีการปฏิบัติตนที่เป็นผลมาจากความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อในวัยรุ่นได้เหมาะสม ๑ วิธี	บอกวิธีการปฏิบัติตนไม่ได้
<b>สมรรถนะสำคัญ (KSC)</b> พูดถ่ายทอดประเด็นความสัมพันธ์ของระบบ	นำเสนอผังความคิดด้วยความเข้าใจจัดเรียง	นำเสนอผังความคิดด้วยข้อมูลที่สับสนไม่มีระบบ	นำเสนอไม่ได้ข้อมูลผิด

ประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ กับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น	ความสัมพันธ์ได้เป็นระบบ ได้ถูกต้อง		
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</b> นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียร พยายามในการเรียนและเข้า ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)	ร่วมกิจกรรมทุกช่วงเวลา	ร่วมกิจกรรมบางช่วงเวลา	ไม่ร่วมกิจกรรม ตลอดเวลา

### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



## แบบบันทึกการประเมินผล

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม			
		๑ อธิบาย ความสัมพันธ์ของ ระบบประสาท และระบบต่อมไร้ ท่อเกี่ยวกับภาวะ สุขภาพของวัยรุ่น ได้			๒ วิเคราะห์ ความสัมพันธ์ของ ระบบประสาท และระบบต่อมไร้ ท่อเกี่ยวกับภาวะ สุขภาพของวัยรุ่น ได้			๓ เห็นถึง ความสัมพันธ์ของ ระบบประสาท และระบบต่อมไร้ ท่อเกี่ยวกับภาวะ สุขภาพของวัยรุ่น			๔ พุดถ่ายทอด ประเด็น ความสัมพันธ์ของ ระบบประสาท และระบบต่อมไร้ ท่อเกี่ยวกับภาวะ สุขภาพของวัยรุ่น			๕ ใฝ่เรียนรู้						
		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

**บันทึกผลหลังสอน\***

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....  
.....

\*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ชิ้นงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะ  
 สุขภาพของวัยรุ่น  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่องความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่นและสรุปความคิดลงในแผนภาพความคิดในใบกระดาษฟลิปชาร์ต



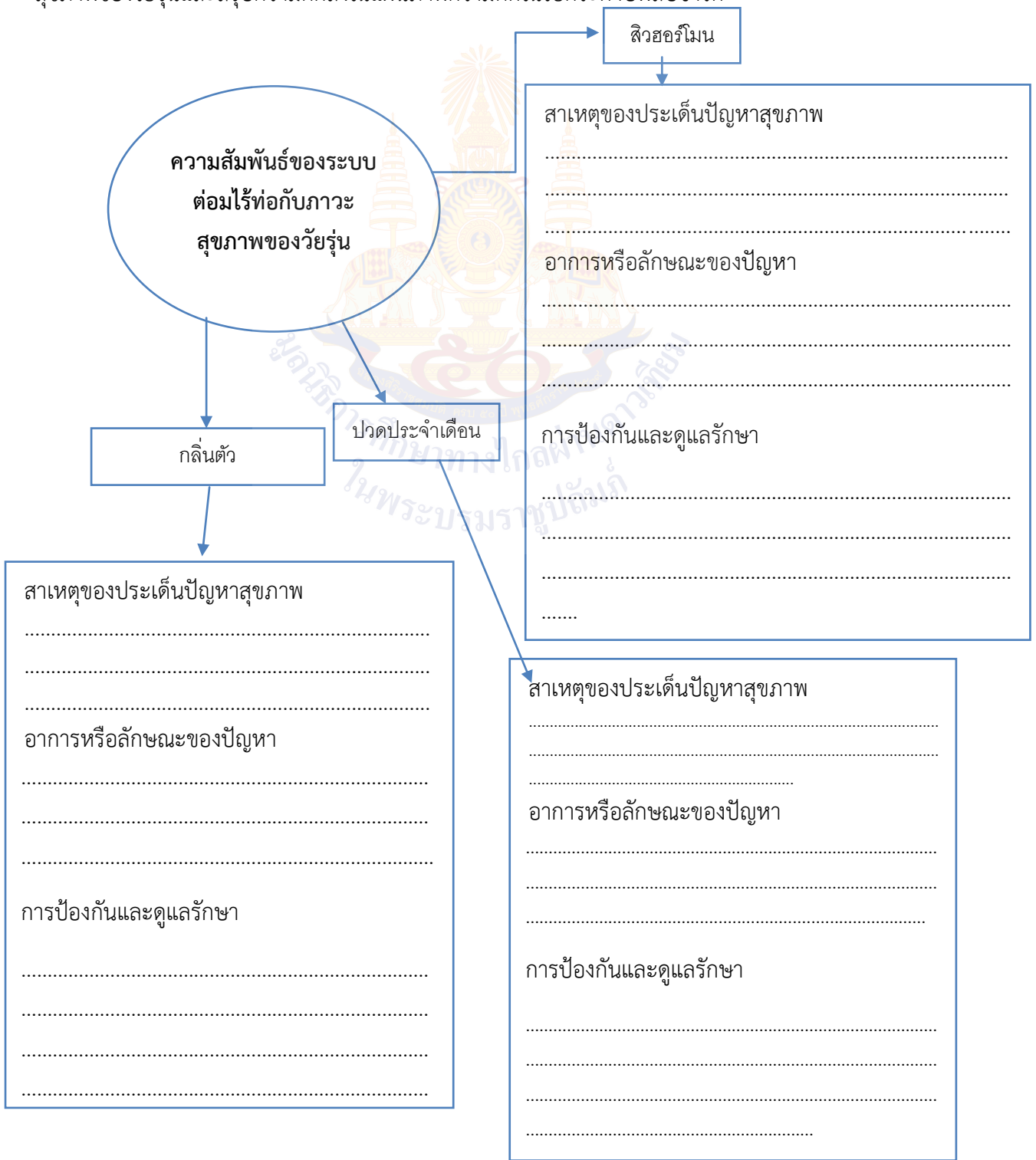
ชิ้นงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่องความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของวัยรุ่นและสรุปความคิดลงในแผนภาพความคิดในใบกระดาษฟลิปชาร์ต



เฉลยชิ้นงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของ  
วัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะ  
สุขภาพของวัยรุ่น

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่องความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่นและสรุปความคิดลงในแผนภาพความคิดในใบกระดาษฟลิปชาร์ต



#### สาเหตุของประเด็นปัญหาสุขภาพ

ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่พบว่าคนที่เป็นไมเกรนจะมีระบบประสาทไวและตอบสนองการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย สิ่งแวดล้อม ตลอดจนปัจจัยกระตุ้นต่างๆได้มากกว่าคนปกติ

#### อาการหรือลักษณะของปัญหา

ปวดศีรษะข้างเดียวหรือปวดทั้งสองข้าง ปวดแบบตุ้ๆ มักมีอาการคลื่นไส้และอาเจียนร่วมด้วย อาจเกิดสายตารั่วมัว มองเห็นแสงกระพริบ หรือชาบริเวณอวัยวะข้างใดข้างหนึ่งของร่างกาย

#### การป้องกันและดูแลรักษา

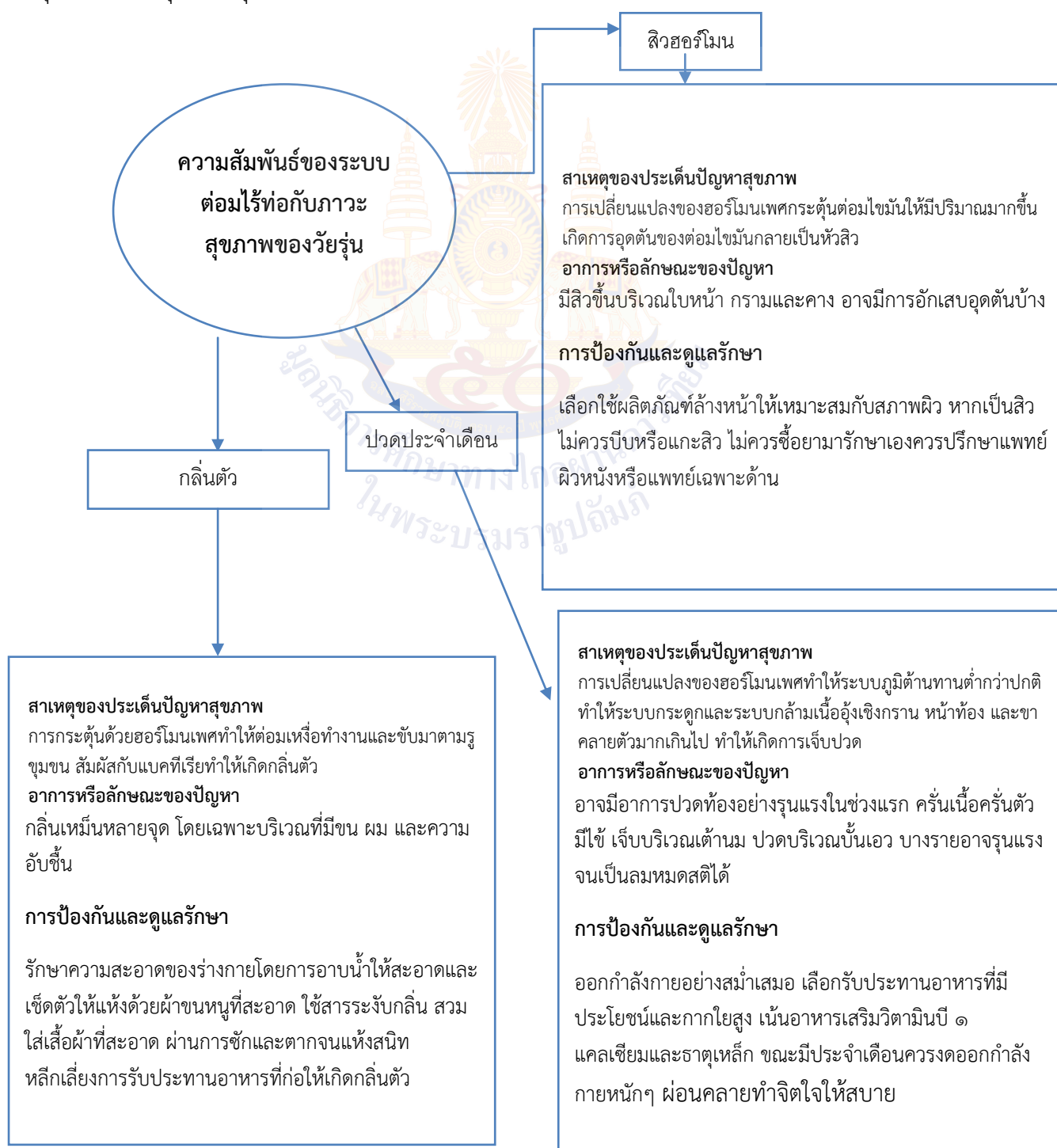
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พยายามไม่เครียด ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส หากมีอาการปวดเรื้อรังควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา

เฉลยชิ้นงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่เกี่ยวกับภาวะสุขภาพของ  
วัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่เกี่ยวกับภาวะสุขภาพ  
ของวัยรุ่น

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่องความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่เกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่นและสรุปความคิดลงในแผนภาพความคิดในใบกระดาษฟลิปชาร์ต



**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะ**  
**สุขภาพของวัยรุ่น**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น**

**๑. ความสัมพันธ์ของระบบประสาทกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น**

ระบบประสาทนอกจากจะมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นแล้ว ภาวะสุขภาพของวัยรุ่นบางลักษณะยังมีผลสืบเนื่องมาจากความผิดปกติของระบบประสาทที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะความผิดปกติของภาวะสุขภาพที่สืบเนื่องมาจากปัญหาสุขภาพจิต หรือโรคทางจิตเวช (psychiatric disorder) ซึ่งมีมากมายหลายชนิด โดยโรคในกลุ่มนี้อาจมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นเอง เช่น ขาดการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ การเกิดอาการเครียดจากการใช้เวลาในการเล่นเกมที่ติดต่อยาวนาน และอาจมีสาเหตุจากปัจจัยภายในที่ทำให้เกิดความผิดปกติ เช่น ความผิดปกติที่เกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม ตัวอย่างของความผิดปกติของโรคทางระบบประสาทและเป็นปัญหาสุขภาพของวัยรุ่น มีดังนี้

๑.๑ **โรคซึมเศร้า** เป็นภาวะความบกพร่องทางสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับการทำงานของระบบประสาทในร่างกาย ซึ่งโรคซึมเศร้าที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นมักพบในวัยรุ่นหญิงมากกว่าวัยรุ่นชาย

อาการ ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพด้วยโรคนี้นักแสดงออกมาในลักษณะมีอาการซึมเศร้า หงอยเหงา จิตใจเลือนลอย ซึ่งเห็นได้อย่างชัดเจน และอาจมีอาการอื่นๆร่วมด้วย เช่น หงุดหงิด โกรธง่าย ไม่ค่อยสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัว เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ขาดสมาธิ ง่วงนอนง่าย และมีความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ซึ่งหากอาการของโรคมีระดับความรุนแรงมากขึ้น อาจทำให้ผู้ป่วยเกิดความรู้สึกต้องการทำร้ายตนเองและทำลายชีวิตของตนเอง

สาเหตุของโรค การเกิดโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นนอกจากจะพบว่ามีสาเหตุที่เกิดจากปัจจัยทางพันธุกรรมและปัจจัยทางด้านจิตใจที่เป็นผลมาจากปัญหาชีวิตแล้ว ความผิดปกติของสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับระดับของสารสื่อประสาท (serotonin) ในสมองส่วนกลางขาดความสมดุลก็เป็นปัจจัยที่สำคัญของการเกิดโรคนี้ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของระบบประสาทที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

การป้องกันและแก้ไข มีแนวทางปฏิบัติดังนี้

๑) ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าสูง เช่น ผู้ที่มีบิดาหรือมารดาเป็นโรคซึมเศร้าจะมีโอกาสเป็นโรคดังกล่าวสูงกว่าบุคคลทั่วไปถึง ๒ เท่า แต่ถ้าทั้งบิดาและมารดาเป็นโรคดังกล่าวทั้งสองคน โอกาสที่มีความเสี่ยงของอาการเป็นโรคจะสูงกว่าบุคคลธรรมดาถึง ๔ เท่า ซึ่งหากพบว่าตนเองอยู่ในข่ายความเสี่ยงต่อการเกิดโรคก็ควรได้รับการตรวจสอบทางด้านสุขภาพจิตจากนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ เพื่อตรวจสอบและสืบค้นความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้การบำบัดรักษาได้ทัน่วงที

๒) สมาชิกในครอบครัวควรร่วมมือร่วมใจกันในการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว เพราะนอกจากจะเป็นวิธีการป้องกันการเกิดปัญหาครอบครัวแล้ว ยังช่วยสร้างบรรยากาศที่ดี เป็น

การลดความเครียดที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว จะส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพจิตที่ดีและป้องกันการเกิดปัญหาภาวะสุขภาพดังที่กล่าวมา

๓) ควรออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ ซึ่งทำให้สุขภาพกายดีแล้วยังช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย อันเป็นการช่วยลดการเกิดโรคซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี

๔) ควรพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยและบำบัดรักษา เมื่อรู้สึกวุ่นวายหรือผู้ใกล้ชิดมีอาการหรือมีความผิดปกติที่มีความสัมพันธ์กับโรคซึมเศร้า เพราะการบำบัดรักษาในระยะเบื้องต้นจะช่วยให้ผู้ที่มีอาการของโรคหายขาดได้

### ๑.๒ โรคไมเกรน

โรคไมเกรนเป็นภาวะความบกพร่องของสุขภาพอีกโรคหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับการทำงานของระบบประสาทในร่างกาย โดยเป็นโรคที่ก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะเรื้อรัง

อาการ อาการปวดศีรษะไมเกรนต่างจากอาการปวดศีรษะธรรมดาในลักษณะที่ว่า อาการปวดศีรษะธรรมดา มักจะปวดทั่วทั้งศีรษะและส่วนใหญ่จะหายไปเองเมื่อได้นอนหลับสนิทอย่างเพียงพอ แต่สำหรับอาการปวดศีรษะไมเกรนนั้นจะปวดหัวข้างเดียวหรือเริ่มปวดจากข้างเดียวก่อน แล้วจึงปวดทั้งสองข้าง ลักษณะอาการปวดแบบตุ๊บๆ มักจะมีอาการคลื่นไส้หรืออาเจียนร่วมด้วย ระยะเวลาปวดมักจะนานหลายชั่วโมง ในบางรายอาจมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วยเช่น สายตาพร่ามัว ชาบริเวณอวัยวะด้านใดด้านหนึ่งของร่างกาย หรือมองเห็นแสงกระพริบๆ ผู้ที่มีอาการปวดศีรษะไมเกรนมักจะทราบอาการปวด ส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายเสื่อมโทรม ซึ่งหากเกิดอาการบ่อยและมีอาการรุนแรงมากๆ ก็จะทำให้เสียสุขภาพจิตด้วย

สาเหตุของโรค ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่ผลการวิจัยทางการแพทย์พบว่า ระบบประสาทของผู้ที่เป็นไมเกรนจะไวต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย สิ่งแวดล้อม และปัจจัยกระตุ้นต่างๆ ได้มากกว่าคนปกติ เนื่องจากการทำงานของสมองส่วน ไฮโปทาลามัส เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือทำงานผิดปกติ

การป้องกันและแก้ไข โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พยายามไม่เครียด ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ และหากมีอาการปวดศีรษะเรื้อรังหรือสงสัยว่าตนเองเป็นไมเกรน ควรรีบพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและรักษาต่อไป

### ๒) ความสัมพันธ์ของระบบต่อมไร้ท่อกับภาวะสุขภาพของวัยรุ่น

๒.๑ สิวฮอร์โมน ภาวะการเกิดสิวถือว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น ซึ่งโดยทั่วไปสิวก่เกิดจากความสกปรกของผิวหนังบริเวณใบหน้า หรือการแพ้สารต่างๆ โดยเฉพาะจากเครื่องสำอางบริเวณใบหน้า หรือเกิดจากภาวะความเครียด ความวิตกกังวลภายในจิตใจ และอีกสาเหตุหนึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของภาวะฮอร์โมนร่างกายที่เป็นปัจจัยสำคัญในการเกิดสิวในวัยรุ่น

สิวฮอร์โมน เป็นปัญหาภาวะสุขภาพที่เป็นผลมาจากอิทธิพลของฮอร์โมนจากระบบต่อมไร้ท่อภายในร่างกาย มักจะเกิดขึ้นในช่วงก่อนวัยรุ่น (อายุประมาณ ๙-๑๒ ปี) จนถึงช่วงวัยรุ่นและวัยรุ่นหนุ่มสาว (อายุประมาณ ๑๓-๒๕ ปี) สามารถเกิดขึ้นในวัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชาย

๑) ลักษณะและอาการของการเป็นสิวฮอร์โมน สิวฮอร์โมนมักจะมีความรุนแรงปานกลางและไม่ค่อยเกิดการอักเสบมากนัก สิวฮอร์โมนมักจะเกิดขึ้นในบริเวณส่วนล่างของใบหน้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณกรามและคาง หรือในบางคนอาจเกิดขึ้นบริเวณหน้าอกหรือแผ่นหลังก็ได้

๒) สาเหตุของการเกิดสิวฮอร์โมน เกิดจากการทำงานของต่อมหมวกไตที่เริ่มผลิตฮอร์โมนดีไฮโดรอีเพียนโดรสเตอโรน (dehydroepiandrosterone: DHEAS) และแอนโดรเจนในช่วงวัยรุ่น ซึ่งฮอร์โมนดังกล่าวจะกระตุ้นการหลั่งของต่อมไขมันในปริมาณที่มากขึ้น ส่งผลให้วัยรุ่นมีผิวมันง่ายและส่งผลให้เกิดการอุดตันของต่อมไขมันกลายเป็นหัวสิวขึ้นตามใบหน้าหรือลำตัว ซึ่งวัยรุ่นเพศชายจะมีฮอร์โมนมากกว่าเพศหญิง จึงมักพบว่า วัยรุ่นเพศชายจะมีปัญหาของการเกิดสิวฮอร์โมนมากกว่าเพศหญิง

๓) การป้องกันและดูแลรักษา สามารถปฏิบัติได้โดยเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ลดอาหารประเภทไขมัน ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๖-๘ แก้ว พักผ่อนให้เพียงพอควรใส่ใจดูแลรักษาความสะอาดร่างกายของตนเองอยู่เสมอ ล้างหน้าให้สะอาดอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่เป็นปัจจัยทำให้เกิดปัญหาจากสิวฮอร์โมน เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ล้างหน้าที่เหมาะสมกับสภาพผิวของตนเอง และหากเป็นสิวไม่ควรแกะหรือบีบสิว อีกทั้งไม่ควรซื้อยามารักษาเอง ควรปรึกษาแพทย์ผิวหนังหรือแพทย์เฉพาะด้าน และใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกรเท่านั้น

๒.๒ กลิ่นตัว เป็นกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นตามบริเวณที่อับชื้นของร่างกาย หากไม่ดูแลรักษาหรือจัดการแก้ไขก็จะส่งผลเสียต่อบุคลิกภาพ ทำให้ไม่มั่นใจในตนเอง และอาจเป็นที่รังเกียจของบุคคลรอบข้าง

๑) ลักษณะและอาการของการเกิดกลิ่นตัว กลิ่นตัวที่เกิดขึ้นนั้นจะมีกลิ่นเหม็นซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้หลายจุดในร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณที่มีขน ผม หรือมีความอับชื้น

๒) สาเหตุของการเกิดกลิ่นตัว เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายจะถูกกระตุ้นด้วยฮอร์โมนเพศ ในช่วงที่เปลี่ยนจากวัยเด็กสู่วัยรุ่นต่อมเหงื่อจะเริ่มทำงาน โปรตีนกับไขมันซึ่งเป็นส่วนประกอบของเหงื่อจะถูกขับออกมาตามรูขุมขน เมื่อเหงื่อสัมผัสกับเชื้อแบคทีเรียจะเกิดอาการเน่าเปื่อยของหนังกำพร้าและทำให้มีกลิ่นตัวเกิดขึ้น

๓) การป้องกันและการดูแลรักษา สามารถปฏิบัติได้โดยการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการอาบน้ำให้สะอาดอย่างทั่วถึงทุกซอกทุกมุมของร่างกายแล้วจึงใช้ผ้าสะอาดเช็ดตัวให้แห้ง ใช้ยาระงับเหงื่อ หรือระงับกลิ่นทาบริเวณที่มีกลิ่น เช่น รักแร้ ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ผ่านการซักและตากจนแห้งสนิท ไม่อับชื้น ควรเลือกใส่เสื้อผ้าที่หลวมๆ ไม่รัดแน่นจนเกินไป เพื่อช่วยให้อากาศถ่ายเทได้ดี หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ทำให้เกิดกลิ่นตัว โดยเฉพาะอาหารที่มีสารโคลีน (choline) สูง เช่นเนื้อสัตว์ ไข่ ตับ พืชประเภทถั่วฝักยาว หัวหอม กระเทียม เครื่องเทศ และอาหารที่มีรสจัด และหากพบว่าตนเองมีกลิ่นตัวแปลกๆ ควรรีบไปพบแพทย์ เพราะอาจเป็นกลิ่นตัวที่เกี่ยวข้องเนื่องมาจากโรคบางชนิด

### ๒.๓ การปวดประจำเดือน

การปวดประจำเดือน เป็นปัญหาสุขภาพที่มีผลมาจากฮอร์โมนของระบบต่อมไร้ท่อที่ทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อปากมดลูกในเพศหญิงเกิดการบีบตัวมากกว่าปกติ ซึ่งอาการดังกล่าวพบได้มากในวัยรุ่นเพศหญิงและผู้หญิงที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์

๑) ลักษณะอาการของการปวดประจำเดือน อาการโดยทั่วไปมักจะเกิดขึ้นในช่วงแรกๆของการมีประจำเดือน โดยจะมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง บางครั้งมีอาการปวดมากเหมือนไม่สบาย ครั้นเนื้อครั้นตัว มีไข้ เจ็บบริเวณเต้านมหรือเต้านมคัด ปวดบริเวณบั้นเอว ในบางรายหากมีอาการรุนแรงมากอาจทำให้หมดสติหรือเป็นลมได้

๒) สาเหตุของการเกิดอาการปวดประจำเดือน ในช่วงการเกิดประจำเดือนร่างกายของเพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนจากระบบต่อมไร้ท่อและร่างกายจะมีภูมิต้านทานต่ำกว่าปกติ ซึ่งส่งผลต่ออวัยวะ

ในระบบต่างๆ ทำให้ระบบกระดูกและระบบกล้ามเนื้อของอุ้งเชิงกราน หน้าท้อง และขามีอาการคลายตัวที่มากเกินไป ทำให้ข้อต่อของกระดูกและกล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าวหลวมกว่าปกติ ซึ่งหากข้อต่อเหล่านี้มีความแข็งแรงไม่เพียงพอที่จะพยุงร่างกายหรือการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันในช่วงนั้นของเดือนได้ ก็จะทำให้มีอาการเจ็บปวดต่างๆเกิดขึ้น

๓) การป้องกันและดูแลรักษา สามารถปฏิบัติได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีกากใยสูง และมีสารอาหารครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่ โดยอาจเน้นเสริมอาหารที่มีวิตามินบี ๑ แคลเซียม และธาตุเหล็ก ขณะที่ประจำเดือนควรหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้ง เนื้อสัตว์ หรืออาหารหนักๆ เพราะจะเป็นการเพิ่มการทำงานของอวัยวะในช่องท้อง กล้ามเนื้อจะยิ่งบีบตัวจะทำให้มีอาการปวดเพิ่มมากขึ้น ควรพักผ่อนให้เพียงพอ พยายามผ่อนคลายและทำจิตใจให้สบาย งดการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา หรือกิจกรรมที่ต้องออกแรงมากๆ ในช่วงที่มีประจำเดือน และหากมีอาการปวดประจำเดือนควรบรรเทาอาการโดยการประคบด้วยความร้อน โดยใช้ถุงน้ำร้อนหรือแผ่นร้อนไฟฟ้านำมาวางบริเวณที่มีอาการ

#### ที่มา

สมหมาย แดงสกุล และคณะ,หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑,กรุงเทพมหานคร,โรงพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด,หน้า ๑๑-๑๓,๑๙-๒๒



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒  
วัยรุ่นกับการเจริญเติบโต  
ตามเกณฑ์มาตรฐาน



## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

### เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

รายวิชา สุขศึกษา  
ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา ๔ ชั่วโมง

#### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ม.๑/๑

##### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์  
ตัวชี้วัด

ม.๑/๓ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

ม.๑/๔ แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค  
และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

#### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การวิเคราะห์ ติดตามการเจริญเติบโตเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องมีความสำคัญต่อการแสวงหาแนวทางเสริมสร้างพัฒนาเพื่อนำมาใช้ปรับปรุงดูแลควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานพัฒนาการตนเองในชีวิตประจำวัน

#### ๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

##### ๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- ๑) อธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง
- ๒) ระบุแนวทางพัฒนาตามภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้
- ๓) อธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้
- ๔) ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

##### ๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

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

### ๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- ๑) เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
- ๒) เห็นคุณค่าของการเจริญเติบโตสมวัย
- ๓) เห็นถึงความสำคัญของการควบคุมดูแลน้ำหนักส่วนสูงให้เป็นไปตามเกณฑ์
- ๔) เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

### ๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ความสามารถในการสื่อสาร

- ๑) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ข้อดีข้อจำกัดของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของตนเอง และนำไปข้อมูลไปใช้พัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันได้สมเหตุสมผล (ส ๒.๑.๒.)
- ๒) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเกณฑ์มาตรฐานข้อมูลของตนเอง และนำไปใช้พัฒนาความเจริญเติบโตในสถานการณ์ชีวิตจริง ได้อย่างสมเหตุสมผล (ส๒.๑.๒.)
- ๓) เขียนประเด็นสำคัญจากข้อมูลที่ได้รับมาอธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้ ส๑.๑.๓)
- ๔) พุดแสดงความคิดเห็นความรู้สึกข้อคิด ทั้งเชิงบวกและลบ และทักษะของตนเองจากสารที่ได้รับ (ส๑.๑.๑)

### ๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ๑) ใฝ่เรียนรู้
- ๒) มีความมุ่งมั่นในการทำงาน
- ๓) มีความซื่อสัตย์

### ๖. การประเมินผลรวบยอด

#### ๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) การวิเคราะห์เปรียบเทียบ น้ำหนัก และส่วนสูงของตัวนักเรียน แล้วเปรียบเทียบกับ “เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย” พร้อมบอกแนวทางพัฒนา
- ๒) การวิเคราะห์ แลกเปลี่ยนวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

#### ๖.๒ เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ชิ้นงานที่ ๑) วิเคราะห์เปรียบเทียบ น้ำหนัก และส่วนสูงของตัวนักเรียน แล้วเปรียบเทียบกับ “เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย” พร้อมบอกแนวทางพัฒนา

รายการประเมิน	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ระบุแนวทางพัฒนาตาม ภาวะการเจริญเติบโตทาง ร่างกายของตนเองกับเกณฑ์ มาตรฐานได้	บอกแนวทางพัฒนาตนเอง ได้ถูกต้องครบทุกรายการ	บอกแนวทางพัฒนา ตนเองได้ถูกต้อง บางส่วน	บอกไม่ถูกต้องทุก รายการ
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> วิเคราะห์เปรียบเทียบน้ำหนัก ส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์ มาตรฐานได้	วิเคราะห์เปรียบเทียบกับ เกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้อง ทั้งส่วนสูงน้ำหนักและ ลักษณะของรูปร่าง (อ้วน ผอม สมส่วน)	วิเคราะห์เปรียบเทียบกับ เกณฑ์มาตรฐานได้ ถูกต้องบางส่วน	วิเคราะห์ไม่ถูกต้อง ทั้งหมด
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา)</b> เห็นคุณค่าของการเจริญเติบโต สมวัย	มีความสนใจร่วมกิจกรรม ตลอดช่วงเวลาเรียนรู้	สนใจร่วมกิจกรรมบาง ช่วงเวลาเรียนรู้	ไม่สนใจร่วม กิจกรรมตลอดเวลา
<b>ด้านสมรรถนะสำคัญ</b> วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง เกณฑ์มาตรฐานข้อมูลของ ตนเอง และนำไปใช้พัฒนา ความเจริญเติบโตในสถาน การณ์ชีวิตจริง ได้อย่างสมเหตุสมผล	ข้อมูลการวิเคราะห์ที่มี ความสัมพันธ์ เชื่อมโยงกัน มีเหตุผล ตลอดแนวเป็น ระบบ และนำไปใช้พัฒนา ตนเองในชีวิตประจำวันได้ อย่างเหมาะสม	ข้อมูลการวิเคราะห์ที่มี ความสัมพันธ์ เชื่อมโยงกัน มีเหตุผล บางส่วน ใช้พัฒนาตนเองใน ชีวิตประจำวันได้บ้าง	ข้อมูลวิเคราะห์ไม่ ถูกต้อง
<b>ด้านคุณลักษณะ (A)</b> ๑. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการ ทำงาน	มีชิ้นงานสำเร็จครบทุก รายการ	มีชิ้นงานสำเร็จบาง รายการ	ไม่มีชิ้นงาน

#### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

ชิ้นงานที่ ๒) การวิเคราะห์ แลกเปลี่ยนวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

รายการ	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> <b>๑ ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย</b>	ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้เหมาะสม ๔ ประการขึ้นไป	ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้เหมาะสม ๓ ประการ	ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้เหมาะสม ๒ ประการ
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> <b>วิเคราะห์ แลกเปลี่ยนวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย</b>	- วิเคราะห์แลกเปลี่ยนข้อมูลวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยกับผู้อื่นได้และสรุปสอดคล้องกับบัตรคำสั่งเสริมและพัฒนาตนเองถูกต้องทั้งหมด	- วิเคราะห์แลกเปลี่ยนข้อมูลวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยกับผู้อื่นได้และสรุปสอดคล้องกับบัตรคำสั่งเสริมและพัฒนาตนเองถูกต้องบางส่วน	- วิเคราะห์ที่ไม่ถูกต้องทั้งหมด
<b>ด้านคุณลักษณะเฉพาะ</b> <b>เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย</b>	มีข้อสรุปที่มีประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนแสวงหาแนวทางและระบุถึงการนำไปใช้พัฒนาตนเองได้	มีข้อสรุปที่มีประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนแสวงหาแนวทางแต่ระบุการนำไปใช้ไม่ได้	ไม่มีข้อสรุปของตนเอง
<b>KSA</b> <b>พุดแสดงความคิดความรู้สึก ข้อคิด ทั้งเชิงบวกและลบ และทัศนคติของตนเองจากสารที่ได้รับ</b>	พุดอธิบายแลกเปลี่ยนข้อมูลวิธีส่งเสริมสุขภาพกับผู้อื่นแสดงเหตุผลด้วยข้อเท็จจริงของตนเองและรับฟังเหตุผู้อื่นด้วยความเข้าใจในความแตกต่างของบริบทสิ่งแวดล้อม	พุดอธิบายข้อมูลวิธีส่งเสริมสุขภาพกับผู้อื่นแสดงเหตุผลด้วยข้อเท็จจริงเฉพาะของตนเองไม่รับฟังผู้อื่น	พุดอธิบายข้อมูลวิธีส่งเสริมสุขภาพกับผู้อื่นไม่ได้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> <b>นักเรียนใฝ่เรียนรู้</b>	ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดเวลาเรียน	ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดบางช่วงเวลาเรียน	ไม่ร่วมกิจกรรม

**เกณฑ์การตัดสิน**

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

**เกณฑ์การผ่าน** ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน	
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๓ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การวิเคราะห์ ติดตามการเจริญเติบโตเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องมีความสำคัญต่อการแสวงหาแนวทางเสริมสร้างพัฒนาเพื่อนำมาใช้ปรับปรุงพัฒนาการตนเองในชีวิตประจำวัน

### ๓. สาระการเรียนรู้

ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

- ปัจจัยภายนอก
- ปัจจัยภายใน

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้อง

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ข้อดีข้อจำกัดของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของตนเอง และนำไปข้อมูลไปใช้พัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันได้สมเหตุสมผล (ส ๒.๑.๒.)

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

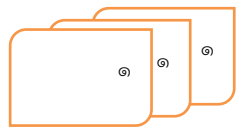
๖.๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์ (ปฏิบัติตามกติกาหรือข้อกำหนด)

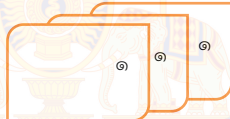
### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

<p style="text-align: center;"><b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต</b>  <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน</b>  <b>รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา</b>  <b>ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</b></p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน(ส ๒.๑.๒) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ข้อดีข้อจำกัดของปัจจัยที่ เกี่ยวข้องกับการ เจริญเติบโตของตนเอง และนำไปข้อมูลไปใช้ พัฒนาตนเองใน ชีวิตประจำวันได้ สมเหตุสมผล <b>ด้านความรู้</b> อธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อ การเจริญเติบโตในวัยรุ่นได้</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที) ๑.ครูกล่าวทักทายนักเรียน และสำรวจ ความเรียบร้อยของนักเรียนและห้องเรียน ให้ถูกต้องตามสุขลักษณะ ๒.ครูนำเข้าสู่บทเรียน โดยสอบถาม นักเรียนว่า “ช่วงก่อนเปิดเทอม นักเรียนคนใดที่ต้อง เปลี่ยนเครื่องแต่งกายให้มีขนาดใหญ่ขึ้น บ้าง ?” (นักเรียนที่ต้องเปลี่ยนเครื่องแต่ง กายตอบคำถามด้วยการยกมือ) ๓. ครูสอบถามเพิ่มเติมว่า “นักเรียนที่</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑.๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้อง กล่าวนำทำความเคารพ ๒. นักเรียนตอบคำถามที่ว่า “ช่วง ก่อนเปิดเทอม นักเรียนคนใดที่ต้อง เปลี่ยนเครื่องแต่งกายให้มีขนาดใหญ่ ขึ้นบ้าง ?” (นักเรียนที่ต้องเปลี่ยน เครื่องแต่งกายตอบคำถามด้วยการยก มือ) ๓. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่า</p>	<p>ชั้นนำ ๑. สื่อ PowerPoint เรื่องวัยรุ่นกับ การเจริญเติบโต ตามเกณฑ์ มาตรฐาน</p>	<p>ชั้นนำ -</p>	<p>วิธีการ ๑. ประเมินจาก กิจกรรม“สี่ไหน ดี?” ๒. ประเมินจาก ใบงาน เรื่อง “ภาวะการ เจริญเติบโตของ ฉัน กับปัจจัยที่ เกี่ยวข้อง” ๓. สังเกตจาก พฤติกรรมในชั้น เรียน</p>

<p style="text-align: center;"><b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต</b>  <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน</b>  <b>รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา</b>  <b>ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</b></p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>อย่างถูกต้อง</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b> วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้อง</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b> เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑.นักเรียนมีความซื่อสัตย์</p>	<p>ต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย เพราะเหตุใด” แนวคำตอบมีขนาดร่างกายที่ใหญ่ขึ้น มีส่วนสูงและน้ำหนักที่มากขึ้น</p> <p>๔. ครูกล่าวต่อว่า “การที่นักเรียนมีขนาดร่างกายที่ใหญ่ขึ้น มีส่วนสูงที่เพิ่มขึ้นและมีน้ำหนักที่มากขึ้นนั้นเพราะนักเรียนกำลังเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว ทุกคนจึงต้องมีความเข้าใจ และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของตนเองได้”</p>	<p>“นักเรียนที่ต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเพราะเหตุใด” แนวคำตอบมีขนาดร่างกายที่ใหญ่ขึ้น มีส่วนสูงและน้ำหนักที่มากขึ้น</p> <p>๕. นักเรียนฟังครูอธิบายเพิ่มเติม</p>			<p><b>เครื่องมือ</b></p> <p>๑. แบบประเมินกิจกรรม “สี่ไหนดี ?”</p> <p>๒. แบบประเมินกิจกรรม “ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”</p> <p>๓. แบบประเมิน</p>
	<p><b>ขั้นสอน (๒๐นาที)</b> ๑.ครูแจกใบความรู้เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและใบงานเรื่อง</p>	<p><b>ขั้นสอน (๒๐นาที)</b> ๑. . นักเรียนได้รับแจกใบความรู้เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและใบ</p>	<p><b>ขั้นสอน</b> ๑. สื่อ</p>	<p><b>ขั้นสอน</b> ๑. การ</p>	

<p style="text-align: center;"><b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต</b>  <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน</b>            รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา            ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ภาวะการเจริญเติบโตของฉันทน์ กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ให้กับนักเรียน โดยให้นักเรียนเขียนตอบคำถามในใบงานไปพร้อมกับที่ครูอธิบายเพิ่มเติม</p> <p>๒. ครูสอบถามนักเรียนว่ามีการประเมินการเจริญเติบโตทางร่างกายของนักเรียนนั้นจะประเมินจากสิ่งใด</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> ประเมินจากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>๓. ครูอธิบายเพิ่มเติมถึงการวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานด้วย powerpoint</p> <p>๔.ครูให้นักเรียนสำรวจรูปร่างตนเองว่าตนเองมีภาวะการเจริญเติบโตอยู่ในระดับ</p>	<p>งานเรื่อง ภาวะการเจริญเติบโตของฉันทน์ กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และเขียนตอบคำถามในใบงานไปพร้อมกับที่ครูอธิบายเพิ่มเติม</p> <p>๒. นักเรียนตอบคำถามการประเมินการเจริญเติบโตทางร่างกายของนักเรียนนั้นจะประเมินจากสิ่งใด</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> ประเมินจากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>๓. นักเรียนตั้งใจฟังครูอธิบายเพิ่มเติมถึงการวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานด้วย</p>	<p>PowerPoint เรื่องวัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>๒. ใบความรู้เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต</p> <p>๓. ใบงานเรื่อง ภาวะการเจริญเติบโตของฉันทน์ กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง</p> <p>๒. บัตรกระดาษ</p>	<p>วิเคราะห์ “ภาวะการเจริญเติบโตของฉันทน์ กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”</p>	<p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p><b>เกณฑ์การประเมิน</b></p> <p>๑.ได้คะแนนเฉลี่ยไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐</p> <p>๒.ได้คะแนนเฉลี่ยไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐</p> <p>๓.ผ่านเกณฑ์</p>

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต</p> <p style="text-align: center;">หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p style="text-align: center;">รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา</p> <p style="text-align: center;">ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ใด โดยการใส่ค่าน้ำหนักและส่วนสูงของตนเอง ลงในใบงาน และเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต</p> <p>๕. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม “สีไหนดี?” โดยหยิบบัตรกระดาษสีหน้าห้องเรียนที่ตรงกับภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของนักเรียน ดังนี้</p> <p><b>สีแดง – สูงกว่าเกณฑ์</b></p> <p><b>สีเขียว – ตามเกณฑ์</b></p> <p><b>สีเหลือง – ต่ำกว่าเกณฑ์</b></p>  <p>๖. ครูให้นักเรียนเดินมารวมกลุ่ม บริเวณหน้าชั้นเรียนโดยสังเกตสีของบัตรและ</p>	<p>powerpoint</p> <p>๔. นักเรียนสำรวจและประเมินรูปร่างตนเองว่าอยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ตามเกณฑ์ หรือต่ำกว่าเกณฑ์โดยการใส่ค่าน้ำหนักและส่วนสูงของตนเอง ลงในใบงาน และเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต</p> <p>๕. นักเรียนทำกิจกรรม “สีไหนดี?” โดยนักเรียนเดินออกมาหยิบกระดาษสีหน้าห้องเรียนที่ตรงกับภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของนักเรียน ดังนี้</p> <p><b>สีแดง – สูงกว่าเกณฑ์</b></p> <p><b>สีเขียว – ตามเกณฑ์</b></p>	<p>สี ๓ สี (แดง ,เขียว และเหลือง)</p>		<p>การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)</p> <p>การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป</p>

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต</p> <p style="text-align: center;">หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p style="text-align: center;">รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา</p> <p style="text-align: center;">ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>														
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)									
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน												
	<p>ตัวเลขที่กำกับไว้กลุ่มที่มีสีเดียวกันและ หมายเลขเดียวกัน จะอยู่กลุ่มเดียวกัน จากนั้นกลับไปนั่งรวมกลุ่มที่โต๊ะตามที่ครู กำหนด</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="background-color: red;">๑</td> <td style="background-color: green;">๑</td> <td style="background-color: yellow;">๑</td> </tr> <tr> <td style="background-color: red;">๒</td> <td style="background-color: green;">๒</td> <td style="background-color: yellow;">๒</td> </tr> <tr> <td style="background-color: red;">๓</td> <td style="background-color: green;">๓</td> <td style="background-color: yellow;">๓</td> </tr> </table> <p>๗. ครูและนักเรียนแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นเกี่ยวกับ “ภาวะการเจริญเติบโต ด้านร่างกายของวัยรุ่น” โดยให้นักเรียน วิเคราะห์ถึงภาวะการเจริญเติบโตทาง ร่างกายเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน และ เปรียบเทียบกับปัจจัยที่มีผลต่อการ เจริญเติบโตโดยให้ช่วยกันวิเคราะห์และ</p>	๑	๑	๑	๒	๒	๒	๓	๓	๓	<p style="background-color: yellow;">สีเหลือง – ต่ำกว่าเกณฑ์</p>  <p>๖. นักเรียนเดินมารวมกลุ่ม บริเวณ หน้าชั้นเรียนโดยยืนจับกลุ่มกับเพื่อนที่ มีบัตรสีและหมายเลขเดียวกัน และ กลับไปนั่งรวมกลุ่มที่โต๊ะตามที่ครู กำหนด</p> <p>๗. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นเกี่ยวกับ “ภาวะการ เจริญเติบโตด้านร่างกายของวัยรุ่น” โดยให้วิเคราะห์ถึงภาวะการ เจริญเติบโตทางร่างกายเมื่อเทียบกับ</p>			
๑	๑	๑												
๒	๒	๒												
๓	๓	๓												

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต</p> <p style="text-align: center;">หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p style="text-align: center;">รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา</p> <p style="text-align: center;">ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ตอบคำถามลงในใบงานเรื่อง “ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”</p>	<p>เกณฑ์มาตรฐาน และเปรียบเทียบกับปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตโดยให้ช่วยกันวิเคราะห์และตอบคำถามลงในใบงานเรื่อง “ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”</p>			
<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๕นาที)</b></p> <p>๑.ครูเชื่อมโยง เรื่อง ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น ว่าต้องมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ว่า “สิ่งใดบ้างที่ส่งผลต่อภาวะการ</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b></p> <p>๑.นักเรียนเขียนชื่อของตนเองและสิ่งที่ส่งผลต่อภาวะการเจริญเติบโตของตนเอง ลงไปใน “บัตรกระดาษสี” ของตนเอง โดยไม่ซ้ำกันในกลุ่ม</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ</b></p> <p>๑. สื่อ PowerPoint เรื่องวัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์</p>			

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต</p> <p style="text-align: center;">หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p style="text-align: center;">รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา</p> <p style="text-align: center;">ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>เจริญเติบโตของตนเอง” โดยเขียนชื่อของตนเองและสิ่งที่นักเรียนคิด ลงไปใน “บัตรกระดาษสี” ของตนเอง โดยไม่ซ้ำกันในกลุ่ม</p> <p>๒. นักเรียนนำบัตรกระดาษสีของตนเองไปติดบนกระดานที่ครูจัดไว้ให้</p> <p>๓. ครูจัดกลุ่มคำตอบของนักเรียนที่คล้ายคลึงกัน เข้าไว้ด้วยกัน</p> <p>๔. ครูรวมอภิปรายเพิ่มเติมกับนักเรียนเกี่ยวกับ ภาวะการเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ด้วยกิจกรรม “สีไหนดี?” โดยสุ่มนักเรียน ๓ คน ให้ช่วยออกมาอ่านสรุปสิ่งที่นักเรียนแต่ละคนเขียนลงในใบกิจกรรมสีไหนดี และติดบนกระดาน</p>	<p>๒. นักเรียนนำบัตรกระดาษสี ของตนเองไปติดบนกระดานครูจัดไว้ให้</p> <p>๓. นักเรียนสังเกตคำตอบของตนเองและเพื่อนคนอื่นๆ</p> <p>๔. นักเรียนร่วมอภิปรายเพิ่มเติมถึงภาวะการเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้วยกิจกรรม “สีไหนดี? โดยนักเรียนที่ได้รับการสุ่ม ๓ คน ออกมาอ่านสรุปสิ่งที่นักเรียนแต่ละคนเขียนลงในใบกิจกรรมสีไหนดี และติดบน</p>	<p>มาตรฐาน</p> <p>๒. บัตรกระดาษสี</p>		

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต</p> <p style="text-align: center;">หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p style="text-align: center;">รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา</p> <p style="text-align: center;">ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		กระดาน			
	<p><b>ขั้นสรุป ( ๕ นาที)</b></p> <p>๑.ครูให้นักเรียนช่วยสรุปการเรียนการสอนในวันนี้ โดยครูตั้งคำถาม ถามนักเรียนว่า “ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะการเจริญเติบโตที่สมวัยนั้นมีอะไรบ้าง”</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> ภาวะโภชนาการ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การเลี้ยงดู และภาวะสุขภาพ เป็นต้น</p> <p>๒. ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อเป็นการสรุป</p>	<p><b>ขั้นสรุป ( ๕ นาที)</b></p> <p>๑.นักเรียนช่วยสรุปการเรียนการสอนในวันนี้ โดยครูตั้งคำถาม ถามนักเรียนว่า “ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะการเจริญเติบโตที่สมวัยนั้นมีอะไรบ้าง”</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> ภาวะโภชนาการ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การเลี้ยงดู และภาวะสุขภาพ เป็นต้น</p> <p>๒. นักเรียนตั้งใจฟังการอธิบาย</p>	<p><b>ขั้นสรุป</b></p> <p>๑. ใบงาน เรื่อง “ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”</p>	<p><b>ขั้นสรุป</b></p> <p>๑.ใบงาน เรื่อง “ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่</p>	

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต  หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน  รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>บทเรียนว่า</p> <p>“การเจริญเติบโตของร่างกายนั้นจะเป็นไปตามปกติและสมวัยหรือมีการเจริญเติบโตที่เร็วหรือช้า มีผลมาจากปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง เช่น พันธุกรรม ภาวะโภชนาการ การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย การพักผ่อนที่เพียงพอ และภาวะการเจ็บป่วยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เราจึงควรสังเกตตนเอง ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตนเองเพื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน และวิเคราะห์ถึงปัจจัยที่ทำให้เรามีภาวะการเจริญเติบโตที่สมวัย ”</p>	<p>เพิ่มเติมจากครูเพื่อเป็นการสรุปบทเรียน</p>		เกี่ยวข้อง”	

## สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบงาน เรื่อง “ภาวะการเจริญเติบโตของฉันทน์ กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”
- ๒) .ใบความรู้เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
- ๓) บัตรกระดาษสี ๓ สีได้แก่ สีแดง สีเขียว สีเหลือง
- ๔) สื่อ PowerPoint เรื่องวัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

## การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

การวิเคราะห์ “ภาวะการเจริญเติบโตของฉันทน์ กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง	ประเมินการอธิบายจากการปฏิบัติกิจกรรม “สีไหนดี ?”	แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรม “สีไหนดี ?”	๑.ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้อง	ประเมินการวิเคราะห์จากใบงานเรื่อง “ภาวะการเจริญเติบโตของฉันทน์ กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”	แบบประเมินการวิเคราะห์	๑.ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
<b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)</b> เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	ประเมินการร่วมกิจกรรมและร่วมตอบคำถาม	แบบประเมินการร่วมกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (ส ๒.๑.๒.)</b> วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ข้อดีข้อจำกัดของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของตนเอง และนำไปข้อมูลไปใช้พัฒนาตนเองใน	ประเมินข้อมูลการวิเคราะห์ในใบงาน	แบบประเมินการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ชีวิตประจำวันได้สมเหตุสมผล			
<b>ด้านคุณลักษณะ (A)</b> ๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต	๑. สังเกตจากพฤติกรรม	๑. แบบประเมินพฤติกรรม	๑.ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป



จุดประสงค์การเรียนรู้	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง	อธิบายคำตอบจากการปฏิบัติกิจกรรม “สี่หนดี ?” ถูกต้องทั้งหมด	อธิบายคำตอบจากการปฏิบัติกิจกรรม “สี่หนดี ?” ถูกต้องบางส่วน	อธิบายคำตอบไม่ถูกต้อง
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้อง	๑. ประเมินการวิเคราะห์ “ภาวะการเจริญเติบโตของฉัน กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง” ระบุข้อดี ข้อจำกัด ปัจจัยภายในภายนอกของตนเอง และบอกแนวการพัฒนาได้	๑. แบบประเมินการวิเคราะห์	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
<b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)</b> เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	ร่วมกิจกรรมและร่วมตอบคำถาม	ไม่ร่วมกิจกรรมไม่รบกวนผู้อื่น	แสดงความสนใจ สนใจชัดเจนและรบกวนผู้อื่น
<b>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (ส ๒.๑.๒.)</b> วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ข้อดี ข้อจำกัดของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของตนเอง และนำไปข้อมูลไปใช้พัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันได้ สมเหตุสมผล	ข้อมูลการวิเคราะห์มีความสัมพันธ์ มีเหตุผลตลอดแนวเป็นระบบและนำไปใช้พัฒนาตนเองได้	ข้อมูลการวิเคราะห์ ไม่มีความสัมพันธ์แต่มีเหตุผลบ้าง	วิเคราะห์ตนเองไม่ได้
<b>ด้านคุณลักษณะ (A)</b> นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต	ปฏิบัติตามกติกาหรือข้อกำหนดด้วยตนเอง	ปฏิบัติตามกติกาหรือข้อกำหนดเพราะครูสั่งหรือเพื่อนบอก	ไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนด

## เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

## แบบประเมิน.....

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม			
		๑อธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง			๒วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้อง			๓ เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต			วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ข้อดี ข้อจำกัดของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของตนเอง และนำไปข้อมูลไปใช้พัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันได้ สมเหตุสมผล			๖.๑.นักเรียนมีความซื่อสัตย์						
		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

**บันทึกผลหลังสอน\***

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....

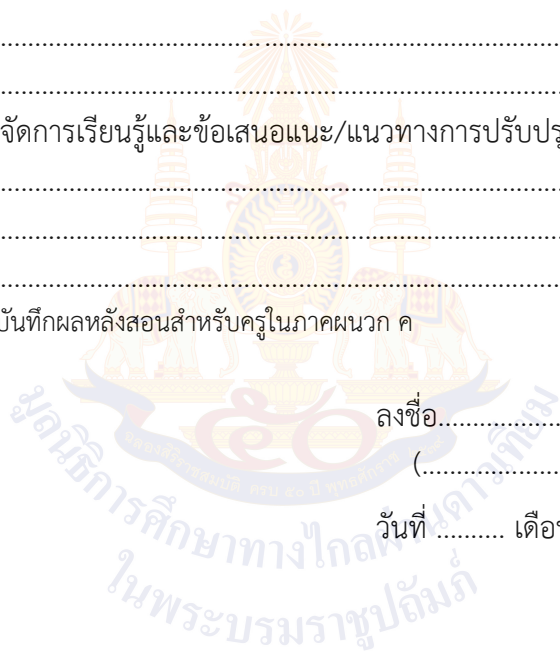
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....

\*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

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

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูลตามความเป็นจริง และวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตของฉันทน์ กับปัจจัยที่เกี่ยวข้องให้ถูกต้องและครบถ้วนลงในใบงาน

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

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

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

**ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น**

การที่วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตนั้นเกิดจากปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม ดังนี้

๑ ปัจจัยภายใน หมายถึง ปัจจัยที่มีอยู่แล้วภายในร่างกายของมนุษย์แล้วส่งผลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น ประกอบด้วย

๑) ปัจจัยภายใน หมายถึงปัจจัยที่มีอยู่แล้วภายในร่างกายของมนุษย์แล้วส่งผลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น ประกอบด้วย

๑.๑ พันธุกรรม เป็นการถ่ายทอดลักษณะเฉพาะต่างๆ จากบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลาน ทำให้มนุษย์มี ลักษณะบางอย่างแตกต่างกันออกไป ซึ่งลักษณะทั่วไปของการถ่ายทอดทางพันธุกรรม มี ๒ ลักษณะ ซึ่งแยกได้ ดังนี้

๑) ลักษณะทางกาย ได้แก่ สัดส่วนของร่างกาย ความสูงความเตี้ย รูปลักษณะภายนอก เช่น ลักษณะ เส้นผม สีตา สีผม เป็นต้น กลุ่มเลือด เพศ รวมถึงความผิดปกติและโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น โรคโลหิต ใจจาง โรคธาลัสซีเมีย เป็นต้น

๒) ลักษณะทางสติปัญญา โดยพบว่าเด็กที่เกิดในครอบครัวที่มีระดับสติปัญญาต่ำ จะมีแนวโน้มที่จะมี เชาวปัญญาต่ำด้วย แต่ไม่เสมอไป เพราะพบว่าปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกระตุ้นการเพิ่มโอกาสทางการ เรียนรู้ของเด็ก ทำให้มีการพัฒนาทางสติปัญญาเพิ่มขึ้นได้บ้าง

๑.๒ พื้นฐานทางอารมณ์และจิตใจ พบว่าบุคคลที่มีจิตใจที่มั่นคง จะทำให้มีพัฒนาการด้านต่างๆ ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย สังคม บุคลิกภาพ หรือสติปัญญา โดยที่อารมณ์นั้นเป็นผลเนื่องมาจากพันธุกรรมและ ปัจจัยแวดล้อมภายนอกประกอบกัน

ดังนั้นวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆในร่างกายค่อนข้างมาก ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง หรือมีการขึ้นลงของอารมณ์อย่างรวดเร็ว ซึ่งหากไม่สามารถปรับพื้นฐานของอารมณ์ของ ตนเองให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ ก็จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนารได้เ็นที่สุด

๒ ปัจจัยภายนอก หมายถึง ปัจจัยที่เกิดขึ้นภายนอกร่างกาย ซึ่งส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของ วัยรุ่น

๒.๑ การอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพภายในครอบครัว เป็นพื้นฐานที่มีความสำคัญมากต่อพัฒนาการด้าน ต่างๆ ของมนุษย์ โดยเริ่มตั้งแต่ในช่วงวัยทารก วัยเด็ก จนถึงวัยรุ่น เนื่องจากมีการสัมผัสสิ่งต่างๆที่ได้จากการ อบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง การที่ได้อยู่ในครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูที่ดี มีความรัก ความเอาใจ

ใส่ และความเข้าใจ ก็จะทำให้เด็กสามารถเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อมทั้งวุฒิภาวะทางด้านร่างกาย อารมณ์ตลอดจนมีพัฒนาการที่สมวัย สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข แต่หากครอบครัวขาดการอบรมเลี้ยงดูและมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีแล้วก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาตามมา เช่น การมีมุมมองของวัยรุ่น การเสพสารเสพติด หรือการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น

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

๒.๓ อาหารที่บริโภค มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านต่างๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงมีความต้องการอาหารต่างๆ ที่มีสารอาหารครบถ้วนและในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตได้อย่างสมวัย

๒.๔ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย จะช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตที่เหมาะสมกับวัย ซึ่งเด็กในวัยนี้ จะเน้นเรื่องความคล่องแคล่ว และว่องไว เพื่อพัฒนาร่างกายทุกส่วน เช่น ปิงปอง วอลเลย์บอล เป็นต้น ช่วยในการเสริมสร้างกระดูก เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส เป็นผลให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีควบคู่กันไป

๒.๕ การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ เป็นปัจจัยที่ทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการต่างๆหยุดชะงัก การเจ็บป่วยทางร่างกายเกิดผลกระทบทางอารมณ์ของผู้ป่วย รวมถึงส่งผลกระทบต่อสังคมรอบข้าง โดยวัยรุ่นนับเป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุได้ค่อนข้างมาก จากความคึกคะนอง ชอบทำท่ายและรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บได้ง่าย

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน	
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

#### ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๓ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ ๑.๑ ม.๑/๔ แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การวิเคราะห์ ติดตามการเจริญเติบโตเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้องมีความสำคัญต่อการแสวงหาแนวทางเสริมสร้างพัฒนาเพื่อนำมาใช้ปรับปรุงพัฒนาการตนเองในชีวิตประจำวัน

### ๓. สาระการเรียนรู้

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

ระบุแนวทางพัฒนาตามภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์เปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นคุณค่าของการเจริญเติบโตสมวัย

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเกณฑ์มาตรฐานข้อมูลของตนเอง และนำไปใช้พัฒนาความเจริญเติบโตในสถานการณ์ชีวิตจริง ได้อย่างสมเหตุสมผล (ส๒.๑.๒)

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์


๖.๑ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

<p style="text-align: center;"><b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย</b>  <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน</b>  <b>รหัสวิชา๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา</b>  <b>ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</b></p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน</p> <p>วิเคราะห์ความ สัมพันธ์ ระหว่างเกณฑ์ มาตรฐาน ข้อมูลของ ตนเอง และ นำไปใช้พัฒนา ความ เจริญเติบโตใน สถานการณ์ ชีวิตจริงได้อย่าง</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที)</p> <p>๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และสำรวจความ เรียบร้อยของนักเรียนและห้องเรียนให้ถูกต้อง ตามสุขลักษณะ</p> <p>๒. ครูสุ่มถามนักเรียนว่า “ปัจจัยใดบ้างที่จะ ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น” (แนว คำตอบ ปัจจัยภายนอก-ครอบครัวสังคมอาหารออกกำลัง กายอุบัติเหตุ ปัจจัยภายใน -พันธุกรรมพื้นฐาน ทางอารมณ์/จิตใจ )</p> <p>๓. ครูนำเข้าสู่บทเรียน โดยถามว่า “นักเรียน ทราบแล้วว่าปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อวัยรุ่นอย่างไร</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</p> <p>๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าวนำทำความ เคารพ</p> <p>๒. นักเรียนตอบคำถามของครูว่า “ปัจจัยใดบ้างที่จะ ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น” (แนวคำตอบ ปัจจัยภายนอก-ครอบครัวสังคมอาหารออกกำลัง กายอุบัติเหตุ ปัจจัยภายใน -พันธุกรรมพื้นฐานทาง อารมณ์/จิตใจ )</p> <p>๓. นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นเพื่อแสวงหา เกณฑ์การวัดการเจริญเติบโต (แนวคำตอบ น้ำหนัก ส่วนสูง)</p>	<p>๑.สื่อ PowerPoint</p>		<p>วิธีการ วัดผล</p> <p>๑.สังเกต การตอบ คำถามและ การแสดง ความ คิดเห็นใน ชั้นเรียน</p> <p>๒.สังเกต จาก พฤติกรรม ในชั้นเรียน</p> <p>๓.ประเมิน จาก</p>

<p style="text-align: center;"><b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย</b>  <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน</b>  <b>รหัสวิชาข๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา</b>  <b>ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</b></p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>งสมเหตุสมผล</p> <p><b>ด้านความรู้</b> ระบุแนวทางพัฒนาตามภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b> วิเคราะห์เปรียบเทียบ</p>	<p>นักเรียน แต่เราจะใช้เกณฑ์อะไรในวัดว่าเรามีการเจริญเติบโตที่เหมาะสม?” (แนวคำตอบ น้ำหนัก ส่วนสูง)</p> <p><b>ขั้นสอน (๒๐นาที)</b> ๑. ครูให้นักเรียนนั่งตามกลุ่มของตนเองในคาบเรียนที่แล้ว โดยครูนำบัตรกระดาษสีแดง สีเขียว สีเหลืองในการทำกิจกรรมในคาบที่ผ่านมาแจกให้นักเรียนตามรายชื่อเพื่อให้นักเรียนนั่งกลุ่มได้ถูกต้อง กลุ่มละ ๓-๔ คน</p> <p>๒. ครูแจกใบงาน เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน”</p> <p>๓. ครูให้นักเรียนกรอกข้อมูล ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัว</p>	<p><b>ขั้นสอน (๒๐นาที)</b> ๑.นักเรียนนั่งตามกลุ่มของตนเองในคาบเรียนที่แล้ว โดยครูนำบัตรกระดาษสีแดง สีเขียว สีเหลืองในการทำกิจกรรมในคาบที่ผ่านมาแจกให้ตามรายชื่อเพื่อให้นักเรียนนั่งกลุ่มได้ถูกต้อง กลุ่มละ ๓-๔ คน</p> <p>๒.นักเรียนรอรับใบงานจากครู</p> <p>๓. นักเรียนกรอกข้อมูล</p>	<p><b>ขั้นสอน</b> ๑. บัตรกระดาษสีแดง สีเขียว สีเหลือง ๒. ใบงาน</p>	<p><b>ขั้นสอน</b> ๑.บัตรกระดาษสีแดง สีเขียว สีเหลือง ๒.ใบงาน เรื่อง “การ</p>	<p>กิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย”</p> <p><b>เครื่องมือวัด</b> ๑.แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒.แบบประเมินพฤติกรรม การเรียนรู้</p>

<p style="text-align: center;"><b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย</b>  <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน</b>  <b>รหัสวิชา๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา</b>  <b>ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</b></p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>น้ำหนักส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้</p> <p><b>ด้าน</b> <b>คุณลักษณะ</b> <b>เจตคติ</b> <b>ค่านิยม</b></p>	<p>๔. ครูแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรื่อง “วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน” ด้วยสื่อ PowerPoint ประกอบกับใบงาน เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน”</p>	<p>ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัว</p> <p>๔. นักเรียนแต่ละคนร่วมแสดงความคิดเห็น</p>	เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน”	เจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน”	๓.แบบประเมินกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย” <b>เกณฑ์การประเมินผล</b>
<p>เห็นคุณค่าของการเจริญเติบโตสมวัย</p> <p><b>คุณลักษณะ</b> <b>อันพึงประสงค์</b></p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๕นาที)</b></p> <p>๑.๑. ครูให้นักเรียนเปรียบเทียบการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานของตนเองในใบงาน ดังนี้</p> <p>๑.๑) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูงเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตโดยวิเคราะห์น้ำหนัก และส่วนสูงของตัวนักเรียน แล้วเปรียบเทียบกับตารางเกณฑ์มาตรฐานการ</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b></p> <p>๑.๑.นักเรียนลงมือทำใบงาน เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน”โดยการตั้งใจฟังการอธิบายเพิ่มเติมในการทำใบงานจากครูต้นทาง</p>	<b>ขั้นปฏิบัติ</b> ๑. ใบงานเรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน”	<b>ขั้นปฏิบัติ</b> ๑.ทำใบงานวิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูงของตัวนักเรียน	<b>ประเมินผล</b> ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป

<p style="text-align: center;"><b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย</b>  <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน</b>  <b>รหัสวิชา๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา</b>  <b>ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</b></p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
๑. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	<p>เจริญเติบโตของกรมอนามัย</p> <p>๑.๒) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูง กับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโตเป็นการนำข้อมูลตัวเลขมาแสดงด้วยกราฟ โดยจุดข้อมูลต่าง ๆ ลงบนกราฟ แล้วเชื่อมโยงข้อมูลแต่ละจุดเพื่อแสดงถึงระดับการเจริญเติบโต</p> <p>๑.๒.๑) ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุแสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง โดยดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น โดยมีเกณฑ์คือ สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ค่อนข้างเตี้ย</p> <p>๑.๒.๒) น้ำหนักตามเกณฑ์อายุแสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก โดยดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นไปตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น</p>			<p>แล้ว</p> <p>เปรียบเทียบ</p> <p>กับตาราง</p> <p>เกณฑ์</p> <p>มาตรฐาน</p> <p>การ</p> <p>เจริญเติบโต</p> <p>ของกรม</p> <p>อนามัย</p>	

<p style="text-align: center;"><b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย</b>  <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน</b>  <b>รหัสวิชาพ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา</b>  <b>ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</b></p>					
จุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>โดยมีเกณฑ์คือ น้ำหนักมากเกินไป เกินเกณฑ์ น้ำหนัก          ค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ น้ำหนัก          ค่อนข้างน้อย น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์</p> <p>๑.๒.๓) น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงแสดงความ          อ้วน-ผอม โดยดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุด          ไตแล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด          อ่านผลตามเกณฑ์นั้น คือ อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม          สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม</p> <p>๒. ครูสุ่มนักเรียน ๒-๓ คน ออกมานำเสนอผล          การวิเคราะห์การเจริญเติบโตของตนเองว่า          เป็นไปตามเกณฑ์หรือไม่ โดยครูควรเลือก          นักเรียนที่มีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป เช่น          รูปร่างดูสมส่วน ดูผอม และดูอ้วน เพื่อให้          สามารถสรุปถึงการแปลผลจากกราฟต่างๆได้</p>	<p>๒. นักเรียนออกมานำเสนอผลการวิเคราะห์การ          เจริญเติบโตของตนเองตามที่ครูสุ่มเรียก</p>			

<p style="text-align: center;"><b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย</b>  <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน</b>  <b>รหัสวิชา๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา</b>  <b>ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</b></p>					
จุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p><b>ขั้นสรุป ( ๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูสอบถามนักเรียนเพื่อเป็นการสรุปความรู้ว่า “น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ ซึ่งแปลผลถึงภาวะของร่างกายและการเจริญเติบโตได้อย่างไร (แนวคำตอบ แปลผลถึงภาวะโภชนาการของบุคคล หากมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงที่เหมาะสมบุคคลนั้นมีรูปร่างที่สมส่วน</p> <p>๒. ครูสอบถามนักเรียนเพิ่มเติมว่า เกณฑ์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุนั้นแปลผลถึงภาวะร่างกายและการเจริญเติบโตได้อย่างไร” แนวคำตอบเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่ผ่านมา ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหารเป็นระยะเวลานาน จะมีผลกระทบต่อโครงสร้างการเจริญเติบโต ทำให้เด็กเตี้ยกว่าเกณฑ์และเตี้ยกว่าเด็กในวัยเดียวกัน</p>	<p><b>ขั้นสรุป ( ๕ นาที)</b></p> <p>๑. นักเรียนร่วมกันตอบคำถามตามเพื่อเป็นการสรุปบทเรียน</p>			

<p style="text-align: center;"><b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย</b>  <b>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน</b>  <b>รหัสวิชา๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา</b>  <b>ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</b></p>					
จุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>๓. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า “เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุนั้น แปรผลถึงภาวะร่างกายและการเจริญเติบโตได้อย่างไร” แนวคำตอบ เป็นดัชนีบ่งชี้ถึงภาวะของร่างกาย หากร่างกายขาดสารอาหารหรือเจ็บป่วยจะมีผลกระทบต่อขนาดร่างกายทำให้น้ำหนักลดลง และถ้าขาดสารอาหารระยะยาวทำให้มีร่างกายผอมและเตี้ยสามารถใช้ในการติดตามการเจริญเติบโตของเด็ก</p> <p>๔. ครูถามคำถามเพื่อสรุปบทเรียนว่า “การเรียนรู้เรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตมีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร” แนวคำตอบ ทำให้ทราบถึงการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงหรือเสริมสร้างการเจริญเติบโตให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานซึ่งทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีและมีการเจริญเติบโตที่สมวัย</p>				

### สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) สื่อ PowerPoint เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
- ๒) ใบงาน เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉัน”
- ๓) ใบความรู้เรื่อง “เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย”

### การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

วิเคราะห์เปรียบเทียบ น้ำหนัก และส่วนสูงของตัวเอง แล้วเปรียบเทียบกับ “เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย” พร้อมบอกแนวทางการพัฒนา

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

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



## เกณฑ์การให้คะแนน

รายการประเมิน	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ระบุแนวทางพัฒนาตาม ภาวะการเจริญเติบโตทาง ร่างกายของตนเองกับเกณฑ์ มาตรฐานได้	บอกแนวทางพัฒนาตนเอง ได้ถูกต้องครบทุกรายการ	บอกแนวทางพัฒนา ตนเองได้ถูกต้อง บางส่วน	บอกไม่ถูกต้องทุก รายการ
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> วิเคราะห์เปรียบเทียบน้ำหนัก ส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์ มาตรฐานได้	วิเคราะห์เปรียบเทียบกับ เกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้อง ทั้งส่วนสูงน้ำหนักและ ลักษณะของรูปร่าง (อ้วน ผอม สมส่วน)	วิเคราะห์เปรียบเทียบ กับเกณฑ์มาตรฐานได้ ถูกต้องบางส่วน	วิเคราะห์ที่ไม่ถูกต้อง ทั้งหมด
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา)</b> เห็นคุณค่าของการเจริญเติบโต สมวัย	มีความสนใจร่วมกิจกรรม ตลอดช่วงเวลาเรียนรู้	สนใจร่วมกิจกรรมบาง ช่วงเวลาเรียนรู้	ไม่สนใจร่วม กิจกรรมตลอดเวลา
<b>ด้านสมรรถนะสำคัญ</b> วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง เกณฑ์มาตรฐานข้อมูลของ ตนเอง และนำไปใช้พัฒนา ความเจริญเติบโตในสถาน การณ์ชีวิตจริง ได้อย่างสมเหตุสมผล	ข้อมูลการวิเคราะห์ที่มี ความสัมพันธ์ เชื่อมโยงกัน มีเหตุผล ตลอดแนวเป็น ระบบ และนำไปใช้พัฒนา ตนเองในชีวิตประจำวันได้ อย่างเหมาะสม	ข้อมูลการวิเคราะห์ที่มี ความสัมพันธ์ เชื่อมโยงกัน มีเหตุผล บางส่วน ใช้พัฒนาตนเองใน ชีวิตประจำวันได้บ้าง	ข้อมูลวิเคราะห์ที่ไม่ ถูกต้อง
<b>ด้านคุณลักษณะ (A)</b> ๑. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการ ทำงาน	มีชิ้นงานสำเร็จครบทุก รายการ	มีชิ้นงานสำเร็จบาง รายการ	ไม่มีชิ้นงาน

## เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

แบบประเมิน เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย  
คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน															รวม			
		๑ ระบุแนวทางพัฒนาตามภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้			๒ วิเคราะห์เปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้			๓ เห็นคุณค่าของการเจริญเติบโตสมวัย			๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเกณฑ์มาตรฐานข้อมูลของตนเองและนำไปใช้พัฒนาความเจริญเติบโตในสถานการณ์ชีวิตจริง โดยอย่างสมเหตุผล			๕ ความมุ่งมั่นในการทำงาน						
		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

**บันทึกผลหลังสอน\***

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....  
.....

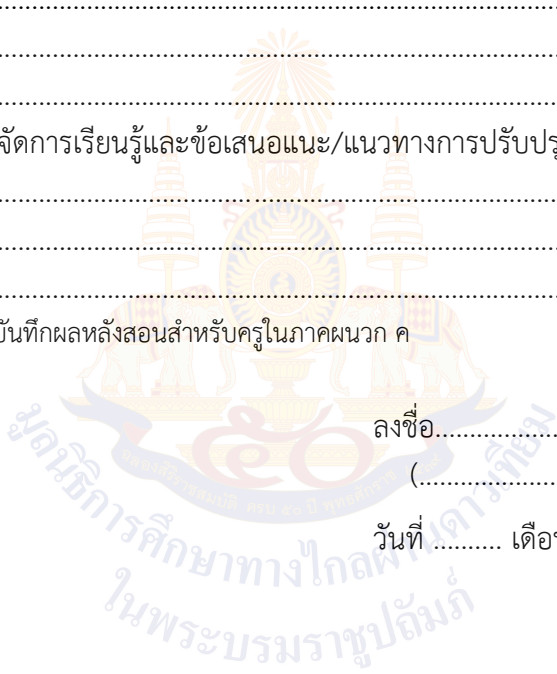
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....  
.....

\*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

**ใบงาน เรื่อง “เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย”**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.**

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูล เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง

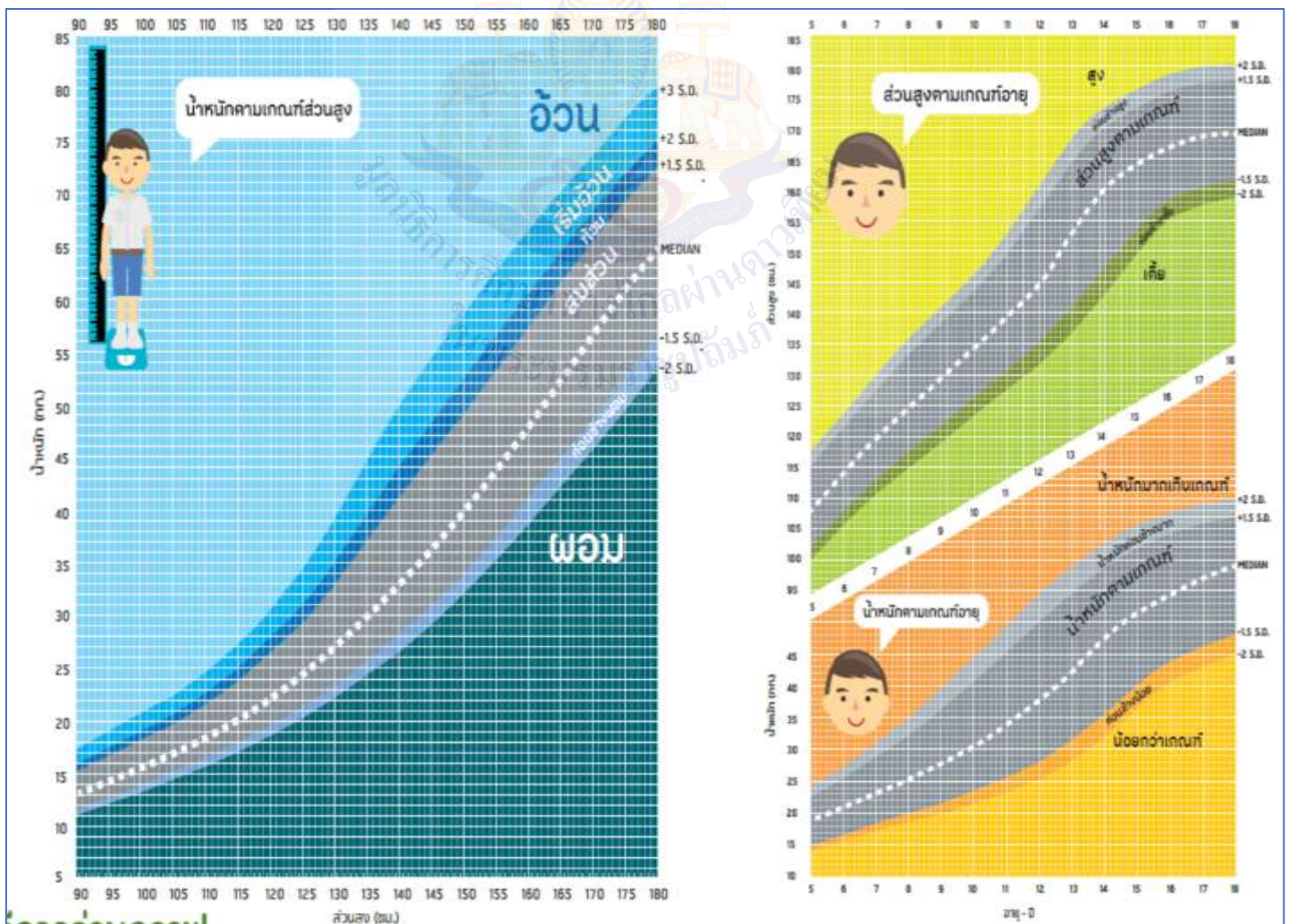
ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัว

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

ส่วนที่ ๒ เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง

๒.๑) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูง กับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต

นักเรียนชาย



## ใบงาน เรื่อง “เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย”

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูล เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง

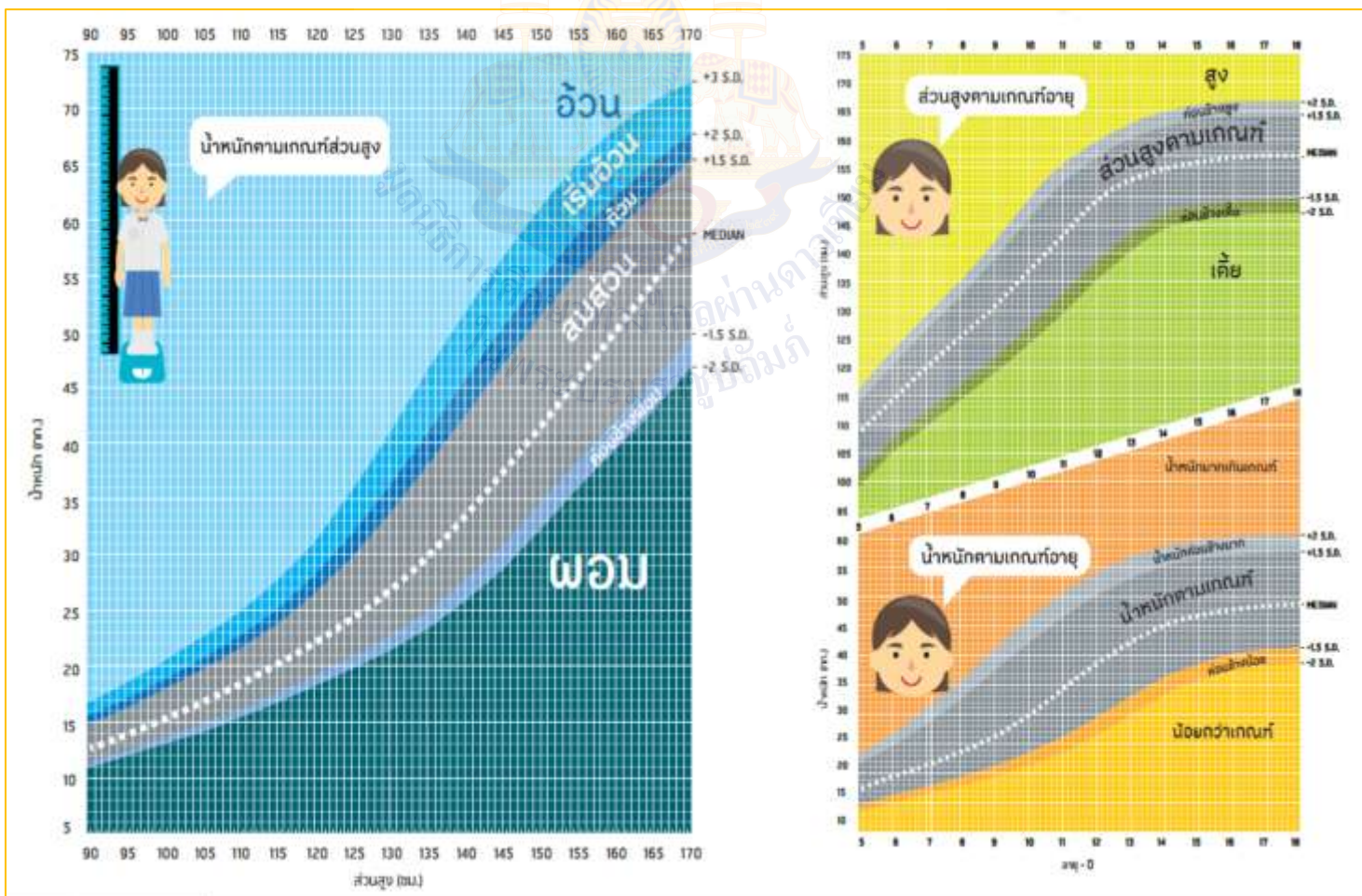
### ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัว

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

ส่วนที่ ๒ เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง

๒.๑) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูง กับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต

นักเรียนหญิง



๒.๒) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูงเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต

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

๒.๑) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูง กับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโตและระบุผลการวิเคราะห์การเจริญเติบโต (ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ปกติตามเกณฑ์ และสูงกว่าเกณฑ์)

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

๒.๒) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูงเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต (สูงกว่าเกณฑ์, ตามเกณฑ์, ต่ำกว่าเกณฑ์)

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต	ระดับ	แนวทางการพัฒนาตนเอง
๒.๒.๑) น้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน		
๒.๒.๒) ส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน		

ปัจจัยภายใน	ปัจจัยภายนอก
พันธุกรรม (ทางกาย)	ครอบครัว
พันธุกรรม (สติปัญญา)	สังคม
พื้นฐานทางอารมณ์/จิตใจ	อาหาร
	ออกกำลังกาย
	อุบัติเหตุ

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

**เฉลยใบงาน เรื่อง “เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย”**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.**

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูล เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง

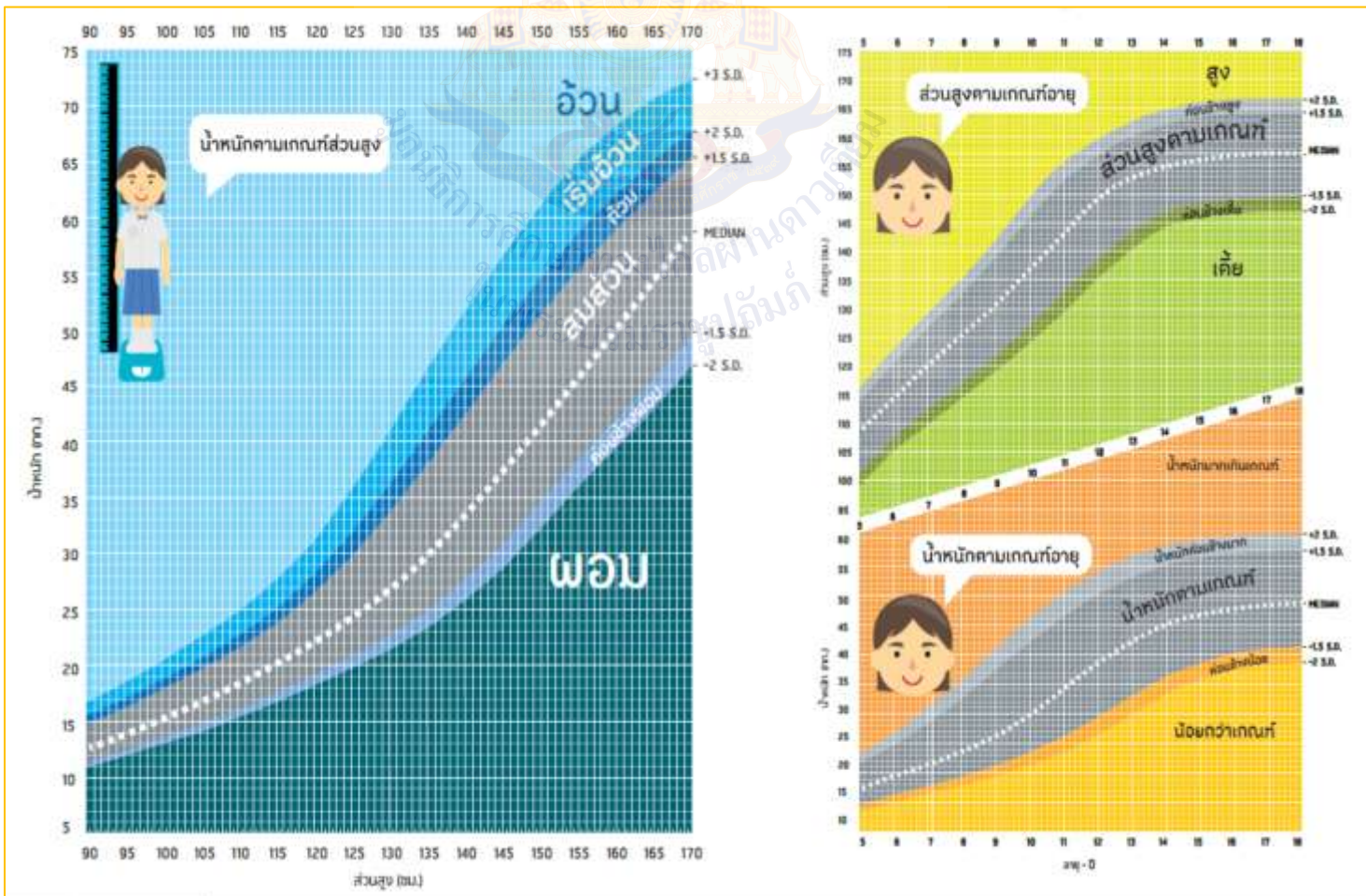
ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัว(ให้นักเรียนกรอกข้อมูลส่วนตัวของตนเองลงในใบงาน และวิเคราะห์เกณฑ์การเจริญเติบโตของตนเองลงในกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต)

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

ส่วนที่ ๒ เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง

๒.๑) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูง กับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต

นักเรียนหญิง



## วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูงเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต

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

๒.๑) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูง กับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโตและระบุผลการวิเคราะห์การเจริญเติบโต (ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ปกติตามเกณฑ์ และสูงกว่าเกณฑ์)

กราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต	ระดับ	แนวทางการพัฒนาตนเอง
๒.๑.๑) ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	ขึ้นอยู่กับผลการวิเคราะห์ของแต่ละคน	ควรรับประทานอาหารที่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอตามวัย และเปรียบเทียบส่วนสูงของตนเองให้อยู่ตามเกณฑ์อายุใน และสังเกตความสูงของตนเองกับเด็กในวัยเดียวกัน
๒.๑.๒) น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ	ขึ้นอยู่กับผลการวิเคราะห์ของแต่ละคน	ควรรับประทานอาหารที่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอตามวัย และควรพบแพทย์หากมีความเจ็บป่วยหรือเป็นโรคขาดสารอาหาร
๒.๑.๓) น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	ขึ้นอยู่กับผลการวิเคราะห์ของแต่ละคน	ควรรับประทานอาหารที่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอตามวัยและหมั่นดูแลสุขภาพน้ำหนักตนเองเทียบเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต และดูแลรูปร่างของตนเอง

๒.๒) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูงเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต (สูงกว่าเกณฑ์, ตามเกณฑ์, ต่ำกว่าเกณฑ์)

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



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

ปัจจัยภายนอก
ครอบครัว
สังคม
อาหาร
ออกกำลังกาย
อุบัติเหตุ

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

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน  
 รหัสวิชา พ๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

### มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๓ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ ๔.๑ ม.๑/๓ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การดูแลควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีความสำคัญต่อสุขภาพ ซึ่งการวิเคราะห์และประเมินตนเองเพื่อรับรู้ภาวะอ้วนผอม จะช่วยเป็นแนวทางในการนำไปออกแบบวิธีควบคุมน้ำหนักเพื่อดูแลสุขภาพอย่างยั่งยืน

### ๓. สาระการเรียนรู้

๑. การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ (การหาค่าดัชนีมวลกาย)

๒. การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์สาเหตุการมีน้ำหนักต่ำหรือสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นถึงความสำคัญของการควบคุมดูแลน้ำหนักส่วนสูงให้เป็นไปตามเกณฑ์

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เขียนประเด็นสำคัญจากข้อมูลที่ได้รับมาอธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้ (KSA)ส๑.๑.๓

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน            หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ภัยรุ่มกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน            รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา            ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน</p> <p>เขียนประเด็นสำคัญจาก ข้อมูลที่ได้รับมาอธิบาย วิธีการควบคุมน้ำหนักของ ตนเองให้อยู่ในเกณฑ์ มาตรฐานได้</p> <p><b>ด้านความรู้</b> อธิบายวิธีการควบคุม น้ำหนักของตนเองให้อยู่ใน เกณฑ์มาตรฐานได้อย่าง ถูกต้อง</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b> วิเคราะห์สาเหตุการมี น้ำหนักต่ำหรือสูงกว่า</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</p> <p>๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และสำรวจ ความเรียบร้อยของนักเรียนและห้องเรียน ให้ถูกต้องตามสุขลักษณะ</p> <p>๒. ครูสอบถามว่า “นักเรียนคิดว่าการมีน้ำหนักตัวผิดปกติ นั้นจะมีผลกระทบต่ออาการเกิดโรคหรือไม่ เพราะเหตุใด” (<b>แนวคำตอบ</b> :มีผลกระทบต่อ เพราะการมี น้ำหนักตัวที่มากเกินไปเกินเกณฑ์มาตรฐานอาจ ส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน แต่หากมีน้ำหนักตัวน้อย กว่าเกณฑ์มาตรฐาน อาจส่งผลให้เกิด โรค เช่น โรคขาดสารอาหาร โรคโลหิต จาง)</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</p> <p>๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าว นำทำความเคารพ (นักเรียนทั้งหมด ยืนตรงทำความเคารพ) และให้นักเรียน คนอื่นขานรับ(สวัสดีค่ะ/ครับ คุณครู)</p> <p>๒. นักเรียนขานรับการตรวจสอบ รายชื่อของคุณครู</p>	<p>๑. สื่อ PowerPoint</p>		<p><b>วิธีการวัดผล</b></p> <p>๑. สังเกตการ ตอบคำถามและ การแสดงความคิด เห็นในชั้น เรียน</p> <p>๒. สังเกตจาก พฤติกรรมในชั้น เรียน</p> <p>๓. ประเมินจาก กิจกรรม “ศูนย์ การเรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่ ละช่วงวัย” <b>เครื่องมือวัด</b> ๑. แบบสังเกต</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน รหัสวิชาฟ๒๑๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
เกณฑ์มาตรฐานได้ <b>คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b> เห็นถึงความสำคัญของการควบคุมดูแลน้ำหนักส่วนสูงให้เป็นไปตามเกณฑ์ <b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> ๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจเพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)	๓. ครูกล่าวต่อว่า “นอกจากการมีน้ำหนักตัวที่เกินเกณฑ์หรือน้อยกว่าเกณฑ์จะส่งผลต่อการเกิดโรคแล้วนั้น ยังส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอีกด้วย เช่น อารมณ์ที่แปรปรวนโมโหง่าย จากการไม่ได้รับประทานอาหารในปริมาณที่ต้องการ” ดังนั้นเราจึงต้องควรรู้ว่าเรามีภาวะน้ำหนักผิดปกติหรือไม่ เพื่อสามารถดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง	๓. นักเรียนตอบคำถามเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนว่า “นักเรียนคิดว่าการมีน้ำหนักตัวผิดปกตินั้นจะมีผลกระทบต่อ การเกิดโรคหรือไม่ เพราะเหตุใด” (แนวคำตอบ :มีผลกระทบ เพราะการมีน้ำหนักตัวที่มากเกินเกณฑ์มาตรฐาน อาจส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน แต่หากมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐาน อาจจะส่งผลให้เกิดโรค เช่น โรคขาดสารอาหาร โรคโลหิตจาง)			การตอบคำถาม ในชั้นเรียน ๒.แบบประเมินพฤติกรรม การเรียน ๓.แบบประเมินกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย” <b>เกณฑ์การประเมินผล</b> ๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป
	<b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b> ๑. ครูทบทวนการประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และ	<b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b> ๑. นักเรียนทบทวนการประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตาม	<b>ขั้นสอน</b> - สื่อ	<b>ขั้นสอน</b> -	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน  
 รหัสวิชา พ๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>นำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง โดยการนำน้ำหนัก ส่วนสูง และอายุของตนเองไปเทียบกับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิงอายุ ๕-๑๘ ปี และดูว่าอยู่ในเกณฑ์ใด</p> <p>๒. ครูอธิบายวิธีการประเมินน้ำหนักตัวตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ (BMI) โดยให้นักเรียนลองคิดคำนวณค่า (BMI) จากน้ำหนัก และส่วนสูงของตนเอง โดยมีสูตรการคำนวณ ดังนี้</p> $\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$ <p>โดยนำค่าดัชนีมวลกายที่คำนวณได้มาแปลผลตามตารางดังนี้</p>	<p>เกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง โดยการนำน้ำหนัก ส่วนสูง และอายุของตนเองไปเทียบกับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิงอายุ ๕-๑๘ ปี และดูว่าอยู่ในเกณฑ์ใด</p> <p>๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูอธิบายวิธีการประเมินน้ำหนักตัวตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ (BMI) และลองคิดคำนวณค่า (BMI) จากน้ำหนัก และส่วนสูงของตนเอง และแปลผลตามตาราง</p>	<p>PowerPoint</p> <p>เรื่อง การดูแล และ ควบคุม น้ำหนักตนเอง ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>- ใบกิจกรรม “การคำนวณ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการ ทางร่างกาย”</p>	<p>- ชิ้นงาน จากใบกิจกรรม “การคำนวณ การเจริญเติบโต และ พัฒนาการ ทางร่างกาย”</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน  
 รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)	
	บทบาทครู					บทบาทนักเรียน
	BMI มาตรฐานเอเชีย น้อยกว่า ๑๘.๕	การแปลผล น้ำหนักน้อยกว่า มาตรฐาน				
๑๘.๕-๒๒.๙	ปกติ					
๒๓.๐-๒๔.๙	น้ำหนักเกิน					
๒๕.๐-๒๙.๙	อ้วน					
มากกว่าหรือ เท่ากับ ๓๐	อ้วนมาก					
ซึ่งการประเมินค่าดัชนีมวลกายนี้ ใช้เป็น การประเมินภาวะอ้วนและผอมในผู้ใหญ่ ตั้งแต่อายุ ๒๐ ปีขึ้นไป						
๓. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ ๕ คน เพื่อช่วยกันคำนวณค่าตามโจทย์ที่ครู กำหนด ดังต่อไปนี้		๓. นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ ๕ คน เพื่อช่วยกันคำนวณค่าตามโจทย์ที่ครู กำหนด ดังต่อไปนี้				
๓.๑ เด็กชายเอมีน้ำหนัก ๖๐ กิโลกรัม มี ส่วนสูง ๑๕๕ เซนติเมตร จงหาค่าน้ำหนัก ตามเกณฑ์ส่วนสูง ว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด		๓.๑ เด็กชายเอมีน้ำหนัก ๖๐ กิโลกรัม มีส่วนสูง ๑๕๕ เซนติเมตร จงหาค่า				

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน  
 รหัสวิชาพ๒๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>คำตอบ : (เริ่มอ้วน)            ๓.๒ เด็กหญิงปีอายุ ๑๓ ปี มีส่วนสูง ๑๔๕ เซนติเมตร จงหาค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด            คำตอบ : (ค่อนข้างเตี้ย)            ๓.๓ นายชื้ออายุ ๑๕ ปี มีน้ำหนัก ๕๕ กิโลกรัม จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด คำตอบ : (ตามเกณฑ์)            ๓.๔ นางสาวตี้อายุ ๒๑ ปี มีน้ำหนัก ๕๒ กิโลกรัม และมีส่วนสูง ๑๕๕ เซนติเมตร จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ (BMI)            คำตอบ : (น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน)            - ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม คำนวณค่าตามที่โจทย์กำหนดให้ ลงในกระดาษคำตอบ            ๔. ครูสุ่มกลุ่มออกมาทั้งหมด ๔กลุ่ม ตอบ</p>	<p>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด            คำตอบ : (เริ่มอ้วน)            ๓.๒ เด็กหญิงปีอายุ ๑๓ ปี มีส่วนสูง ๑๔๕ เซนติเมตร จงหาค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด            คำตอบ : (ค่อนข้างเตี้ย)            ๓.๓ นายชื้ออายุ ๑๕ ปี มีน้ำหนัก ๕๕ กิโลกรัม จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด คำตอบ : (ตามเกณฑ์)            ๓.๔ นางสาวตี้อายุ ๒๑ ปี มีน้ำหนัก ๕๒ กิโลกรัม และมีส่วนสูง ๑๕๕ เซนติเมตร จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ (BMI)            คำตอบ : (น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน)            - ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม คำนวณค่า</p>			

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

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>คำถามจากโจทย์ที่ครูกำหนด และร่วมกันอภิปรายว่า “นักเรียนคิดว่าข้อมูลในแต่ละข้อที่ครูกำหนดให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน หรือไม่ เพราะอะไร และนักเรียนคิดว่าเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง”  <u>(แนวคำตอบ:ตอบตามข้อมูลที่พบ, เกินเกณฑ์= การบริโภคอาหารเกินความจำเป็นต่อกิจกรรมที่ใช้ในแต่ละวัน, ค่อนข้างเต็ม= อาจเกิดจากการได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอ หรือการบริโภคอาหารจำพวกแคลเซียมน้อย, น้อยกว่าเกณฑ์= การบริโภคอาหารน้อยเกินกว่าที่ร่างกายในการนำไปใช้ในแต่ละวัน ซึ่งอาจส่งผลก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาได้)</u>  <u>๕. จากนั้นครูถามนักเรียนว่า นักเรียนจะมีวิธีการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองอย่างไรให้มีน้ำหนักของเราอยู่ในเกณฑ์</u></p>	<p>ตามที่โจทย์กำหนดให้ ลงในกระดาษคำตอบ  <u>๔. ครูสุ่มกลุ่มออกมาทั้งหมด ๔กลุ่มตอบคำถามจากโจทย์ที่ครูกำหนด และร่วมกันอภิปรายว่า “นักเรียนคิดว่าข้อมูลในแต่ละข้อที่ครูกำหนดให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน หรือไม่ เพราะอะไร และนักเรียนคิดว่าเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง”</u>  <u>(แนวคำตอบ:ตอบตามข้อมูลที่พบ, เกินเกณฑ์= การบริโภคอาหารเกินความจำเป็นต่อกิจกรรมที่ใช้ในแต่ละวัน, ค่อนข้างเต็ม= อาจเกิดจากการได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอ หรือการบริโภคอาหารจำพวกแคลเซียมน้อย, น้อยกว่าเกณฑ์= การบริโภคอาหารน้อยเกินกว่าที่ร่างกายในการนำไปใช้</u></p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน  
 รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	มาตรฐาน (แนวคำตอบ : การควบคุมอาหาร, การ ออกกำลังกาย)	ในแต่ละวัน ซึ่งอาจส่งผลก่อให้เกิดโรค ต่าง ๆ ตามมาได้) ๕. จากนั้นครูถามนักเรียนว่า นักเรียน จะมีวิธีการดูแลรักษาสุขภาพของ ตนเองอย่างไรให้มีน้ำหนักของเราอยู่ ในเกณฑ์มาตรฐาน (แนวคำตอบ : การควบคุมอาหาร, การออกกำลังกาย)			
	<b>ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที)</b> ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม “ต้องปฏิบัติ ตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี” โดยครูแจกใบ กิจกรรมซึ่งประกอบไปด้วย ๑. ๑รูปภาพคนน้ำหนักเกินเกณฑ์	<b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)</b> ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม “ต้อง ปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี” โดย ครูแจกใบกิจกรรมซึ่งประกอบไปด้วย ๑. ๑รูปภาพคนน้ำหนักเกินเกณฑ์	<b>ขั้นปฏิบัติ</b> - สื่อ PowerPoint เรื่อง การดูแล	<b>ขั้นปฏิบัติ</b> - - <b>ชิ้นงาน</b> แผนผัง	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน  
 รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>มาตรฐาน พร้อมทั้งคำถามว่าสาเหตุของน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง และนักเรียนมีวิธีการดูแลน้ำหนักของตนเองอย่างไร</p> <p>๑. ๒รูปภาพของคนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน พร้อมทั้งคำถามว่าสาเหตุของน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง และนักเรียนมีวิธีการดูแลน้ำหนักของตนเองอย่างไรได้บ้าง</p> <p>โดยสรุปคำตอบออกมาเป็นแผนผังความคิด</p> <p>๒. จากนั้นครูสุ่มให้นักเรียนออกมานำเสนอข้อมูลหน้าชั้นเรียนหลังจากการระดมสมองกันภายในกลุ่มเรียบร้อยแล้ว</p>	<p>มาตรฐาน พร้อมทั้งคำถามว่าสาเหตุของน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง และนักเรียนมีวิธีการดูแลน้ำหนักของตนเองอย่างไร</p> <p>๑. ๒รูปภาพของคนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน พร้อมทั้งคำถามว่าสาเหตุของน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง และนักเรียนมีวิธีการดูแลน้ำหนักของตนเองอย่างไรได้บ้าง</p> <p>โดยสรุปคำตอบออกมาเป็นแผนผังความคิด</p> <p>๒. จากนั้นครูสุ่มให้นักเรียนออกมานำเสนอข้อมูลหน้าชั้นเรียนหลังจากการระดมสมองกันภายในกลุ่มเรียบร้อยแล้ว</p> <p>๓. ครูถามคำถามกับนักเรียนว่า “การ</p>	<p>และ ควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน</p> <p>- กิจกรรม “ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี”</p>	<p>ความคิดจากกิจกรรม “ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี”</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน  
 รหัสวิชา พ๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

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

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

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๓๐ นาที, รับประทานอาหารเช้าให้ครบ ๕ หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมกับร่างกาย, ในส่วนของการเพิ่มน้ำหนัก ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า โดยเพิ่มมื้ออาหารที่ละน้อย ในส่วนของการควบคุมน้ำหนัก รับประทานอาหารเช้าให้พออิ่ม, หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด และมีการคำนวณพลังงานในการรับประทานอาหารเช้า)	(แนวคำตอบ : ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๕ ครั้ง ไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที, รับประทานอาหารเช้าให้ครบ ๕ หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมกับร่างกาย, ในส่วนของการเพิ่มน้ำหนัก ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า โดยเพิ่มมื้ออาหารที่ละน้อย ในส่วนของการควบคุมน้ำหนัก รับประทานอาหารเช้าให้พออิ่ม, หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด และมีการคำนวณพลังงานในการรับประทานอาหารเช้า)			
	<b>ขั้นสรุป ( ๕ นาที)</b> ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยครูถามคำถามว่า “นักเรียนจะรู้ได้อย่างไรว่า	<b>ขั้นสรุป ( ๕ นาที)</b> ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยครูถามคำถามว่า “นักเรียนจะรู้ได้			

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

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>นักเรียนมีน้ำหนักหรือส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน ต้องใช้วิธีการใด และวิธีการเหล่านี้มีความสำคัญหรือไม่ อย่างไร”            (แนวคำตอบ :วิธีการหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง, การหาค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ, การหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ,การหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ (BMI), วิธีการเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นวิธีที่ทำให้ทราบถึงการมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์หรือไม่ หากมีน้ำหนักเกินเกณฑ์จะต้องทำการลดและควบคุมเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคต่าง ๆ รวมทั้งหากต่ำกว่าเกณฑ์จะต้องเร่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อไม่เกิดภาวะของการเกิดโรคที่จะตามมาได้)            (แนวคำตอบ :การรักษาสุขภาพให้</p>	<p>อย่างไรว่านักเรียนมีน้ำหนักหรือส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน ต้องใช้วิธีการใด และวิธีการเหล่านี้มีความสำคัญหรือไม่ อย่างไร”            (แนวคำตอบ :วิธีการหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง, การหาค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ, การหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ,การหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ (BMI), วิธีการเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นวิธีที่ทำให้ทราบถึงการมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์หรือไม่ หากมีน้ำหนักเกินเกณฑ์จะต้องทำการลดและควบคุมเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคต่าง ๆ รวมทั้งหากต่ำกว่าเกณฑ์จะต้องเร่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อไม่เกิดภาวะของการเกิดโรคที่จะ</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน รหัสวิชา พ๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	แข็งแรง, การอยู่ร่วมกับผู้อื่นทำงาน ร่วมกับผู้อื่น)	ตามมาได้)			



## สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
- ๒) ใบงาน เรื่อง การคำนวณการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย
- ๓) ใบงาน เรื่อง ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี
- ๔) สื่อ PowerPoint เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

## การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

แผนผังความคิด “ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี”

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้	ประเมินการตอบ คำถามและแผนผัง ความคิด	แบบสังเกตและแบบ ประเมินแผนผัง ความคิด	ผ่านเกณฑ์ การประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> วิเคราะห์สาเหตุการมีน้ำหนักต่ำหรือ สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานได้	ประเมินแผนผัง ความคิด “ต้อง ปฏิบัติตนอย่างไรถึง จะสุขภาพดี”	แบบประเมินแผนผัง ความคิด	ผ่านเกณฑ์ การประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา)</b> เห็นถึงความสำคัญของการ ควบคุมดูแลน้ำหนักส่วนสูงให้เป็นไป ตามเกณฑ์	สังเกตการตอบ คำถามในการนำ ความรู้ไปใช้	แบบสังเกต	ผ่านเกณฑ์ การประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
<b>(KSA) ส๑.๑.๓</b> เขียนประเด็นสำคัญจากข้อมูลที่ได้ รับมาอธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนัก ของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้	ประเมินแผนผัง ความคิด “ต้อง ปฏิบัติตนอย่างไรถึง จะสุขภาพดี”		ผ่านเกณฑ์ การประเมินระดับ คุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
<b>ด้านคุณลักษณะ (A)</b> นักเรียนใฝ่เรียนรู้	๑. สังเกตจาก พฤติกรรมในชั้น เรียน	๑. แบบประเมิน พฤติกรรม	๑. ผ่านเกณฑ์ การประเมินระดับ คุณภาพ “ผ่าน”

## เกณฑ์การให้คะแนน

รายการ	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. อธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้	อธิบายวิธีควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้องเหมาะสม ๓ วิธีขึ้นไป	อธิบายวิธีคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้องเหมาะสม ๒ วิธี	อธิบายวิธีคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้องเหมาะสม ๑ วิธี
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> วิเคราะห์สาเหตุการมีน้ำหนักต่ำหรือสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานได้	วิเคราะห์สาเหตุการมีน้ำหนักต่ำหรือสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานได้ ถูกต้องเหมาะสม ๔ สาเหตุขึ้นไป	วิเคราะห์สาเหตุการมีน้ำหนักต่ำหรือสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ได้ถูกต้องเหมาะสม ๓ สาเหตุ	วิเคราะห์สาเหตุการมีน้ำหนักต่ำหรือสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานได้ ถูกต้องเหมาะสม ๑-๒ สาเหตุ
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา)</b> เห็นถึงความสำคัญของการควบคุมดูแลน้ำหนักส่วนสูงให้เป็นไปตามเกณฑ์	ตอบคำถามแสดงถึงการนำความรู้ ไปใช้พัฒนาตนเองได้อย่างยั่งยืน เช่น การคำนวณหาค่าน้ำหนักส่วนสูงในวงการแพทย์ (BMI)	ตอบคำถามแสดงถึงการนำความรู้ ไปใช้พัฒนาตนเองได้บ้าง	ไม่ร่วมตอบคำถาม
<b>(KSA)ส๑.๑.๓</b> เขียนประเด็นสำคัญจากข้อมูลที่ได้อธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้	ผังความคิดแสดงข้อมูลประเด็นสำคัญของสาเหตุและวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้เป็นระบบสื่อความหมายได้ชัดเจน	ผังความคิดแสดงข้อมูลประเด็นสำคัญของสาเหตุและวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้สื่อความหมายได้ไม่ชัดเจน	ผังความคิดไม่มีประเด็นสำคัญของสาเหตุและวิธีการ
<b>ด้านคุณลักษณะ (A)</b> นักเรียนใฝ่เรียนรู้	นักเรียนสนใจการเรียนรู้ทุกกิจกรรม ทุกช่วงเวลา	นักเรียนสนใจการเรียนรู้บางช่วงเวลา	นักเรียนไม่สนใจการเรียนรู้ตลอดเวลา

## เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

KSA) (KSA) ส๑.๑.๓

**แบบประเมินการดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน**  
คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน															รวม
		ประเด็นการประเมิน															
		อธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้			วิเคราะห์สาเหตุการมีน้ำหนักต่ำหรือสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานได้			เห็นถึงความสำคัญของการควบคุมดูแลน้ำหนักส่วนสูงให้เป็นไปตามเกณฑ์			เขียนประเด็นสำคัญจากข้อมูลที่ได้รับมาอธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้			ไฟเรีนรู้			
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

เครื่องมือวัดและประเมินผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้  
บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....  
.....

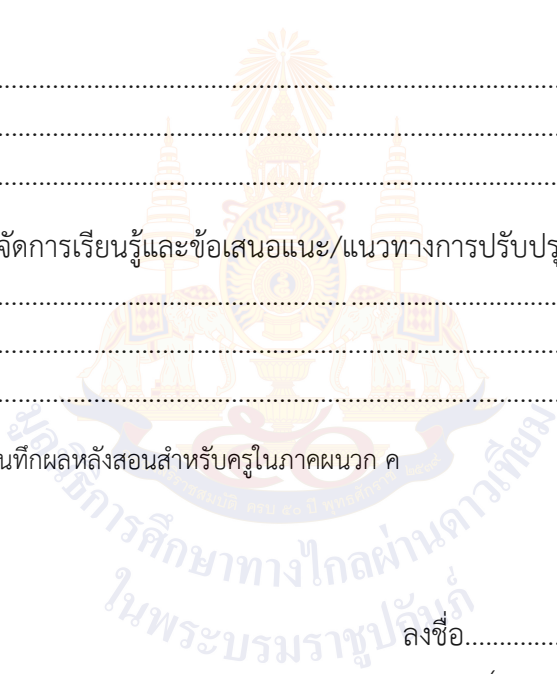
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....  
.....

\*หมายเหตุ:ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

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

นอกจากนี้ยังสามารถประเมินการภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายด้วยวิธีการประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ โดยส่วนใหญ่จะนิยมใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)



### ๒.๓ การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

๑) การลดน้ำหนัก การมีน้ำหนักตัวที่มากเกินไปเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้ การลดน้ำหนักเพื่อให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติให้ถูกต้อง ดังนี้

๑.๑) การควบคุมอาหาร เป็นวิธีการที่สำคัญวิธีหนึ่งสำหรับ การลดน้ำหนักซึ่งเป็นการควบคุมอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อให้มีปริมาณเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนไม่เกินต่อความต้องการของร่างกาย สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

๑. รับประทานอาหารที่มีปริมาณไขมันต่ำ คือ การจำกัดปริมาณอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์นม ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม โดยหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ที่ติดมัน หรือการรับประทานอาหารที่ผ่านกรรมวิธีการทอด แต่รับประทานอาหารที่ใช้การนึ่งหรือต้มแทน

๒. รับประทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำ เช่น ผัก และผลไม้ที่ไม่หวานจัด นมพร่องมันเนย เป็นต้น

๓. ลดอาหารประเภทแป้งขัดสี น้ำตาล ไขมัน และไขมันคุณภาพต่ำ เช่น เนย ไขมันปาล์ม ไขมันสัตว์ เป็นต้น

๔. หลีกเลี่ยงการอดอาหาร เพราะการอดอาหารอาจทำให้เกิดการสูญเสีย ระบบสมดุลในร่างกายได้

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

๑.๒) การใช้ยาลดน้ำหนัก หรือที่เรียกกันว่า ยาลดความอ้วน พบว่ามีผลข้างเคียง และส่งผลเสียต่อสุขภาพหลายอย่าง แพทย์จึงไม่แนะนำให้ใช้ในระยะเวลา ซึ่งในการใช้ยาลดความอ้วนนั้นมีหลักการที่ควรทราบ ดังนี้

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

๒. ยาลดความอ้วนจะใช้ได้ผลดี ก็ต่อเมื่อมีการใช้ร่วมกับการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภค และมีการออกกำลังกายร่วมด้วยอย่างสม่ำเสมอ

๓. ไม่ควรซื้อยาลดความอ้วน หรือตัดสินใจนำมารับประทานเอง ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

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

๕. ไม่ควรใช้ยาลดน้ำหนักในเด็ก

๑.๓) การออกกำลังกาย เป็นวิธีที่ช่วยให้ร่างกายได้ระบายพลังงานที่ได้รับจากอาหารออกไปจากร่างกาย โดยหลักการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนักที่ควรทราบ มีดังนี้

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

๒. หากไม่มีเวลาออกกำลังกาย อาจทำกิจกรรมทดแทน เช่น เดินแทน การนั่งรถ การขึ้นบันได แทนการใช้ลิฟต์ เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายเคลื่อนไหวบ้าง อย่างไรก็ตาม กิจกรรมดังกล่าวไม่อาจสามารถทดแทน การออกกำลังกายได้ทั้งหมด ดังนั้นควรที่จะหาเวลาในการ ออกกำลังกายให้เพียงพอเพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

๓. ปรับเปลี่ยนค่านิยม ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ว่า การออกกำลังกายจะทำให้หิวเร็วและรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย และทำให้โครงสร้างกล้ามเนื้อดูไม่สวยงามได้ สักส่วนเป็นต้น

๔. ไม่ควรที่จะหักโหม ต่อการออกกำลังกายมากจนเกินไป

๑.๔) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การลดน้ำหนักให้ได้ผลดีนอกเหนือไปจากการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายแล้ว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก็นับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ ที่จะช่วยทำให้การลดน้ำหนักเกิดประสิทธิผล การขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ เป็นการออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่ง เพื่อการลดน้ำหนักมากยิ่งขึ้น

**๒. การเพิ่มน้ำหนัก** แม้ว่าความผอมจะไม่ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้เท่ากับความอ้วน แต่ความผอมก็ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพได้เช่นกัน โดยเฉพาะคนที่ผอมมากๆ ดังนั้นหากบุคคลใดที่ผอมจึงจำเป็นต้องมีการเพิ่มน้ำหนัก เพื่อให้มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ดังนี้

๒.๑) ปรับค่านิยมและความเชื่อผิดๆ ที่ว่าคนที่มีรูปร่างปกติคือคนที่มีรูปร่างผอม เพราะแท้ที่จริงการมีน้ำหนักน้อยเกินไปนั้น เป็นสาเหตุของการทำให้ร่างกายอ่อนแอเกิดโรคได้ง่าย

๒.๒) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารเพิ่มขึ้น

๑. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ในแต่ละวัน และมีปริมาณที่เพียงพอแทนการเพิ่มน้ำหนักด้วยการรับประทานอาหารที่มีไขมัน หรือพลังงานในปริมาณสูง

๒. เพิ่มปริมาณอาหารว่างระหว่างมื้ออาหารทุกมื้อ โดยเพิ่มทีละน้อย

๓. ควรดื่มนมอย่างน้อย วันละ ๒ แก้ว ให้เหมาะสมตามวัย

๔. ให้ความสำคัญต่อ การศึกษาจำนวนพลังงาน (แคลอรี) ของอาหาร เพื่อจะได้เลือกรับประทานได้อย่างหลากหลาย และได้รับพลังงานในปริมาณที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน

๕. การเพิ่มน้ำหนักที่ดีควรเพิ่มไม่เกินสัปดาห์ละ ๐.๕-๑ กิโลกรัม

๒.๓) การออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๓๐ นาที

๒.๔) สร้างภาพจิตที่ดี โดยการทำให้จิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ รวมถึงนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

**๓) การควบคุมน้ำหนัก** การควบคุมน้ำหนักเป็นวิธีการรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่ อีกทั้งยังเป็นวิธีการรักษาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรง เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ดังนั้นการควบคุมน้ำหนักให้คงที่ และอยู่ในระดับที่เหมาะสม จึงเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงของวัยรุ่นซึ่งควรปฏิบัติดังนี้

๓.๑) ด้านโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภค มีหลักในการปฏิบัติ ดังนี้

๑. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา และครบทั้ง ๓ มื้อ

๒. ควรรับประทานอาหารให้พอสัม ในปริมาณใกล้เคียงกันทุกมื้อ ไม่ควรรับประทานอาหารเร็วเกินไป และควรเคี้ยวช้าๆ

๓. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการในแต่ละหมู่ โดยเน้นผักและผลไม้ที่มีใยอาหารและแป้งไม่ขัดขาวในมื้ออาหาร

๔. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด อาหารที่มีไขมันมาก และอาหารสำเร็จรูป ควรเลือกใช้วิธีการปรุงอาหารด้วยกรรมวิธีหนึ่ง ต้ม แทนการทอดด้วยน้ำมันต่างๆ

๕. ควรดื่มน้ำเปล่าแทนเครื่องดื่มชนิด อื่นๆ เช่น น้ำอัดลม ชา กาแฟ เป็นต้น

๖. ควรมีการคำนวณพลังงานในการรับประทานอาหาร ดังนี้

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

๖.๒ ลดปริมาณพลังงานที่รับประทานต่อวัน ร่วมกับการปรับเปลี่ยนการบริโภคนิสัย ตลอดจนเพิ่มการใช้พลังงานในแต่ละวัน ด้วยการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมต่างๆ แทนการนั่งหรือนอน อยู่เฉยๆ เป็นต้น

๓.๒) ด้านการออกกำลังกายควรปฏิบัติ ดังนี้

๑. ควรออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง อย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที โดยต้องเลือกให้ เหมาะสมกับเพศและวัย

๒. หากไม่สะดวกหรือที่ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ควรมีการปฏิบัติ กิจกรรมทดแทน ซึ่งการทำงานบ้านก็ถือว่าการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ยิ่งได้มีการทำร่วมกับครอบครัวด้วยแล้ว ก็ย่อมเป็นผลพลอยได้ในการช่วยสร้างเสริมสัมพันธ์ภาพในครอบครัวควบคู่กันไป

๓. กำหนดตารางเวลาในการออกกำลังกายอย่างเคร่งครัด และจริงจัง



**ใบงาน เรื่อง การคำนวณการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย**  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์  
 มาตรฐาน  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

**คำชี้แจง**

๑. จงคำนวณค่าการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายตามโจทย์ที่กำหนดให้
๒. ในการทำโจทย์แต่ละข้อจะมีเวลากำหนดให้ข้อละ ๓ นาที
๓. เมื่อทำโจทย์ครบทุกข้อเรียบร้อยแล้วให้นักเรียนพล็อตข้อมูลแต่ละข้อลงในกราฟที่ครูกำหนดให้
- ๓.๑ เด็กชายเอมีน้ำหนัก ๖๐ กิโลกรัม มีส่วนสูง ๑๕๕ เซนติเมตร จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด

**ตอบ**

- ๓.๒ เด็กหญิงบีอายุ ๑๓ ปี มีส่วนสูง ๑๔๕ เซนติเมตร จงหาค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด

**ตอบ**

- ๓.๓ นายซีอายุ ๑๕ ปี มีน้ำหนัก ๕๕ กิโลกรัม จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด

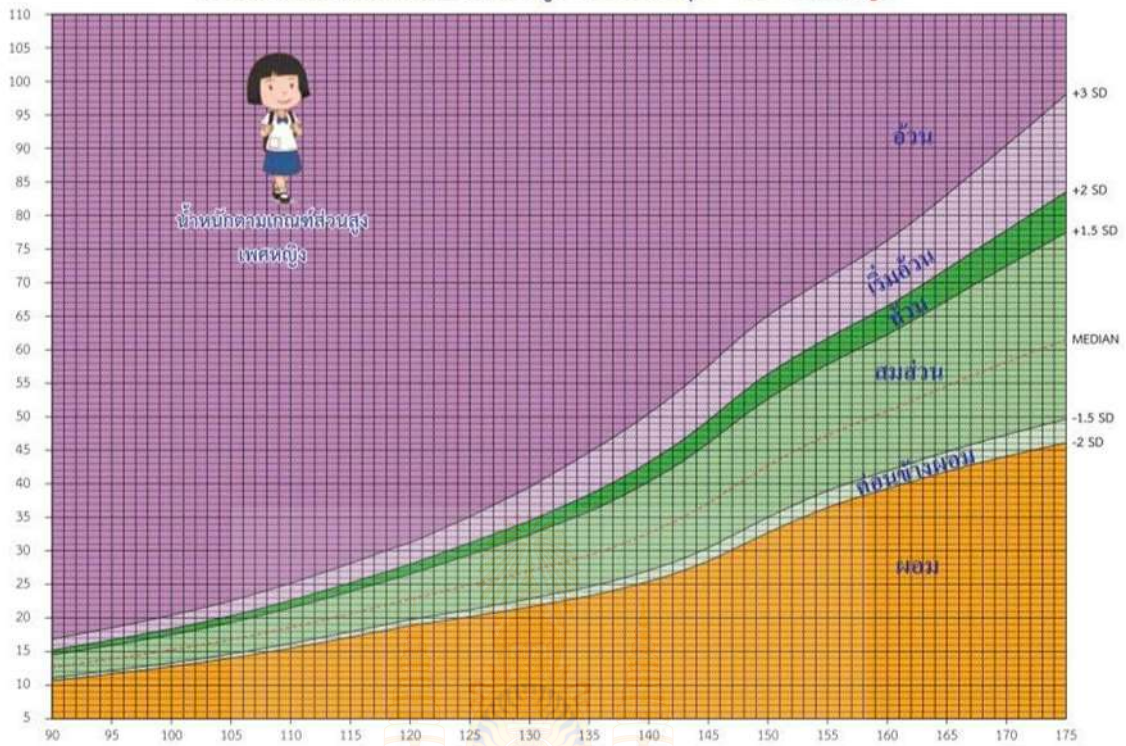
**ตอบ**

- ๓.๔ นางสาวดีอายุ ๒๑ ปี มีน้ำหนัก ๕๒ กิโลกรัม และมีส่วนสูง ๑๕๕ เซนติเมตร จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ (BMI)

**ตอบ**

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

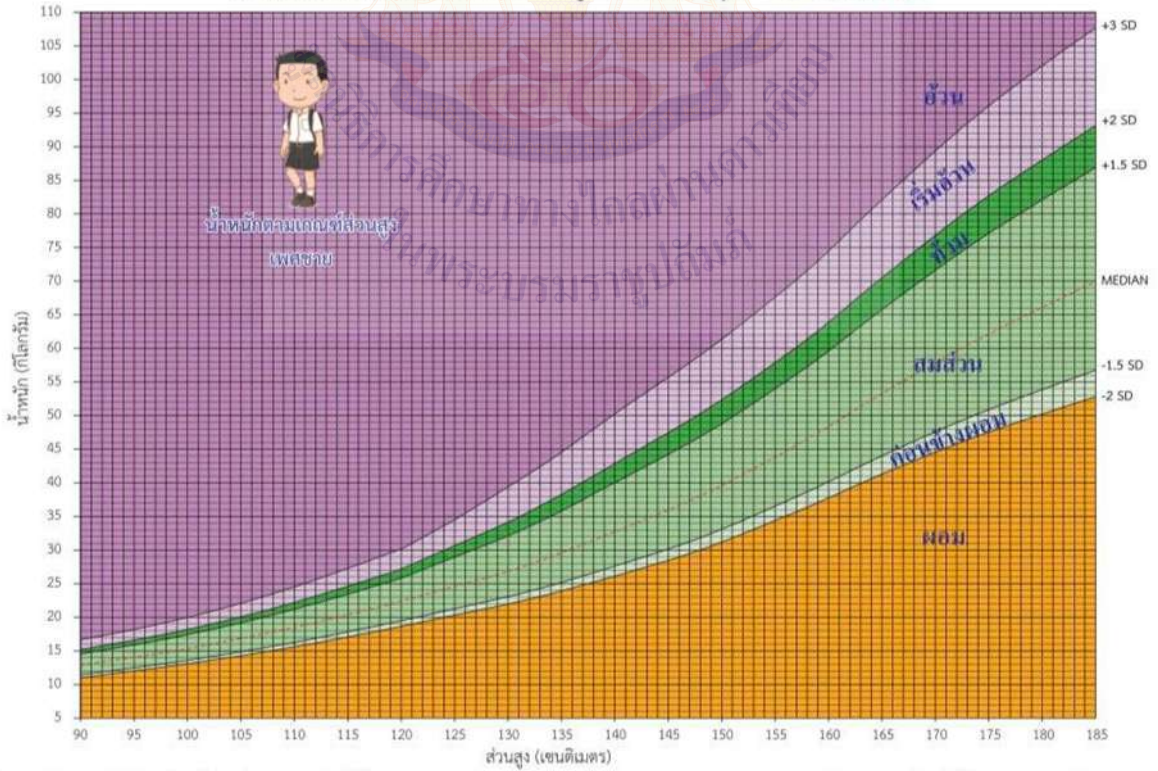
กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศหญิง



ข้อมูล: การจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของวัย 5 - 19 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2563

จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2564

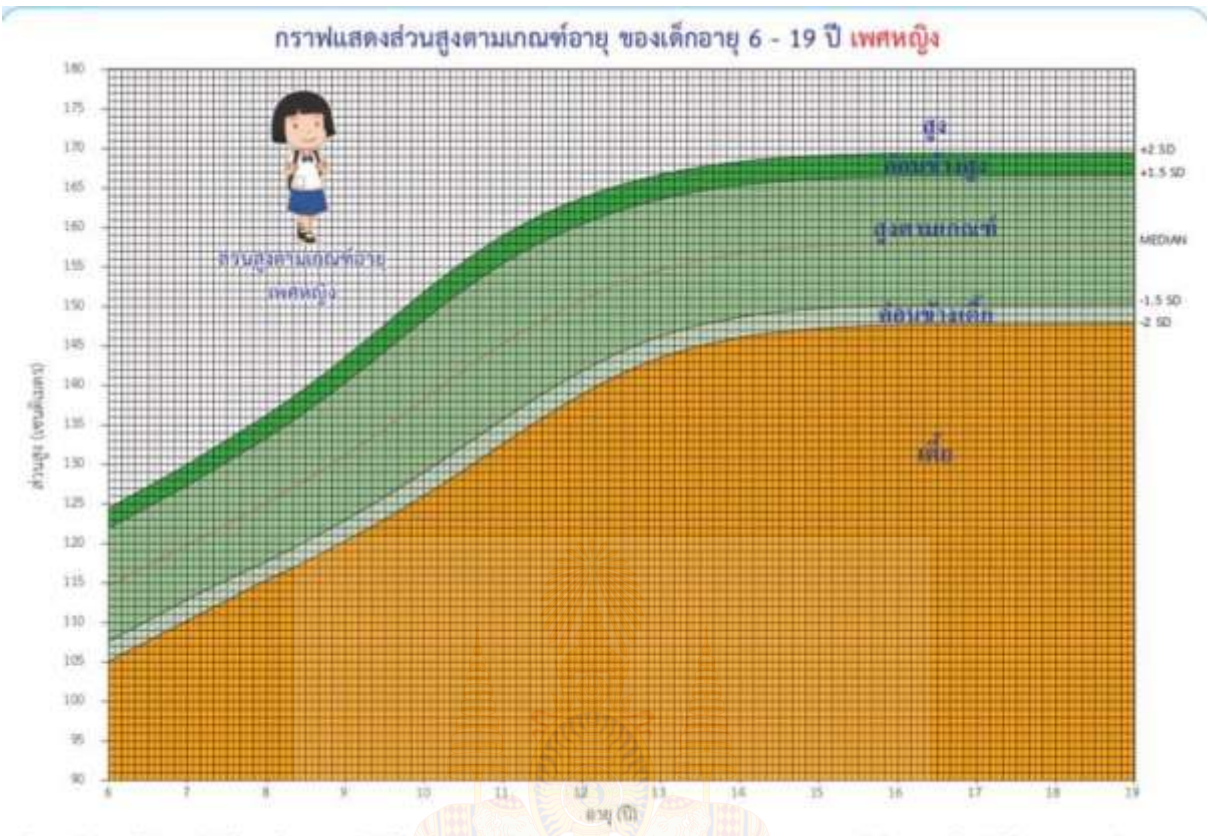
กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศชาย



ข้อมูล: การจัดทำเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของวัย 5 - 19 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2563

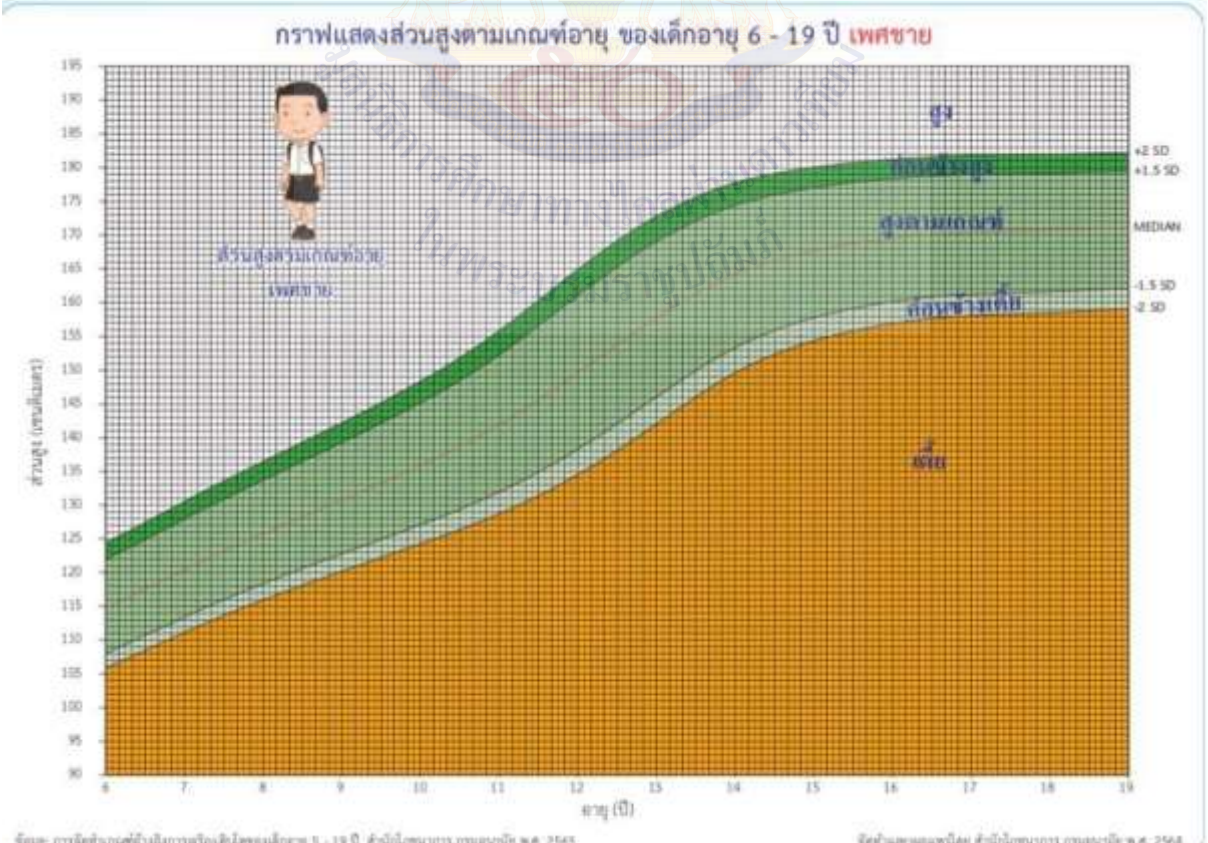
จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2564

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



ข้อมูล: การวัดส่วนสูงที่วัดโดยการวัดจุดสูงสุดของศีรษะ อายุ 5 - 19 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2543

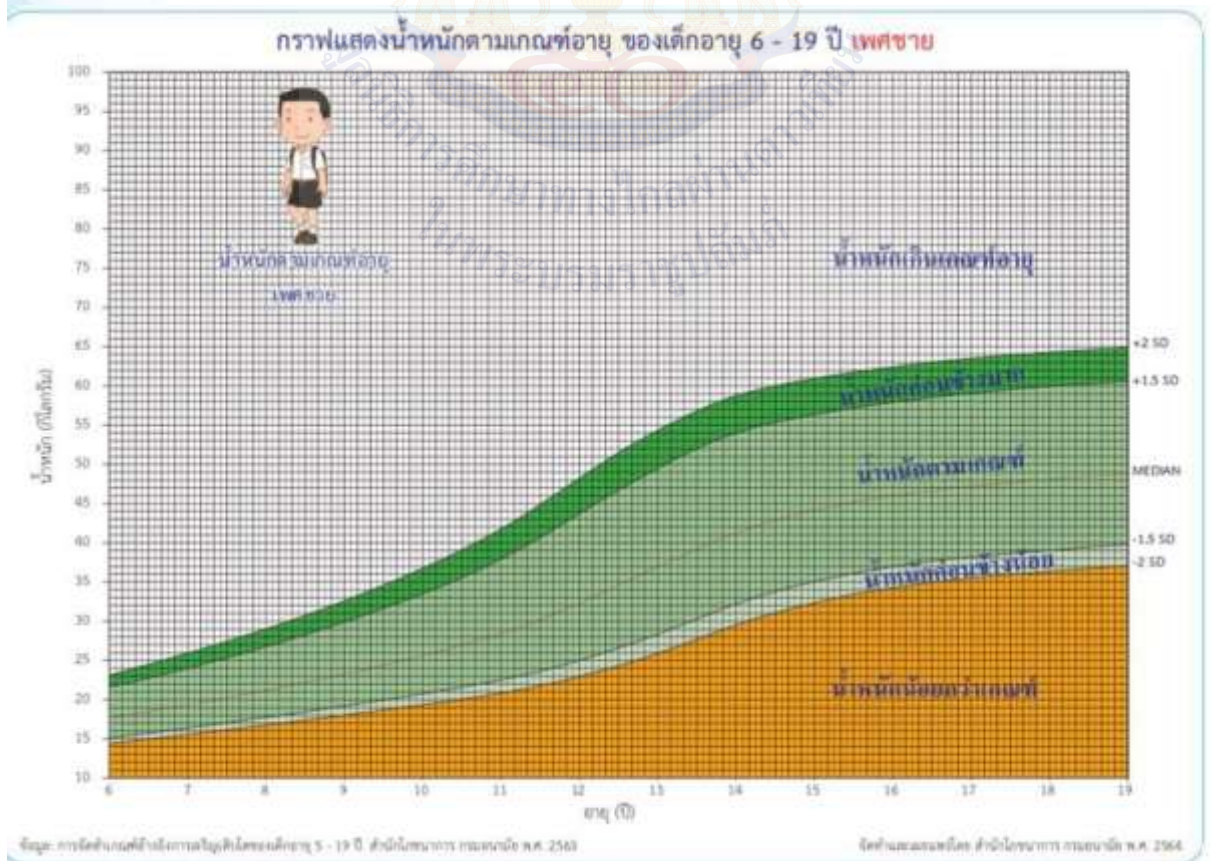
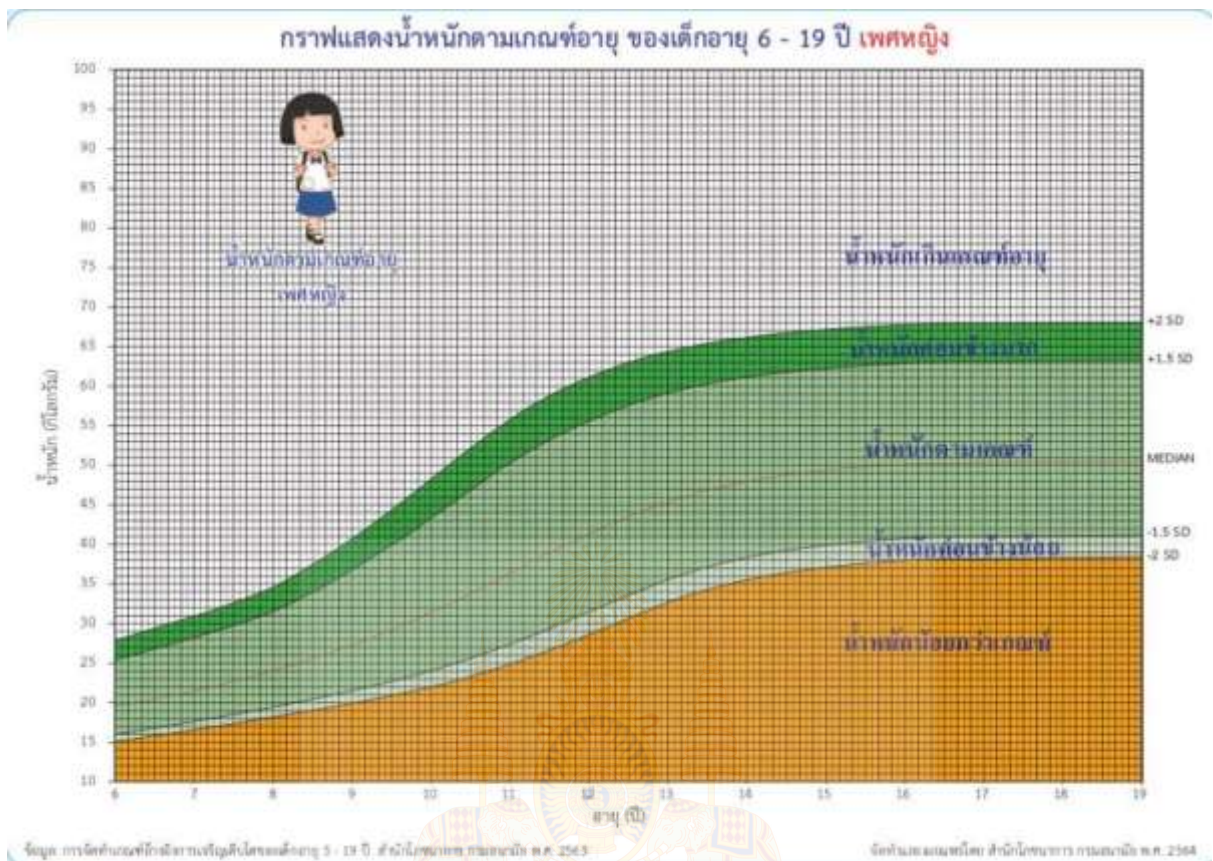
จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2564



ข้อมูล: การวัดส่วนสูงที่วัดโดยการวัดจุดสูงสุดของศีรษะ อายุ 5 - 19 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2543

จัดทำและเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย พ.ศ. 2564

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



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

### ดัชนีมวลกาย (BMI)

**BMI สบส่วน ควรอยู่ที่ 18.5 - 22.9 กก./ม.²**

**เกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI)**

น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
18.5 - 22.9	สบส่วน
23.0 - 24.9	น้ำหนักเกิน
25.0 - 29.9	โรคอ้วน
ตั้งแต่ 30.0	โรคอ้วนอันตราย

DDC กรมควบคุมโรค  
 กระทรวงสาธารณสุข  
 โทร. 1422

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

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

**คำชี้แจง**

๑. จงคำนวณค่าการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายตามโจทย์ที่กำหนดให้
๒. ในการทำโจทย์แต่ละข้อจะมีเวลากำหนดให้ข้อละ ๓ นาที
๓. เมื่อทำโจทย์ครบทุกข้อเรียบร้อยแล้วให้นักเรียนพล็อตข้อมูลแต่ละข้อลงในกราฟที่ครูกำหนดให้
- ๓.๑ เด็กชายเอมีน้ำหนัก ๖๐ กิโลกรัม มีส่วนสูง ๑๕๕ เซนติเมตร จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด

**ตอบ** เริ่มอ้วน

- ๓.๒ เด็กหญิงบีอายุ ๑๓ ปี มีส่วนสูง ๑๔๕ เซนติเมตร จงหาค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด

**ตอบ** ค่อนข้างเตี้ย

- ๓.๓ นายซีอายุ ๑๕ ปี มีน้ำหนัก ๕๕ กิโลกรัม จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด

**ตอบ** ตามเกณฑ์

- ๓.๔ นางสาวดีอายุ ๒๑ ปี มีน้ำหนัก ๕๒ กิโลกรัม และมีส่วนสูง ๑๕๕ เซนติเมตร จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ (BMI)

**ตอบ** น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน

ใบงาน เรื่อง ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์  
 มาตรฐาน  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

### คำชี้แจง

๑. จงดูรูปภาพที่ครูกำหนดให้ดังต่อไปนี้ พร้อมกับตอบคำถาม ดังนี้
  - ๑.๑ ให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง และมีวิธีการดูแลน้ำหนักของตนเองอย่างไรได้บ้าง อธิบายสรุปเป็นแผนผังความคิด



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

๑.๒ นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของการมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง และนักเรียนมีวิธีการดูแลน้ำหนักของตนเองอย่างไรได้บ้าง อธิบายสรุปเป็นแผนผังความคิด



มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม  
 ๕๐  
 ในพระบรมราชูปถัมภ์

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

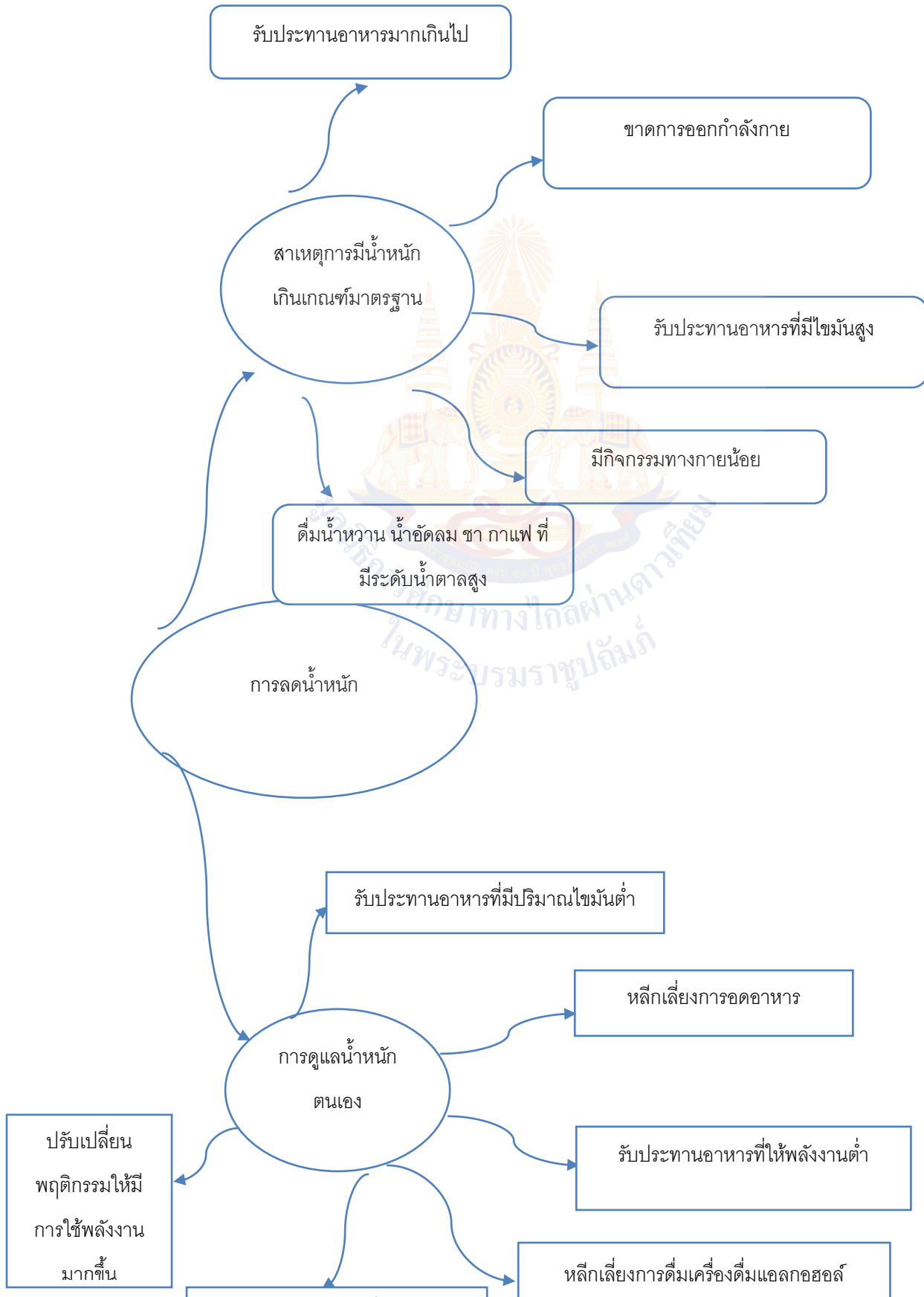
เฉลยใบงาน เรื่อง ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์  
 มาตรฐาน  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

### คำชี้แจง

๑. จงดูรูปภาพที่ครูกำหนดให้ดังต่อไปนี้ พร้อมกับตอบคำถาม ดังนี้
- ๑.๑ ให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง และมีวิธีการดูแลน้ำหนักของตนเองอย่างไรได้บ้าง อธิบายสรุปเป็นแผนผังความคิด



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



๑.๒ นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของการมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง และนักเรียนมีวิธีการดูแลน้ำหนักของตนเองอย่างไรได้บ้าง อธิบายสรุปเป็นแผนผังความคิด



มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม  
๑๕๐  
กระทรวงศึกษาธิการ  
ในพระบรมราชูปถัมภ์



<b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย</b>		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน	
รหัสวิชา พ๒๑๑๐๒	รายวิชา สุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

### มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

### ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๔ แสวงหาแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยให้เจริญเติบโตสมวัยมีความสำคัญ ดังนั้นทักษะการแสวงหาความรู้ และการแลกเปลี่ยนความรู้มีความจำเป็นในยุคปัจจุบัน เพื่อนำไปใช้เลือกปฏิบัติการพัฒนาสุขภาพได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของตนเอง

### ๓. สาระการเรียนรู้

๑. การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

๒. การปฏิบัติตนเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์ แลกเปลี่ยนวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พุดแสดงความคิดเห็นความรู้สึกรู้สึกคิด ทั้งเชิงบวกและลบ และทักษะของตนเองจากสารที่ได้รับ

(KSA)ส๑.๑.๑

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระ งาน / ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน</p> <p>พูดแสดงความคิด ความรู้สึกข้อคิด ทั้งเชิง บวกและลบ และทักษะ ของตนเอง เพื่อ หลีกเลี่ยงบุคคล สถาน การณ์ สถานที่ สภาพ แวดล้อมที่นำไปสู่ พฤติกรรมลวง ละเมิด ทางเพศ (KSA)๑๑.๒.๑, ๑๔.๖.๑</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</p> <p>๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และสำรวจความ เรียบร้อยของห้องเรียนให้ถูกต้องตามสุขลักษณะ</p> <p>๒. ครูนำเข้าสู่บทเรียน โดยการเปิดคลิปวิดีโอ “รัก จริง รอดได้” <u>แนวคำถาม</u> ถ้านักเรียนเป็นตัวละครหญิงในคลิปนี้จะ ปฏิบัติตนอย่างไร <u>แนวคำตอบ</u> ปฏิบัติตนอย่างไรขึ้นอยู่กับแนวคำตอบ ของนักเรียน อาจปฏิเสธเพราะเสี่ยงต่อการถูกล่วง ละเมิดทางเพศหรือมีเพศสัมพันธ์ได้</p> <p>๓. ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนว่า นอกจาก จะต้องเรียนรู้การป้องกันตัวแล้ว การเรียนรู้ทักษะใน การปฏิเสธก็เป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้การรู้จักปฏิเสธอย่าง ตรงไปตรงมาเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้รอดพ้นจาก</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</p> <p>๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าวนำทำ ความเคารพ</p> <p>๒. นักเรียนตั้งใจดูคลิปวิดีโอและตอบคำถาม ของครูดังนี้ <u>แนวคำถาม</u>ถ้านักเรียนเป็นตัวละครหญิงใน คลิปนี้จะปฏิบัติตนอย่างไร <u>แนวคำตอบ</u> ปฏิบัติตนอย่างไรขึ้นอยู่กับแนว คำตอบของนักเรียน อาจปฏิเสธเพราะเสี่ยง ต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือมี เพศสัมพันธ์ได้</p>	๑.สื่อ PowerPoint		<p>วิธีการ วัดผล</p> <p>๑.สังเกต การตอบ คำถามและ การแสดง ความ คิดเห็นใน ชั้นเรียน</p> <p>๒.สังเกต จาก พฤติกรรม ในชั้นเรียน</p> <p>๓.ประเมิน</p>

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระ งาน / ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>ด้านความรู้</b> อธิบายวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ ได้</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b> แสดงบทบาทสมมติเลือกใช้วิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ ได้</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b> เห็นถึงความสำคัญของ</p>	<p>สถานการณ์เสี่ยงนั้นๆได้ ซึ่งเป็นเนื้อหาที่ได้ศึกษาในวันนี้</p> <p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b> ครูจัดการการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการสอนแบบสตอรี่ไลน์ โดยการผูกเรื่องราว ดังนี้ ชั่วโมงเรียนที่ ๕ ฉากในห้องเรียน คำถามหลัก: หากตกอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จะมีวิธีการปฏิเสธอย่างไรเพื่อป้องกันตนเอง ๑.ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น ๓ กลุ่ม ตามกลุ่มเดิมในชั่วโมงที่แล้ว และสมมติให้เป็นกลุ่มสมาชิกในห้องเรียน ๒. ครูสมมติฉากให้นักเรียนได้เจอกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันนำเสนอวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p>	<p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b> ๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๓ กลุ่ม ตามกลุ่มเดิมในชั่วโมงที่แล้ว และสมมติให้เป็นกลุ่มสมาชิกในห้องเรียน ๒. ครูสมมติฉากให้นักเรียนได้เจอกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันนำเสนอวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ลงในใบงาน กิจกรรม”จะปฏิเสธได้อย่างไร” ๓. นักเรียนตั้งใจฟังคำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากครู</p>			<p>จากกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับ พัฒนาการ แต่ละช่วงวัย”</p> <p><b>เครื่องมือวัด</b> ๑.แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒.แบบประเมิน</p>

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระ งาน / ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b></p> <p>๑.นักเรียนไม่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)</p> <p>๒.นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน</p>	<p>ล่วงละเมิดทางเพศ ลงในใบงาน กิจกรรม”จะปฏิเสธได้อย่างไร”</p> <p>๓. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p>ผ่านทาง Microsoft office PowerPoint</p> <p>๔. ครูตั้งคำถามเพื่อสอบถามความเข้าใจว่า “หากเพื่อนชักชวนนักเรียนให้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ นักเรียนจะอย่างไร”</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> ปฏิเสธไปทันทีด้วยคำพูดและการกระทำที่จริงจัง เพื่อแสดงความรู้สึกให้อีกฝ่ายได้รับรู้ แต่อย่างไรก็ตามควรรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างกันไว้ด้วย</p>	<p>ผ่านทาง Microsoft office PowerPoint</p> <p>๔. นักเรียนตอบคำถามครูว่า “หากเพื่อนชักชวนนักเรียนให้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ นักเรียนจะอย่างไร”</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> ปฏิเสธไปทันทีด้วยคำพูดและการกระทำที่จริงจัง เพื่อแสดงความรู้สึกให้อีกฝ่ายได้รับรู้ แต่อย่างไรก็ตามควรรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างกันไว้ด้วย</p>			<p>พฤติกรรม</p> <p>การเรียนรู้</p> <p>๓.แบบประเมินกิจกรรม</p> <p>“ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย”</p> <p><b>เกณฑ์การประเมินผล</b></p> <p>๑. ผ่านเกณฑ์</p> <p>การประเมิน</p>
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)			

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระ งาน / ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)  ระดับ คุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>๑.ครูแจกใบความรู้เรื่อง ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศและใบงานกิจกรรม จะปฏิเสธอย่างไรให้กับนักเรียนโดยครูอธิบายการจัดทำใบงาน โดยให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ต่างๆ และช่วยกันระดมสมองคิดวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p>๒. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๕ กลุ่ม จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มใช้เวลา ๕ นาทีในการเตรียมตัวแสดงบทบาทสมมติ ดังนี้</p> <p><u>กลุ่มที่ ๑</u> เพื่อนต่างเพศขอไปส่งที่บ้าน</p> <p><u>กลุ่มที่ ๒</u> เพื่อนต่างเพศชวนไปดูหนัง</p> <p><u>กลุ่มที่ ๓</u> เพื่อนต่างเพศชวนไปปาร์ตี้วันเกิดในตอนคืนวันเสาร์</p> <p><u>กลุ่มที่ ๔</u> รุ่นพี่ต่างเพศชวนไปเที่ยวสถานบันเทิง</p>	<p>๑. นักเรียนได้รับแจกใบความรู้เรื่อง ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศและใบงานกิจกรรม จะปฏิเสธอย่างไรให้กับนักเรียนโดยฟังครูอธิบายการจัดทำใบงานและอ่านสถานการณ์ต่างๆ และช่วยกันระดมสมองคิดวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p>๒. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๕ กลุ่ม จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มใช้เวลา ๕ นาทีในการเตรียมตัวแสดงบทบาทสมมติทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ดังนี้</p> <p><u>กลุ่มที่ ๑</u> เพื่อนต่างเพศขอไปส่งที่บ้าน</p> <p><u>กลุ่มที่ ๒</u> เพื่อนต่างเพศชวนไปดูหนัง</p>			

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ            หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ            รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา            ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระ งาน / ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p><b>กลุ่มที่ ๕</b> รุ่นพี่ต่างเพศชวนไปทำการบ้านที่คอนโดส่วนตัว</p> <p>๓. ครูและนักเรียนในชั้นร่วมกันอภิปรายการแสดงของกลุ่มที่แสดงบทบาทสมมติ</p>	<p><b>กลุ่มที่ ๓</b> เพื่อนต่างเพศชวนไปปาร์ตี้วันเกิดในคืนวันเสาร์</p> <p><b>กลุ่มที่ ๔</b> รุ่นพี่ต่างเพศชวนไปเที่ยวสถานบันเทิง</p> <p><b>กลุ่มที่ ๕</b> รุ่นพี่ต่างเพศชวนไปทำการบ้านที่คอนโดส่วนตัว</p> <p>๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>๓. นักเรียนในชั้นร่วมกันอภิปรายการแสดงของกลุ่มที่แสดงบทบาทสมมติ</p>			
<p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปบทเรียนโดยมีคำถามในการสรุปว่า “ทักษะการปฏิเสธมีความสำคัญอย่างไร” <b>แนวตอบ</b>ทุกคนมีสิทธิที่จะปฏิเสธ</p>	<p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b></p> <p>๑. นักเรียนช่วยกันสรุปบทเรียนโดยมีคำถามในการสรุปว่า “ทักษะการปฏิเสธมีความสำคัญอย่างไร” <b>แนวตอบ</b>ทุกคนมี</p>				

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระ งาน / ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ในสิ่งที่ตนเองไม่ยอมทำหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อความปลอดภัย ดังนั้นจึงการรู้จักใช้ทักษะการปฏิเสธ จะช่วยให้รอดพ้นจากสถานการณ์เสี่ยงนั้นๆได้	สิทธิที่จะปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองไม่ยอมทำหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อความปลอดภัย ดังนั้นจึงการรู้จักใช้ทักษะการปฏิเสธจะช่วยให้รอดพ้นจากสถานการณ์เสี่ยงนั้นๆได้			

## สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
- ๒) ใบงาน เรื่อง การเจริญเติบโตสมวัย
- ๓) ใบงาน เรื่อง สิ่งของบอกความหมาย
- ๔) สื่อ PowerPoint เรื่อง การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

## การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

การวิเคราะห์ แลกเปลี่ยนวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

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

## เกณฑ์การให้คะแนน

รายการ	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> ๑. ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้เหมาะสม ๔ ประการขึ้นไป	ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้เหมาะสม ๓ ประการ	ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้เหมาะสม ๒ ประการ
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> ๑. วิเคราะห์ แลกเปลี่ยนวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	- วิเคราะห์แลกเปลี่ยนข้อมูลวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยกับผู้อื่นได้และสรุปสอดคล้องกับบัตรคำส่งเสริมและพัฒนาตนเองถูกต้องทั้งหมด	- วิเคราะห์แลกเปลี่ยนข้อมูลวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยกับผู้อื่นได้และสรุปสอดคล้องกับบัตรคำส่งเสริมและพัฒนาตนเองถูกต้องบางส่วน	- วิเคราะห์ไม่ถูกต้องทั้งหมด
<b>ด้านคุณลักษณะเฉพาะ</b> ๑. เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	มีข้อสรุปที่มีประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนแสวงหาแนวทางและระบุถึงการนำไปใช้พัฒนาตนเองได้	มีข้อสรุปที่มีประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนแสวงหาแนวทางแต่ระบุการนำไปใช้ไม่ได้	ไม่มีข้อสรุปของตนเอง
KSA พุดแสดงความคิดความรู้สึก ข้อคิด ทั้งเชิงบวกและลบ และทัศนคติของตนเองจากสารที่ได้รับ	พุดอธิบายแลกเปลี่ยนข้อมูลวิธีส่งเสริมสุขภาพกับผู้อื่นแสดงเหตุผลด้วยข้อเท็จจริงของตนเองและรับฟังเหตุผู้อื่นด้วยความเข้าใจในความแตกต่างของบริบทสิ่งแวดล้อม	พุดอธิบายข้อมูลวิธีส่งเสริมสุขภาพกับผู้อื่นแสดงเหตุผลด้วยข้อเท็จจริงเฉพาะของตนเองไม่รับฟังผู้อื่น	พุดอธิบายข้อมูลวิธีส่งเสริมสุขภาพกับผู้อื่นไม่ได้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</b> ๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้	ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดเวลาเรียน	ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดบางช่วงเวลาเรียน	ไม่ร่วมกิจกรรม

## เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

### แบบประเมินแนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน															รวม
		ประเด็นการประเมิน															
		๑. ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย			๒. วิเคราะห์แลกเปลี่ยนวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย			๓. เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย			๔. พุดแสดงความคิดความรู้สึก ข้อคิด ทั้งเชิงบวกและลบ และทักษะของตนเองจากสารที่ได้รับ			๕. นักเรียนใฝ่เรียนรู้			
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

**บันทึกผลหลังสอน\***

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....  
.....

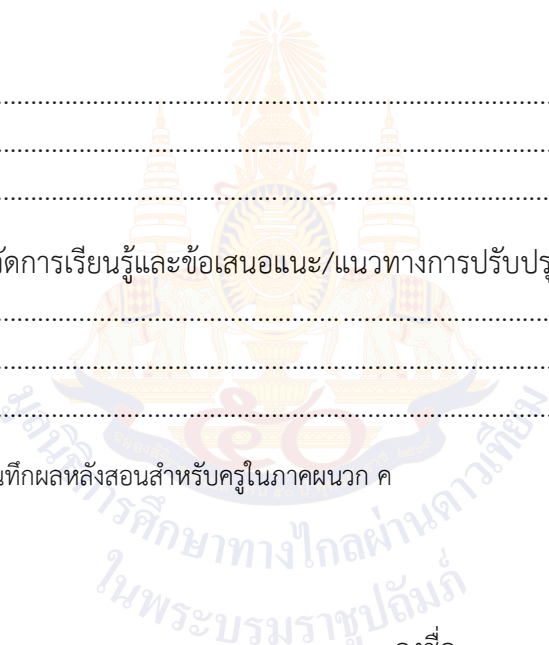
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....  
.....

\*หมายเหตุ:ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

**ใบความรู้ เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย มีดังนี้

**๑) การรู้จักพฤติกรรมของมนุษย์**

มนุษย์แต่ละคนและแต่ละวัยนั้น ย่อมมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ดังนั้น การเรียนรู้ ค่านิยม เจตคติ แรงจูงใจ ฯลฯ ต่อพัฒนาการของคน จะช่วยทำให้เราเข้าใจถึงธรรมชาติและพฤติกรรมที่แสดงต่อกัน ทั้งในพฤติกรรมที่ดีและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ดียิ่งขึ้น

**๒) การรู้จักตนเองและผู้อื่น**

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

**๓) การทำงานร่วมกัน**

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

**๔) การพัฒนาการและจิต**

กายและจิตเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง แนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยนั้น จำเป็นที่จะต้องพัฒนากายและจิตควบคู่กัน ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงสารเสพติด การดูแลทันตสุขภาพ การป้องกันอุบัติเหตุ ส่วนการพัฒนาจิตก็อาจทำได้โดยการฝึกสมาธิ เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ร่าเริงแจ่มใส และรู้จักจัดการกับความเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการนอนหลับพักผ่อน การทำงานอดิเรก การปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น

**สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย**

**แนวทางการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ**

หลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีทั้งหมด ๑๐ ประการด้วยกัน ซึ่งในแต่ละประการก็มีแนวทางการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติกำหนดไว้ ดังนี้

**๑) ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด**

- ๑.๑ อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒.
- ๑.๒ ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
- ๑.๓ ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน
- ๑.๔ ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และเหมาะสมกับสภาพอากาศ
- ๑.๕ จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ

**๒) รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง**

- ๒.๑ แปรงฟันและลิ้นให้สะอาดอย่างทั่วถึง อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง หลังตื่นนอน และก่อนเข้านอน
- ๒.๒ บ้วนปากให้สะอาดทุกครั้งหลังกินอาหาร
- ๒.๓ ล้างแปรงสีฟันให้สะอาดทุกครั้งหลังการแปรงฟัน และตั้งหรือแขวนไว้ในที่อากาศถ่ายเท
- ๒.๔ กินผัก ผลไม้เป็นประจำ เพื่อเสริมสร้างฟันให้แข็งแรง
- ๒.๕ ตรวจสุขภาพในช่องปากด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ และไปพบทันตแพทย์ อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
- ๒.๕ หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ทอฟฟี่ หรือขนมหวานที่เหนียว
- ๒.๖ ไม่ใช้ฟันกัด ขบของแข็ง ๆ หรือใช้ฟันผิหน้าที่

**๓) ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย**

- ๑.๑ ล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี ด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งจนเป็นสุขนิสัย ทั้งก่อน-หลัง เตรียม/ปรุงอาหาร และการสัมผัสผู้ป่วย
- ๑.๒ ล้างมือทุกครั้งหลังการใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม หลังหยิบจับสิ่งสกปรก จับต้องสัตว์ทุกชนิด และหลังกลับจากโรงเรียน ทำงาน หรือกลับจากนอกบ้าน
- ๑.๓ ห้ามใช้มือที่ยังไม่ได้ล้าง จับต้องบริเวณใบหน้า เพราะจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อจมูกและตา รวมทั้งทำให้ใบหน้า สกปรก มีโอกาสเกิดสิวได้

**๔) กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด**

- ๔.๑ เลือกซื้ออาหารที่สะอาดปลอดภัย
- ๔.๒ กินอาหารที่สุก สะอาด โดยหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ สุก ๆ ดิบ ๆ
- ๔.๓ กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย เพียงพอต่อ ความต้องการของร่างกาย
- ๔.๔ กินผักและผลไม้เป็นประจำ
- ๔.๕ ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย โดยเด็กควรดื่มนมวันละ ๒-๓ แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมพร่องมันเนย วันละ ๑-๒ แก้ว

๔.๖ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว

๔.๗ หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด อาหารหมักดอง และอาหารที่มีสารเคมี แต่งสี แต่งรส แต่งกลิ่น

**๕) หลีกเลี่ยงบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสอนทางเพศ**

๕.๑ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และเสพสารเสพติด

๕.๒ ไม่เล่นการพนัน

๕.๓ สร้างเสริมค่านิยม รักเดียวใจเดียว รักนวลสงวนตัว ไม่ชิงก่อนห้าม (มีคู่ครองเมื่อถึงเวลาอันควร)

## ๖) สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้มีความสุข

๖.๑ พยายามหาโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน โดยสร้างบรรยากาศในการอยู่ร่วมกันให้สนุกสนาน และมีความสุขเสมอ

๖.๒ สมาชิกในครอบครัวช่วยกันทำงานบ้าน เพื่อสานสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น

๖.๓ มีเวลาให้กันอยู่เสมอ โดยอาจจัดให้มีวันพิเศษสำหรับครอบครัวให้อบอุ่น

๖.๔ มีน้ำใจ เป็นห่วงเป็นใย ถนอมน้ำใจ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน

๖.๕ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นเกิดขึ้น ควรพูดคุยปรึกษาหารือ และช่วยกันแก้ไขปัญหา

## ๗) ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

๗.๑ จัดวางของเล่น ของใช้ อุปกรณ์ต่าง ๆ ให้เป็นระเบียบ

๗.๒ จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอภายในบริเวณบ้าน

๗.๓ ระวังระวังเมื่ออยู่ในบริเวณที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เช่น บันได ระเบียง พื้นกระเบื้องที่เปียกน้ำ เป็นต้น

๗.๔ เก็บของมีคม ยา วัตถุไวไฟ หรือสารมีพิษ ให้เป็นที่และพ้นมือเด็ก

๗.๕ ปิดสวิตช์ ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้า และปิดวาล์วแก๊สทุกครั้งหลังใช้งาน

๗.๖ ระวังระวังตนเองในการเดินทาง การทำกิจกรรมในสถานที่ต่าง ๆ และพยายามหลีกเลี่ยงการอยู่ในบริเวณที่เสี่ยงอันตราย เช่น บริเวณที่มีการก่อสร้าง บริเวณที่สูง เป็นต้น

๗.๗ ฝึกทักษะเบื้องต้นในการดูแลตนเอง หลีกเลี่ยงการกระทำที่เสี่ยง ต่อการเกิดอันตราย และอุบัติเหตุ

## ๘) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

๘.๑ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย และสภาพร่างกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๕ วัน อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที

๘.๒ เคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินขึ้นลงบันได อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที การทำงานบ้าน เป็นต้น

๘.๓ ตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี

## ๙) ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

๙.๑ มองโลกในแง่ดี คิดในแง่บวก รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักการให้อภัย

๙.๒ แบ่งเวลาในแต่ละวันให้เหมาะสม จัดเวลาสำหรับคลายเครียด และพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอในแต่ละวัน

๙.๓ รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และฝึกการจัดการหรือควบคุมอารมณ์ตนเอง

๙.๔ จัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน ห้องนอน หรือที่ต้องอยู่เป็นประจำ ให้น่าอยู่

๙.๕ เมื่อเกิดความเครียด หรือมีปัญหา ต้องหาทางผ่อนคลาย อย่า เก็บไว้คนเดียวควรปรึกษาพ่อแม่ ครู ญาติผู้ใหญ่ เพื่อน หรือ คนสนิทที่ไว้ใจได้

๙.๖ หมั่นหากิจกรรมที่แปลกใหม่ เพื่อสร้างเสริมความร่าเริงสดใส ให้ตนเอง

๙.๗ ศึกษาธรรมชาติ และนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต

#### ๑๐) มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

๑๐.๑ ช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน บ้าน ที่ทำงาน ชุมชน และที่สาธารณะต่าง ๆ

๑๐.๒ อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยใช้อย่างประหยัดและคุ้มค่า หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิด มลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก สเปร์ย เป็นต้น

๑๐.๓ แยกขยะ เพื่อลดปริมาณขยะ และนำวัสดุบางอย่างหมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่

๑๐.๔ มีสำนึกในการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค เช่น สวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นหวัด ใช้ส้วมอย่างถูกสุขลักษณะ ทิ้งขยะในภาชนะที่รองรับ กำจัดน้ำทิ้ง และกำจัดขยะอย่างถูกต้อง

๑๐.๕ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ยินดีสละทรัพย์สิน ความคิด แรงกาย เวลา และความสุขสบายส่วนตัว เพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวมตามกำลังและความสามารถ



**ใบงาน เรื่อง การเจริญเติบโตสมวัย**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**คำชี้แจง**

๑. ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้ลงในใบกิจกรรม “การเจริญเติบโตสมวัย”
๒. ให้นักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

“นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร เพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย”

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

**เฉลยใบงาน เรื่อง การเจริญเติบโตสมวัย**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**คำชี้แจง**

๑. ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้ลงในใบกิจกรรม “การเจริญเติบโตสมวัย”
๒. ให้นักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

“นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร เพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย”

**แนวคำตอบ :**

“นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร เพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย”

รับประทานอาหารให้  
ครบ ๕ หมู่

ออกกำลังกายอย่าง  
สม่ำเสมอ

การทำจิตใจให้แจ่มใส

ทำงานร่วมกับผู้อื่น

การเข้าใจพฤติกรรม  
ของผู้อื่น

การเห็นความสำคัญของ  
ตนเอง

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

**ใบงานเรื่อง สิ่งของบอกความหมาย**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**คำชี้แจง**

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

**(๑.๕.๑) บัตรคำ ประกอบไปด้วยคำว่า**

- รักษาความสะอาด
- ปฏิบัติเป็นประจำหลังรับประทานอาหาร
- เลือกซื้ออย่างปลอดภัย
- ปฏิบัติอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที
- ปิดทุกครั้งหลังใช้งาน
- ปฏิบัติทุกครั้งเมื่อเป็นหวัด
- ปฏิบัติทุกครั้งก่อนนำไปทิ้ง
- ตัดให้สั้นอยู่เสมอ
- พบปีละ ๑ ครั้ง
- คลายเครียดด้วยวิธีการ

**(๑.๕.๒) รูปภาพอุปกรณ์ ประกอบด้วย**

- ชัน, สบู่, ยาสระผม
- น้ำยาบ้วนปาก, แปรงสีฟันและยาสีฟัน
- อาหาร
- ออกกำลังกาย, นอนหลับ
- ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้า, ปิดสวิตช์
- สวมหน้ากาก
- แยกขยะ
- เล็บมือเล็บเท้า
- หมอ
- เล่นฟุตบอล, เล่นดนตรี

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

**เฉลยใบงานเรื่อง สิ่งของบอกความหมาย**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**คำชี้แจง**

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

กลุ่มเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดกับร่างกาย  
เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรค

- ชัน, สบู่, ยาสระผม

กลุ่มเกี่ยวกับการปฏิบัติเป็นประจำหลัง  
รับประทานอาหาร

- น้ำยาบ้วนปาก, แปรงสีฟันและยาสีฟัน

กลุ่มเกี่ยวกับการเลือกซื้ออย่างปลอดภัย

- อาหาร

กลุ่มเกี่ยวกับการปฏิบัติอย่างน้อยวันละ ๓๐  
นาที

- ออกกำลังกาย

กลุ่มเกี่ยวกับการปิดทุกครั้งหลังใช้  
งาน

- ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้า, ปิดสวิตช์

กลุ่มเกี่ยวกับการปฏิบัติทุกครั้งเมื่อเป็นหวัด

- นอนหลับสวมหน้ากาก

กลุ่มเกี่ยวกับการปฏิบัติทุกครั้งก่อน  
นำไปทิ้ง

- แยกขยะ

กลุ่มเกี่ยวกับการตัดให้สั้นอยู่เสมอ

- เล็บมือเล็บเท้า

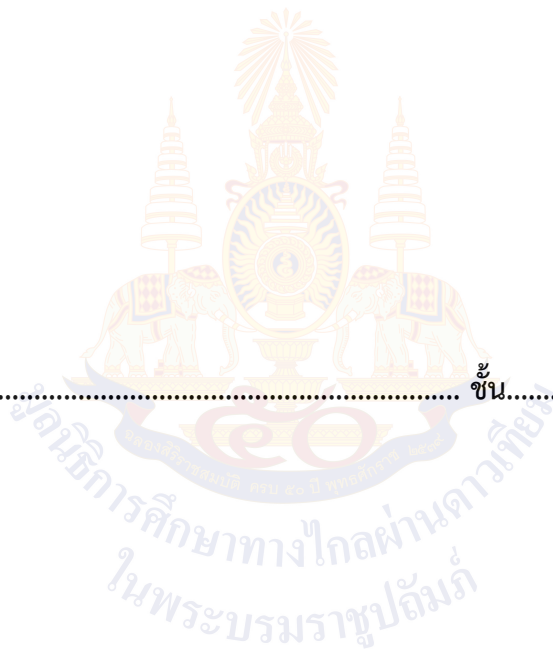
กลุ่มเกี่ยวกับการพบปีละ ๑ ครั้ง

-หมอ

กลุ่มเกี่ยวกับการคลายเครียดด้วยวิธีการ

-เล่นฟุตบอล, เล่นดนตรี

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



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓  
การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ  
อารมณ์ และพัฒนาการ



### หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

#### เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๔ ชั่วโมง

#### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

##### สาระที่ ๑ สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และทักษะในการใช้ชีวิต

##### ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

#### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ พัฒนาการทางเพศ ของวัยรุ่นเป็นธรรมชาติที่ทุกคนต้องผ่านประสบการณ์ รวมถึงการยอมรับและปรับตัวต่อความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จึงต้องเรียนรู้แลกเปลี่ยนข้อมูลเพื่อนำไปใช้ปฏิบัติตนได้เหมาะสม

#### ๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

##### ๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- ๑) อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นได้
- ๒) อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่นได้
- ๓) อธิบายวิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นได้
- ๔) อธิบายความหลากหลายทางเพศในปัจจุบันได้

##### ๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

- ๑) ระบุประเด็นการปรับตัวต่อเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นได้
- ๒) เลือกรูปแบบการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นได้
- ๓) เขียนระบุการดูแลสุขภาพอนามัยของวัยรุ่นได้
- ๔) อภิปรายสรุปหัวข้อ “เราจะปฏิบัติอย่างไรเพื่อแสดงออกทางเพศอย่างเหมาะสมบ้าง” ได้

##### ๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- ๑) เห็นความสำคัญของการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
- ๒) เห็นความสำคัญของการยอมรับและการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่น
- ๓) เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของวัยรุ่น

๔) เห็นความเท่าเทียมและความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

#### ๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

- ๑) พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตาม วัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ(ส ๑.๑.๑.)
- ๒) พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่น (ส ๑.๑.๑.)
- ๓) พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ ในเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของวัยรุ่น (ส ๑.๑.๑.)
- ๔) พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับโดยความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (ส ๑.๑.๑.)

#### ๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ๑) ใฝ่เรียนรู้
- ๒) มีความมุ่งมั่นในการทำงาน

#### ๖. การประเมินผลรวบยอด

##### ๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) การเขียนระบุงการดูแลสุขภาพอนามัยของวัยรุ่น
- ๒) การอภิปรายสรุปการปฏิบัติตนต่อผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ

##### ๖.๒ เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ชิ้นงานที่ ๑) เขียนระบุงการดูแลสุขภาพอนามัยของวัยรุ่น

รายการ	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายวิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นได้ (A)	อธิบายวิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นได้ ถูกต้องครบทุกรายการ	อธิบายวิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นได้ ถูกต้องบางรายการ	อธิบายไม่ได้
ด้านทักษะกระบวนการ (P) เขียนระบุงการดูแลสุขภาพอนามัยของวัยรุ่นได้	เขียนระบุงการดูแลสุขภาพอนามัยของวัยรุ่นได้ถูกต้อง ๓ รายการ	เขียนระบุงการดูแลสุขภาพอนามัยของวัยรุ่นได้ถูกต้อง ๒ รายการ	เขียนระบุงการดูแลสุขภาพอนามัยของวัยรุ่นได้ถูกต้อง ๑ รายการ

	ขึ้นไป	ขึ้นไป	
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา)</b> เห็นความสำคัญในการดูแล สุขอนามัยทางเพศของวัยรุ่น	นำความรู้เกี่ยวกับการ ดูแลสุขอนามัยไปใช้ ตอบคำถาม ๔ ภาพ ขึ้นไป	นำความรู้เกี่ยวกับ การดูแลสุขอนามัยไป ใช้ตอบคำถาม ๒-๓ ภาพ	นำความรู้เกี่ยวกับการ ดูแลสุขอนามัยไปใช้ ตอบคำถาม ๑ ภาพ
<b>สมรรถนะสำคัญ</b> พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับ ตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ ในเรื่องการดูแลสุขอนามัยทางเพศ ของวัยรุ่น	นำเสนอการดูแล สุขอนามัยทางเพศ ของวัยรุ่นให้ผู้อื่น เข้าใจถูกต้องในเรื่อง เดียวกัน	นำเสนอการดูแล สุขอนามัยทางเพศ ของวัยรุ่นให้ผู้อื่น เข้าใจสับสนบ้าง	นำเสนอการดูแล สุขอนามัยทางเพศของ วัยรุ่นไม่ได้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</b> ใฝ่เรียนรู้	นักเรียนอ่านใบความรู้ และร่วมสรุปตอบ คำถาม	นักเรียนอ่านใบ ความรู้แต่ไม่ร่วมสรุป	นักเรียนไม่อ่านไม่ ร่วมมือ

**เกณฑ์การตัดสิน**

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

ชิ้นงานที่ ๒) การอภิปรายสรุปการปฏิบัติตนต่อผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ

รายการ	แนวทางให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายความหลากหลายทางเพศ ในปัจจุบันได้	ตอบคำถามอธิบายได้ ถูกต้องทั้งหมด	ตอบคำถามอธิบาย ได้ถูกต้องบางส่วน	ตอบไม่ได้
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> อภิปรายสรุปหัวข้อ “เราจะปฏิบัติ อย่างไรเพื่อแสดงออกทางเพศ อย่างเหมาะสมบ้าง” ได้	สรุปผลการ อภิปรายแสดงออกทาง เพศอย่างเหมาะสม ๕ พฤติกรรมขึ้นไป	สรุปผลการ อภิปรายแสดงออก ทางเพศอย่าง เหมาะสม ๓-๔ พฤติกรรม	สรุปผลการ อภิปรายแสดงออก ทางเพศอย่าง เหมาะสม ๑-๒ พฤติกรรม
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา)</b> เห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน ในสังคมที่มีความหลากหลายทาง เพศ	ปฏิบัติตนในการอภิปราย สรุปด้วยพฤติกรรมทั้ง วาจาและท่าทีให้เกียรติ ผู้อื่น	ปฏิบัติตนในการ อภิปรายสรุปด้วย พฤติกรรมไม่ให้ เกียรติผู้อื่นบาง เวลา	ใช้การสื่อสารละเมิด ผู้อื่นตลอดเวลา
สมรรถนะสำคัญ พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับ ตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ โดยความหลากหลายทางเพศที่ เกิดขึ้นในปัจจุบัน	การนำเสนอชัดเจน เรียงลำดับระบบ ความคิด สื่อสาร ผู้ฟังเข้าใจทิศทาง เดียวกัน	การนำเสนอสับสน ไม่เรียงลำดับ ระบบความคิด ผู้ฟังสับสน	นำเสนอไม่ได้ใจความ ไม่เรียงลำดับ
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</b> มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	มีชิ้นงานทำงานสำเร็จ ตอบคำถามใบงาน ครบถ้วน	มีชิ้นงาน แต่ตอบ คำถามใบงานไม่ ครบ	ไม่มีชิ้นงาน

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

<b>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น</b>		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ทางเพศของวัยรุ่น	เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ	
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	รายวิชา สุขศึกษา ภาคเรียนที่ ๑	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลา ๕๐ นาที

#### มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และทักษะในการใช้ชีวิต  
ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ  
อย่างเหมาะสม

#### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของวัยรุ่นเป็นธรรมชาติที่ทุกคนต้องผ่านประสบการณ์ ฉะนั้นการเรียนรู้  
แลกเปลี่ยนข้อมูลการยอมรับและวิธีปรับตัวด้านร่างกายของวัยรุ่น จึงเป็นเรื่องสำคัญเพื่อนำไปใช้ดูแล รักษา  
ดำรงสุขภาพของตนเอง และแบ่งปันผู้อื่น

#### ๓. สาระการเรียนรู้

๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
๒. การยอมรับและปรับตัวด้านร่างกายของวัยรุ่น

#### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)  
อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

ระบุประเด็นการปรับตัวต่อเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

#### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตาม วัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ(ส ๑.๑.๑.)

#### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

#### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้



**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น**  
**รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**  
**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที**

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน</p> <p>พูดถ่ายทอดประเด็น สำคัญที่ได้รับตาม วัตถุประสงค์ของสารที่ ได้รับ ในเรื่องของการ เปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ของวัยรุ่น</p> <p><b>ด้านความรู้</b> อธิบายวิธีการปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกายของวัยรุ่นได้</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b> ระบุประเด็นการปรับตัวต่อ</p>	<p><b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐นาที)</b></p> <p>๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียน เพื่อสร้าง ความคุ้นเคย ความมั่นใจและความกล้า แสดงออกในชั้นเรียน</p> <p>๒. ครูถามนักเรียนว่า “นักเรียนคิดว่า ตนเองมีการเปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้นบ้าง ในร่างกายของเรา” (แนวคำตอบ ขึ้นอยู่การตอบของนักเรียน เช่น มีน้ำหนัก ส่วนสูงที่เพิ่มมากขึ้น มี รูปร่างสัดส่วนที่เปลี่ยนแปลงไปจากวัย เด็ก เป็นต้น)</p> <p>๓. ครูถามนักเรียนต่อว่า “นักเรียนคิดว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของ นักเรียนเกิดขึ้นจากอะไร” (แนวคำตอบ: เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นระบบ ต่อมไร้ท่อจะไปกระตุ้นฮอร์โมนต่าง ๆ</p>	<p><b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐นาที)</b></p> <p>๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าว นำทำความเคารพ (นักเรียนทั้งหมด ยืนตรงทำความเคารพ)และให้นักเรียน คนอื่นขานรับ(แนวคำตอบ : สวัสดี ค่ะ/ครับ คุณครู)</p> <p>๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูชี้แจงเกี่ยวกับ การเรียนการสอน</p> <p>๓. นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเนื้อหาเรื่อง การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ดังนี้ - นักเรียนคิดว่าตนเองมีการ เปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้นบ้างใน ร่างกายของเรา (แนวคำตอบ ขึ้นอยู่ การตอบของนักเรียน เช่น มีน้ำหนัก</p>	<p>๑.สื่อ PowerPoint</p>		<p><b>วิธีการวัดผล</b></p> <p>๑.สังเกตการ ตอบคำถามและ การแสดงความคิด เห็นในชั้น เรียน</p> <p>๒.สังเกตจาก พฤติกรรมในชั้น เรียน</p> <p>๓.ประเมินจาก กิจกรรม “ศูนย์ การเรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่ ละช่วงวัย” <b>เครื่องมือวัด</b> ๑.แบบสังเกต</p>

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น**  
**รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**  
**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที**

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>เปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นได้</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b></p> <p>เห็นความสำคัญของการปรับตัวการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของวัยรุ่น</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b></p> <p>๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจเพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)</p>	<p>โดยเฉพาะฮอร์โมนเพศให้มีการทำงานมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของร่างกาย)</p> <p>๔. ครูถามนักเรียนต่อว่า “นักเรียนคิดว่าเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้างทางด้านร่างกาย” เพื่อนำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่มเรื่อง การเปลี่ยนของวัยรุ่น (แนวคำตอบ: แขน ขา หนวดเครา ขน กล้ามเนื้อและกระดูก หรืออื่น ๆ</p>	<p>ส่วนสูงที่เพิ่มมากขึ้น มีรูปร่างสัดส่วนที่เปลี่ยนแปลงไปจากวัยเด็ก เป็นต้น)</p> <p>- นักเรียนคิดว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของนักเรียนเกิดขึ้นจากอะไร (แนวคำตอบ: เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นระบบต่อมไร้ท่อจะไปกระตุ้นฮอร์โมนต่าง ๆ โดยเฉพาะฮอร์โมนเพศให้มีการทำงานมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของร่างกาย)</p> <p>- นักเรียนคิดว่าเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้างทางด้านร่างกาย (แนวคำตอบ: แขน ขา หนวดเครา ขน กล้ามเนื้อและกระดูก เป็นต้น)</p>			<p>การตอบคำถามในชั้นเรียน</p> <p>๒.แบบประเมินพฤติกรรมกรเรียน</p> <p>๓.แบบประเมินกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย”</p> <p><b>เกณฑ์การประเมินผล</b></p> <p>๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป</p>

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น**  
**รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**  
**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที**

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p><b>ขั้นสอน (๑๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูเปิดคลิปวิดีโอเรื่อง สื่อใจวัยรุ่น ตอนที่ ๑ การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ให้นักเรียนดูเพื่อเป็นการให้ความรู้เบื้องต้น</p> <p>๒. ครูแบ่งกลุ่มให้นักเรียน โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มเท่า ๆ กัน</p> <p>๒. ครูให้นักเรียนดูภาพร่างกายของผู้ชายและผู้หญิง และร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับร่างกายของวัยรุ่น โดยให้กลุ่มที่ ๑ ตอบเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้ชายและกลุ่มที่ ๒ ตอบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้หญิง</p> <p>๓. ครูถามนักเรียนทั้ง ๒ กลุ่มว่า “นักเรียนคิดว่าตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้ามีอวัยวะอะไรที่เปลี่ยนแปลงบ้าง” โดยให้</p>	<p><b>ขั้นสอน (๑๕ นาที)</b></p> <p>๑. นักเรียนตั้งใจดูวิดีโอเพื่อเป็นการได้รับความรู้เบื้องต้น</p> <p>๒. นักเรียนเข้ากลุ่มตามคุณครูจัดให้โดยแบ่งเป็น ๒ กลุ่มเท่า ๆ กัน</p> <p>๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายเกี่ยวกับการเปลี่ยนทางด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิง</p> <p>๓. นักเรียนช่วยกันตอบคำถาม</p> <p>“นักเรียนคิดว่าตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้ามีอวัยวะอะไรที่เปลี่ยนแปลงบ้าง” โดย</p>	<p><b>ขั้นสอน (๑๕ นาที)</b></p> <p>๑. สื่อ</p> <p>ประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น</p> <p>๒. ใบความรู้เรื่องเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น</p> <p>๓. วิดีทัศน์ เรื่อง สื่อใจวัยรุ่น ตอน</p>		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ตอบทีละกลุ่ม</p> <p>๔. ครูให้นักเรียนกลุ่มที่ ๑ ช่วยกันตอบ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเพศชาย (แนวคำตอบ: หนอง เครา หน้าอก สะโพก กล้ามเนื้อแขนและขา ขนบริเวณอวัยวะเพศ ขนรักแร้ เสียงแตก อวัยวะเพศ กระดูกส่วนต่าง ๆ) และให้กลุ่มที่ ๒ บอกกลุ่มที่ ๑ ว่าถูกต้องหรือไม่ตามความคิดของนักเรียน (แนวคำตอบ: ถูกต้อง,ไม่ถูกต้อง)</p> <p>๕. ครูให้นักเรียนกลุ่มที่ ๒ ช่วยกันตอบ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเพศหญิง (แนวคำตอบ: หนอง เครา หน้าอก สะโพก กล้ามเนื้อแขนและขา ขนในที่ลับ เสียงแตก อวัยวะเพศ กระดูกส่วนต่าง ๆ) และให้กลุ่มที่ ๑ บอกกลุ่มที่ ๒ ว่าถูกต้องหรือไม่ตามความคิดของนักเรียน (แนว</p>	<p>ให้ตอบทีละกลุ่ม (แนวคำตอบ: หนอง เครา หน้าอก สะโพก กล้ามเนื้อแขนและขา ขนในที่ลับต่างๆ เสียงแตก อวัยวะเพศ กระดูกส่วนต่าง ๆ)</p> <p>๔. นักเรียนช่วยกันดูความถูกต้องของกลุ่มอื่น และช่วยกันตอบว่า : ถูกต้องหรือไม่โดยตรวจสอบตามความเข้าใจของนักเรียน</p>	<p>ที่ ๑ การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น</p>		

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น**  
**รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**  
**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที**

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	คำตอบ: ถูกต้อง, ไม่ถูกต้อง) ๖. ครูถามนักเรียนว่า “อยากทราบหรือไม่ว่าสิ่งที่นักเรียนตอบมานั้นถูกหรือไม่” (แนวคำตอบ: อยากครับ/ค่ะ) เพื่อนำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่มเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น				
	<b>ขั้นปฏิบัติ ( ๒๐ นาที)</b> ๑. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันจัดกลุ่มประเด็นสำคัญสรุปข้อมูลเป็นแผนที่ความคิด ๓. ตัวแทนกลุ่ม ๒ – ๓ คน นำเสนออธิบายวิธีการปรับตัวหน้าชั้นเรียน (กลุ่มละ ๒ – ๓ นาที)	<b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)</b> ๑. นักเรียนทำใบงานจากกิจกรรมกลุ่ม โดยตั้งใจฟังคำอธิบายการทำกิจกรรมจากครูพร้อมสอบถามข้อสงสัย ๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น ๓. นักเรียนนำเสนอแผนที่ความคิดพร้อมอธิบาย	<b>ขั้นปฏิบัติ</b> ๓. ใบงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น ๕. สื่อ ประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่อง เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย	<b>ขั้นปฏิบัติ</b> ๑. แผนที่ความคิด วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้ ของวัยรุ่น	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๔. เมื่อนำเสนอครบทั้งสองกลุ่มแล้ว ครูอธิบายเพิ่มเติมด้วย สื่อการสอน powerpoint				
	<b>ขั้นสรุป ( ๕ นาที)</b> ๑. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปโดยให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถาม โดยมีคำถามดังนี้ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเป็นเรื่องธรรมชาติ นักเรียนคิดว่า การปรับตัวมีความจำเป็นต่อการใช้ชีวิตอย่างไร	<b>ขั้นสรุป ( ๕ นาที)</b> ๑.นักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น และร่วมตอบคำถาม การปรับตัวมีประโยชน์ ต่อการดูแลรักษา บำรุงสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ฯลฯ			

## สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
  - ๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
  - ๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
  - ๔) สื่อ วิดิทัศน์เรื่อง สื่อใจวัยรุ่น ตอนที่ ๑ การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
- [https://www.youtube.com/watch?v=\\_cJePa&pQ&M](https://www.youtube.com/watch?v=_cJePa&pQ&M)

## การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) แผนที่ความคิดวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ(K)</b> อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นได้	ประเมินการอธิบายจากแผนที่ความคิด	แบบประเมินชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน คุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> ระบุประเด็นการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นได้	แผนที่ความคิด	แบบประเมินชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน คุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา)</b> เห็นความสำคัญของการยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมินพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน คุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
(ส ๑.๑.๑.) พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตาม วัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ	ประเมินการนำเสนอ	แบบประเมินการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมิน คุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ใฝ่เรียนรู้	๑.สังเกตพฤติกรรมใน ชั้นเรียน	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

### เกณฑ์การให้คะแนน

รายการ	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ(K)</b> อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น ได้	อธิบายวิธีการปรับตัว ได้ถูกต้องทั้งหมด	อธิบายวิธีการปรับตัว มีข้อผิดพลาดบ้าง	อธิบายไม่ถูกต้อง
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> ระบุประเด็นการปรับตัวต่อ เปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น ได้	ระบุประเด็นการ ปรับตัว ได้ ๔ ประเด็น ขึ้นไป (การดูแลความ สะอาด การรักษา สุขภาพ การพักผ่อน การออกกำลังกาย การร่วมกิจกรรม ศิลปะดนตรีกีฬา ฯลฯ)	ระบุประเด็นการ ปรับตัว ได้ ๓ ประเด็น	ระบุประเด็นการ ปรับตัว ได้ ๒ ประเด็น
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา)</b> เห็นความสำคัญของการยอมรับ และการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของ วัยรุ่น	ร่วมเรียนรู้และบอก ประโยชน์ของการ ยอมรับและการ ปรับตัวได้	ร่วมเรียนรู้แต่บอก ไม่ได้	ไม่ร่วมการเรียนรู้
(ส ๑.๑.๑.) พุดำเสนอประเด็นสำคัญที่ได้รับ ตาม วัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ	พุดำเสนอวิธีการ ปรับตัวได้ถูกต้อง มีประเด็นสำคัญ เรียงลำดับอย่าง คล่องแคล่ว	พุดำเสนอวิธีการ ปรับตัวได้ถูกต้องมี ความสับสนบ้าง	พุดำเสนอไม่ได้

ใฝ่เรียนรู้	ใส่ใจร่วมศึกษาข้อมูลจากใบความรู้ และร่วมสรุปจัดประเด็นสำคัญ	ร่วมศึกษาข้อมูลจากใบความรู้ แต่ไม่สรุป	ไม่อ่านใบความรู้
-------------	---	--	------------------

#### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



**แบบประเมิน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น**  
**คำชี้แจง** ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน															รวม
		ประเด็นการประเมิน															
		๑อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นได้			๒ ระบุประเด็นการปรับตัวต่อเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นได้			๓เห็นความสำคัญของการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น			๔ พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ			๕.ใฝ่เรียนรู้			
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

**บันทึกผลหลังสอน\***

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....  
.....

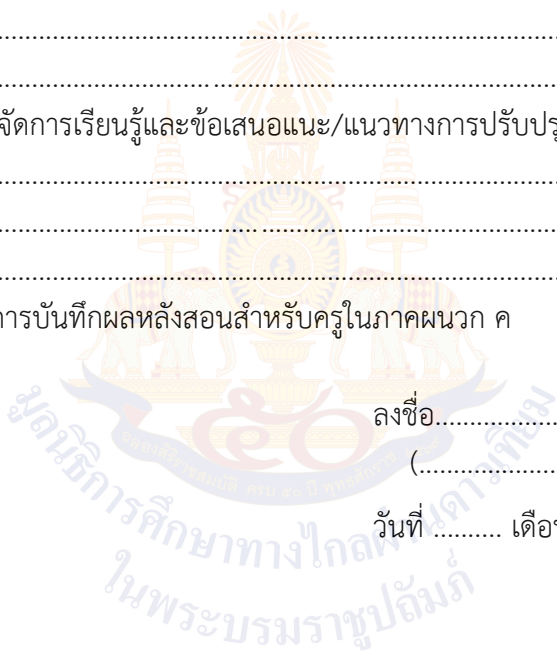
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....  
.....

\*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ  
 ทางเพศของวัยรุ่น  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

### การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

#### วัยรุ่นชาย

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นได้ชัด ได้แก่

๑. เสียงจะเปลี่ยนเป็นเสียงแหบและห้าวขึ้นซึ่งเรียกว่า “เสียงแตกหนุ่ม”
๒. เริ่มมีหนวดเร้าที่หยาบแข็ง มีขนขึ้นบริเวณรักแร้ หน้าแข้งและอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิ่วขึ้นบริเวณใบหน้า เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน
๓. อวัยวะเพศจะโตขึ้น มีขนาดเท่ากับผู้ใหญ่ และมีการหลั่งน้ำอสุจิครั้งแรก โดยมีการฝันเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ แล้วหลั่งน้ำอสุจิออกมาขณะหลับเรียกว่า “ฝันเปียก”
๔. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกล้ามเนื้อและกระดูกที่แข็งแรง สะโพกแคบ ไหล่กว้าง แขนขายาว บางครั้งดูเก้งก้าง

#### วัยรุ่นหญิง

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นได้ชัด ได้แก่

๑. มีสิ่วขึ้นบริเวณใบหน้า
๒. มีเสียงแหลม
๓. มีกลิ่นตัว อันเนื่องมาจากมาจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศในวัยรุ่น
๔. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว
๕. รูปร่างมีการเปลี่ยนแปลง มีทรวดทรง หน้าอกโต ตะโพกขยายขึ้น เอวคอดเล็กลง
๖. สะโพกผายออก
๗. มีขนขึ้นบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ และมีประจำเดือนหรือระดูซึ่งแสดงให้เห็นถึงการมีวุฒิภาวะทางเพศ
๘. กระดูกเชิงกรานขยายขึ้น
๙. รูปร่างมีการเปลี่ยนแปลง มีทรวดทรง หน้าอกโต ตะโพกขยายขึ้น

### หลักการปรับตัวของวัยรุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

๑. ยอมรับและเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งตนเองและเพื่อน ๆ เป็นเรื่องของธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งผิดปกติแต่อย่างใด
๒. ดูแลรักษาอนามัยของตนเอง เช่น การรักษาความสะอาด ผิวกาย ผม เล็บ ฟัน รวมทั้งจุดซ่อนเร้นต่างๆ ในร่างกาย ตลอดจนเครื่องแต่งกายให้สะอาดอยู่เสมอ
๓. ดูแลใส่ใจสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง
  - รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทั้ง ๕ หมู่ และเหมาะสมต่อความต้องการของร่างกาย
  - พักผ่อนให้เพียงพอและทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ร่าเริงอยู่เสมอ
  - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
  - หลีกเลี่ยงสารเสพติด
๔. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เล่นกีฬา ดนตรี งานศิลปะ หรือกิจกรรมชมรม ที่สนใจ

#### ทักษะที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น

๑. ทักษะการสังเกตในการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และด้านอื่นๆ
๒. ทักษะการแสวงหาความรู้จากหลายๆแหล่ง
๓. ทักษะการตัดสินใจเลือกใช้ข้อมูลที่ต้องการ มีเหตุผล ข้อเท็จจริง หรือ ข้อคิดเห็น เพื่อไม่เป็นเหยื่อ ในความเชื่อผิดๆ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพในการบริโภคผลิตภัณฑ์ต่างๆ เป็นต้น
๔. ทักษะการรับรู้และจัดการอารมณ์ ความรู้สึก และละเว้นในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ
๕. ทักษะเข้าใจความแตกต่างของบุคคลระหว่างวัย ทั้งทางกาย และ ทางความคิด เป็นต้น

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น (กลุ่มที่ ๑)  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ  
 ทางเพศของวัยรุ่น  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนสรุปวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นเป็นแผนผังความคิด



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

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น (กลุ่มที่ ๑)  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ  
 ทางเพศของวัยรุ่น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

### มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และทักษะในการใช้ชีวิต  
 ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ  
 อย่างเหมาะสม

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นธรรมชาติที่เกิดการเปลี่ยนแปลงจากระบบภายในร่างกาย  
 ดังนั้นการรู้เท่าทันอารมณ์ตัวเองและการเข้าใจผู้อื่น จึงเป็นเรื่องสำคัญเพื่อนำไปใช้ดูแลรักษาอารมณ์สุขภาพของ  
 ตนเองและผู้อื่น

### ๓. สาระการเรียนรู้

๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น
๒. การยอมรับและปรับตัวด้านอารมณ์ของวัยรุ่น

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่นได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เลือกวิธีการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของการยอมรับและการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่น

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับในเรื่องของการ  
 เปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่น (ส ๑.๑.๑.)

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีความมุ่งมั่นในการทำงาน

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น**  
**รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**  
**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที**

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน</b></p> <p>พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญ ที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ ของสารที่ได้รับในเรื่องของ การเปลี่ยนแปลงด้าน อารมณ์ของวัยรุ่น</p> <p><b>ด้านความรู้</b> อธิบายวิธีการปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลงทางด้าน จิตใจและอารมณ์ของ วัยรุ่นได้</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b> เลือกวิธีจัดการและปรับตัว</p>	<p><b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียนเพื่อสร้าง ความคุ้นเคย ความมั่นใจและความกล้า แสดงออกในชั้นเรียน</p> <p>๒. ครูถามนักเรียนว่า “นักเรียนคิดว่า นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงด้านใดที่เกิดขึ้นกับ วัยรุ่นอีก” (แนวคำตอบ: ขึ้นอยู่การตอบของนักเรียน เช่น จิตใจ อารมณ์ เป็นต้น)</p> <p>๓. ครูถามนักเรียนเพิ่มเติมว่า “นักเรียน สามารถมีอารมณ์ลักษณะใดได้บ้าง” (แนวคำตอบ: มีความสุข เศร้า เสียใจ ดีใจ  เป็นต้น)</p> <p>๔. ครูถามนักเรียนเพิ่มเติมว่า “เมื่อ นักเรียนรู้สึกไม่ดีเช่น โกรธ หงุดหงิด โมโห</p>	<p><b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าว นำทำความเคารพ (นักเรียนทั้งหมด ยืนตรงทำความเคารพ)และให้นักเรียน คนอื่นขานรับ(แนวคำตอบ: สวัสดีค่ะ/ ครับ คุณครู)</p> <p>๓. นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเนื้อหาเรื่อง การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ดังนี้ - “นักเรียนคิดว่านอกจากการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว ยังมีการ เปลี่ยนแปลงด้านใดที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น อีก” (แนวคำตอบ: ขึ้นอยู่การตอบของ นักเรียน เช่น จิตใจ อารมณ์ เป็นต้น)</p>	<p>๑.สื่อ PowerPoint</p>		<p><b>วิธีการวัดผล</b></p> <p>๑.สังเกตการ ตอบคำถามและ การแสดงความคิด เห็นในชั้น เรียน</p> <p>๒.สังเกตจาก พฤติกรรมในชั้น เรียน</p> <p>๓.ประเมินจาก กิจกรรม “ศูนย์ การเรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่ ละช่วงวัย” <b>เครื่องมือวัด</b> ๑.แบบสังเกต</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>ต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นได้</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b></p> <p>เห็นความสำคัญของการยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b></p> <p>มีความมุ่งมั่นในการทำงาน</p>	<p>ไม่พอใจ เสียใจ เศร้า นักเรียนจะทำอย่างไร</p> <p>(แนวคำตอบ: ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน เช่นแสดงออกทางอารมณ์อย่างชัดเจน เช่นเสียใจก็ร้องไห้ โมโห ก็แสดงสีหน้าไม่พอใจ อาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวทำลายของ</p> <p>๕. ครูกล่าวเพิ่มเติมกับนักเรียนว่า “วัยรุ่นเป็นวัยที่ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เร็วและอ่อนไหวง่าย วัยรุ่นจึงมักถูกเรียกว่า “วัยพายุบูแคม” หรือ “วัยอลวน” ซึ่งในวันนี้เราจะศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น</p>	<p>- “นักเรียนสามารถมีอารมณ์ลักษณะใดได้บ้าง”</p> <p>(แนวคำตอบ: มีความสุข เศร้า เสียใจ ดีใจ เป็นต้น)</p> <p>- เมื่อนักเรียนรู้สึกไม่ดีเช่น โกรธ หงุดหงิด โมโห ไม่พอใจ เสียใจ เศร้า นักเรียนจะทำอย่างไร</p> <p>(แนวคำตอบ: ขึ้นอยู่กับคำตอบของนักเรียน เช่นแสดงออกทางอารมณ์อย่างชัดเจน เช่นเสียใจก็ร้องไห้ โมโห ก็แสดงสีหน้าไม่พอใจ อาจมีพฤติกรรมก้าวร้าว ทำลายของ</p> <p>๔. นักเรียนตั้งใจฟังการอธิบายเพิ่มเติมจากครู</p>			<p>การตอบคำถามในชั้นเรียน</p> <p>๒.แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้</p> <p>๓.แบบประเมินกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย”</p> <p><b>เกณฑ์การประเมินผล</b></p> <p>๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป</p>
	ขั้นสอน ( ๒๐ นาที)	ขั้นสอน (๒๐ นาที)			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>๑. ครูอธิบาย เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นให้นักเรียนฟังและสอบถามว่านักเรียนเคยมีลักษณะอารมณ์ใดบ้าง (แนวคำตอบ : -ขึ้นกับคำตอบของนักเรียน เช่น มีอารมณ์ดีใจ สนุกสนานมีความสุข เสียใจ</p> <p>๒. ครูให้นักเรียนดูรูปภาพที่แสดงถึงอารมณ์ต่าง ๆ ที่มีตัวเลขกำกับ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีความสุข ๖๕๐</li> <li>- หัวเราะ ๔๕๐</li> <li>- โกรธ ๓๕๐</li> <li>- เศร้า ๓๐๐</li> <li>- เบื่อ ๒๕๐</li> <li>- เฉย ๆ(ไม่ค่อยมีความรู้สึก)๕๐</li> </ul> <p>๓. ครูให้นักเรียนช่วยกันตอบตามที่นักเรียนเห็นภาพว่ามีอารมณ์อะไรบ้าง (แนวคำตอบ: มีความสุข หัวเราะ โกรธ</p>	<p>๑.นักเรียนตั้งใจฟังการอธิบายจากครูและตอบคำถามที่ว่า นักเรียนเคยมีลักษณะอารมณ์ใดบ้าง (แนวคำตอบ : ขึ้นกับคำตอบของนักเรียน เช่น มีอารมณ์ดีใจ สนุกสนานมีความสุข เสียใจ</p> <p>๒. นักเรียนดูรูปภาพที่แสดงถึงอารมณ์ต่างๆและคำอธิบายภาพจากครูต้นทาง</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>เสร์ร้า เปื่อ เฉยๆ)</p> <p>๔. ครูถามนักเรียนต่อว่า นักเรียนเห็นตัวเลขที่อยู่ใต้รูปภาพใหม่ และทำตัวเลขถึงมีค่าไม่เท่ากัน (แนวคำตอบ: เพราะว่าทุกๆ อารมณ์จะส่งผลต่อการใช้ชีวิตของเรา การแสดงออกต่าง ๆ)</p> <p>๕. ครูถามนักเรียนต่อว่า “ถ้านักเรียนมีแต่อารมณ์ที่ไม่ดี โกรธ หงุดหงิด เสร์ร้า เสียใจอยู่บ่อยครั้ง นักเรียนจะทำอย่างไร(แนวคำตอบ: หากิจกรรมที่ตัวเองสนใจ ปล่อยวาง ควบคุมตนเองให้ได้ และยอมรับความจริง เป็นต้น)</p> <p>๖. ครูกล่าวกับนักเรียนว่า สิ่งที่นักเรียนได้ตอบมานั้นคือการยอมรับและปรับตัวเมื่อเกิดอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ซึ่งหากเราสามารถปรับตัวและยอมรับอารมณ์ต่างๆได้ ทำให้เรามีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถ</p>	<p>๓. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามจากภาพที่เห็นว่ามึอารมณ์อะไรบ้าง (แนวคำตอบ: มีความสุข หัวเราะ โกรธ เสร์ร้า เปื่อ เฉยๆ)</p> <p>๔. นักเรียนตอบคำถาม ตัวเลขที่อยู่ใต้รูปภาพใหม่ และทำไมตัวเลขถึงมีค่าไม่เท่ากัน (แนวคำตอบ: เพราะว่าทุกๆ อารมณ์จะส่งผลต่อการใช้ชีวิตของเรา การแสดงออกต่าง ๆที่แตกต่างกัน)</p> <p>๕. ครูถามนักเรียนต่อว่า “ถ้านักเรียนมีแต่อารมณ์ที่ไม่ดี โกรธ หงุดหงิด เสร์ร้า เสียใจอยู่บ่อยครั้ง นักเรียนจะทำอย่างไร(แนวคำตอบ: หากิจกรรมที่ตัวเองสนใจ ปล่อยวาง ควบคุมตนเองให้ได้ และยอมรับความจริง เป็นต้น)</p> <p>๖. นักเรียนตั้งใจฟังคำอธิบายเพิ่มเติม</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข	จากครู			
	<b>ขั้นปฏิบัติ (๒๕นาที)</b> ๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม รวมพลัง อารมณ์พร้อมกับทำใบงานประกอบ กิจกรรม ๒.ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ ๒ คน โดยจะต้องรวมพลังอารมณ์จากโจทย์ที่ครู กำหนดโดยใช้ค่าพลังอารมณ์ดังนี้ - มีความสุข ๖๕๐ - หัวเราะ ๔๕๐ - โกรธ ๓๕๐ - เศร้า ๓๐๐ - เบื่อ ๒๕๐ - เฉย ๆ(ไม่ค่อยมีความรู้สึก)๕๐ และโจทย์ประกอบไปด้วย ๔ บุคคลมี ต้องการมีพลังอารมณ์ดังนี้	<b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b> ๑. นักเรียนทำกิจกรรมรวมพลัง อารมณ์ โดยตั้งใจฟังคำอธิบายการทำ กิจกรรมจากครูพร้อมสอบถามข้อ สงสัย ๒.นักเรียนตอบคำถามลงในใบงาน ของตนเองโดยฟังคำอธิบายจากครูใน การทำใบงาน		วาดภาพ แสดงอารมณ์ และเขียน อธิบายการ ยอมรับและ ปรับตัวต่อ การ เปลี่ยนแปลง ทางจิตใจ และอารมณ์	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	-บุคคลที่ ๑: ๑๕๐๐ -บุคคลที่ ๒: ๑๐๐๐ -บุคคลที่ ๓: ๑๒๕๐ -บุคคลที่ ๔: ๘๕๐ ซึ่งนักเรียนจะต้องเอาพลังอารมณ์แต่ละอันมารวมให้ได้เท่ากับแต่ละบุคคลลงในใบงาน ๓. เมื่อเสร็จครบทุกข้อแล้ว ครูถามนักเรียนว่า นักเรียนสังเกตเห็นอารมณ์ของแต่ละบุคคลเป็นอย่างไร (แนวคำตอบ: มีทั้งดีและไม่ดี มีหลากหลายอารมณ์ในหนึ่งบุคคล) และเมื่อมีอารมณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นนักเรียนจะอย่างไร โดยให้นักเรียนเขียนคำตอบลงในใบงานตามความคิดของแต่ละคน	 ๓. นักเรียนช่วยกันในการตอบคำถามเพิ่มเติมและฟังเนื้อสาระเพิ่มเติมจากครูว่า นักเรียนสังเกตเห็นอารมณ์ของแต่ละบุคคลเป็นอย่างไร (แนวคำตอบ: มีทั้งดีและไม่ดี มีหลากหลายอารมณ์ในหนึ่งบุคคล) และเมื่อมีอารมณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นนักเรียนจะอย่างไร โดยให้นักเรียนเขียนคำตอบลงในใบงานตามความคิดของแต่ละคน			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p><b>ขั้นสรุป ( ๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปโดยให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถาม โดยมีคำถามดังนี้วัยรุ่นชายและหญิงมีอารมณ์ที่เหมือนกันและแตกต่างกันอย่างไร(แนวคำตอบ: ส่วนใหญ่วัยรุ่นชายและหญิงจะมีอารมณ์ที่แสดงออกอย่างเห็นได้ชัดคล้ายคลึงกัน แต่มีความแตกต่างกันในบางเรื่อง เช่น วัยรุ่นหญิงจะมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย เพื่อฝัน ซ้ำร้าย ส่วนวัยรุ่นชายจะมีความห้าวหาญ ชอบการต่อสู้และคึกคะนอง )</p> <p>๒. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า จะเป็นอย่างไรถ้าวัยรุ่นไม่สามารถยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ได้(แนวคำตอบ:อาจเกิดปัญหา</p>	<p><b>ขั้นสรุป ( ๕ นาที)</b></p> <p>๑.นักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น จากการตอบคำถามดังนี้วัยรุ่นชายและหญิงมีอารมณ์ที่เหมือนกันและแตกต่างกันอย่างไร (แนวคำตอบ: ส่วนใหญ่วัยรุ่นชายและหญิงจะมีอารมณ์ที่แสดงออกอย่างเห็นได้ชัดคล้ายคลึงกัน แต่มีความแตกต่างกันในบางเรื่อง เช่น วัยรุ่นหญิงจะมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย เพื่อฝัน ซ้ำร้าย ส่วนวัยรุ่นชายจะมีความห้าวหาญ ชอบการต่อสู้และคึกคะนอง )</p> <p>๒. นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่า จะเป็นอย่างไรถ้าวัยรุ่นไม่สามารถยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้าน</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	สืบสวนทางใจซึ่งส่งผลให้สุขภาพจิตเสียได้	จิตใจและอารมณ์ได้(แนวคำตอบ:อาจ เกิดปัญหาสืบสวนทางใจซึ่งส่งผลให้ สุขภาพจิตเสียได้)			



## สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๒ เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ของวัยรุ่น
- ๒) ใบความรู้สำหรับครูที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
- ๓) ใบงานที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ของวัยรุ่น
- ๔) สื่อ PowerPoint เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ของวัยรุ่น

## การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) วาดภาพแสดงอารมณ์และเขียนอธิบายการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่นได้	ประเมินการ อธิบาย ในชิ้นงาน	แบบประเมิน ชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน คุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> เลือกวิธีการยอมรับและปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและ อารมณ์ของวัยรุ่นได้	ประเมินการเลือก วิธีการปรับตัวจาก ชิ้นงาน	แบบประเมิน ชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน คุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา)</b> เห็นความสำคัญของการยอมรับและ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น	สังเกตพฤติกรรม การปรับตัวในการทำงาน กลุ่ม	แบบประเมิน พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน คุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
<b>สมรรถนะสำคัญ (KSA)</b> พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับ ตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับใน เรื่องของการเปลี่ยนแปลงด้าน อารมณ์ของวัยรุ่น	ประเมินการ นำเสนอ	แบบประเมินการ นำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมิน คุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม ในชั้นเรียน	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน คุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป

### เกณฑ์การให้คะแนน

รายการ	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่นได้	อธิบายวิธีการปรับตัวเหมาะสมกับสภาพอารมณ์ได้เหมาะสมกับข้อกำหนดทุกรายการ	อธิบายวิธีการปรับตัวเหมาะสมกับสภาพอารมณ์ได้เหมาะสมกับข้อกำหนดบางรายการ	อธิบายไม่ได้
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> เลือกวิธีการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นได้	เขียนวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นได้ทั้งหมด	เขียนวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นได้บางส่วน	เขียนวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ไม่ได้
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา)</b> เห็นความสำคัญของการยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น	แสดงอารมณ์ปรับตัวยอมรับในข้อตกลงของกลุ่มได้ทุกข้อความคิดที่แตกต่างตลอดการทำงาน	แสดงอารมณ์ปรับตัวยอมรับในข้อตกลงของกลุ่มได้บางช่วงเวลา	ปรับตัวในข้อตกลงของกลุ่มไม่ได้ตลอดเวลา
<b>สมรรถนะสำคัญ (KSA)</b> พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่น	นำเสนอวิธีการปรับตัวได้สอดคล้องกับภาพแสดงอารมณ์อารมณ์ต่างๆ ได้ทุกอารมณ์	นำเสนอวิธีการปรับตัวได้สอดคล้องกับภาพแสดงอารมณ์อารมณ์ต่างๆ ได้บางอารมณ์	นำเสนอไม่ได้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</b> มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ร่วมมือทำงานมีชิ้นงานครบ	ร่วมมือทำงานชิ้นงานสำเร็จบางส่วน	ไม่ร่วมมือสร้างชิ้นงานที่ได้รับมอบหมาย

## เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

## แบบประเมินวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน															รวม
		ประเด็นการประเมิน															
		๑อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่นได้			๒เลือกวิธีการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นได้			๓เห็นความสำคัญของการยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น			๔พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับในเรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่น			๕ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน			
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

**บันทึกผลหลังสอน\***

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....  
.....

\*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ**  
**ทางเพศของวัยรุ่น**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น**

วัยรุ่นเป็นวัยเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์มากกว่าตอนเด็ก มักมีจิตใจที่อ่อนไหว อารมณ์แปรปรวน เปลี่ยนแปลงเร็ว และแสดงออกได้อย่างชัดเจนดังนี้

๑. มีความเชื่อ ค่านิยม เจตคติที่เป็นตัวของตัวเอง
๒. อยากได้สิ่งใดหรืออยากทำอะไร จะต้องได้หรือกระทำทันที
๓. มองเห็นคุณค่าในตนเอง คือ มีความมั่นใจในตัวเองสูง ชอบแสวงหา และรู้จักคัดค้านการถึงบพบาทของตนเองในอนาคต เช่น เรื่องการเรียน อาชีพที่ใฝ่ฝัน
๔. อยากรู้ อยากเห็น และอยากลอง
๕. ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล เวลาโกรธมาก เวลาโกรธก็โกรธมาก จนบางครั้งมักทำอะไรไปโดยขนาดสติ
๖. มีความสนใจในตนเอง รักสวยรักงาม ทั้งรูปร่าง หน้าตา และทรงผม
๗. ชอบความเป็นอิสระ ไม่ชอบให้ใครมาบังคับเพื่อปฏิบัติตาม หรือมีกฎระเบียบมากเกินไป
๘. ต้องการความรักและการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ
๙. มีความต้องการทางเพศ

**การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์**

๑. ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง โดยรู้จักปล่อยวางในบางเรื่อง
๒. พยายามสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง กล้าที่จะเผชิญกับปัญหา และพร้อมที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ
๓. รู้จักปรับตัวให้สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ โดยมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
๔. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ พยายามมองโลกตามความเป็นจริง คิดดี และทำดี ไม่จริงจังกับทุกสิ่งจนมากเกินไป
๕. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการยอมรับและการเข้าใจในอารมณ์ของผู้อื่น
๖. ฝึกฝนทำจิตใจให้สงบ มีสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน
๗. หลีกเลียงจากสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายที่มีผลต่อจิตใจและอารมณ์ของตนเอง เช่น ไม่คบคนพาล หลีกเลียงสารเสพติด การพนัน
๘. มีความภูมิใจในตนเองซึ่งคุณค่านั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับรูปร่าง หน้าตา ฐานะ แต่ขึ้นอยู่กับการทำ ความดี ให้เกียรติตนเองและผู้อื่น ไม่ดูถูกดูหมิ่นความสามารถของตนเอง

ที่มา : ที่มา : พรสุข หุ่นจันทร์ ประภาพิณ สุวรรณ สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร และอนันต์ มาลารัตน์,หนังสือ  
เรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑,พิมพ์ครั้งที่ ๕,กรุงเทพมหานคร,บริษัทอักษรเจริญทัศน์  
อจท.จำกัด,หน้า๕๐-๕๑

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ  
ทางเพศของวัยรุ่น  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนรวมพลังอารมณ์ตามที่โจทย์กำหนด โดยวาดภาพโมจิทางอารมณ์ที่รวมเป็นพลังอารมณ์  
ที่ได้ และเขียนการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

บุคคลที่ ๑

พลัง ๑๕๐๐

วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

บุคคลที่ ๒

พลัง ๑๐๐๐

วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

บุคคลที่ ๓

พลัง ๑๒๕๐

วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

บุคคลที่ ๔

พลัง ๘๕๐

วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

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

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

**เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ**  
**ทางเพศของวัยรุ่น**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนรวมพลังอารมณ์ตามที่โจทย์กำหนด และเขียนการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

บุคคลที่ ๑

พลัง ๑๕๐๐



วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการยอมรับและการเข้าใจใน

บุคคลที่ ๒

พลัง ๑๐๐๐



วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ พยายามมองโลกตามความเป็นจริง คิดดี และทำดี ไม่จริงจังกับทุก

บุคคลที่ ๓

พลัง ๑๒๕๐



วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง โดยรู้จักปล่อยวางในบางเรื่อง

บุคคลที่ ๔

พลัง ๘๕๐



วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง โดยรู้จักปล่อยวางในบางเรื่อง

ใบความรู้สำหรับครูที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ  
 ทางเพศของวัยรุ่น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

กิจกรรมพลังอารมณ์ กำหนดให้แต่ละอารมณ์มีค่าดังนี้



หัวเราะ

๔๕๐



เฉยๆ

๕๐



โกรธ

๓๕๐



เศร้า

๓๐๐



เปื้อน

๒๕๐



มีความสุข

๖๕๐

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่๓เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น**  
**รหัสวิชาพ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**  
**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ภาคเรียนที่ ๑เวลา ๕๐ นาที**

---

**มาตรฐานการเรียนรู้**

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และทักษะในการใช้ชีวิต  
**ตัวชี้วัด**

พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ  
อย่างเหมาะสม

**๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด**

การเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นเป็นธรรมชาติที่เกิดการเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัย  
ฉะนั้นการรู้เท่าทันควบคุม จัดการอารมณ์ของตนเอง จึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่ควรนำไปใช้ให้เหมาะสมเพื่อคุณภาพ  
ชีวิตของตนเอง ครอบครัว และสังคม

**๓. สาระการเรียนรู้**

๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น
๒. การยอมรับและปรับตัวด้านพัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น

**๔. จุดประสงค์การเรียนรู้**

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)  
อธิบายวิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นได้
- ๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)  
เขียนระบุการดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่นได้
- ๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)  
เห็นความสำคัญในการดูแลสุขอนามัยทางเพศของวัยรุ่น

**๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)**

พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ ในเรื่องการดูแลสุขอนามัยทางเพศ  
ของวัยรุ่น (ส ๑.๑.๑)

**๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

๖.๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

**๗. กิจกรรมการเรียนรู้**

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่๓เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น**  
**รหัสวิชา พ๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**  
**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ภาคเรียนที่ ๑เวลา ๕๐ นาที**

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน</p> <p>พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญ ที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ ของสารที่ได้รับ ในเรื่อง การดูแลสุขอนามัยทางเพศ ของวัยรุ่น</p> <p><b>ด้านความรู้</b> อธิบายวิธีปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางด้าน พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น ได้</p>	<p><b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียนเพื่อสร้าง ความคุ้นเคย ความมั่นใจและความกล้า แสดงออกในชั้นเรียน</p> <p>๒. ครูถามนักเรียนว่า “นักเรียนคิดว่า นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและ อารมณ์แล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงอะไร อีกที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น” (แนวคำตอบ: ขึ้นอยู่การตอบของนักเรียน เช่น การเปลี่ยนแปลงทางเพศ เป็นต้น)</p> <p>๓. ครูถามนักเรียนเพิ่มเติมว่า “ให้ นักเรียนยกตัวอย่างพัฒนาการทางเพศ ของเพศชายและเพศหญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น” (แนวคำตอบ: ฝันเปียก มีประจำเดือน  เป็นต้น)</p>	<p><b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าว นำทำความเคารพ (นักเรียนทั้งหมด ยืนตรงทำความเคารพ)และให้นักเรียน คนอื่นขานรับ(แนวคำตอบ: สวัสดีค่ะ/ ครับ คุณครู)</p> <p>๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูชี้แจงเกี่ยวกับ การเรียนการสอน</p> <p>๓. นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเนื้อหาเรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการทาง เพศของวัยรุ่น ดังนี้ “นักเรียนคิดว่านอกจากการ เปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ แล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงอะไรอีกที่</p>	<p>๑.สื่อ PowerPoint</p>		<p><b>วิธีการวัดผล</b></p> <p>๑.สังเกตการ ตอบคำถามและ การแสดงความ คิดเห็นในชั้น เรียน</p> <p>๒.สังเกตจาก พฤติกรรมในชั้น เรียน</p> <p>๓.ประเมินจาก กิจกรรม “ศูนย์ การเรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่ ละช่วงวัย” <b>เครื่องมือวัด</b></p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่๓เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b> เขียนระบุการดูและ สุขอนามัยของวัยรุ่นได้</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b> เห็นความสำคัญของการ ยอมรับและการปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลงทางด้าน พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึง ประสงค์</b> ๖.๑.ใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียร พยายามในการเรียนและ</p>	<p>๔. ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าบทเรียนว่า “พัฒนาการทางเพศเป็นการเปลี่ยนแปลง ทางเพศของวัยรุ่น โดยมีความสำคัญที่ วัยรุ่นจะต้องเรียนรู้ เพื่อให้เข้าใจถึง ภาวะการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เกิด ขึ้นกับตนเองและผู้อื่น เพื่อเป็นการ ส่งเสริมพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้องด้วย”</p>	<p>เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น” (แนวคำตอบ: ขึ้นอยู่การตอบของ นักเรียน เช่น การเปลี่ยนแปลงทาง เพศ เป็นต้น) ครูถามนักเรียนเพิ่มเติมว่า “ให้ นักเรียนยกตัวอย่างพัฒนาการทางเพศ ของเพศชายและเพศหญิงเมื่อเข้าสู่ วัยรุ่น” (แนวคำตอบ: ผันเปียก มีประจำเดือน  เป็นต้น)</p>			<p>๑.แบบสังเกต การตอบคำถาม ในชั้นเรียน</p> <p>๒.แบบประเมิน พฤติกรรมกร เรียน</p> <p>๓.แบบประเมิน กิจกรรม “ศูนย์ การเรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่ ละช่วงวัย” เกณฑ์การ ประเมินผล ๑. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ</p>
		<p>ชั้นสอน (๒๐ นาที) ๑. นักเรียนช่วยกันตอบคำถาม</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่๓เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด) พอใช้ ขึ้นไป
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้	<p><b>ขั้นสอน ( ๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ครูถามนักเรียนว่า “นักเรียนคิดว่า อวัยวะใดที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางเพศ” (<u>แนวคำตอบ</u>: อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิง)</p> <p>๒. ครูถามต่อว่า “นอกจากอวัยวะสืบพันธุ์เพศชายและหญิงแล้วยังมีต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศนักเรียนพอจะทราบไหมว่ามีต่อมอะไรบ้าง (<u>แนวคำตอบ</u>:ต่อมเพศ ต่อมหมวกไต ต่อมใต้สมอง ต่อมไพเนียล เป็นต้น)</p> <p>๓. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและหญิง และต่อมต่างๆ ที่ควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศโดยใช้ powerpoint</p> <p>๔. ครูถามนักเรียนว่าเมื่อเกิดพัฒนาการ</p>	<p>“นักเรียนคิดว่าอวัยวะใดที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางเพศ (<u>แนวคำตอบ</u>: อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิง)</p> <p>๒. นักเรียนตอบคำถาม นอกจากอวัยวะสืบพันธุ์เพศชายและหญิงแล้วยังมีต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศนักเรียนพอจะทราบไหมว่ามีต่อมอะไรบ้าง (<u>แนวคำตอบ</u>: ต่อมเพศ ต่อมหมวกไต ต่อมใต้สมอง ต่อมไพเนียล เป็นต้น)</p>	<p><b>ขั้นสอน(๒๐ นาที)</b></p> <p>๑.สื่อ ประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น</p> <p>๒.ใบความรู้เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น</p>	<p>เขียนระบุ การดูแล สุขอนามัย ของวัยรุ่น</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่๓เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ทางเพศแล้วอีกสิ่งหนึ่งที่ต้องปฏิบัติคือสิ่งใด(แนวคำตอบ: การยอมรับและปรับตัวต่อพัฒนาการทางเพศ)</p> <p>๕. ครูแจกใบความรู้ เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น และแจกใบงาน เรื่อง การดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่น พร้อมอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการยอมรับและปรับตัวต่อพัฒนาการทางเพศโดยใช้ powerpoint ให้นักเรียนทำใบงานในระหว่างการอธิบาย หากทำไม่เสร็จสามารถนำไปทำการบ้านได้</p>		<p>๓. ใบงาน เรื่อง การดูแล สุขอนามัยของวัยรุ่น</p>		
	<p><b>ขั้นปฏิบัติ ( ๒๐ นาที)</b></p> <p>๑. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมแฟนพันธุ์แท้ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น ๒ กลุ่มๆ ละ เท่าๆกัน</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b></p> <p>๑. นักเรียนทำกิจกรรมแฟนพันธุ์แท้ โดยตั้งใจฟังคำอธิบายการทำกิจกรรมจากครูพร้อมสอบถามข้อสงสัย</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มจะได้รับบัตรคำทั้งหมด ๑๕ ใบ</p> <p>๓. ครูจะให้นักเรียนเลือกบัตรคำให้ถูกต้องกับหน้าที่และลักษณะของอวัยวะสืบพันธุ์หรือต่อมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางเพศโดยครูอ่านคำถามและให้นักเรียนช่วยกันพิจารณาคำตอบที่เป็นคำตอบของคำถาม</p> <p>๔. กลุ่มใดเลือกบัตรคำได้ถูกต้องกับคำถามที่เกี่ยวข้องกับหน้าที่และลักษณะของอวัยวะสืบพันธุ์หรือต่อมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางเพศมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ</p>	<p>๒. นักเรียนช่วยกันคิดและตัดสินใจตอบคำถามที่ครูกำหนดภายในกลุ่มของตนเองและฟังเนื้อสาระเพิ่มเติมจากครู</p>	<p>ชั้นปฏิบัติ</p> <p>๔. สื่อ</p> <p>ประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น</p> <p>๕. บัตรคำกิจกรรมแฟนพันธุ์แท้</p>		
	<p><b>ขั้นสรุป ( ๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปโดยให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถาม โดยมีคำถามดังนี้ นักเรียนจะปฏิบัติตัวในการยอมรับ</p>	<p><b>ขั้นสรุป ( ๕ นาที)</b></p> <p>๑. นักเรียนช่วยกันสรุปเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการทางเพศจากการตอบคำถาม”นักเรียนจะ</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 รหัสวิชา พ ๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	และปรับตัวต่อการพัฒนาการทางเพศ อย่างไรบ้าง(แนวคำตอบ: แสวงหาความรู้ และทำความเข้าใจในเรื่องเพศอย่าง ถูกต้องเหมาะสม ดูแลรักษาสุขอนามัย ของตนเองให้ถูกต้อง เมื่อมีปัญหาเรื่อง เพศควรปรึกษาพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ที่ ไว้วางใจได้ เพื่อช่วยในการชี้แนะแนวทาง ในการแก้ไขปัญหาในทางที่ถูกต้อง) ๒. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า การยอมรับ และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง พัฒนาการทางเพศมีความสำคัญอย่างไร (แนวคำตอบ: การยอมรับและปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของการ เจริญเติบโต จะช่วยให้วัยรุ่นปฏิบัติตนต่อ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้อย่าง เหมาะสม)	ปฏิบัติตัวในการยอมรับและปรับตัวต่อ การพัฒนาการทางเพศอย่างไรบ้าง (แนวคำตอบ: แสวงหาความรู้และทำ ความเข้าใจในเรื่องเพศอย่างถูกต้อง เหมาะสม ดูแลรักษาสุขอนามัยของ ตนเองให้ถูกต้อง เมื่อมีปัญหาเรื่องเพศ ควรปรึกษาพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ที่ ไว้วางใจได้ เพื่อช่วยในการชี้แนะ แนวทางในการแก้ไขปัญหาในทางที่ ถูกต้อง) ๒. นักเรียนช่วยกันตอบคำถาม เพิ่มเติมว่า การยอมรับและปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางเพศมี ความสำคัญอย่างไร (แนวคำตอบ: การยอมรับและปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของการ เจริญเติบโต จะช่วยให้วัยรุ่นปฏิบัติตน			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 หน่วยการเรียนรู้ที่๓เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 รหัสวิชา พ๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		ต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้ อย่างเหมาะสม)			



## สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบงานเรื่อง การดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่น
- ๒) ใบความรู้ที่ ๓ เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
- ๓) ใบความรู้สำหรับครูที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
- ๔) สื่อ PowerPoint เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
- ๕) สื่อกิจกรรมเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

## การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) เขียนระบุการดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่นได้

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายวิธีปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการ ทางเพศในวัยรุ่นได้	ประเมินชิ้นงาน	แบบประเมินชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> เขียนระบุการดูแลสุขอนามัยของ วัยรุ่นได้	ประเมินชิ้นงาน	แบบประเมินชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา)</b> เห็นความสำคัญในการดูแล สุขอนามัยทางเพศของวัยรุ่น	สังเกตการนำความรู้ ไปใช้ตอบคำถาม		ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับ ตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ ในเรื่องการดูแลสุขอนามัยทางเพศ ของวัยรุ่น	ประเมินการนำเสนอ		ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) ใฝ่เรียนรู้	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

### เกณฑ์การให้คะแนน

รายการ	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายวิธีปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการ ทางเพศในวัยรุ่นได้ (A)	อธิบายวิธีปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลง ทางด้านพัฒนาการ ทางเพศในวัยรุ่นได้ ถูกต้องครบทุก รายการ	อธิบายวิธีปรับตัวต่อ การเปลี่ยนแปลง ทางด้านพัฒนาการ ทางเพศในวัยรุ่นได้ ถูกต้องบางรายการ	อธิบายไม่ได้
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> เขียนระบุการดูแลสุขอนามัยของ วัยรุ่นได้	เขียนระบุการดูแล สุขอนามัยของวัยรุ่น ได้ถูกต้อง ๓ รายการ ขึ้นไป	เขียนระบุการดูแล สุขอนามัยของวัยรุ่น ได้ถูกต้อง ๒ รายการ ขึ้นไป	เขียนระบุการดูแล สุขอนามัยของวัยรุ่นได้ ถูกต้อง ๑ รายการ
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา)</b> เห็นความสำคัญในการดูแล สุขอนามัยทางเพศของวัยรุ่น	นำความรู้เกี่ยวกับการ ดูแลสุขอนามัยไปใช้ ตอบคำถาม ๔ ภาพ ขึ้นไป	นำความรู้เกี่ยวกับ การดูแลสุขอนามัยไป ใช้ตอบคำถาม ๒-๓ ภาพ	นำความรู้เกี่ยวกับการ ดูแลสุขอนามัยไปใช้ ตอบคำถาม ๑ ภาพ
สมรรถนะสำคัญ พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับ ตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ ในเรื่องการดูแลสุขอนามัยทางเพศ ของวัยรุ่น	นำเสนอการดูแล สุขอนามัยทางเพศ ของวัยรุ่นให้ผู้อื่น เข้าใจถูกต้องในเรื่อง เดียวกัน	นำเสนอการดูแล สุขอนามัยทางเพศ ของวัยรุ่นให้ผู้อื่น เข้าใจสับสนบ้าง	นำเสนอการดูแล สุขอนามัยทางเพศของ วัยรุ่นไม่ได้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</b> ใฝ่เรียนรู้	นักเรียนอ่านใบความรู้ และร่วมสรุปตอบ คำถาม	นักเรียนอ่านใบ ความรู้แต่ไม่ร่วมสรุป	นักเรียนไม่อ่านไม่ ร่วมมือ

## เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

## แบบประเมินเรื่องการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน															รวม
		ประเด็นการประเมิน															
		๑ อธิบายวิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นได้			๒ เขียนระบุการดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่นได้			๓ เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของวัยรุ่น			๔ พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับในเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของวัยรุ่น			๕ ไม่เรียนรู้			
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  
บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....

\*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

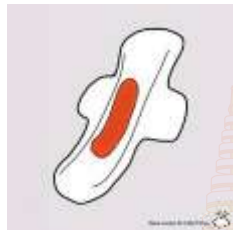
.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

**ใบงานที่ ๑ เรื่อง การดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่น**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ**  
**ทางเพศของวัยรุ่น**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศ**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ และสรุปการดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่นอย่างถูกต้องและเหมาะสม  
๑ เพศหญิง



การดูแลเมื่อมีประจำเดือน

.....

.....

.....

.....

.....

การเกิดกลิ่นตัวและการเกิดสิว

.....

.....

.....

.....

เมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษารอบด้าน  
ควรแก้ปัญหาอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

อื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ และสรุปการดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่นอย่างถูกต้องและเหมาะสม

๑ เพศชาย

การมีความรู้สึกทางเพศ

.....

.....

.....

.....

.....



การเกิดผื่นเปื่อยก

.....

.....

.....

.....

การเกิดกลิ่นตัวและการเกิดสิว

.....

.....

.....

.....

.....

อื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....

**เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง การดูแลสุขภาพอนามัยของวัยรุ่น**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ**  
**ทางเพศของวัยรุ่น**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศ**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ และสรุปการดูแลสุขภาพอนามัยของวัยรุ่นอย่างถูกต้องและเหมาะสม

๑ เพศชาย

การเกิดกลิ่นตัวและการเกิดสิว

๑. ดูแลสุขอนามัยของตนเองให้ถูกต้อง โดยการปฏิบัติดังนี้ อาบน้ำให้สะอาดและสวมเสื้อผ้าที่ซักแห้งแล้ว
๒. ล้างหน้าให้สะอาดเพื่อป้องกันการเกิดสิว
๓. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารไขมันสูงเพื่อป้องกันการเกิดสิว และอาหารที่ทำให้เกิดกลิ่นตัว



การเกิดผื่นเปื่อยก

๑. หากิจกรรมเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจเองเพศ
๒. การผื่นเปื่อยกเป็นเรื่องธรรมชาติ เมื่อเกิดผื่นเปื่อยกล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศและซักรับเสื้อผ้าให้เรียบร้อย

การมีความรู้สึทางเพศ

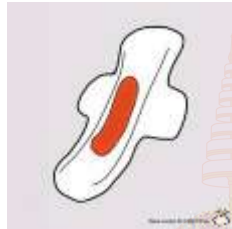
๑. รู้จักปฏิบัติตัวให้เหมาะสมต่อตนเองและเพศตรงข้าม
๒. หากิจกรรมหรืองานอดิเรกทำ เพื่อเป็นการเบี่ยงเบนความสนใจและอารมณ์ทางเพศ ไม่ให้หมกมุ่นในเรื่องเพศมากเกินไป

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....

**เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง การดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่น**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ**  
**ทางเพศของวัยรุ่น**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศ**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ และสรุปการดูแลสุขอนามัยของวัยรุ่นอย่างถูกต้องและเหมาะสม

๑ เพศหญิง



การดูแลเมื่อมีประจำเดือน

๑. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่เน้นผักใบเขียว
๒. ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ อย่าหักโหมเกินไป
๓. ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยทุก ๒-๓ ชั่วโมงหรือเมื่อแผ่นอนามัยเต็ม

การเกิดกลิ่นตัวและการเกิดสิว

๔. ดูแลสุขอนามัยของตนเองให้ถูกต้อง โดยการปฏิบัติดังนี้ อาบน้ำให้สะอาดและสวมเสื้อผ้าที่ซักแห้งแล้ว
๕. ล้างหน้าให้สะอาดเพื่อป้องกันการเกิดสิว
๖. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารไขมันสูงเพื่อป้องกันการเกิดสิว และอาหารที่ทำให้เกิดกลิ่นตัว

เมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษารอบด้าน  
ควรแก้ปัญหาอย่างไร

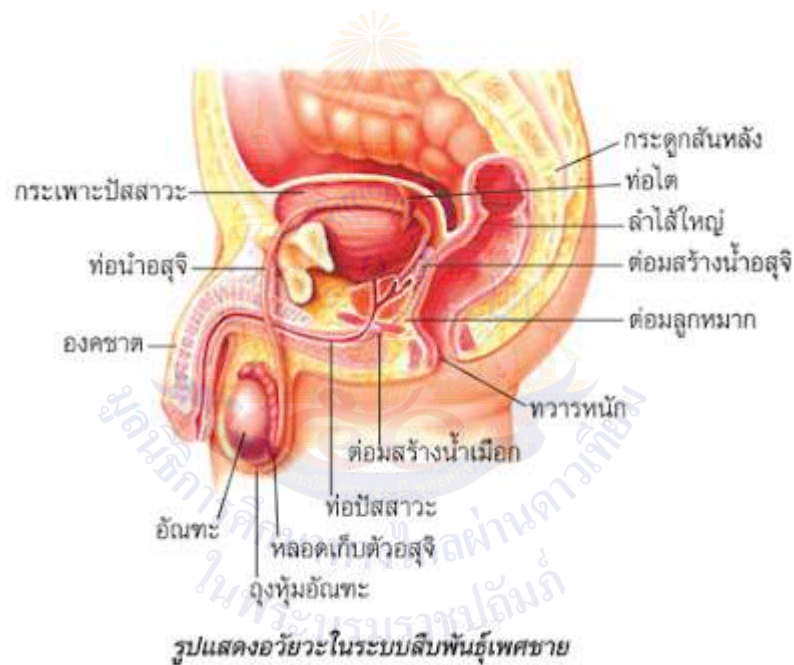
๑. ปรึกษาครู ผู้ปกครอง เพื่อน
๒. แสวงหาข้อมูลแหล่งความช่วยเหลือที่เกี่ยวข้อง

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ**  
**ทางเพศของวัยรุ่น**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศ**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

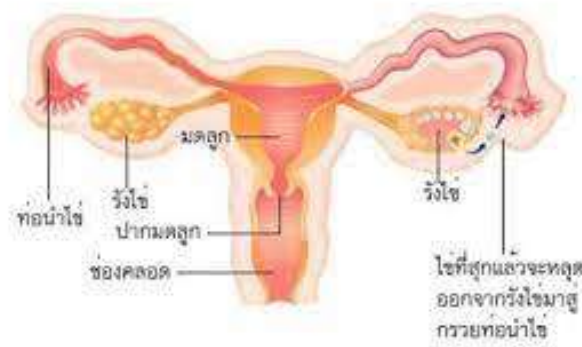
### การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศ

อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิง



#### ๑. อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

- ต่อมสร้างน้ำอสุจิ ขนาดเท่าเม็ดถั่วลิสงเตา หลังสารเมือกสำหรับหล่อลื่น และส่งท่อเปิดเข้าสู่ท่อปัสสาวะในองคชาติ
- ท่อนำอสุจิ ทางเดินอสุจิจากลูกอัณฑะสู่ทางเดินปัสสาวะ
- ต่อมลูกหมาก สร้างเมือกหล่อเลี้ยงอสุจิ
- องคชาติ มีลักษณะเป็นท่อหรือหลอดตั้งอยู่เหนือลูกอัณฑะ
- ลูกอัณฑะ มีลักษณะเล็กกลมจำนวน ๒ ลูกบรรจุอยู่อย่างหลวม ๆ ในถุงอัณฑะเป็นแหล่งผลิตตัวอสุจิออกมา



## ๒. อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

- มดลูก เป็นกล้ามเนื้อที่แข็งแรงตั้งอยู่ตรงฐานของช่องท้อง มีรูปร่างคล้ายลูกแพร์ หรือลูกชมพู่มีขนาดใหญ่เท่ากำปั้น ภายในกลวงเป็นโพรง ตอนปลายแคบและชี้ลงเบื้องล่าง เป็นอวัยวะที่ตัวอ่อนใช้เป็นที่เจริญเติบโตเป็นทารก
- ท่อรังไข่ เป็นทางขนส่งไข่จากรังไข่ไปยังมดลูก
- รังไข่ ตั้งอยู่บริเวณช่องท้องส่วนล่าง โดยทำหน้าที่ปล่อยไข่ออกมาเดือนละใบ
- ปากมดลูก เป็นกล้ามเนื้อที่บีบตัวเป็นจังหวะแต่จะเปิดอ้าเล็กน้อย เพื่อให้ตัวอสุจิผ่านเข้าไปได้ และจะยึดตัวอย่างเต็มที่ เพื่อให้ทารกเคลื่อนตัวผ่านออกไปได้ในระหว่างการคลอด
- ช่องคลอด ปกติช่องคลอดจะแบนเรียบอยู่ระหว่างกระเพาะปัสสาวะกับลำไส้ตรง แต่สามารถขยายตัวกว้างออกเพื่อรับองคชาตในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์หรือเปิดทางให้ทารกเคลื่อนตัวผ่านออกไปเวลาคลอด



## ต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ

๑. ต่อมใต้สมอง เป็นต่อมที่มีความสำคัญมากกว่าต่อมไร้ท่ออื่น ๆ เพราะต่อมนี้จะเป็นตัวควบคุมฮอร์โมน ซึ่งถ้าต่อมนี้มีการทำงานน้อยเกินไป ก็จะทำให้รูปร่างเตี้ยแคระ แต่ถ้าทำงานมากเกินไปก็จะทำให้ร่างกายโตมากกว่าปกติ

๒. ต่อมไฟเนียล สร้างฮอร์โมนเมลาโทนินเพื่อไปยับยั้งการเจริญเติบโตของอวัยวะสืบพันธุ์ไม่ให้เติบโตเร็วเกินไป แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีผลต่อการเป็นประจำเดือน
๓. ต่อมไทรอยด์ ผลิตฮอร์โมนไทรอกซิน ซึ่งควบคุมการใช้พลังงานและการเผาผลาญอาหารในร่างกาย
๔. ต่อมไทมัส ทำหน้าที่ควบคุมไม่ให้มีความรู้สึทางเพศที่เร็วกว่าปกติ
๕. ต่อมเพศ
  - เพศชายคือ อัณฑะ ผลิตตัวอสุจิและฮอร์โมน ๒ ชนิดคือ ฮอร์โมนแอนโดรเจนและฮอร์โมนเทสโทสเทโรน ทำหน้าที่เฉพาะของเพศชาย เช่น การมีหนวด ขนขึ้นที่หน้าอก ขนรักแร้ ขนหน้าแข้ง ลักษณะของเสียงแตกห้าว มีกล้ามเนื้อ มีการหลั่งน้ำอสุจิ และมีความต้องการทางเพศ
  - เพศหญิงคือ รังไข่ ผลิตไข่และผลิตฮอร์โมน ๒ ชนิด คือ ฮอร์โมนเอสโตรเจนและฮอร์โมนโพรเจสเทอโรน ทำหน้าที่ให้เกิดลักษณะเฉพาะ มีเสียงแหลม ใบหน้าเปลี่ยนแปลง เอวคอด มีหน้าอก กระตุ้นการสร้างมดลูกให้หนาขึ้นเพื่อรองรับการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว และกระตุ้นการผลิตน้ำนมเมื่อมีทารก
๖. ต่อมหมวกไต ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศชายและเพศหญิง คือ เอสโตรเจน โพรเจสเทอโรน เทสโทสเทอโรน และแอลโดสเทอโรน โดยจะช่วยความรู้สึกทางเพศ ถ้าต่อมนี้มีความผิดปกติจะทำให้เด็กชายมีพัฒนาการทางเพศเร็วขึ้น และเด็กหญิงก็จะมีพัฒนาการทางเพศค่อนข้างไปทางเพศชาย

#### การยอมรับและปรับตัวต่อพัฒนาการทางเพศ

๑. ศึกษาหาความรู้เรื่องเพศ เพื่อทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ให้ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม
๒. ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของตนเอง และควรภูมิใจ เห็นคุณค่าของเพศตนเอง
๓. รู้จักปรับตัวให้เหมาะสมต่อตนเองและผู้อื่น
๔. รู้จักทักษะในการแก้ไขปัญหาทางเพศ
๕. หากิจกรรมหรืองานอดิเรกทำ เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจและอารมณ์ทางเพศ
๖. ดูแลสุขอนามัยของตนเองให้ถูกต้อง
๗. เมื่อมีปัญหาเรื่องเพศ ควรปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจได้
๘. การปกป้องสิทธิทางเพศของตนเอง และเคารพสิทธิในเนื้อตัวร่างกายของผู้อื่น
๙. การปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม
๑๐. การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและรับผิดชอบ
๑๑. การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ โดยการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง มีความเป็นสุภาพชน และเหมาะสมกับกาลเทศะ ไม่ว่าจะตนเองเป็นเพศชาย เพศหญิง หรือเป็นผู้มีความหลากหลายทางเพศ

ที่มา : ที่มา : พรสุข หุ่นิรันดร์ ประภาเพ็ญ สุวรรณ สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร และอนันต์ มลารัตน์,หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑,พิมพ์ครั้งที่ ๕,กรุงเทพมหานคร,บริษัทอักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด,หน้า๕๒-๕๖

สื่อกิจกรรมเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการ  
ทางเพศของวัยรุ่น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศ  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ผ้าอนามัย

ฝืนเปียก

มดลูก

รังไข่

ช่องคลอด

ต่อมลูกหมาก

ฮอร์โมนเทสโทสเทโรน

ฮอร์โมนเอสโตรเจน

ต่อมไพบีเยล

ต่อมไทมัส

ต่อมรังไข่

ปากมดลูก

องคชาติ

ลูกอ๊ณฑะ

ท่อน้ำอสุจิ

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓	เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

### มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และทักษะในการใช้ชีวิต  
ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ  
อย่างเหมาะสม

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การยอมรับและปรับตัวต่อความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนต้องตระหนัก ควรใช้การสื่อสารทุกรูปแบบอย่างสร้างสรรค์ ให้เกียรติ และไม่ละเมิดสิทธิทั้งร่างกายและจิตใจผู้อื่น

### ๓. สาระการเรียนรู้

๑. ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
๒. การยอมรับและปรับตัวต่อความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้น

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายความหลากหลายทางเพศในปัจจุบันได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

อภิปรายสรุปหัวข้อ “เราจะปฏิบัติอย่างไรเพื่อแสดงออกทางเพศอย่างเหมาะสมบ้าง” ได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความเท่าเทียมและความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับโดยความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (ส ๑.๑.๑.)

**๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

มีความมุ่งมั่นในการทำงาน

**๗. กิจกรรมการเรียนรู้**



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญ ที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ ของสารที่ได้รับโดยความ หลากหลายทางเพศที่ เกิดขึ้นในปัจจุบัน <b>ด้านความรู้</b> อธิบายความหลากหลาย ทางเพศในปัจจุบันได้ <b>ด้านทักษะกระบวนการ</b> อภิปรายสรุปหัวข้อ “เรา จะปฏิบัติอย่างไรเพื่อ แสดงออกทางเพศอย่าง เหมาะสมบ้าง” ได้	<b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐นาที)</b> ๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียนเพื่อสร้าง ความคุ้นเคย ความมั่นใจและความกล้า แสดงออกในชั้นเรียน ๒. ครูถามนักเรียนว่า “จากการ พัฒนาการทางเพศในสัปดาห์ที่แล้ว นักเรียนคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นเมื่อเกิดการ พัฒนา” (แนวคำตอบ: ขึ้นอยู่การตอบของนักเรียน เช่น ความรู้สึกทางเพศ สนใจเพศตรงข้าม สนใจเพศเดียวกัน) ๓. ครูถามนักเรียนต่อว่า “นักเรียนรู้จัก เพศที่นอกเหนือจากเพศชายกับหญิง หรือไม่” (แนวคำตอบ: เกย์ เลสเบี้ยน ทอม ดี ไบ เซ็กชวล)	<b>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐นาที)</b> ๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าว นำทำความเคารพ (นักเรียนทั้งหมด ยืนตรงทำความเคารพ)และให้นักเรียน คนอื่นขานรับ(แนวคำตอบ: สวัสดีค่ะ/ ครับ คุณครู) ๒. นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเนื้อหาเรื่อง ความหลากหลายทางเพศ - “จากการพัฒนาการทางเพศใน สัปดาห์ที่แล้วนักเรียนคิดว่าจะเกิด อะไรขึ้นเมื่อเกิดการพัฒนา” (แนวคำตอบ: ขึ้นอยู่การตอบของ นักเรียน เช่น ความรู้สึกทางเพศ สนใจ เพศตรงข้าม สนใจเพศเดียวกัน)	๑.สื่อ PowerPoint		<b>วิธีการวัดผล</b> ๑.สังเกตการ ตอบคำถามและ การแสดงความคิด เห็นในชั้น เรียน ๒.สังเกตจาก พฤติกรรมในชั้น เรียน ๓.ประเมินจาก กิจกรรม “ศูนย์ การเรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่ ละช่วงวัย” <b>เครื่องมือวัด</b> ๑.แบบสังเกต

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น**  
**รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**  
**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที**

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b> เห็นความเท่าเทียมและความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> มีความมุ่งมั่นในการทำงาน</p>	<p>๔. ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนว่า “ในสังคมปัจจุบันมีลักษณะความหลากหลายทางเพศ ซึ่งแสดงออกเป็นพฤติกรรมทางเพศ สังคมจึงควรให้เพศวิถีต่างมีความเท่าเทียมกันในสังคม และอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข</p>	<p>“นักเรียนรู้จักเพศที่นอกเหนือจากเพศชายกับหญิงหรือไม่” (แนวคำตอบ: เกย์ เลสเบี้ยน ทอม ดี โบเซ็กซ์วล) ๓. นักเรียนตั้งใจฟังคำอธิบายเพิ่มเติมจากครูเพื่อทำความเข้าใจก่อนเข้าสู่บทเรียน</p>			<p>การตอบคำถามในชั้นเรียน</p> <p>๒. แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้</p> <p>๓. แบบประเมินกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย”</p> <p><b>เกณฑ์การประเมินผล</b></p> <p>๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป</p>
	<p><b>ขั้นสอน ( ๑๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูถามนักเรียนว่า “ถ้านักเรียนมองจากภายนอกตามเพศโดยกำเนิดนักเรียนจะสามารถแยกออกหรือไม่ว่าแต่ละคนมีเพศวิถีอยู่ในกลุ่มไหน” (แนวคำตอบ: ไม่ได้/ได้แต่ไม่มั่นใจ)</p> <p>๒. ครูถามต่อว่า “แล้วสิ่งใดเป็นตัวบ่งชี้ว่าใครอยู่ในกลุ่มไหน(แนวคำตอบ: ความรู้สึกต่อเพศตรงข้าม และการแสดงออก)</p>	<p><b>ขั้นสอน (๑๕ นาที)</b></p> <p>๑. นักเรียนช่วยกันตอบคำถาม ถ้านักเรียนมองจากภายนอกตามเพศโดยกำเนิดนักเรียนจะสามารถแยกออกหรือไม่ว่าแต่ละคนมีเพศวิถีอยู่ในกลุ่มไหน” (แนวคำตอบ: ไม่ได้/ได้แต่ไม่มั่นใจ)</p> <p>๒. นักเรียนตอบคำถาม “แล้วสิ่งใดเป็นตัวบ่งชี้ว่าใครอยู่ในกลุ่มไหน (แนวคำตอบ: ความรู้สึกต่อเพศตรงข้าม</p>	<p><b>ขั้นสอน (๑๕ นาที)</b></p> <p>๑. สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่องความหลากหลายทาง</p>		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>๓. ครูถามต่อ “แล้วนักเรียนรู้ใหม่ว่าตอนนี้เขาแบ่งความหลากหลายออกเป็นกี่กลุ่ม” (แนวคำตอบ: ๓ กลุ่ม ๔ กลุ่ม ๕ กลุ่ม)</p> <p>๔. ครูยกตัวอย่างลักษณะเพศวิถีแต่ละกลุ่มละถามนักเรียนว่าลักษณะแบบนี้เรียกว่ากลุ่มอะไร ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กลุ่มผู้หญิงรักผู้หญิง: lesbain</li> <li>- กลุ่มชายรักชาย: gay</li> <li>- กลุ่มที่รักได้ทั้งชายและหญิง: bisexual</li> <li>- กลุ่มรกรข้ามเพศ จากชายเป็นหญิงหรือจากหญิงเป็นชาย: transgender</li> <li>- กลุ่มที่พึงพอใจต่อเพศใดเพศหนึ่ง โดยไม่จำกัดในเรื่องเพศ และความรัก: queer</li> </ul> <p>๕. ครูถามนักเรียนต่อว่า “เมื่อมีความหลากหลายทางเพศและอยู่ในสังคมเดียวกันสิ่งที่ทุกคนควรได้รับคืออะไร”</p>	<p>และการแสดงออก)</p> <p>๓. นักเรียนตอบคำถาม “แล้วนักเรียนรู้ใหม่ว่าตอนนี้เขาแบ่งความหลากหลายออกเป็นกี่กลุ่ม” (แนวคำตอบ: ๓ กลุ่ม ๔ กลุ่ม ๕ กลุ่ม)</p> <p>๔. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามตามความเข้าใจในการแบ่งกลุ่มความ</p>	<p>เพศ</p> <p>๒.ใบความรู้เรื่องความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน</p>		

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น**  
**รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**  
**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที**

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	(แนวคำตอบ:การยอมรับในสังคม ความเท่าเทียมในการใช้ชีวิต) เพราะอะไร (แนวคำตอบ: ทุกคนควรได้รับสิทธิการดำรงชีวิตที่มีความเสมอภาคเท่าเทียมกัน) ๖. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิทธิต่างๆของกลุ่มที่มีความหลากหลายทางเพศโดยใช้ powerpoint	หลากหลายทางเพศ และฟังเนื้อหาสาระเพิ่มเติมจากครู			
	<b>ขั้นปฏิบัติ ( ๒๐ นาที)</b> ๑. ครูแจกใบความรู้และใบงาน เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ และจัดทำใบงานความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ๒. ครูจะกำหนดเพศโดยกำเนิด และอัตลักษณ์ทางเพศเป็นโจทย์ให้นักเรียนตอบลงในใบงานว่า แต่ละบุคคลนั้นจัดอยู่ใน	<b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b> ๑. ใบความรู้และใบงาน เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ และจัดทำใบงานความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยตั้งใจฟังคำอธิบายการจัดทำใบงาน และตั้งใจฟังครูอธิบายเพิ่มเติมเพื่อจัดทำใบงานได้ถูกต้อง	<b>ขั้นปฏิบัติ</b> ๕. สื่อประกอบการสอน Microsoft PowerPoint เรื่องการความหลากหลายทางเพศ	<b>ขั้นปฏิบัติ</b>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>กลุ่มใด มีชื่อเรียกว่าอะไร</p> <p>๔. เมื่อทำใบงานเสร็จเรียบร้อยครูและนักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นเพื่อตรวจสอบความถูกต้องแต่ละข้อ</p> <p>๕. ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย โดยครูตั้งคำถามประกอบการอภิปรายว่า “เราจะปฏิบัติอย่างไรเพื่อแสดงออกทางเพศอย่างเหมาะสมบ้าง”</p> <p><u>แนวคำตอบในการอภิปรายสรุป</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ยอมรับความแตกต่างทางเพศ</li> <li>-มีมารยาทในการแสดงออกและการวางตัวกับเพศตรงข้าม</li> <li>-ยึดถือค่านิยมที่ดีงามตามวัฒนธรรมไทยในการปฏิบัติตน เช่น ภูมิใจและเห็นคุณค่าของความเป็นหญิงและชาย การรักนวลสงวนตัว</li> <li>-ไม่สำส่อนทางเพศ</li> </ul>	<p>๒. นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นและฟังครูเฉลยใบงานเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง</p> <p>๓. นักเรียนร่วมกันอภิปราย จากคำถามที่ครูกำหนดไว้ ดังนี้ “เราจะปฏิบัติอย่างไรเพื่อแสดงออกทางเพศอย่างเหมาะสมบ้าง”</p> <p><u>แนวคำตอบในการอภิปราย</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ยอมรับความแตกต่างทางเพศ</li> <li>-มีมารยาทในการแสดงออกและการวางตัวกับเพศตรงข้าม</li> <li>-ยึดถือค่านิยมที่ดีงามตามวัฒนธรรมไทยในการปฏิบัติตน เช่น ภูมิใจและเห็นคุณค่าของความเป็นหญิงและชาย การรักนวลสงวนตัว</li> <li>-ไม่สำส่อนทางเพศ</li> <li>-รับผิดชอบต่อครอบครัวทั้งหญิงและ</li> </ul>	<p>๖. ใบงานเรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน</p>	<p>อภิปรายสรุป การปฏิบัติตนต่อผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	- รับผิดชอบต่อครอบครัวทั้งหญิงและชาย - ปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรม - เคารพและให้เกียรติผู้ที่มีความ หลากหลายทางเพศในสังคม	ชาย - ปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรม - เคารพและให้เกียรติผู้ที่มีความ หลากหลายทางเพศในสังคม			
	<b>ขั้นสรุป ( ๕ นาที)</b> ๑. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปโดยให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามว่า “เมื่อมีความหลากหลายทางเพศและอยู่ในสังคมเดียวกันสิ่งที่ทุกคนควรได้รับคืออะไร” (แนวคำตอบ: การยอมรับในสังคม ความเท่าเทียมในการใช้ชีวิต) เพราะอะไร (แนวคำตอบ: ทุกคนควรได้รับสิทธิการดำรงชีวิตที่มีความเสมอภาคเท่าเทียมกัน)	<b>ขั้นสรุป ( ๕ นาที)</b> ๑. นักเรียนช่วยกันสรุปโดยให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามว่า “เมื่อมีความหลากหลายทางเพศและอยู่ในสังคมเดียวกันสิ่งที่ทุกคนควรได้รับคืออะไร” (แนวคำตอบ: การยอมรับในสังคม ความเท่าเทียมในการใช้ชีวิต) เพราะอะไร (แนวคำตอบ: ทุกคนควรได้รับสิทธิการดำรงชีวิตที่มีความเสมอภาคเท่าเทียมกัน)			

## สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
- ๒) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
- ๓) ใบความรู้สำหรับครูที่ ๑ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
- ๔) สื่อ PowerPoint เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

## การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) อภิปรายสรุปการปฏิบัติตนต่อผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายความหลากหลายทางเพศ ในปัจจุบันได้	สังเกตการตอบคำถาม และประเมินใบงาน	แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินคุณภาพ ระดับพอใช้ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> อภิปรายสรุปหัวข้อ “เราจะปฏิบัติ อย่างไรเพื่อแสดงออกทางเพศ อย่างเหมาะสมบ้าง” ได้	๑.ประเมินสรุปผลการ อภิปรายแสดงออก ทางเพศอย่าง เหมาะสม	แบบประเมินสรุป การอภิปราย	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินคุณภาพ ระดับพอใช้ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา)</b> เห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน ในสังคมที่มีความหลากหลายทาง เพศ	สังเกตพฤติกรรม การอภิปราย	แบบประเมินการ อภิปราย	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินคุณภาพ ระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับ ตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ โดยความหลากหลายทางเพศที่ เกิดขึ้นในปัจจุบัน	สังเกตการอภิปราย	แบบประเมินการ อภิปราย	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินคุณภาพ ระดับพอใช้ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบประเมิน พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินคุณภาพ ระดับพอใช้ขึ้นไป

รายการ	แนวทางให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายความหลากหลายทางเพศ ในปัจจุบันได้	ตอบคำถามอธิบายได้ ถูกต้องทั้งหมด	ตอบคำถามอธิบาย ได้ถูกต้องบางส่วน	ตอบไม่ได้
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> อภิปรายสรุปหัวข้อ “เราจะปฏิบัติ อย่างไรเพื่อแสดงออกทางเพศ อย่างเหมาะสมบ้าง” ได้	สรุปผลการ อภิปรายแสดงออกทาง เพศอย่างเหมาะสม ๕ พฤติกรรมขึ้นไป	สรุปผลการ อภิปรายแสดงออก ทางเพศอย่าง เหมาะสม ๓-๔ พฤติกรรม	สรุปผลการ อภิปรายแสดงออก ทางเพศอย่าง เหมาะสม ๑-๒ พฤติกรรม
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา)</b> เห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน ในสังคมที่มีความหลากหลายทาง เพศ	ปฏิบัติตนในการอภิปราย สรุปด้วยพฤติกรรมทั้ง วาจาและท่าทีให้เกียรติ ผู้อื่น	ปฏิบัติตนในการ อภิปรายสรุปด้วย พฤติกรรมไม่ให้ เกียรติผู้อื่นบาง เวลา	ใช้การสื่อสารละเมียด ผู้อื่นตลอดเวลา
สมรรถนะสำคัญ พูดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับ ตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ โดยความหลากหลายทางเพศที่ เกิดขึ้นในปัจจุบัน	การนำเสนอชัดเจน เรียงลำดับระบบ ความคิด สื่อสาร ผู้ฟังเข้าใจทิศทาง เดียวกัน	การนำเสนอสับสน ไม่เรียงลำดับ ระบบความคิด ผู้ฟังสับสน	นำเสนอไม่ได้ใจความ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) มีความมุ่งมั่นในการทำงาน	มีชิ้นงานทำงานสำเร็จ ตอบคำถามใบงาน ครบถ้วน	มีชิ้นงาน แต่ตอบ คำถามใบงานไม่ ครบ	ไม่มีชิ้นงาน
--	--	--	--------------

### แบบประเมินเรื่องความหลากหลายทางเพศในปัจจุบัน

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน															รวม	
		ประเด็นการประเมิน																
		๑อธิบายความ หลากหลายทาง เพศในปัจจุบันได้			๒อธิบายสรุป หัวข้อ “เราจะ ปฏิบัติอย่างไรเพื่อ แสดงออกทางเพศ อย่างเหมาะสม บ้าง” ได้			๓ เห็นความสำคัญ ของการอยู่ร่วมกัน ในสังคมที่มีความ หลากหลายทาง เพศ			๔พูดถ่ายทอด ประเด็นสำคัญที่ ได้รับตาม วัตถุประสงค์ของ สารที่ได้รับโดย ความหลากหลาย ทางเพศที่เกิดขึ้น ในปัจจุบัน			๕ มีความมุ่งมั่นใน การทำงาน				
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

### บันทึกผลหลังสอน\*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

\*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ**  
**ของวัยรุ่น**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**ความหลากหลายทางเพศ** หมายถึง ความมีตัวตน ความชอบ และการแสดงออกทางเพศของบุคคล ซึ่งไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิด เช่น เพศหญิงที่ชอบเพศหญิงด้วยกัน เพศชายที่ชอบเพศชายด้วยกัน ผู้ที่ชอบทั้งผู้หญิงและเพศชาย เพศหญิงที่มีจิตใจเป็นผู้ชาย และเพศชายที่มีจิตใจเป็นผู้หญิง

**ความหลากหลายทางเพศในอดีตและปัจจุบัน**

๑. ความหลากหลายทางเพศในอดีต ผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศไม่ได้รับการคุ้มครองตามกฎหมาย ไม่มีสิทธิเท่าเทียมกับบุคคลอื่น และได้รับการเลือกปฏิบัติในทุกมิติ

- ๑.๑ ด้านระบบการศึกษา

ถูกกีดกันออกจากระบบการศึกษาเนื่องจากไม่ยอมรับและไม่เคารพในตัวตนการแสดงออกของนักเรียน นักศึกษา เช่น การจำกัดสิทธิการแต่งกายตามเพศสภาพ หรือเพศวิถี การถูกจำกัดในการเข้ารับการศึกษในบางสาขา

- ๑.๒ ด้านการประกอบอาชีพ

ถูกปฏิเสธไม่ให้เข้าทำงาน ถึงแม้จะมีความรู้ความสามารถอย่างเพียงพอหรือถูกบังคับให้แต่งกายตามเพศโดยกำเนิด

- ๑.๓ ด้านบริการสาธารณสุข

ถูกจำกัดสิทธิในการเข้าถึงการบริการด้านสุขภาพ เนื่องจากต้องมีการพิจารณาว่าเป็นเพศสรีระใด จึงส่งผลต่อความไม่เป็นธรรมในการเข้ารับบริการ

- ๑.๔ ด้านความเท่าเทียม

ไม่ว่าจะสาเหตุใดก็ตาม กฎหมายไม่สามารถเอาผิดหรือมีกฎหมายคุ้มครองกับผู้ที่ถูกกระทำ ใช้ความรุนแรง และยังไม่รับรองการมีสิทธิในการมีครอบครัวระหว่างเพศเดียวกันและการรับรองตามเพศสภาพ

๒. ความหลากหลายทางเพศในปัจจุบัน ปัจจุบันสังคมไทยให้การยอมรับผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศมากขึ้น และไม่ถือว่ากลุ่มบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศมีความผิดปกติทางจิต และมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในหลายมิติ

๑. ด้านการศึกษา

มีโอกาสทางการศึกษามากขึ้น สังคมให้การยอมรับและเคารพในตัวตนการแสดงออกของนักเรียน

๒. ด้านการประกอบอาชีพ

สามารถเข้าทำงานในตำแหน่งต่าง ๆ ได้ เพราะพิจารณาจากความรู้ความสามารถ และสามารถแต่งกายตามเพศสภาพหรือเพศวิถีได้ แต่บางแห่งก็ยังไม่สามารถทำได้

๓. ด้านบริการสาธารณสุข

มีสิทธิในการเข้าถึงการบริการด้านสุขภาพที่ดีขึ้น รวมทั้งมีการบริการด้านสุขภาพสำหรับผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ

## ๔. ด้านความเท่าเทียม

ได้รับการคุ้มครองตามกฎหมายตามพระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ. ๒๕๕๘ ที่ไม่ถูกเลือกปฏิบัติโดยการแบ่งแยก กีดกัน หรือจำกัดสิทธิประโยชน์ใด ๆ

## ๓. การอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความหลากหลาย

## ๑. เคารพสิทธิซึ่งกันและกัน

- แสดงกิริยาที่สุภาพ เคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน
- พูดดีต่อกันทั้งต่อหน้าและรับหลัง
- ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
- รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

## ๒. มีความเมตตาต่อผู้อื่น

- เอาใจเขามาใส่ใจเรา
- แสดงถึงความห่วงใยต่อผู้อื่น

## ๓. ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

- ช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่า
- ช่วยเหลือผู้อื่นตามความสามารถของตนเอง
- ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามกฎหมายและข้อกำหนดของครอบครัว สังคม

## ๔. มีคุณธรรมจริยธรรมต่อกัน

- แสดงความจริงใจต่อกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง
- รักษาสิ่งจรรยา
- ไม่เอาเปรียบผู้อื่น
- ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

## ๕. ไม่ลบหลู่ดูหมิ่นกันทางคำพูด ความคิด และการกระทำ

## ๖. การใช้ทักษะที่สำคัญในการอยู่ร่วมกัน

- การแก้ไขปัญหา การเผชิญปัญหา
- การปฏิเสธ การต่อรอง

LGBTQ<sup>+</sup>

กลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศ หรือเพศทางเลือก LGBTQ<sup>+</sup> เป็นกลุ่มคนที่มีอัตลักษณ์ทางเพศ หรือรสนิยมทางเพศที่แตกต่างไปจากคนส่วนใหญ่ในสังคม โดยคำว่า LGBTQ<sup>+</sup> ย่อมาจาก

- L - Lesbian กลุ่มผู้หญิงรักผู้หญิง
- G - Gay กลุ่มชายรักชาย
- B - Bisexual หรือกลุ่มที่รักได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง
- T - Transgender คือกลุ่มคนข้ามเพศ จากเพศชายเป็นเพศหญิง หรือเพศหญิงเป็นเพศชาย
- Q - Queer คือ กลุ่มคนที่พึงพอใจต่อเพศใดเพศหนึ่ง โดยไม่ได้จำกัดในเรื่องเพศ และความรัก



เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ  
 ของวัยรุ่น  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามให้ถูกต้อง

<p>คนที่ ๑</p> <p>เพศโดยกำเนิด</p> <p>เพศหญิง</p> <p>เพศวิถี</p> <p>L - Lesbian</p> <p>จัดอยู่ในกลุ่ม</p> <p>กลุ่มผู้หญิงรักผู้หญิง</p>	 <p>คนที่ ๒</p> <p>เพศโดยกำเนิด</p> <p>เพศชาย</p> <p>เพศวิถี</p> <p>G - Gay</p> <p>จัดอยู่ในกลุ่ม</p> <p>กลุ่มชายรักชาย</p>	<p>คนที่ ๓</p> <p>เพศโดยกำเนิด</p> <p>เพศชายและเพศหญิง</p> <p>เพศวิถี</p> <p>: Bisexual</p> <p>จัดอยู่ในกลุ่ม</p> <p>กลุ่มที่รักได้ทั้งผู้ชาย</p>
<p>คนที่ ๔</p> <p>เพศโดยกำเนิด</p> <p>เพศชายและเพศหญิง</p> <p>เพศวิถี</p> <p>Transgender</p> <p>จัดอยู่ในกลุ่ม</p> <p>บุคคลข้ามเพศจากเพศชายเป็น</p> <p>เพศหญิง หรือเพศหญิงเป็นเพศ</p> <p>ชาย</p>	<p>คนที่ ๕</p> <p>เพศโดยกำเนิด</p> <p>เพศชายและเพศหญิง</p> <p>เพศวิถี</p> <p>Queer</p> <p>จัดอยู่ในกลุ่ม</p> <p>กลุ่มคนที่พึงพอใจต่อเพศใดเพศ</p> <p>หนึ่ง โดยไม่ได้จำกัดในเรื่องเพศ</p> <p>และความรัก</p>	<p>สรุปการปฏิบัติตนต่อผู้ที่มีความ</p> <p>หลากหลายทางเพศ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้โอกาสทางการศึกษาและการทำงานโดยการยอมรับและเคารพในตัวตนและดูที่ความสามารถและคุณงามความดีของบุคคล</li> <li>2. แสดงกิริยาที่สุภาพ เคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน</li> <li>3. เอาใจเขามาใส่ใจเรา ช่วยเหลือผู้อื่นตามความสามารถของตนเอง</li> <li>4. ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามกฎหมายและข้อกำหนดของครอบครัว สังคม</li> <li>5. แสดงความจริงใจต่อกันทั้งต่อหน้าและลับหลังไม่ลบลู่ดูหมิ่นกันทางคำพูด ความคิด และการกระทำ ฯลฯ</li> </ol>

ใบกิจกรรมสำหรับครูที่ ๑ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ  
 ของวัยรุ่น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความหลากหลายทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

#### คำถามสำหรับทำกิจกรรม

คนที่ ๑ เป็นผู้หญิงมีความสนใจเพศเดียวกัน: L - Lesbian กลุ่มผู้หญิงรักผู้หญิง

คนที่ ๒ เป็นผู้ชายมีความสนใจเพศเดียวกัน: G - Gay กลุ่มชายรักชาย

คนที่ ๓ เป็นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงและมีความสนใจทั้งผู้ชายและผู้หญิง: Bisexual หรือกลุ่มที่รักได้  
 ทั้งผู้ชายและผู้หญิง

คนที่ ๔ จากเพศชายเป็นเพศหญิง หรือเพศหญิงเป็นเพศชาย: Transgender

คนที่ ๕ กลุ่มคนที่พึงพอใจต่อเพศใดเพศหนึ่ง โดยไม่ได้จำกัดในเรื่องเพศ และความรัก: Queer



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔  
ทักษะการป้องกันตนเองจาก  
การถูกล่วงละเมิดทางเพศ



## หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

### เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

รายวิชา สุขศึกษา  
ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
เวลา ๕ ชั่วโมง

#### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

##### สาระที่ ๑ สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และทักษะในการใช้ชีวิต

##### สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต  
ตัวชี้วัด

##### ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๑/๒ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

#### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ทักษะการปฏิเสธเป็นทักษะที่จำเป็นกับทุกคน ซึ่งรวมถึงทักษะการสังเกต การติดตามข่าวสาร ภัยอันตรายรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งด้านสติ เลือกใช้ทักษะได้อย่างเหมาะสมกับทุกสถานการณ์ โดยเฉพาะจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

#### ๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

##### ๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- ๑) อธิบายความหมาย สาเหตุและลักษณะของพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศได้
- ๒) อธิบายผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้
- ๓) อธิบายขั้นตอนการแสดงทักษะการป้องกันตัวในสถานการณ์เสี่ยงต่างๆได้
- ๔) อธิบายการเตรียมตัวในการเดินทางไปในสถานที่ต่างๆอย่างปลอดภัยและหลีกเลี่ยง

สถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

- ๕) อธิบายวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ ได้

##### ๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

- ๑) สังเกตและแนะนำวิธีเอาตัวรอดจากพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศได้
- ๒) เขียนผังความคิดแสดงการวิเคราะห์ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- ๓) ปฏิบัติทักษะการป้องกันตัวในสถานการณ์เสี่ยงต่างๆได้
- ๔) จัดทำผังมโนทัศน์การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันที่ปลอดภัยกับการเดินทางและการอยู่ที่พัก

อาศัย

- ๕) แสดงบทบาทสมมติเลือกใช้วิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์

ต่างๆ ได้

### ๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- ๑) เห็นความสำคัญของทักษะการสังเกตและวิธีเอาตัวรอดจากพฤติกรรมการล้วงละเมิดทางเพศ
- ๒) เห็นความสำคัญถึงผลกระทบจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ
- ๓) เห็นถึงความสำคัญของทักษะป้องกันการถูกล้วงละเมิดทางเพศจากสถานการณ์ต่างๆ
- ๔) เห็นความสำคัญถึงวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศ
- ๕) เห็นถึงความสำคัญของทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล้วงละเมิดทางเพศ

### ๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

- ๑) พุดเจรจาโนมนาว และแนะนำผู้อื่น เพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการละเมิดทางเพศได้ (KSA)ส๑.๒.๑ ,ส๔.๖.๑
- ๒) แนะนำผู้อื่นด้วยวิธีการสื่อสาร หรือแสดงทักษะอื่นๆ เพื่อหลีกเลี่ยงบุคคล สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่การพฤติกรรมล้วงละเมิดทางเพศ (KSA)ส๑.๒.๑ ,ส๔.๖.๑
- ๓) แสดงทักษะการหลีกเลี่ยง ป้องกันตนเอง จากสภาพแวดล้อม สถานการณ์ที่นำไปสู่พฤติกรรมล้วง ละเมิดทางเพศ (KSA)ส๔.๖.๑
- ๔) พุดแสดงความคิดความรู้สึกการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยง สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่พฤติกรรมล้วงละเมิดทางเพศ(KSA)ส๑.๒.๑ ,ส๔.๖.๑
- ๕) พุดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิด ทั้งเชิงบวกและลบ และทักษะของตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงบุคคล สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่พฤติกรรมล้วง ละเมิดทางเพศ (KSA)ส๑.๒.๑,ส๔.๖.๑

### ๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ๑) ใฝ่เรียนรู้
- ๒) มีความมุ่งมั่นในการทำงาน
- ๓) มีความซื่อสัตย์

### ๖. การประเมินผลรวบยอด

#### ๖.๑ ชี้นำงานหรือภาระงาน

- ๑) แผนผังความคิดแสดงการวิเคราะห์ผลกระทบจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ
- ๒) การแสดงบทบาทสมมติเลือกใช่วิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ

#### ๖.๒ เกณฑ์การประเมินผลชี้นำงานหรือภาระงาน

ชิ้นงานที่ ๑) แผนผังความคิดแสดงการวิเคราะห์ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

รายการการประเมิน	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้	อธิบายผลกระทบได้ ๔ ด้านขึ้นไป(ด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ พฤติกรรมบุคลิกภาพ และครอบครัว)	อธิบายผลกระทบได้ ๓ ด้าน	ได้ ๑ - ๒ ด้าน
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> เขียนผังความคิดแสดงการวิเคราะห์ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ผังความคิดวิเคราะห์ ได้ ๔ ด้านขึ้นไป แสดงเหตุผล สอดคล้อง ชัดเจน	ผังความคิดวิเคราะห์ เหตุผล ไม่สอดคล้อง ไม่ชัดเจน	เขียนผังความคิดไม่ได้
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา)</b> เห็นความสำคัญถึงผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	แสดงพฤติกรรมตั้งใจ และแลกเปลี่ยนวิธีการ แนะนำผู้อื่น	แสดงพฤติกรรมตั้งใจเรียนรู้ฟัง เพื่อนและครู	แสดงพฤติกรรมไม่ใส่ใจในการเรียนรู้
<b>สมรรถนะสำคัญ (KSC)</b> แนะนำผู้อื่นด้วยวิธีการสื่อสาร หรือแสดงทักษะอื่นๆ เพื่อหลีกเลี่ยงบุคคล สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่การพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ (KSA)ส๔.๖.๑	การนำเสนอประเด็นมีวิธีแนะนำการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยง หรือควบคุมสถานการณ์เสี่ยงที่นำไปสู่การพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ	การนำเสนอประเด็นบอกเฉพาะผลกระทบ ไม่มีวิธีการปฏิบัติตน	นำเสนอไม่ตรงประเด็น
<b>ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)</b> ใฝ่เรียนรู้ (การเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)	นักเรียนร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออกเหมาะสม	นักเรียนร่วมกิจกรรมแต่ไม่กล้าแสดงออก	นักเรียนไม่ร่วมกิจกรรม

**เกณฑ์การตัดสิน**

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

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

ชิ้นงานที่ ๒) การแสดงบทบาทสมมติเลือกใช้วิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศใน สถานการณ์ต่างๆ

รายการประเมิน	แนวทางในคะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศใน สถานการณ์ต่างๆ ได้	อธิบายวิธีการปฏิเสธ ได้เหมาะสมกับ สถานการณ์	อธิบายวิธีการปฏิเสธ ได้แต่ไม่เหมาะสม	อธิบายวิธีการปฏิเสธ ไม่ได้
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> แสดงบทบาทสมมติเลือกใช้วิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิด ทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ ได้	แสดงบทบาทสมมติ เลือกใช้ทักษะปฏิเสธ ได้คล่องแคล่วไม่อ่าน บทจากชิ้นงาน	แสดงบทบาทสมมติ เลือกใช้ทักษะปฏิเสธ จากการอ่านบท คำตอบในชิ้นงาน	แสดงบทบาทสมมติ ไม่ได้
<b>- คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา)</b> เห็นถึงความสำคัญ of ทักษะการ ปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วง ละเมิดทางเพศ	แสดงความมุ่งมั่นที่ จะทำความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติปฏิเสธ ด้วยตนเอง	ทำความเข้าใจและ ฝึกปฏิบัติปฏิเสธตาม คำสั่ง	นักเรียนไม่สนใจการ เรียนรู้
<b>สมรรถนะสำคัญ(KSA)ส๑.๒.๑,ส ๔.๖.๑</b> พูดแสดงความคิดเห็นความรู้สึกรู้สึกคิด ทั้งเชิงบวกและลบ และทักษะของ ตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงบุคคล สถาน การณ สถานที่ สภาพแวดล้อมที่ นำไปสู่พฤติกรรมล่วง ละเมิดทาง เพศ	การนำเสนอพูดแสดง ความคิดเห็นทั้งเชิงบวก และผลกระทบที่อาจ ตามมามีเหตุผล ประกอบ	การนำเสนอแสดง ความคิดเห็นด้าน เดียวไม่บอกเหตุผล	การนำเสนอไม่ได้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)</b> นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานสำเร็จ ครบถ้วนมีชิ้นงาน	ทำงานสำเร็จ บางส่วนมีชิ้นงาน	ไม่มีชิ้นงาน

**เกณฑ์การตัดสิน**

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

**เกณฑ์การผ่าน** ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมาย สาเหตุและลักษณะของพฤติกรรมการณ์ล่วงละเมิดทางเพศ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔	เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
รหัสวิชา พ ๒๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑	ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

### มาตรฐานการเรียนรู้

#### สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต  
ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๑/๒ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

#### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ทักษะการสังเกต การติดตามข่าวสารภัยอันตรายรูปแบบต่าง ๆ จะทำให้ได้ศึกษาสาเหตุและพฤติกรรมการณ์ล่วงละเมิดทางเพศเพื่อเป็นข้อระวังในการใช้ชีวิต

#### ๓. สาระการเรียนรู้

๑. ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมการณ์ล่วงละเมิดทางเพศ

๒. สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

#### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายความหมาย สาเหตุและลักษณะของพฤติกรรมการณ์ล่วงละเมิดทางเพศได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

สังเกตและแนะนำวิธีเอาตัวรอดจากพฤติกรรมการณ์ถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของทักษะการสังเกตและวิธีเอาตัวรอดจากพฤติกรรมการณ์ล่วงละเมิดทางเพศ

#### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พูดเจรจาโนมน้าว และแนะนำผู้อื่น เพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการณ์ล่วงละเมิดทางเพศได้ (KSA)ส๑.๒.๑ ,ส๔.๖.๑

#### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

มีความซื่อสัตย์ (กล้าแสดงออกให้ข้อมูลที่เป็นจริง)

#### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมาย สาเหตุและลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิด ทางเพศ            หน่วยที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา            กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน</p> <p>พูดเจรจาโนมนาว และ แนะนำผู้อื่น เพื่อหลีกเลี่ยง สถานการณ์สภาพแวดล้อม ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การละเมิดทางเพศได้</p> <p><b>ด้านความรู้</b></p> <p>อธิบายความหมาย สาเหตุ และลักษณะของพฤติกรรม การล่วงละเมิดทางเพศได้</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b></p> <p>สังเกตและแนะนำวิธีเอา ตัวรอดจากพฤติกรรม</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</p> <p>๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และสำรวจ ความเรียบร้อยของห้องเรียนให้ถูกต้อง ตามสุขลักษณะ</p> <p>๒. ครูนำเข้าสู่บทเรียน โดยการเล่า เหตุการณ์ที่เป็นล่วงละเมิดทางเพศที่ใกล้ ตัวนักเรียน เช่น</p> <p>“ขณะที่เล่นกิจกรรมต่างๆเรารู้สึกว่าเรา โดนสัมผัสร่างกายที่บริเวณหน้าอก กัน หรือช่วงต้นขาใกล้จากเพื่อนคนหนึ่งอยู่ บ่อยๆ”</p> <p><u>แนวคำถาม</u> เหตุการณ์ดังกล่าวเป็นการถูก ล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> พฤติกรรมดังกล่าวเป็นการ ล่วงละเมิดทางเพศ</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</p> <p>๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าว นำทำความเคารพ</p> <p>๒. นักเรียนตอบคำถามครูเพื่อนำเข้าสู่ บทเรียน ดังนี้ ครูเล่าเหตุการณ์ที่เป็น ล่วงละเมิดทางเพศที่ใกล้ตัวนักเรียน เช่น</p> <p>“ขณะที่เล่นกิจกรรมต่างๆเรารู้สึกว่า เราโดนสัมผัสร่างกายที่บริเวณหน้าอก กัน หรือช่วงต้นขาใกล้จากเพื่อนคน หนึ่งอยู่บ่อยๆ”</p> <p><u>แนวคำถาม</u> เหตุการณ์ดังกล่าวเป็น การถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> พฤติกรรมดังกล่าวเป็น การล่วงละเมิดทางเพศ</p>	<p>ชั้นนำ</p> <p>๑. สื่อ PowerPoint เรื่องความหมาย สาเหตุและ ลักษณะของ พฤติกรรม การ ล่วงละเมิดทาง เพศ</p>		<p>วิธีการวัดผล</p> <p>๑.สังเกตการ ตอบคำถามและ การแสดงความคิด เห็นในชั้น เรียน</p> <p>๒.สังเกตจาก พฤติกรรมในชั้น เรียน</p> <p>๓.ประเมินจาก กิจกรรม “ศูนย์ การเรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่ ละช่วงวัย”</p> <p><b>เครื่องมือวัด</b></p> <p>๑.แบบสังเกต</p>

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมาย สาเหตุและลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิด ทางเพศ หน่วยที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>ถูกล่วงละเมิดทางเพศได้</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b></p> <p>เห็นความสำคัญของทักษะการสังเกตและวิธีเอาตัวรอดจากพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b></p> <p>มีความซื่อสัตย์</p>	<p><u>แนวคำถาม</u> นักเรียนปฏิบัติตนอย่างไร</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> ปฏิบัติตนอย่างไรขึ้นอยู่กับแนวคำตอบของนักเรียน เช่น หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ๆกับเพื่อนคนนั้น หรือบอกให้ครูรู้เพื่อช่วยหาทางแก้ปัญหา เป็นต้น</p> <p>๓.ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนถึงความหมาย ลักษณะการล่วงละเมิดทางเพศ สาเหตุการล่วงละเมิดทางเพศ และที่สำคัญคือการป้องกันตนเองในการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยจะศึกษาในบทเรียนวันนี้</p>	<p><u>แนวคำถาม</u> นักเรียนปฏิบัติตนอย่างไร</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> ปฏิบัติตนอย่างไรขึ้นอยู่กับแนวคำตอบของนักเรียน เช่น หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ๆกับเพื่อนคนนั้น หรือบอกให้ครูรู้เพื่อช่วยหาทางแก้ปัญหา เป็นต้น</p> <p>๓.นักเรียนตั้งใจฟังครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน</p>			<p>การตอบคำถาม</p> <p>ในชั้นเรียน</p> <p>๒.แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้</p> <p>๓.แบบประเมินกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย”</p> <p><b>เกณฑ์การประเมินผล</b></p> <p>๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป</p>
	<p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b></p> <p>ครูจัดการการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการสอนแบบสตอรี่ไลน์ โดยการผูกเรื่องราว ดังนี้</p> <p>ชั่วโมงเรียนที่ ๑</p>	<p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b></p>	ขั้นสอน	ขั้นสอน	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมาย สาเหตุและลักษณะของพฤติกรรมการณ์ล่วงละเมิด ทางเพศ  
หน่วยที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>คำถามหลัก: ความหมาย สาเหตุ และลักษณะของพฤติกรรมการณ์ล่วงละเมิดทางเพศเป็นอย่างไร</p> <p>๑.ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น ๓ กลุ่ม โดยสมมติให้แต่ละกลุ่มคือ ๑ ครอบครัว</p> <p>๒.ครูแจกกระดาษวาดเขียนหรือกระดาษ ๑๐๐ ปอนด์ และดินสอสีให้แต่ละกลุ่ม โดยให้สมาชิกในครอบครัวแต่ละคนวาด ตึกตาแทนตนเองในกระดาษที่ครูแจกให้ พร้อมตั้งชื่อของสมาชิกในครอบครัวลงในภาพ</p> <p>๓. ครูสมมติฉากให้แต่ละครอบครัวได้อ่านข่าวที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิดทางเพศ และให้สมาชิกในครอบครัวสนทนากันถึงเนื้อหาในข่าวโดยครูสนทนาถึงความหมายและลักษณะของพฤติกรรมการณ์ล่วงละเมิดทางเพศพร้อมตั้งคำถามว่า “นักเรียนคิดว่าเนื้อหาในข่าว</p>	<p>๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๓ กลุ่ม โดยสมมติให้แต่ละกลุ่มคือ ๑ ครอบครัว</p> <p>๒.นักเรียนวาดภาพลงในกระดาษที่ครูแจกให้ โดยให้สมาชิกในครอบครัวแต่ละคนวาดตึกตาแทนตนเองในกระดาษที่ครูแจกให้พร้อมตั้งชื่อของสมาชิกในครอบครัวลงในภาพ</p> <p>๓. นักเรียนสมมติฉากให้แต่ละครอบครัวได้อ่านข่าวที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิดทางเพศ และให้สมาชิกในครอบครัวสนทนากันถึงเนื้อหาในข่าวโดยตั้งใจฟังครูสนทนาถึงความหมายและลักษณะของพฤติกรรมการณ์ล่วงละเมิดทาง</p>	<p>๑. กระดาษวาดเขียนหรือกระดาษ ๑๐๐ ปอนด์</p> <p>๒.ดินสอสี</p> <p>๓.ข่าวที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิดทางเพศ</p>	<p>๑.ตึกตาสมาชิกในครอบครัว</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมาย สาเหตุและลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิด ทางเพศ  
 หน่วยที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>เป็นลักษณะการล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่”</p> <p><u>แนวคำตอบ</u>เป็นลักษณะการล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p>๓. ครูถามคำถามเพิ่มเติมว่า สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เกิดจากอะไร</p> <p><u>แนวคำตอบ</u>ความสัมพันธ์ของบุคคลที่คุ้นเคยกัน คือเป็นครูและลูกศิษย์ อาจเกิดการอยากถูกเนื้อต้องตัวหรือล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p>๔. ครูตั้งคำถามเพิ่มเติมว่า “นักเรียนทราบหรือไม่ว่าเป็นการล่วงละเมิดทางเพศลักษณะใด”</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> เป็นลักษณะการล่วงละเมิดทางเพศด้วยการกระทำ</p> <p>๕.ครูอธิบายสรุปความหมาย สาเหตุและลักษณะการถูกล่วงละเมิดทางเพศโดยใช้ PowerPoint</p>	<p>เพศพร้อมตอบคำถามว่า “นักเรียนคิดว่าเนื้อหาในข่าวเป็นลักษณะการล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่”</p> <p><u>แนวคำตอบ</u>เป็นลักษณะการล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p>๓. นักเรียนร่วมวิเคราะห์สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p><u>แนวคำตอบ</u>ความสัมพันธ์ของบุคคลที่คุ้นเคยกัน คือเป็นครูและลูกศิษย์ อาจเกิดการอยากถูกเนื้อต้องตัวหรือล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p>๔. นักเรียนร่วมตอบคำถาม <u>แนวคำตอบ</u> เป็นลักษณะการล่วงละเมิดทางเพศด้วยการกระทำ</p> <p>๕.นักเรียนรับฟัง และร่วมสรุปความหมาย สาเหตุและลักษณะการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p>	๔. สื่อ PowerPoint เรื่องความหมาย สาเหตุและ ลักษณะของ พฤติกรรม การล่วงละเมิดทาง เพศ		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมาย สาเหตุและลักษณะของพฤติกรรมกล่วละเมิด ทางเพศ  
หน่วยที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b></p> <p>๑.ครูแจกใบความรู้และใบงานกิจกรรมใบงานกิจกรรมช่วยบอกฉันที่ฉันไม่รู้ว่าคุณกล่วละเมิดทางเพศอยู่หรือเปล่าให้กับนักเรียนแต่ละกลุ่ม โดยให้นักเรียนช่วยกันอ่านสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งมีทั้งหมด ๕ สถานการณ์ดังนี้</p> <p><b>กลุ่มที่ ๑</b> ฉันถูกสัมผัสที่หน้าอกจากเพื่อนคนหนึ่งอยู่บ่อยๆขณะเล่นกิจกรรมสนุกๆเป็นกลุ่ม</p> <p><b>กลุ่มที่ ๒</b> ฉันมักถูกเพื่อนหนึ่งมองที่ช่วงต้นขาและกระโปรงของฉันอยู่เสมอ</p> <p><b>กลุ่มที่ ๓</b> ฉันมักถูกแซวจาก กลุ่มเพื่อนหลังห้องว่าหน้าอกใหญ่</p> <p><b>กลุ่มที่ ๔</b> ฉันถูกนำรูปที่เพื่อนแอบถ่ายตอนเสื้อฉันถลกขึ้นโดยบังเอิญไปส่งต่อกันในไลน์</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b></p> <p>๑. นักเรียนได้รับแจกใบความรู้และใบงานกิจกรรมช่วยบอกฉันที่ฉันไม่รู้ว่าคุณกล่วละเมิดทางเพศอยู่หรือเปล่าและนักเรียนช่วยกันอ่านสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งมีทั้งหมด ๕ สถานการณ์ดังนี้</p> <p><b>กลุ่มที่ ๑</b> ฉันถูกสัมผัสที่หน้าอกจากเพื่อนคนหนึ่งอยู่บ่อยๆขณะเล่นกิจกรรมสนุกๆเป็นกลุ่ม</p> <p><b>กลุ่มที่ ๒</b> ฉันมักถูกเพื่อนหนึ่งมองที่ช่วงต้นขาและกระโปรงของฉันอยู่เสมอ</p> <p><b>กลุ่มที่ ๓</b> ฉันมักถูกแซวจาก กลุ่มเพื่อนหลังห้องว่าหน้าอกใหญ่</p> <p><b>กลุ่มที่ ๔</b> ฉันถูกนำรูปที่เพื่อนแอบถ่าย</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ</b></p> <p>๑.ใบความรู้เรื่อง ความหมาย สาเหตุและลักษณะของการกล่วละเมิดทางเพศ</p> <p>๒.ใบงาน กิจกรรมช่วยบอกฉันที่ฉันไม่รู้ว่าคุณกล่วละเมิดทางเพศอยู่หรือเปล่า</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ</b></p> <p>๑.เขียนสรุปคำตอบจากกิจกรรมช่วยบอกฉันที่ฉันไม่รู้ว่าคุณกล่วละเมิดทางเพศอยู่หรือเปล่า</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมาย สาเหตุและลักษณะของพฤติกรรมถูกล่วงละเมิด ทางเพศ  
 หน่วยที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา  
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p><b>กลุ่มที่ ๕</b> ฉันทักเพื่อนต่างเพศมาชวนไปทานอาหารเย็น</p> <p>๒.ครูสุ่มให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอว่าเหตุการณ์ดังกล่าวถือว่าเป็นการถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่ เป็นการถูกล่วงละเมิดทางเพศลักษณะใด และมีแนวทางในการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างไร</p>	<p>ตอนเสื่อฉันทักเพื่อนต่างเพศมาชวนไปทานอาหารเย็น</p> <p><b>กลุ่มที่ ๕</b> ฉันทักเพื่อนต่างเพศมาชวนไปทานอาหารเย็น</p> <p>๒.นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอว่าเหตุการณ์ดังกล่าวถือว่าเป็นการถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่ เป็นการถูกล่วงละเมิดทางเพศลักษณะใด และบอกแนวทางในการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p>			
	<p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูและนักเรียนช่วยกันทบทวนลักษณะของพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยเน้นย้ำให้นักเรียนหมั่นสังเกตพฤติกรรมของคนใกล้ตัวและมีการป้องกันตนเองไม่ให้เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เช่น แต่งกายให้เหมาะสมเมื่อออกไปนอกบ้าน หรือหลีกเลี่ยงสถาน</p>	<p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b></p> <p>๑. นักเรียนช่วยกันทบทวนการสังเกตพฤติกรรมของคนใกล้ตัวและมีการป้องกันตนเองไม่ให้เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เช่น แต่งกายให้เหมาะสมเมื่อออกไปนอกบ้าน หรือ</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมาย สาเหตุและลักษณะของพฤติกรรมลวงละเมิด ทางเพศ หน่วยที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	การฉ้อโกง ซึ่งศึกษาในบทเรียนต่อไป	หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยง ซึ่งศึกษา ในบทเรียนต่อไป			



## สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบงานบันทึกกิจกรรม“ช่วยบอกฉันที่ฉันไม่รู้ว่าคุณ่วงละเมิดทางเพศอยู่หรือเปล่า”
  - ๒) ใบความรู้เรื่อง ความหมาย สาเหตุและลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ
  - ๓) ข่าวที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิดทางเพศ
  - ๔) สื่อ PowerPoint เรื่อง ความหมายและลักษณะของพฤติกรรม สาเหตุ และผลกระทบจากการล่วงละเมิดทางเพศ
  - ๕) กระดาษวาดเขียนหรือกระดาษ ๑๐๐ ปอนด์
- ๖) ดินสอสี

## การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) เขียนสรุปคำตอบจากกิจกรรมช่วยบอกฉันที่ฉันไม่รู้ว่าคุณ่วงละเมิดทางเพศอยู่หรือเปล่า

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายความหมาย สาเหตุและ ลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิด ทางเพศได้	ประเมินจากคำตอบใน กิจกรรม ช่วยบอกฉันที่ ฉันไม่รู้ว่าคุณ่วงละเมิด ทางเพศอยู่หรือเปล่า	แบบประเมิน คำตอบใน กิจกรรม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> สังเกตและแนะนำวิธีเอาตัวรอดจาก พฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศได้	สังเกตจากการนำเสนอ กิจกรรม	แบบประเมินการ นำเสนอ	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา)</b> เห็นความสำคัญของทักษะการสังเกต และวิธีเอาตัวรอดจากพฤติกรรมการ ล่วงละเมิดทางเพศ	สังเกตพฤติกรรมความ กระตือรือร้นในการร่วม คิด	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
<b>สมรรถนะสำคัญ (KSA) ส๑.๒.๑</b> พูดเจรจาโนมนาว และแนะนำผู้อื่น เพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมถูกละเมิดทางเพศได้	สังเกตจากนำเสนอ กิจกรรมช่วยบอกฉันที่ ฉันไม่รู้ว่าคุณ่วงละเมิด ทางเพศอยู่หรือเปล่า	แบบประเมินการ นำเสนอ	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านคุณลักษณะ (A) มีความซื่อสัตย์	๑. สังเกตจากพฤติกรรม ในชั้นเรียน	๑. แบบสังเกต	๑.ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

### เกณฑ์การให้คะแนน

รายการ	แนวทางการให้คะแนน		
	๓	๒	๑
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความหมาย สาเหตุและ ลักษณะของพฤติกรรมการล้วง ละเมิดทางเพศได้	อธิบายได้ถูกต้องทั้งสาเหตุ และลักษณะของพฤติกรรม การล้วงละเมิดทางเพศได้ ถูกต้อง	อธิบายได้ถูกต้อง อย่างใดอย่างหนึ่ง	อธิบายไม่ถูก ทั้งหมด
ด้านทักษะกระบวนการ (P) สังเกตและแนะนำวิธีเอาตัวรอด จากพฤติกรรมการล้วง ละเมิดทางเพศได้	บอกสถานการณ์ความเสี่ยง และบอกวิธีการแนะนำผู้อื่น ได้เหมาะสม	บอกสถานการณ์ได้ แต่แนะนำไม่ได้	บอกและแนะนำ ไม่ได้
คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา) เห็นความสำคัญของทักษะการ สังเกตและวิธีเอาตัวรอดจาก พฤติกรรมการล้วงละเมิดทาง เพศ	แสดงพฤติกรรมที่จะทำ ความเข้าใจและสังเกต พฤติกรรมต่างๆที่แสดงถึง การล้วงละเมิดทางเพศ ตลอดเวลา	แสดงพฤติกรรมที่จะ ทำความเข้าใจและ สังเกตพฤติกรรม ต่างๆที่แสดงถึงการ ล้วงละเมิดทางเพศ บางช่วงเวลา	ไม่สนใจกิจกรรม
สมรรถนะสำคัญ (KSA)ส๑.๒.๑ พูดเจรจาโนมนาว และแนะนำ ผู้อื่น เพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมการละเมิดทางเพศได้	แสดงทักษะในการแนะนำ ผู้อื่น ใช้ภาษา น้ำเสียง โนม น้าวได้สอดคล้องกับ สถานการณ์ได้ ๒ วิธีขึ้นไป	แสดงทักษะในการ แนะนำผู้อื่น ใช้ภาษา น้ำเสียง โนม่น้าวได้ สอดคล้องกับ สถานการณ์ ๑ วิธี	แสดงทักษะในการ แนะนำผู้อื่นไม่ได้

รายการ	แนวทางการให้คะแนน		
	๓	๒	๑
ด้านคุณลักษณะ (A) มีความซื่อสัตย์	กล้าแสดงออกให้ข้อมูลตอบ คำถามที่เป็นความคิดของ ตนเอง ไม่คัดลอกผู้อื่น	กล้าแสดงออกให้ ข้อมูลตอบคำถามที่ เป็นจริง คัดลอกผู้อื่น บ้าง	ไม่กล้าแสดง ความคิดของตนเอง

## เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



## แบบประเมินเขียนสรุปคำตอบจากกิจกรรมช่วยบอกฉันที่ฉันไม่รู้ว่าคุณ ละเมิดทางเพศอยู่หรือเปล่า

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการประเมิน															รวม			
		๑ อธิบายความหมายสาเหตุและลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศได้			๒ สังเกตและแนะนำวิธีเอาตัวรอดจากพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศได้			๓ เห็นความสำคัญของทักษะการสังเกตและวิธีเอาตัวรอดจากพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศ			๔ พุดเจรจาโนมนาว และแนะนำผู้อื่น เพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศได้			๕ มีความซื่อสัตย์						
		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

**บันทึกผลหลังสอน\***

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....  
.....

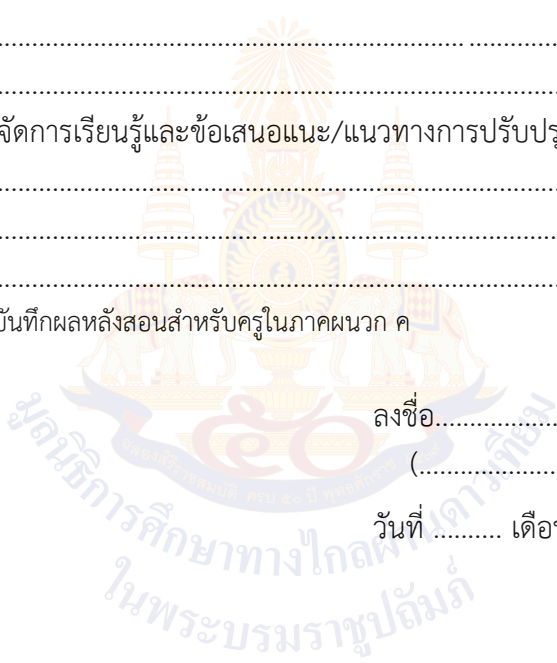
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....  
.....

\*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมาย สาเหตุและลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมาย สาเหตุและลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิด**  
**ทางเพศ**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ**

ความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึงการกระทำหรือการพูดเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ลามกอนาจาร หรือการแสดงออกทางเพศต่อบุคคลนั้นไม่ยินยอม

**สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**

**๑) สถานภาพความสัมพันธ์ของบุคคล แบ่งออกเป็น ๒ กรณี**

๑.๑ คนคุ้นเคยหรือบุคคลที่มีความสัมพันธ์รู้จักใกล้ชิด คู่คนเคยจนไว้วางใจกันอย่างดี ซึ่งความใกล้ชิดนี้อาจเป็นบ่อเกิดที่ทำให้เกิดการอยากถูกเนื้อต้องตัว หรือใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสมซึ่งเป็นช่องทางในการล่วงละเมิดทางเพศได้ง่ายขึ้น

๑.๒ คนแปลกหน้า คือบุคคลที่ไม่คุ้นเคยหรือรู้จักมาก่อน โดยบุคคลส่วนใหญ่ที่พบเห็นอาจจะขาดสติยั้งคิด หรือมีอารมณ์ทางเพศสูง หรือบางรายอาจมีความเก๋กบดทางเพศ จึงเป็นสาเหตุให้เกิดการแสดงพฤติกรรมที่เป็นการล่วงละเมิดทางเพศออกมาในช่วงเวลาที่มีโอกาส

**๒) สถานที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสม** เช่นเป็นแหล่งเสื่อมโทรม ชุมชนแออัด หรือระยะทางระหว่างบ้านกับชุมชน โรงเรียน สถานที่ทำงาน อยู่ในที่เปลี่ยว ห่างไกลจากผู้คน นับว่ามีความเสี่ยงในการเดินทางไปและกลับ ซึ่งอาจเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

**๓) สภาพการทำงาน**

๓.๑ การทำงานในที่ทำงาน โรงงาน หรือรับใช้ในบ้าน อาจถูกกระทำโดยนายจ้าง สมาชิกครอบครัวนายจ้าง หรือผู้ร่วมงาน ซึ่งไม่สามารถป้องกันตนเองหรือกล้าโต้แย้ง ชัดขึ้นได้

๓.๒ การถูกหลอกลวงมาจากต่างจังหวัดให้มาทำงาน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่ทำงานโดยไม่รู้จักรใครและไม่รู้จะไปไหน เมื่อเกิดปัญหาต่างๆขึ้นจึงไม่กล้าหนี จึงต้องทนต่อการกระทำที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ หรือทำร้ายร่างกายและจิตใจอีกหลายรูปแบบ

**๔) การถูกกระตุ้นจากสื่อต่างๆ** เป็นสื่อลามก อนาจาร คลิปวิดีโอโป๊ มีอิทธิพลต่อผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ อาจทำให้เกิดการเลียนแบบหรือเกิดอารมณ์ทางเพศ เป็นสาเหตุให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศ

๕) การแต่งกายที่ไม่มิดชิด ในที่สาธารณะ การแสดงท่าที กริยาที่ไม่เหมาะสมที่เป็นการยั่วหรือเชยชวน เช่น การก้มจนเห็นของสงวน การนั่ง การยืน การเดิน หรือการพูดในลักษณะเชยชวน หรือทำท่ายรวมถึงการเที่ยวในสถานเริงรมย์ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือเสพสารเสพติด อาจทำให้เกิดการไม่ระมัดระวังตนเองเกิดการล่วงละเมิดทางเพศได้

๖) ผู้เยาว์ ผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกายและสติปัญญา ผู้เยาว์หรือผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกายและสติปัญญา มีอายุยังน้อยและไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จึงถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ง่าย

๗) สถานการณ์คับขัน หรือสถานการณ์ไม่คาดคิด เช่นการถูกลักพาตัว ลูบคลำบนรถโดยสาร การพบเห็นการอวดอวัยวะเพศ การถูกถ่ายคลิปด้วยโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น

ลักษณะของพฤติกรรมกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. การล่วงละเมิดทางเพศด้วยวาจา หมายถึง การกระทำอนาจารต่อบุคคลอื่นด้วยคำพูด เพื่อตอบสนองความพึงพอใจของตนเองเรื่องเพศ เช่น การวิพากษ์ วิจารณ์ เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของผู้อื่น ตามจับ ตามตื้อ การเล่าเรื่องลามก การใช้คำพูดเพื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ
2. การล่วงละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ได้ถูกเนื้อต้องตัว หมายถึง การกระทำอนาจารต่อบุคคลอื่นด้วยการกระทำต่าง ๆ อาจจะใช้สายตา การอวดอวัยวะเพศ ตลอดจนใช้สื่อต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความพึงพอใจในเรื่องเพศของตนเอง เช่น การจ้องมองของสงวน การแอบดู การแอบติดกล้องวงจรปิด การแอบถ่ายคลิป การเผยแพร่สื่อลามก
3. การล่วงละเมิดทางเพศที่เป็นการกระทำอย่างชัดเจน หมายถึง การกระทำอนาจารด้วยการกระทำอย่างชัดเจนโดยการถูกเนื้อต้องตัวร่างกายบุคคลอื่นที่ไม่ยินยอมพร้อมใจเพื่อตอบสนองความพึงพอใจของตนเองในเรื่องเพศ ซึ่งถือว่าการกระทำที่รุนแรง เช่น การแตะเนื้อต้องตัวโดยที่บุคคลอื่นไม่พึงประสงค์ การเสียดสีร่างกาย การกระทำอนาจาร กอด จูบ ลูบ คลำ การขอมือเพศสัมพันธ์ การถูกบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ การข่มขืน

ที่มา: สมหมาย แต่งสกุล และคณะ,หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑,พิมพ์ครั้งที่ ๑,กรุงเทพมหานคร,โรงพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด,หน้า ๖๗-๖๘



**เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง “ช่วยบอกฉันที่ฉันไม่รู้ว่าคุณล่วงละเมิดทางเพศอยู่หรือเปล่า”**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศ**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**คำชี้แจง** ให้กลุ่มนักเรียนตอบคำถามตามสถานการณ์ที่กลุ่มของนักเรียนได้รับมอบหมาย

**ตัวเลื่อมี่ดังต่อไปนี้**

- ๑ ฉันถูกสัมผัสที่หน้าอกจากเพื่อนคนหนึ่งอยู่บ่อยๆขณะเล่นกิจกรรมสนุกๆเป็นกลุ่ม
- ๒ ฉันมักถูกเพื่อนหนึ่งมองที่ช่วงต้นขาและกระโปรงของฉันอยู่เสมอ
- ๓ ฉันมักถูกแซวจาก กลุ่มเพื่อนหลังห้องว่าหน้าอกใหญ่
- ๔ ฉันถูกนำรูปที่เพื่อนแอบถ่ายตอนเสื้อฉันถลกขึ้นโดยบังเอิญไปส่งต่อกันในไลน์
- ๕ ฉันถูกเพื่อนต่างเพศมาชวนไปทานอาหารเย็น

**สถานการณ์ที่พบเจอ.....ขึ้นกับว่านักเรียนได้สถานการณ์ในเรื่องใด.....**

**เป็นการถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่ สถานการณ์ที่ ๑-๔ เป็นลักษณะการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ส่วนใน**  
**สถานการณ์ที่ ๕ เป็นความเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้**

**นักเรียนจะแนะนำตัวละครในสถานการณ์ดังกล่าวอย่างไร**

**ในสถานการณ์ที่ ๑**ฉันถูกสัมผัสที่หน้าอกจากเพื่อนคนหนึ่งอยู่บ่อยๆขณะเล่นกิจกรรมสนุกๆเป็นกลุ่ม

- พยายามอยู่ห่างจากเพื่อนคนนั้น หากมีกิจกรรมกลุ่มที่ต้องอยู่ใกล้ชิดกันให้ระมัดระวังตนเอง
- หากยังถูกล่วงละเมิดทางเพศอีก อาจสอบถามเพื่อนคนนั้นโดยตรงหรือบอกไปถึงสิ่งที่เพื่อนทำทำให้นักเรียนรู้สึกไม่ดี หรืออาจบอกเรื่องราวนี้ให้กับครูหรือผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้รับรู้และช่วยแก้ปัญหา

**ในสถานการณ์ที่ ๒**ฉันมักถูกเพื่อนหนึ่งมองที่ช่วงต้นขาและกระโปรงของฉันอยู่เสมอ

- พยายามอยู่ห่างจากเพื่อนคนนั้น และสวมใส่กางเกงหรือกระโปรงที่ปิดช่วงต้นขา
- หากยังถูกล่วงละเมิดทางเพศอีก อาจสอบถามเพื่อนคนนั้นโดยตรงหรือบอกไปถึงสิ่งที่เพื่อนทำทำให้นักเรียนรู้สึกไม่ดี หรืออาจบอกเรื่องราวนี้ให้กับครูหรือผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้รับรู้และช่วยแก้ปัญหา

**ในสถานการณ์ที่ ๓**ฉันมักถูกแซวจาก กลุ่มเพื่อนหลังห้องว่าหน้าอกใหญ่

- พยายามอยู่ห่างจากเพื่อนกลุ่มนั้น

- หากยังถูกล่วงละเมิดทางเพศอีก อาจสอบถามเพื่อนกลุ่มนั้นโดยตรงหรือบอกไปถึงสิ่งที่เพื่อนทำให้ นักเรียนรู้สึกไม่ดี หรืออาจบอกเรื่องราวนี้ให้กับครูหรือผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้รับรู้และช่วยแก้ปัญหา
- ในสถานการณ์ที่ ๔** ฉันทถูกนำรูปที่เพื่อนแอบถ่ายตอนเสื้อฉันทกขึ้นโดยบังเอิญไปส่งต่อกันในไลน์
- ต้องแจ้งครูหรือผู้ปกครอง ให้เพื่อนที่แอบถ่ายลบข้อมูลรูปถ่ายออก และบอกเพื่อนๆทุกคนให้หยุดส่งต่อรูปถ่ายดังกล่าว
  - ครูหรือผู้ปกครองสอนนักเรียนในการล่วงละเมิดทางเพศบุคคลอื่น และความผิดเกี่ยวกับพรบ. คอมพิวเตอร์ ในการส่งต่อรูปไป เปลือย อนาจาร

**ในสถานการณ์ที่ ๕** ฉันทถูกเพื่อนต่างเพศมาชวนไปทานอาหารเย็น

- สถานการณ์นี้ไม่ได้เป็นการล่วงละเมิดทางเพศ แต่หากนักเรียนเห็นว่าช่วงเวลาเย็นเป็นเวลาที่ไม่ควรไปทานข้าวกับเพื่อนต่างเพศ ควรปฏิเสธอย่างสุภาพ ให้เหตุผล เช่น เราไม่สะดวกไปช่วงเย็น หรือต้องขออนุญาตผู้ปกครองก่อน



**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมาย สาเหตุและลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมาย สาเหตุและลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิด**  
**ทางเพศ**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ**

ความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึงการกระทำหรือการพูดเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ลามกอนาจาร หรือการแสดงออกทางเพศต่อบุคคลนั้นไม่ยินยอม

**สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**

**๒) สถานภาพความสัมพันธ์ของบุคคล แบ่งออกเป็น ๒ กรณี**

๑.๑ คนคุ้นเคยหรือบุคคลที่มีความสัมพันธ์รู้จักใกล้ชิด คู่คนเคยจนไว้วางใจกันอย่างดี ซึ่งความใกล้ชิดนี้อาจเป็นบ่อเกิดที่ทำให้เกิดการอยากถูกเนื้อต้องตัว หรือใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสมซึ่งเป็นช่องทางในการล่วงละเมิดทางเพศได้ง่ายขึ้น

๑.๒ คนแปลกหน้า คือบุคคลที่ไม่คุ้นเคยหรือรู้จักมาก่อน โดยบุคคลส่วนใหญ่ที่พบเห็นอาจจะขาดสติยั้งคิด หรือมีอารมณ์ทางเพศสูง หรือบางรายอาจมีความเก๋กตทางเพศ จึงเป็นสาเหตุให้เกิดการแสดงพฤติกรรมที่เป็นการล่วงละเมิดทางเพศออกมาในช่วงเวลาที่มีโอกาส

**๒) สถานที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสม** เช่นเป็นแหล่งเสื่อมโทรม ชุมชนแออัด หรือระยะทางระหว่างบ้านกับชุมชน โรงเรียน สถานที่ทำงาน อยู่ในที่เปลี่ยว ห่างไกลจากผู้คน นับว่ามีความเสี่ยงในการเดินทางไปและกลับ ซึ่งอาจเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

**๓) สภาพการทำงาน**

๓.๑ การทำงานในที่ทำงาน โรงงาน หรือรับใช้ในบ้าน อาจถูกกระทำโดยนายจ้าง สมาชิกครอบครัวนายจ้าง หรือผู้ร่วมงาน ซึ่งไม่สามารถป้องกันตนเองหรือกล้าโต้แย้ง ชัดขึ้นได้

๓.๒ การถูกหลอกลวงมาจากต่างจังหวัดให้มาทำงาน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่ทำงานโดยไม่รู้จักรใครและไม่รู้จะไปไหน เมื่อเกิดปัญหาต่างๆขึ้นจึงไม่กล้าหนี จึงต้องทนต่อการกระทำที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ หรือทำร้ายร่างกายและจิตใจอีกหลายรูปแบบ

**๔) การถูกกระตุ้นจากสื่อต่างๆ** เป็นสื่อลามก อนาจาร คลิปวิดีโอโป๊ มีอิทธิพลต่อผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ อาจทำให้เกิดการเลียนแบบหรือเกิดอารมณ์ทางเพศ เป็นสาเหตุให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศ

๕) การแต่งกายที่ไม่มิดชิด ในที่สาธารณะ การแสดงท่าที กริยาที่ไม่เหมาะสมที่เป็นการยั่วยุหรือเชยชวน เช่น การก้มจนเห็นของสงวน การนั่ง การยืน การเดิน หรือการพูดในลักษณะเชยชวน หรือทำท่ายรวมถึงการเที่ยวในสถานเริงรมย์ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือเสพสารเสพติด อาจทำให้เกิดการไม่ระมัดระวังตนเองเกิดการล่วงละเมิดทางเพศได้

๖) ผู้เยาว์ ผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกายและสติปัญญา ผู้เยาว์หรือผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกายและสติปัญญา มีอายุยังน้อยและไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จึงถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ง่าย

๗) สถานการณ์คับขัน หรือสถานการณ์ไม่คาดคิด เช่นการถูกลักพาตัว ถูกลักขโมยโดยสาร การพบเห็นการอวดอวัยวะเพศ การถูกถ่ายคลิปด้วยโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น

ลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

4. การล่วงละเมิดทางเพศด้วยวาจา หมายถึง การกระทำอนาจารต่อบุคคลอื่นด้วยคำพูด เพื่อตอบสนองความพึงพอใจของตนเองเรื่องเพศ เช่น การวิพากษ์ วิจารณ์ เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของผู้อื่น ตามจับ ตามตื้อ การเล่าเรื่องลามก การใช้คำพูดเพื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ
5. การล่วงละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ได้ถูกเนื้อต้องตัว หมายถึง การกระทำอนาจารต่อบุคคลอื่นด้วยการกระทำต่าง ๆ อาจจะใช้สายตา การอวดอวัยวะเพศ ตลอดจนใช้สื่อต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความพึงพอใจในเรื่องเพศของตนเอง เช่น การจ้องมองของสงวน การแอบดู การแอบติดกล้องวงจรปิด การแอบถ่ายคลิป การเผยแพร่สื่อลามก
6. การล่วงละเมิดทางเพศที่เป็นการกระทำอย่างชัดเจน หมายถึง การกระทำอนาจารด้วยการกระทำอย่างชัดเจนโดยการถูกเนื้อต้องตัวร่างกายบุคคลอื่นที่ไม่ยินยอมพร้อมใจเพื่อตอบสนองความพึงพอใจของตนเองในเรื่องเพศ ซึ่งถือว่าเป็นการกระทำที่รุนแรง เช่น การแตะเนื้อต้องตัวโดยที่บุคคลอื่นไม่พึงประสงค์ การเสียดสีร่างกาย การกระทำอนาจาร กอด จูบ ลูบ คลำ การขอมือเพศสัมพันธ์ การถูกบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ การข่มขืน

ที่มา: สมหมาย แต่งสกุล และคณะ,หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑,พิมพ์ครั้งที่ ๑,กรุงเทพมหานคร,โรงพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด,หน้า ๖๗-๖๘

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**

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

### มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๒ **ชีวิตและครอบครัว**

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต  
 ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๑/๒ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศเป็นเรื่องสำคัญต่อคุณภาพชีวิต นักเรียนจึงต้องมีความตระหนักรวมไปถึงนำความรู้ไปแนะนำคนใกล้ตัวให้เกิดความตระหนักและปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

### ๓. สาระการเรียนรู้

ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เขียนผังความคิดแสดงการวิเคราะห์ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญถึงผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

แนะนำผู้อื่นด้วยวิธีการสื่อสาร หรือแสดงทักษะอื่นๆ เพื่อหลีกเลี่ยงบุคคล สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่การพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ (KSA)ส๑.๒.๑ ,ส๔.๖.๑

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้(ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม)

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน แนะนำผู้อื่นด้วยวิธีการ สื่อสาร หรือแสดงทักษะ อื่นๆ เพื่อหลีกเลี่ยง บุคคล สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อม ที่นำไปสู่การพฤติกรรม ล่วงละเมิดทางเพศ <b>ด้านความรู้</b> อธิบายผลกระทบจากการ ถูกล่วงละเมิดทางเพศได้</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที) ๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และ สำรวจความเรียบร้อยของห้องเรียน ให้ถูกต้องตามสุขลักษณะ ๒. ครูนำเข้าสู่บทเรียน โดยการเปิด คลิปวิดีโอ “โฆษณา สสส.ชุด เลิก พิสูจน์” และตั้งคำถามดังนี้ <b>แนวคำถาม</b> นักเรียนคิดว่าจะเกิด อะไรขึ้น ถ้าตัวละครหญิงตกลงไป เที่ยวทะเลกับตัวละครชาย <b>แนวคำตอบ</b> ขึ้นอยู่กับแนวคำตอบ ของนักเรียน</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที) ๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าวนำ ทำความเคารพ ๒. นักเรียนตั้งใจดูคลิปวิดีโอและตอบ คำถามของครูดังนี้ <b>แนวคำถาม</b> นักเรียนคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้น ถ้าตัวละครหญิงตกลงไปเที่ยวทะเลกับตัว ละครชาย <b>แนวคำตอบ</b> เช่น เกิดเหตุการณ์ที่เกิด ความเสียหายต่ออนาคตทั้งตั้งใจและไม่ ตั้งใจหรือ ภัยจากมิชฌาชีพในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การล่วงละเมิดทางเพศ การใช้สาร เสพติด ฯลฯ</p>	<p>ชั้นนำ ๑. สื่อ PowerPoint เรื่อง ผลกระทบจา การถูกล่วงละเมิด ทางเพศ ๒. วิดีโอ “โฆษณา สสส.ชุด เลิกพิสูจน์” ที่มา <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DYgDWWw4epKc">https://www.yout ube. com/watch?v=DY g DWWw4epKc</a></p>	<p>วิธีการวัดผล ๑. สังเกตการ ตอบคำถาม และการแสดง ความคิดเห็นใน ชั้นเรียน ๒. สังเกตจาก พฤติกรรมใน ชั้นเรียน ๓. ประเมินจาก กิจกรรม “ศูนย์ การเรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่ ละช่วงวัย”</p>	

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ**  
**รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**  
**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที**

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b> เขียนผังความคิดแสดง การวิเคราะห์ผลกระทบ จากการถูกล้วงละเมิด ทางเพศ</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจต คติ ค่านิยม</b> เห็นความสำคัญถึง ผลกระทบจากการถูกล ้วงละเมิดทางเพศ</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึง ประสงค์</b> ๑.นักเรียนไม่เรียนรู้ (การเรียนรู้และเข้าร่วม</p>	<p>๓. ครูสรุปอันตรายในภาพรวมและ เชื่อมโยงถึงภัยที่เกิดจากวัยของ นักเรียน เพื่อนำเข้าสู่บทเรียนว่า การ ล้วงละเมิดทางเพศที่เกิดขึ้นนั้นผู้ถูกล ้วงละเมิดทางเพศ จะได้รับ ผลกระทบที่เกิดขึ้น ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมและ บุคลิกภาพ และมีผลกระทบต่อ ครอบครัวและชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็น เนื้อหาที่ได้ศึกษาในวันนี้</p>	<p>๓ นักเรียนรับฟังและซักถาม</p>			<p><b>เครื่องมือวัด</b> ๑.แบบสังเกต การตอบ คำถามในชั้น เรียน ๒.แบบประเมิน พฤติกรรมกร เรียน ๓.แบบประเมิน กิจกรรม “ศูนย์ การเรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่ ละช่วงวัย”</p> <p><b>เกณฑ์การ ประเมินผล</b></p>
	<p><b>ขั้นสอน (๑๕ นาที)</b> ครูจัดการการเรียนการสอนด้วย รูปแบบการสอนแบบสตอรี่ไลน์ โดย การผูกเรื่องราว ดังนี้</p>	<p><b>ขั้นสอน (๑๕ นาที)</b> ๑. นักเรียนร่วมพูดคุยและแสดงความ คิดเห็นเกี่ยวกับ ผลกระทบจากการถูกล้วง ละเมิดทางเพศ</p>			

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ**  
**รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**  
**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที**

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
กิจกรรม)	<p>ชั่วโมงที่๒</p> <p>คำถามหลัก: ผลกระทบจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศคือด้านใดบ้าง</p> <p>๑.ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น ๓ กลุ่มตามกลุ่มเดิมในชั่วโมงที่แล้ว และสมมติให้เป็นกลุ่มสมาชิกในครอบครัว</p> <p>๒.ครูให้สมาชิกในกลุ่มนำตุ๊กตาของสมาชิกในครอบครัวจากชั่วโมงที่แล้วมาใช้ในการทำกิจกรรม</p> <p>๓. ครูสมมติฉากให้แต่ละครอบครัวกำลังสนทนาเกี่ยวกับข่าวที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการล้วงละเมิดทางเพศ และให้สมาชิกในครอบครัวสนทนากันถึงเนื้อหาในข่าวโดยครูสนทนาถึง</p>	<p>๑.นักเรียนแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม ตามกลุ่มเดิมในชั่วโมงที่แล้ว และสมมติให้เป็นกลุ่มสมาชิกในครอบครัว</p> <p>๒.สมาชิกในกลุ่มนำตุ๊กตาของสมาชิกในครอบครัวจากชั่วโมงที่แล้วมาใช้ในการทำกิจกรรม</p> <p>๓. นักเรียนสมมติฉากให้แต่ละครอบครัวกำลังสนทนาเกี่ยวกับข่าวที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการล้วงละเมิดทางเพศ และให้สมาชิกในครอบครัวสนทนากันถึงเนื้อหาในข่าวโดยครูสนทนาถึงผลกระทบจากการล้วงละเมิดทางเพศพร้อมตอบคำถามว่า “นักเรียนคิดว่าเนื้อหาในข่าวเป็นผู้ถูกล้วงละเมิดทางเพศได้รับ</p>	<p>ชั้นสอน</p> <p>๑. ตุ๊กตาของสมาชิกในครอบครัว</p> <p>๒.ข่าวที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการล้วงละเมิดทางเพศ</p>		<p>๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพพอใช้ ขึ้นไป</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ผลกระทบ จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศพร้อมตั้งคำถามว่า “นักเรียนคิดว่าเนื้อหาในข่าวเป็นผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศได้รับผลกระทบจากอย่างไรบ้าง”</p> <p><u>แนวคำตอบ</u>เกิดผลกระทบด้านร่างกายและจิตใจ</p> <p>๔. ครูตั้งคำถามเพิ่มเติมว่า “นักเรียนทราบหรือไม่ว่าผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศมีอะไรบ้าง”</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> ผลกระทบต่อร่างกาย ผลกระทบต่อจิตใจ และผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน</p> <p>๕. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทาง</p>	<p>ผลกระทบจากอย่างไรบ้าง”</p> <p><u>แนวคำตอบ</u>เกิดผลกระทบด้านร่างกายและจิตใจ</p> <p>๔. ครูตั้งคำถามเพิ่มเติมว่า “นักเรียนทราบหรือไม่ว่าผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศมีอะไรบ้าง”</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> ผลกระทบต่อร่างกาย ผลกระทบต่อจิตใจ และผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน</p> <p>๑. ครูสนทนาเกี่ยวกับผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศผ่านทาง Microsoft office PowerPoint</p>	<p>๕.สื่อPowerPoint เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p>	<p>แผนที่ ความคิด แสดงการวิเคราะห์ ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	เพศ ผ่านทาง Microsoft office PowerPoint				
	<b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b> ๑.ครูแจกใบความรู้เรื่อง ผลกระทบ จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศและใบ งานกิจกรรม วิเคราะห์ผลกระทบจา การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ให้กับนักเรียนแต่ละกลุ่ม โดยให้ นักเรียนช่วยกันอ่านและทำการ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการ ถูกล่วงละเมิดทางเพศจากข่าวที่ครู แจกให้ก่อนหน้านี้โดยนักเรียนแต่ละ กลุ่มระดมสมองและช่วยกันวิเคราะห์	<b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b> ๑. นักเรียนได้รับแจกใบความรู้เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และใบงานวิเคราะห์ผลกระทบจากการถู ล่วงละเมิดทางเพศ และนักเรียนช่วยกัน อ่านและทำการวิเคราะห์ผลกระทบที่ เกิดขึ้นจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศจาก ข่าวที่ครูแจกให้ก่อนหน้านี้โดยนักเรียนแต่ ละกลุ่มระดมสมองและช่วยกันวิเคราะห์ สถานการณ์จากข่าวการล่วงละเมิดทาง เพศ โดยสรุปในรูปแบบแผนผังทาง	<b>ขั้นปฏิบัติ</b> ๑. ใบความรู้เรื่อง ผลกระทบจากการ ถูกล่วงละเมิดทาง เพศ ๒. ใบงานกิจกรรม วิเคราะห์ผลกระทบ จากการถูกล่วง ละเมิดทางเพศ		

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**  
**รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**  
**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที**

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>สถานการณ์จากข่าวการล่วงละเมิดทางเพศ โดยสรุปในรูปแบบแผนผังทางความคิด (mind mapping) ในแต่ละด้าน ดังนี้</p> <p>ด้านที่ ๑ ผลกระทบด้านร่างกาย</p> <p>ด้านที่ ๒ ผลกระทบด้านอารมณ์และจิตใจ</p> <p>ด้านที่ ๓ ผลกระทบด้านพฤติกรรมและบุคลิกภาพ</p> <p>ด้านที่ ๔ ผลกระทบต่อครอบครัวและชีวิตประจำวัน</p> <p>๒.ครูตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจในเนื้อหาว่า “หากนักเรียนเป็นเพื่อนของเด็กหญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p>	<p>ความคิด (mind mapping) ในแต่ละด้าน ดังนี้</p> <p>ด้านที่ ๑ ผลกระทบด้านร่างกาย</p> <p>ด้านที่ ๒ ผลกระทบด้านอารมณ์และจิตใจ</p> <p>ด้านที่ ๓ ผลกระทบด้านพฤติกรรมและบุคลิกภาพ</p> <p>ด้านที่ ๔ ผลกระทบต่อครอบครัวและชีวิตประจำวัน</p> <p>๒. นักเรียนตอบคำถามของครูว่า “หากนักเรียนเป็นเพื่อนของเด็กหญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p>จะแนะนำเด็กหญิงคนนี้ให้ปฏิบัติตนอย่างไรบ้าง เพื่อลดผลกระทบที่เกิดขึ้น”</p> <p>แนวคำตอบให้แจ้งเรื่องนี้กับแม่หรือผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจหรือช่วยเหลือได้ โดยเล่า</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>จะแนะนำเด็กหญิงคนนี้ให้ปฏิบัติตน อย่างไรบ้าง เพื่อลดผลกระทบที่ เกิดขึ้น”</p> <p><u>แนวคำตอบ</u>ให้แจ้งเรื่องนี้กับแม่หรือ ผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจหรือช่วยเหลือได้ โดยเล่าเหตุการณ์ตามความจริง ทั้งหมด ถ้าหากถูกข่มขืน ควรตรวจ ร่างกายหรือตรวจการตั้งครรภ์เพื่อ คิดทางแก้ไขหากตั้งครรภ์ หรือติด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</p> <p>๓.ครูใช้วิธีการสุ่มให้นักเรียน ๑ กลุ่มออกมานำเสนอใบงาน</p> <p>๔. ครูและนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้ นำเสนอ อภิปรายเพิ่มเติมจากที่เพื่อ นำเสนอ</p>	<p>เหตุการณ์ตามความจริงทั้งหมด ถ้าหากถูก ข่มขืน ควรตรวจร่างกายหรือตรวจการ ตั้งครรภ์เพื่อคิดทางแก้ไขหากตั้งครรภ์ หรือติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</p> <p>๓.นักเรียนกลุ่มที่ถูกสุ่มออกมานำเสนอใบ งาน</p> <p>๔. นักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้นำเสนอ อภิปราย เพิ่มเติมจากที่ครูอธิบายเพื่อนำเสนอ“หาก นักเรียนเป็นเพื่อนของเด็กหญิงที่ถูกล่วง ละเมิดทางเพศ จะแนะนำเด็กหญิงคนนี้ให้ ปฏิบัติตนอย่างไรบ้าง เพื่อลดผลกระทบที่ เกิดขึ้น”</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b>            ๑. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปผล            กระทบจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ            ในแต่ละด้านว่าส่งผลต่อผู้ถูกล้วง            ละเมิดทางเพศอย่างไรบ้าง  <u>แนวคำตอบ</u> ด้านร่างกาย ทำให้เกิด            บาดแผลจากการถูกทำร้าย การติด            เชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การ            ตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ หรืออาจทำ            ร้ายจนเสียชีวิต ด้านอารมณ์และ            จิตใจ อาจทำให้เกิดความกลัว อับ            อาย จนเกิดภาวะเครียดและซึมเศร้า            ได้ ด้านพฤติกรรมและบุคลิกภาพ            อาจทำให้การเรียนแยลง หนีออก</p>	<p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b>            ๑. นักเรียนช่วยกันทบทวนผลกระทบจาก            การถูกล้วงละเมิดทางเพศในแต่ละด้านว่า            ส่งผลต่อผู้ถูกล้วงละเมิดทางเพศอย่างไร            บ้าง  <u>แนวคำตอบ</u> ด้านร่างกาย ทำให้เกิด            บาดแผลจากการถูกทำร้าย การติดเชื้อ            โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์            ไม่พึงประสงค์ หรืออาจทำร้ายจนเสียชีวิต            ด้านอารมณ์และจิตใจ อาจทำให้เกิดความ            กลัว อับอาย จนเกิดภาวะเครียดและ            ซึมเศร้าได้ ด้านพฤติกรรมและ            บุคลิกภาพ อาจทำให้การเรียนแยลง หนี            ออกจากบ้าน ออกจากโรงเรียน ประชด</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>จากบ้าน ออกจากโรงเรียน ประชดชีวิตโดยการเสพยาเสพติดหรือขายตัวก่อให้เกิดปัญหาต่อตนเองและสังคม และด้านครอบครัวและชีวิตประจำวัน ทำให้ถูกส่งไปอยู่ที่อื่น ครอบครัวแตกแยก ขาดความอบอุ่น เกิดการตั้งครรภ์ในวัยเรียนที่ก่อให้เกิดปัญหาสังคม</p> <p>๒.ครูกล่าวเพื่อเชื่อมโยงถึงบทเรียนต่อไปว่า ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ นั้นมีผลต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม เราจึงควรรู้วิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างไร ซึ่งเป็นเนื้อหาใน</p>	<p>ชีวิตโดยการเสพยาเสพติดหรือขายตัว ก่อให้เกิดปัญหาต่อตนเองและสังคม และด้านครอบครัวและชีวิตประจำวัน ทำให้ถูกส่งไปอยู่ที่อื่น ครอบครัวแตกแยก ขาดความอบอุ่น เกิดการตั้งครรภ์ในวัยเรียนที่ก่อให้เกิดปัญหาสังคม</p> <p>๒. นักเรียนตั้งใจฟังครูเพื่อเตรียมที่ศึกษาในเนื้อหาต่อไป</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	บทเรียนต่อไป				



## สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบงานบันทึกกิจกรรม “กิจกรรมวิเคราะห์ ผลกระทบจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ”
- ๒) ใบความรู้เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ
- ๓) สื่อ PowerPoint เรื่อง กิจกรรมวิเคราะห์ ผลกระทบจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ
- ๔) คลิปวิดีโอ ที่คลิปวิดีโอ “โฆษณา สสส.ชุด เลิกพิสูจน์” ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=DYgDWw4epK8>
- ๕) ข่าวการถูกล้วงละเมิดทางเพศ

## การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

แผนผังความคิดแสดงการวิเคราะห์ผลกระทบจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายผลกระทบจากการถูกล้วง ละเมิดทางเพศได้	ประเมินการนำเสนอ และการตอบคำถาม ระหว่างเรียน	แบบประเมินการ อธิบาย	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> เขียนผังความคิดแสดงการวิเคราะห์ ผลกระทบจากการถูกล้วงละเมิดทาง เพศ	ประเมินผังความคิด แสดงการวิเคราะห์	แบบประเมินผัง ความคิดแสดงการ วิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา)</b> เห็นความสำคัญถึงผลกระทบจาก การถูกล้วงละเมิดทางเพศ	สังเกตการตอบ คำถาม	แบบประเมินการ สังเกต	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
<b>สมรรถนะสำคัญ (KSC)</b> แนะนำผู้อื่นด้วยวิธีการสื่อสาร หรือ แสดงทักษะอื่นๆ เพื่อหลีกเลี่ยง บุคคล สถานการณ์ สถานที่ สภาพ แวดล้อมที่นำไปสู่การพฤติกรรมล่วง ละเมิดทางเพศ (KSA)ส๔.๖.๑	สังเกตจากการ นำเสนอ	แบบประเมินการ นำเสนอ	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์(A) นักเรียนใฝ่เรียนรู้(การเข้าร่วม กิจกรรมการเรียนรู้)	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	

### เกณฑ์การให้คะแนน

รายการการประเมิน	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้	อธิบายผลกระทบได้ ๔ ด้านขึ้นไป(ด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ พฤติกรรมบุคลิกภาพ และครอบครัว)	อธิบายผลกระทบได้ ๓ ด้าน	ได้ ๑ - ๒ ด้าน
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> เขียนผังความคิดแสดงการวิเคราะห์ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ผังความคิดวิเคราะห์ ได้ ๔ ด้านขึ้นไป แสดงเหตุผล สอดคล้อง ชัดเจน	ผังความคิด วิเคราะห์ เหตุผล ไม่สอดคล้อง ไม่ชัดเจน	เขียนผังความคิดไม่ได้
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา)</b> เห็นความสำคัญถึงผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	แสดงพฤติกรรมตั้งใจ และแลกเปลี่ยนวิธีการ แนะนำผู้อื่น	แสดงพฤติกรรมตั้งใจ เรียนรู้ฟังเพื่อน และครู	แสดงพฤติกรรมไม่ใส่ใจในการเรียนรู้
<b>สมรรถนะสำคัญ (KSC)</b> แนะนำผู้อื่นด้วยวิธีการสื่อสาร หรือแสดงทักษะอื่นๆ เพื่อหลีกเลี่ยงบุคคล สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่การพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ (KSA)๔.๖.๑	การนำเสนอประเด็นมีวิธีแนะนำการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยง หรือควบคุมสถานการณ์เสี่ยงที่นำไปสู่การพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ	การนำเสนอ ประเด็นบอก เฉพาะผลกระทบ ไม่มีวิธีการปฏิบัติตน	นำเสนอไม่ตรงประเด็น

รายการการประเมิน	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์(A) ใฝ่เรียนรู้ (การเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)	นักเรียนร่วมกิจกรรมและ กล้าแสดงออกเหมาะสม	นักเรียนร่วม กิจกรรมแต่ไม่กล้า แสดงออก	นักเรียนไม่ร่วม กิจกรรม

#### เกณฑ์การตัดสิน

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

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



## แบบประเมินผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน															รวม
		๑ อธิบายผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้			๒ เขียนผังความคิดแสดงการวิเคราะห์ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ			๓ เห็นความสำคัญถึงผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ			๔ แนะนำผู้อื่นด้วยวิธีการสื่อสารหรือแสดงทักษะอื่นๆ เพื่อหลีกเลี่ยงบุคคล สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่การพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ			๕ นักเรียนใฝ่เรียนรู้ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)			
		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

**บันทึกผลหลังสอน\***

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....  
.....

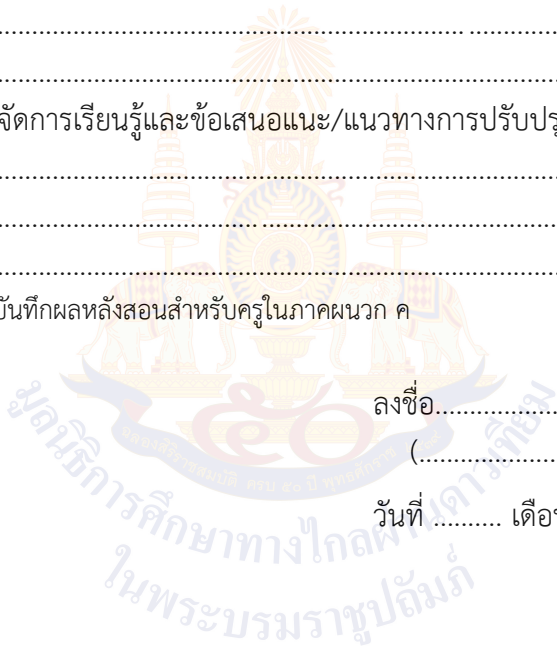
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....  
.....

\*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

**ใบงานที่ ๑ เรื่อง “วิเคราะห์ ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ”**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมสมองและช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์จากข่าวการล่วงละเมิดทางเพศ โดยสรุปในรูปแบบแผนผังทางความคิด (mind mapping)

**ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**

**ผลกระทบด้านร่างกาย**

.....

.....

.....

**ผลกระทบด้านอารมณ์และจิตใจ**

.....

.....

.....

**ผลกระทบด้านพฤติกรรมและบุคลิกภาพ**

.....

.....

.....

**ผลกระทบต่อครอบครัวและชีวิตประจำวัน**

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุล.....

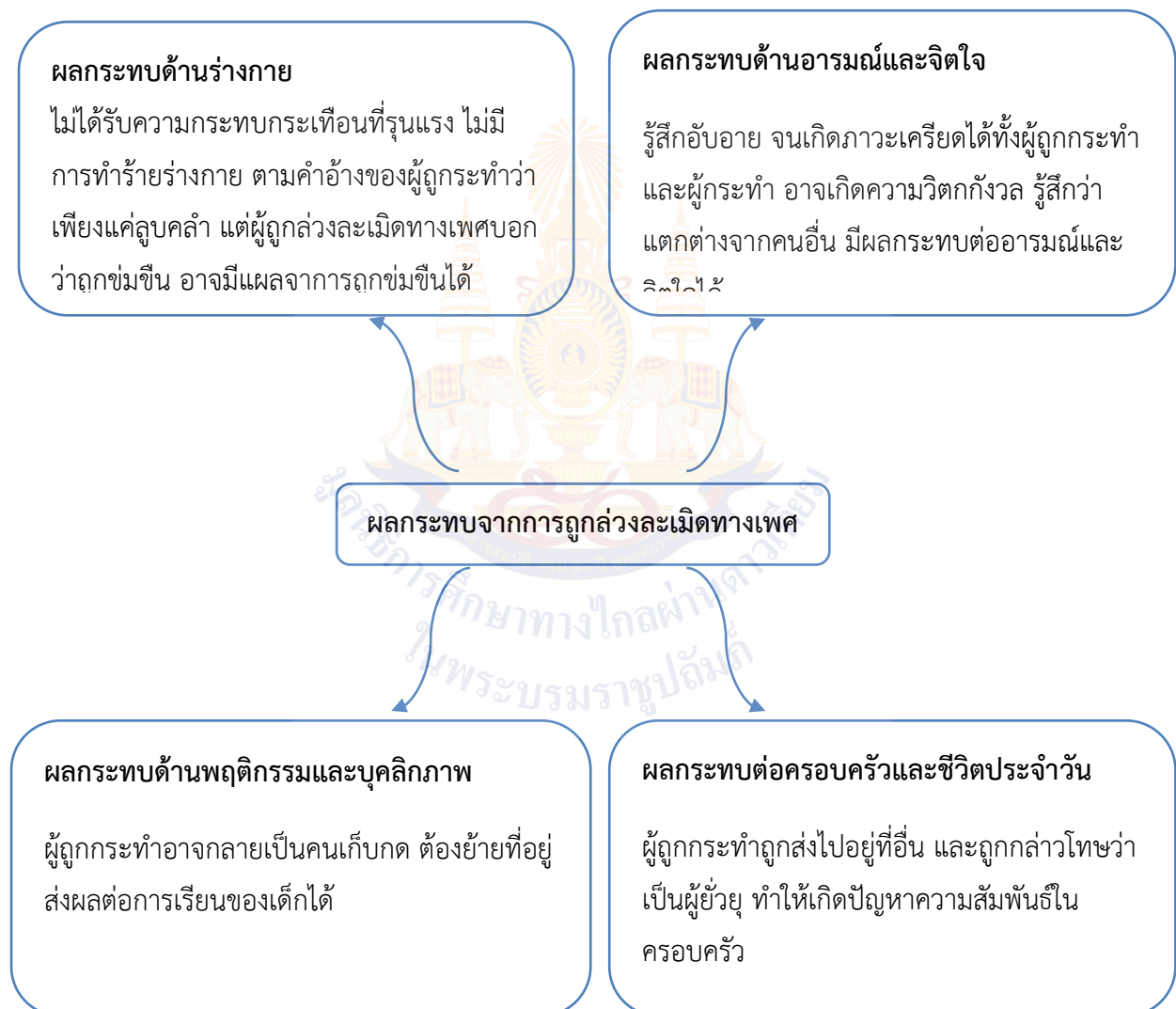
ชื่อ-สกุล.....

ชื่อ-สกุล.....

ชื่อ-สกุล.....

**เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง “วิเคราะห์ ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ”**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมสมองและช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์จากข่าวการล่วงละเมิดทางเพศ โดยสรุปในรูปแบบแผนผังทางความคิด (mind mapping)



ชื่อ-สกุล.....

ชื่อ-สกุล.....

ชื่อ-สกุล.....

ชื่อ-สกุล.....

**ใบความรู้เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**

**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**

๑. **ผลกระทบด้านร่างกาย** ผู้ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ร่างกายมักจะได้รับความกระทบกระเทือน อาจเกิดการบาดเจ็บที่ไม่รุนแรงจนถึงขั้นรุนแรงมากจากการใช้กำลังขู่เช็ก โดยเฉพาะผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศที่เป็นเด็ก บางรายมีร่างกายที่บอบช้ำจากการถูกทำร้าย บางรายอาจเกิดการติดเชื้อจากบาดแผล ปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ บางรายอาจเกิดการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ หรือบางรายอาจจะถูกทำร้ายอย่างรุนแรงจนเสียชีวิตได้

๒. **ผลกระทบด้านอารมณ์และจิตใจ** ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศมักจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการปรับตัว รวมทั้งพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพที่อาจกระทบกระเทือนได้ดังนี้

๒.๑ เกิดความกลัว ความวิตกกังวลใจ ควบคุมสถานการณ์รอบตัวและรู้สึกช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ขาดความมั่นใจ มีอารมณ์โกรธ ฉุนเฉียวง่าย มีความรู้สึกว่าตนเองมีความแตกต่างไปจากคนอื่น

๒.๒ รู้สึกอับอายจนเกิดภาวะเครียดและซึมเศร้า ในบางครั้งรุนแรงถึงขั้นที่จะคิดฆ่าตัวตายได้

๒.๓ เกิดความรู้สึกผิด และรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า และเกิดความสับสนต่อเรื่องเพศ

ผลกระทบทางด้านจิตใจนี้ อาจจะเป็นในระยะสั้น หรือระยะยาวก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจของแต่ละบุคคล ตลอดจนผู้ให้ความช่วยเหลือภายหลังการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งควรได้รับกำลังใจและการบำบัดรักษาด้านจิตใจจากคนรอบข้างเป็นอย่างดี เพราะอาจส่งผลในระยะยาวโดยทำให้เกิดอาการทางจิตอย่างรุนแรงได้

๓. **ผลกระทบด้านพฤติกรรมและบุคลิกภาพ** ภายหลังจากการที่บุคคลถูกล่วงละเมิดทางเพศ อาจส่งผลให้มีพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไป โดยอาจมีผลการเรียนที่แย่งลง บางคนอาจหนีออกจากโรงเรียน หนีออกจากบ้าน หรือประชดชีวิตด้วยการเสพติดสารเสพติด ขายบริการทางเพศ ถ้าหากถูกล่วงละเมิดทางเพศ หรือทารุณกรรมทางเพศเป็นประจำ หรือเป็นเวลานานในวัยเด็ก ทั้งนี้จากการศึกษาพบว่าเมื่อโตขึ้นพฤติกรรมทางเพศอาจผิดปกติไปด้วยอาจมีแนวโน้มเป็นอาชญากร และอาชญากรรมทางเพศได้ บางคนอาจกลายเป็นคนมีลักษณะยั่ววน มีพฤติกรรมที่สำสอนทางเพศ หรืออาจกลายเป็นคนที่เก็บกดได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

๔. **ผลกระทบต่อครอบครัวและชีวิตประจำวัน** การที่บุคคลต้องเผชิญเหตุการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศ อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อครอบครัวและชีวิตประจำวันได้แก่

๔.๑ ถูกส่งไปอยู่ที่อื่น ถ้าพิจารณาว่าบิดามารดาไม่สามารถดูแลปกป้องบุตรหลานได้ หรือถ้าคนในครอบครัวเป็นผู้กระทำการล่วงละเมิดทางเพศ จำเป็นต้องแยกผู้ถูกระทำให้พ้นจากครอบครัว

๔.๒ อาจถูกกล่าวโทษว่าเป็นต้นเหตุของเหตุการณ์ โดยอ้างว่าเป็นผู้ช่วยฯ หรือยินยอมให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศ ทำให้ผู้ถูกกระทำเกิดความเครียด ความอับอายรู้สึกเป็นปมด้อย จนต้องย้ายโรงเรียน ลาออกจากงาน ย้ายที่อยู่ บางครั้งอาจทำให้เสียโอกาสในชีวิต เสียอนาคต และทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวแตกแยก ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดปัญหาสังคมตามมาอีกมากมาย

๔.๓ ในกรณีที่ตั้งครรภ์ในวัยเรียน ซึ่งเป็นช่วงที่ไม่พร้อมจะมีบุตร อาจส่งผลกระทบต่อเด็ก เมื่อคลอดมาแล้วครอบครัวต้องแบกรับภาระเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในด้านการเงิน ซึ่งเป็นต้นเหตุของความขัดแย้งอันนำไปสู่ปัญหาต่างๆ ทั้งปัญหาครอบครัวและสังคมตามมา

ที่มา: พรสุข หุ่นนิรันดร์ ประภาเพ็ญ สุวรรณ สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร และอนันต์ มาลารัตน์, **หนังสือเรียน** รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร, บริษัทอักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด, หน้า ๗๐-๗๑



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากสถานการณ์ต่างๆ

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

### มาตรฐานการเรียนรู้

#### สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต  
ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๑/๒ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การล่วงละเมิดทางเพศเป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นโดยที่เราไม่ทันระมัดระวังตัว ดังนั้นการมีสติและมีทักษะการป้องกันอย่างรอบด้านทั้งปัญญาไหวพริบ รวมทั้งความแข็งแรงมีทักษะทางกายจะช่วยป้องกันตนเองให้รอดพ้นจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างปลอดภัย หรือถ่วงเวลาการขอความช่วยเหลือ

### ๓. สาระการเรียนรู้

- ๑ การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากสถานการณ์ต่างๆ โดยวิธีการต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
- ๒ การฝึกปฏิบัติทักษะการป้องกันตัวในสถานการณ์เสี่ยง

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)  
อธิบายขั้นตอนการแสดงทักษะการป้องกันตัวในสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ ได้
- ๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)  
ปฏิบัติทักษะการป้องกันตัวในสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ ได้
- ๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)  
เห็นถึงความสำคัญของทักษะป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากสถานการณ์ต่างๆ

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

แสดงทักษะการหลีกเลี่ยง ป้องกันตนเอง จากสภาพแวดล้อม สถานการณ์ที่นำไปสู่พฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ (KSA)ส๔.๖.๑

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากสถานการณ์ต่างๆ            หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ            รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา            ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน(KSA)  <b>๓ ๔.๖.๑</b>            แสดงทักษะการหลีกเลี่ยง            ป้องกันตนเอง จากสภาพ            แวดล้อม สถานการณ์ที่            นำไปสู่พฤติกรรมล่วง            ละเมิดทางเพศ  <b>ด้านความรู้</b>            อธิบายขั้นตอนการแสดง            ทักษะการป้องกันตัวใน            สถานการณ์เสี่ยงต่างๆได้  <b>ด้านทักษะกระบวนการ</b>            ปฏิบัติทักษะการป้องกันตัว            ในสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)            ๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และสำรวจ            ความเรียบร้อยของห้องเรียนให้ถูกต้อง            ตามสุขลักษณะ            ๒. ครูนำเข้าสู่บทเรียน โดยถามคำถามว่า            “ในการชีวิตของมนุษย์เราแต่ละวันต้องใช้            ทักษะอะไรบ้างในการดำเนินชีวิต ?”            (นักเรียนตอบคำถามด้วยการยกมือ)  <b>แนวคำตอบ</b> ทักษะที่มีความจำเป็นการ            ใช้ชีวิตมีมากมาย เช่น ทักษะการคิด การ            สื่อสาร การมีไหวพริบนำทักษะทางพล            ศึกษามาใช้เฉพาะ และอื่นๆ อีกมากมาย            เราจะเลือกใช้ทักษะต่างๆตามความ            เหมาะสมของสถานการณ์            ๓. ครูถามเพิ่มเติมว่า “แต่ถ้าเราบังเอิญ            ไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงทางเพศเราจะ</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)            ๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าว            นำทำความเคารพ            ๒. นักเรียนตอบคำถามด้วยการยกมือ</p>	<p>๑.สื่อ PowerPoint</p>		<p>วิธีการวัดผล            ๑.สังเกตการ            ตอบคำถามและ            การแสดงความ            คิดเห็นในชั้น            เรียน            ๒.สังเกตจาก            พฤติกรรมในชั้น            เรียน            ๓.ประเมินจาก            กิจกรรม “ศูนย์            การเรียนรู้ กับ            พัฒนาการแต่            ละช่วงวัย”  <b>เครื่องมือวัด</b>            ๑.แบบสังเกต</p>

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การป้องกันการถูกล้วงละเมิดทางเพศจากสถานการณ์ต่างๆ  หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ  รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>ได้</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b></p> <p>เห็นถึงความสำคัญของ ทักษะป้องกันการถูกล้วงละเมิดทางเพศจาก สถานการณ์ต่างๆ</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึง ประสงค์</b></p> <p>๑.มีความมุ่งมั่นในการทำงาน</p>	<p>เลือกใช้ทักษะอะไร”</p> <p><b>แนวคำตอบ</b> ทักษะการป้องกันตัวเพื่อ การเอาตัวรอด</p> <p>๔. ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน ว่า การล้วงละเมิดทางเพศเป็นเรื่องที่อาจ เกิดขึ้นโดยที่เราไม่ทันระมัดระวังตัว การมี สติและมีทักษะการป้องกันตัว จะช่วยให้ เราป้องกันตนเองให้รอดพ้นจากการถูกล้วง ละเมิดทางเพศได้อย่างปลอดภัย ซึ่งเรา กำลังจะได้ศึกษาและฝึกปฏิบัติกันในวันนี้</p>		<p>ชั้นสอน</p> <p>๑. สื่อ</p> <p>PowerPoint</p> <p>เรื่อง ทักษะการ ป้องกันตนเอง จากการถูกล้วง</p>	<p>ภาระงาน</p>	<p>การตอบคำถาม ในชั้นเรียน</p> <p>๒.แบบประเมิน พฤติกรรมการ เรียน</p> <p>๓.แบบประเมิน กิจกรรม “ศูนย์ การเรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่ ละช่วงวัย”</p> <p><b>เกณฑ์การ ประเมินผล</b></p> <p>๑. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป</p>
	<p><b>ชั้นสอน (๑๕ นาที)</b></p> <p>ครูจัดการการเรียนการสอนด้วยรูปแบบ การสอนแบบสตอรีไลน์ โดยการผูก เรื่องราว ดังนี้</p> <p>ชั่วโมงเรียนที่ ๓จาก คือโรงเรียน</p> <p>คำถามหลัก: เราจะมีทักษะในการป้องกัน</p>	<p><b>ชั้นสอน (๑๕ นาที)</b></p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การป้องกันการถูกล้วงละเมิดทางเพศจากสถานการณ์ต่างๆ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ตนเองให้พ้นจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศได้อย่างไร</p> <p>๑. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น ๓ กลุ่ม ตามกลุ่มเดิมในชั่วโมงที่แล้ว และสมมติให้เป็นกลุ่มสมาชิกในห้องเรียนนี้</p> <p>๒. ครูสมมติฉากให้เกิดขึ้นที่โรงเรียน ซึ่งในชั่วโมงเรียนวันนี้ครูได้มีการสอนเรื่องทักษะและเทคนิคในการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ โดยครูให้นักเรียนชม คลิปวิดีโอ “วิธีป้องกันตัว” หลังจากนั้นครูตั้งคำถาม ถามนักเรียนว่า “นอกจากทักษะในการป้องกันตัวที่ได้ชมไปแล้วนั้น เรายังสามารถนำสิ่งของใดใกล้ตัวมาใช้ในการป้องกันตนเองไม่ให้ถูกล้วงละเมิดทางเพศได้บ้าง <u>แนวคำตอบ</u> บรม ลูกกุญแจ หวีหรือปากกา เป็นต้น</p>	<p>๑. นักเรียนออกเป็น ๓ กลุ่ม ตามกลุ่มเดิมในชั่วโมงที่แล้ว และสมมติให้เป็นกลุ่มสมาชิกในห้องเรียนนี้</p> <p>๒. นักเรียนตั้งใจชมคลิปวิดีโอและตอบคำถามของครู ที่ว่า “นอกจากทักษะในการป้องกันตัวที่ได้ชมไปแล้วนั้น เรายังสามารถนำสิ่งของใดใกล้ตัวมาใช้ในการป้องกันตนเองไม่ให้ถูกล้วงละเมิดทางเพศได้บ้าง <u>แนวคำตอบ</u> บรม ลูกกุญแจ หวีหรือปากกา เป็นต้น</p>	<p>ละเมิดทางเพศ</p> <p>๒. คลิปวิดีโอ “วิธีป้องกันตัว”          ที่มา :  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=usOstDDuLqg&amp;t=๒s">https://www.youtube.com/watch?v=usOstDDuLqg&amp;t=๒s</a></p>		

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การป้องกันการถูกล้วงละเมิดทางเพศจากสถานการณ์ต่างๆ  หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ  รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๓. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับทักษะและเทคนิคในการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ ผ่านทาง Microsoft office PowerPoint	๓. นักเรียนตั้งใจฟังครูอธิบายเทคนิคในการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ ผ่านทาง Microsoft office PowerPoint			
	<b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b> <b>กิจกรรม SKILL SHOW</b> ๑.ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ฝึกปฏิบัติการป้องกันตนเองในสถานการณ์ต่างๆจากคลิปวีดีโอโดยครูเปิดคลิปวีดีโอไปที่ละทักษะ ดังนี้ <b>กลุ่มที่ ๑</b> โดนจู่โจมด้วยการกอดด้านหลัง <b>กลุ่มที่ ๒</b> โดนดึงแขนข้อมือจากด้านหน้า	<b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b> ๑. นักเรียนแต่ละกลุ่ม ฝึกปฏิบัติการป้องกันตนเองในสถานการณ์ต่างๆจากคลิปวีดีโอโดยครูเปิดคลิปวีดีโอไปที่ละทักษะ ดังนี้ <b>กลุ่มที่ ๑</b> โดนจู่โจมด้วยการกอดด้านหลัง <b>กลุ่มที่ ๒</b> โดนดึงแขนข้อมือจาก	<b>ขั้นปฏิบัติ</b> ๑. สื่อ PowerPoint เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การป้องกันการถูกล้วงละเมิดทางเพศจากสถานการณ์ต่างๆ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p><b>กลุ่มที่ ๓</b> โดนลวนลามจากด้านหน้าระยะประชิด</p> <p><b>กลุ่มที่ ๔</b> โดนคล้องแขนจากด้านหลัง</p> <p><b>กลุ่มที่ ๕</b> โดนดึงแขน ๒ ข้างจากด้านหน้า</p> <p>จนครบทุกทักษะ</p> <p>๒.ครูสุ่มให้นักเรียน ๑ กลุ่มออกมาแสดงทักษะการป้องกันตนเอง พร้อมอธิบายวิธีการปฏิบัติที่ละขั้นตอนโดยเลือกทักษะที่แสดง ๑ ทักษะ</p> <p>๓. ครูและนักเรียนในชั้นร่วมกันชมการแสดงของกลุ่มที่นำเสนอและสามารถที่จะอภิปรายการแสดงว่าถูกต้องหรือไม่และควรแก้ไขอย่างไร</p>	<p>ด้านหน้า</p> <p><b>กลุ่มที่ ๓</b> โดนลวนลามจากด้านหน้าระยะประชิด</p> <p><b>กลุ่มที่ ๔</b> โดนคล้องแขนจากด้านหลัง</p> <p><b>กลุ่มที่ ๕</b> โดนดึงแขน ๒ ข้างจากด้านหน้า</p> <p>๒.ให้นักเรียนกลุ่มที่ถูกสุ่มออกมาแสดงทักษะการป้องกันตนเอง พร้อมอธิบายวิธีการปฏิบัติที่ละขั้นตอน (นักเรียนทุกคนฝึกปฏิบัติไปพร้อมๆ กับกลุ่มที่ออกมาแสดงทักษะ</p>	<p>๒. คลิปวิดีโอ “วิธีป้องกันตัว”</p> <p>ที่มา :</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=usOstDDuLqg&amp;t=๒s">https://www.youtube.com/watch?v=usOstDDuLqg&amp;t=๒s</a></p>	<p>ฝึกปฏิบัติการป้องกันตนเองในสถานการณ์ต่างๆ</p>	
	<p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูแนะนำนักเรียนเพื่อเป็นการสรุปบทเรียนว่า หากนักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทาง</p>	<p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b></p> <p>๑. นักเรียนร่วมอภิปรายสนทนากับครูและตั้งใจฟังคำอธิบายเพิ่มเติมจากครู</p>			

<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การป้องกันการถูกล้วงละเมิดทางเพศจากสถานการณ์ต่างๆ</p> <p>หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ</p> <p>รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา</p> <p>ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>เพศ วิธีที่ดีที่สุด คือควรออกจากสถานการณ์นั้นๆอย่างรวดเร็วที่สุด โดยการวิ่งหนีไปยังชุมชนที่มีคนอยู่จำนวนมาก แต่หากตกอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงควรตั้งสติ ควรเลือกทำร้ายจุดอ่อนอื่นๆของคนร้าย เช่น แขน ขา ดวงตา หรือหว่างขา เป็นต้น</p> <p>๒. ครูแจกใบความรู้และมอบหมายใบงาน เรื่อง “การป้องกันตัวจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ” ซึ่งเป็นการจับคู่ทำทางการปฏิบัติทักษะ ทักษะการป้องกันการถูกล้วงละเมิดทางเพศกับคำอธิบาย โดยให้จัดทำเป็นการบ้าน และนำมาส่งในชั่วโมงถัดไป</p>	<p>๒. นักเรียนได้รับแจกใบความรู้และใบงานเรื่อง “การป้องกันตัวจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ” และจัดทำใบงานเป็นการบ้านและนำมาส่งในชั่วโมงเรียนต่อไป</p>	<p>ชั้นสรุป</p> <p>๑. ใบงาน เรื่อง “การป้องกันตัวจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ”</p>	<p>ชั้นสรุป</p> <p>๑. เขียนขั้นตอน “การป้องกันตัวจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ”</p>	

## สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบงาน เรื่อง เรื่อง “การป้องกันตัวจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ”
- ๒) ใบความรู้เรื่อง เทคนิคในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- ๓) ”สื่อ PowerPoint เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- ๔) คลิปวิดีโอ “วิธีป้องกันตัว” ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=usOstDDuLqg&t=๒s>

## การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) ปฏิบัติการป้องกันตนเองในสถานการณ์ต่างๆ และเขียนอธิบายขั้นตอน

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายขั้นตอนการแสดงทักษะการ ป้องกันตัวในสถานการณ์เสี่ยงต่างๆได้	ประเมินจากกิจกรรม SKILL SHOW	แบบประเมิน กิจกรรม SKILL SHOW	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> ปฏิบัติทักษะการป้องกันตัวใน สถานการณ์เสี่ยงต่างๆได้	สังเกตจากการปฏิบัติ ตามแบบกิจกรรม SKILL SHOW	แบบสังเกตการ ปฏิบัติ	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา)</b> เห็นถึงความสำคัญของทักษะป้องกัน การถูกล่วงละเมิดทางเพศจาก สถานการณ์ต่างๆ	สังเกตจากพฤติกรรม ในชั้นเรียน	แบบสังเกต พฤติกรรม	๑.ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
<b>สมรรถนะสำคัญ (KSA๔.๖.๑)</b> แสดงทักษะการหลีกเลี่ยง ป้องกัน ตนเอง จากสภาพแวดล้อม สถานการณ์ที่นำไปสู่พฤติกรรมล่วง ละเมิดทางเพศ	สังเกตการนำเสนอ	แบบสังเกตการ นำเสนอ	
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b> นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตจากพฤติกรรม	แบบสังเกต	

จุดประสงค์การเรียนรู้ เชิงพฤติกรรม	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
	ในชั้นเรียน	พฤติกรรม	

### เกณฑ์การให้คะแนน

รายการประเมิน	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายขั้นตอนการแสดงทักษะการ ป้องกันตัวในสถานการณ์เสี่ยง ต่างๆได้	เขียนอธิบายได้ถูกต้อง เรียงลำดับขั้นตอนการ ปฏิบัติทักษะ	เขียนอธิบายไม่ เรียงลำดับขั้นตอน การปฏิบัติ	เขียนไม่ได้ใจความ
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> ปฏิบัติทักษะการป้องกันตัวใน สถานการณ์เสี่ยงต่างๆได้	ปฏิบัติได้ถูกต้องตาม ขั้นตอนอย่าง คล่องแคล่วต่อเนื่องได้ เหมาะสมกับ สถานการณ์เสี่ยง	ปฏิบัติได้ถูกต้อง เหมาะสมกับ สถานการณ์เสี่ยงแต่ ไม่ต่อเนื่อง	ปฏิบัติไม่ได้
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละ วิชา)</b> เห็นถึงความสำคัญของทักษะ ป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จากสถานการณ์ต่างๆ	มีความตั้งใจฝึกปฏิบัติ ด้วยตนเอง	ฝึกปฏิบัติตามคำสั่ง	ไม่ฝึกปฏิบัติ
<b>สมรรถนะสำคัญ (KSA๔.๖.๑)</b> แสดงทักษะการหลีกเลี่ยง ป้องกัน ตนเอง จากสภาพแวดล้อม สถานการณ์ที่น่าไปสู่วุฒิกรรมล่วง ละเมิดทางเพศ	นำเสนอแสดงทักษะ การป้องกันตนเอง พร้อมอธิบายวิธีการ ปฏิบัติทีละขั้นตอน เพื่อนปฏิบัติตามได้ ถูกต้อง	นำเสนอแสดงทักษะ การป้องกันตนเอง พร้อมอธิบายวิธีการ ปฏิบัติข้ามขั้นตอน	นำเสนอแสดงทักษะ การป้องกันตนเอง และอธิบายไม่ได้

รายการประเมิน	แนวทางการให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	นักเรียนปฏิบัติได้ และมีชิ้นงานการเขียนขั้นตอนวิธีปฏิบัติ	นักเรียนมีชิ้นงานหรือปฏิบัติได้อย่างใดอย่างหนึ่ง	ไม่ปฏิบัติ ไม่มีชิ้นงาน



## แบบประเมินทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน ประเด็นการประเมิน															รวม
		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

**บันทึกผลหลังสอน\***

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....  
.....

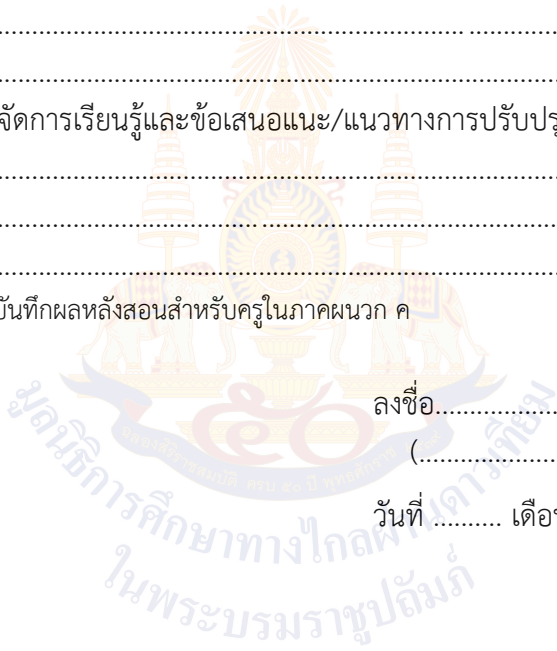
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....  
.....

\*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

**ใบงาน เรื่อง “การป้องกันตัวจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ”**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากสถานการณ์ต่างๆ**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนอธิบายภาพที่เป็นเทคนิคในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และเขียนตอบคำถามในใบงานให้สมบูรณ์



ภาพ A 1



ภาพ B 1



ภาพ C 1

ภาพ A๑ ใช้ป้องกันตนเองในลักษณะใด

.....

มีขั้นตอนการปฏิบัติ

.....

.....

.....

.....

.....

ภาพ B๑ ใช้ป้องกันตนเองในลักษณะใด

.....

มีขั้นตอนการปฏิบัติ

.....

.....

.....

.....

.....

ภาพ C๑ ใช้ป้องกันตนเองในลักษณะใด

.....

มีขั้นตอนการปฏิบัติ

.....

.....

.....

.....

.....

การเทคนิคและทักษะการป้องกันตัวมีความสำคัญอย่างไร

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุล.....

**เฉลยใบงาน เรื่อง “การป้องกันตัวจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ”**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากสถานการณ์ต่างๆ**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนอธิบายภาพที่เป็นเทคนิคในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และเขียนตอบคำถามในใบงานให้สมบูรณ์



ภาพ A 2



ภาพ B 2



ภาพ C 2

ภาพ A๑ ใช้ป้องกันตนเองในลักษณะใด  
 โดนจู่โจมจากด้านหน้า  
 มีขั้นตอนการปฏิบัติ  
 ใช้นิ้วมือหรือกำปั้นกระแทกเข้าไปตรง  
 กลางบริเวณกลางเป้าของคนร้าย.

ภาพ B๑ ใช้ป้องกันตนเองในลักษณะใด  
 โดนจู่โจมจากด้านหน้า  
 มีขั้นตอนการปฏิบัติ  
 ถ้าไม่สามารถยกมือได้ให้กำหมัดไว้  
 ระหว่างกระดูกเชิงกราน หรือบริเวณ  
 สะดือ จากนั้นใช้หัวโขกเข้าที่จมูกของ  
 คนร้าย หรือใช้ฝ่ามือยึดแขนซ้ายไปก้น  
 แขนของคนร้าย แล้วใช้มือขวากระแทก

ภาพ C๑ ใช้ป้องกันตนเองในลักษณะใด  
 คนร้ายจู่โจมจากด้านข้าง  
 มีขั้นตอนการปฏิบัติ  
 ใช้ศอกตีเข้าไปบริเวณขากรรไกรหรือ  
 จมูกของคนร้ายและหมุนศอกเป็นวงกลม  
 เมื่อคนร้ายเสียหลักให้ใช้ศอกกระทุ้งไปที่  
 ท้องหรือหน้าอก.

**การเทคนิคและทักษะการป้องกันตัวมีความสำคัญอย่างไร**  
 การมีความรู้และฝึกเทคนิคการป้องกันตัวจะเกิดประโยชน์หากตกอยู่ในสถานการณ์อันตราย สิ่ง  
 สำคัญที่สุดคือการมีสติและจำจุดอ่อนให้ได้ก็จะช่วยให้รอดพ้นจากอันตรายได้  
 ชื่อ-สกุล.....

ใบความรู้ เรื่อง “เทคนิคในการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ”  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การป้องกันการถูกล้วงละเมิดทางเพศจากสถานการณ์ต่างๆ  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

### เทคนิคในการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ



๑. จำจุดอ่อนของเพศชายให้ได้ ไม่ว่าจะคนร้ายจะตัวใหญ่แค่ไหน หากเราทราบจุดที่อ่อนแอที่สุด นั่นก็คือ ดวงตา จมูก ลำคอ หน้าอก เข่า และขาหนีบ



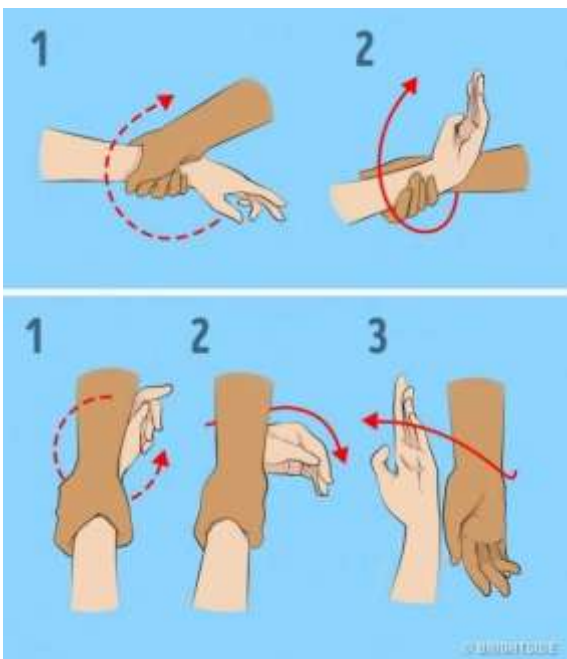
๒. ถ้าคนร้ายพยายามเอามือมาจับตัวคุณ แต่คุณไม่สามารถจับมือของคนร้ายได้ ให้ใช้นิ้วมือหรือกำปั้นกระแทกเข้าไปตรงกลางของกระดูกไหปลาร้าหรือลูกกระเดือกของอีกฝ่าย และสิ่งที่ทำให้คนร้ายรู้สึกจุกสุดๆคือการโจมตีบริเวณขาหนีบ จะช่วยให้คนร้ายหยุดชะงักและคุณวิ่งหนีเอาตัวรอดได้



๓. วิธีป้องกันตัวหากโดนจู่โจมจากด้านหน้า ถ้าอีกฝ่ายประชิดตัวคุณจากด้านหน้า จนคุณไม่สามารถยกมือป้องกันตนเองได้ ให้พยายามกำหมัดไว้ช่วงกระดูกเชิงกราน หรือบริเวณสะดือของคุณ เพื่อสร้างช่องว่างระหว่างคุณกับคนร้าย จากนั้นใช้หัวโขกเข้าที่จมูกของฝ่ายตรงข้าม แล้วใช้เข่ากระแทกเข้าที่กลางเป้าของคนร้าย



แต่มีช่องว่างระหว่างคุณกับคนร้าย สามารถป้องกันตนเองโดยใช้ฝ่ามือ ให้ยึดแขนซ้ายไปกั้นแขนของคนร้าย แล้วใช้ฝ่ามือขวากระแทกเข้าที่คางและจมูกของคนร้าย เมื่อคนร้ายชะงัก ก็ใช้เข่ากระแทกเข้ากลางเป้าของคนร้าย



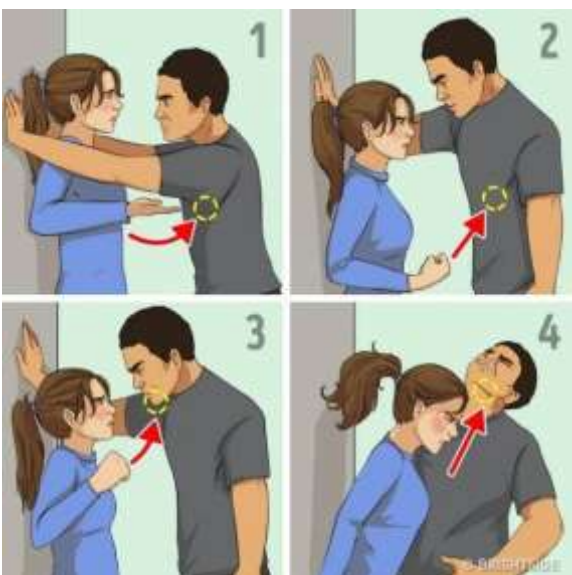
๔. วิธีปล่อยมือให้เป็นอิสระ ใช้กฎหัวแม่มือ โดยการหมุนข้อมือของคุณไปยังด้านนิ้วโป้งของคนร้าย พอมือหมุนไปอยู่ข้างล่างของมืออีกฝ่ายก็ออกแรงดึงมือออกมา ก็สามารถเป็นอิสระพร้อมที่จะป้องกันตัวขั้นต่อไป



๕. วิธีป้องกันตัวหากโดนจู่โจมจากด้านหลัง คนร้ายมักจะบุกมาเราจากด้านหลัง เพราะเป็นวิธีที่ง่ายในการลือคเหยื่อ ซึ่งเราสามารถป้องกันตนเองได้ โดยโยกหัวตัวเองไปด้านหลังเพื่อกระแทกหน้าคนร้าย หรือก้มลงแล้วจับที่เข่าคนร้ายแล้วดึงมาข้างหน้าให้สุดแรง เพื่อให้อีกฝ่ายล้มลง ตอนนี้นักคนร้ายจะเสียการทรงตัว



๖. วิธีป้องกันตัวหากโดนจู่โจมจากด้านข้าง ข้อศอกเป็นอาวุธที่อันตรายที่สุดในศิลปะการต่อสู้ทุกชนิด และถ้าคนร้ายเข้าหาคุณจากด้านข้างให้ใช้ข้อศอกตีเข้าที่บริเวณขากรรไกรหรือจมูกของคนร้ายและหมุนข้อศอกเป็นวงกลมเมื่อคนร้ายเสียหลักให้ใช้ศอกกระทุ้งไปที่ท้องหรือหน้าอก ข้อศอกเป็นส่วนที่แข็งแรงมากและสามารถทำให้คนร้ายชะงักได้ระยะเวลาหนึ่ง



๗. วิธีป้องกันตัวหากโดนผลักเข้ากำแพง ถ้าแขนทั้งสองข้างของคนร้ายอยู่เหนือไหล่ของคุณ ให้โจมตีเข้าไปที่รักแร้ของคนร้ายให้เต็มแรง แต่หากแขนของคนร้ายอยู่ต่ำกว่าลำตัวข้างหนึ่ง คุณสามารถโจมตีเข้าที่อก คอ หรือกรามของเขาได้ หรือวิธีที่ง่ายกว่านั้นคือ การใช้ศีรษะของคุณหมอบลงเล็กน้อย ให้ต่ำกว่าฝ่ายตรงข้าม จากนั้นกระโดดขึ้นเอาหน้าผากโขกไปที่กรามของคนร้าย จะทำให้คนร้ายหยุดชะงักและคุณมีช่องทางหลบหนีได้

ที่มา: สืบค้นจาก จดและซ่อม ๗ เทคนิคการป้องกันตัวระยะปะชิด. (๖กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑) [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <https://today.line.me/th/v๒/article/๖XeqlB>(วันที่สืบค้น : ๑๗ เมษายน ๒๕๖๕)



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

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

### มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๒ **ชีวิตและครอบครัว**

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต  
**ตัวชี้วัด**

พ ๒.๑ ม.๑/๒ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเตรียมความพร้อมรับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ต่างๆ โดยการคาดการณ์ล่วงหน้าจะช่วยให้มีวิธีการปฏิบัติป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างหลากหลายถือว่าเป็นทักษะที่สำคัญในการใช้ชีวิตประจำวัน

### ๓. สาระการเรียนรู้

๓. การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
๔. การเตรียมตัวในการเดินทางไปในสถานที่ต่างๆอย่างปลอดภัยหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)  
อธิบายการเตรียมตัวในการเดินทางไปในสถานที่ต่างๆอย่างปลอดภัยและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- ๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)  
จัดทำผังมโนทัศน์การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันที่ปลอดภัยกับการเดินทางและการอยู่ที่พักอาศัย
- ๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)  
เห็นความสำคัญถึงวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พุดแสดงความคิดความรู้สึกรับปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยง สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่พฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ(KSA)ส๑.๒.๑ ,ส๔.๖.๑

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



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

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน</p> <p>พูดแสดงความคิด ความรู้สึกรับปฏิบัติตน เพื่อหลีกเลี่ยง สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อมที่ นำไปสู่พฤติกรรมล่วง ละเมิดทางเพศ(KSA) ส๑.๒.๑,ส๔.๖.๑</p> <p><b>ด้านความรู้</b> อธิบายการเตรียมตัวใน การเดินทางไปในสถานที่ ต่างๆอย่างปลอดภัยและ หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</p> <p>๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และสำรวจ ความเรียบร้อยของห้องเรียนให้ถูกต้อง ตามสุขลักษณะ</p> <p>๒. ครูสำรวจรายชื่อนักเรียน นักเรียน รายบุคคล และสำรวจความพร้อมของ นักเรียน</p> <p>๓. ครูนำเข้าสู่บทเรียน โดยครูถาม นักเรียนว่า “จากที่นักเรียนได้ฟังข่าว ส่วนใหญ่เป็นการละเมิดทางเพศลักษณะ ใดบ้าง”<u>แนวคำตอบ</u> ขึ้นอยู่การตอบของ นักเรียน เช่น การถูกล่อลวง การรวมกลุ่ม สังสรรค์ การโดนแอบถ่าย การถูกเนื้อ ต้องตัว เป็นต้น</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</p> <p>๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้องกล่าว นำทำความเคารพ</p> <p>๒. นักเรียนخانรับการตรวจสอบ รายชื่อของคุณครู</p> <p>๓. นักเรียนตอบคำถามครูที่ว่า “จาก ที่นักเรียนได้ฟังข่าว ส่วนใหญ่เป็นการ ละเมิดทางเพศลักษณะใดบ้าง”<u>แนว คำตอบ</u> ขึ้นอยู่การตอบของนักเรียน เช่น การถูกล่อลวง การโดนแอบถ่าย การถูกเนื้อต้องตัว เป็นต้น</p>	<p>๑.สื่อ PowerPoint</p> <p><b>ขั้นสอน</b> ๑. สื่อ PowerPoint</p>		<p><b>วิธีการวัดผล</b></p> <p>๑.สังเกตการ ตอบคำถามและ การแสดงความคิด เห็นในชั้น เรียน</p> <p>๒.สังเกตจาก พฤติกรรมในชั้น เรียน</p> <p>๓.ประเมินจาก กิจกรรม “ศูนย์ การเรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่ ละช่วงวัย”</p>

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

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>ต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b> จัดทำผังมโนทัศน์การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันที่ปลอดภัยกับการเดินทางและการอยู่ที่พักอาศัย</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b> เห็นถึงวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึง</b></p>	<p>๔.ครูถามนักเรียนเพิ่มเติมว่า “นักเรียนคิดว่าจะทำอะไรไม่ให้เกิดเหตุการณ์เหล่านี้”</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> ป้องกันตัว หลีกเลี่ยงสถานที่อันตราย ใช้อุปกรณ์ป้องกันตัว เป็นต้น</p> <p>๕. ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนว่า การถูกล่วงละเมิดทางเพศสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเวลา ทุกสถานการณ์ และทุกสถานที่ โดยที่เราไม่ทันคาดคิดและไม่ทันระวังตัว การเตรียมความพร้อมเพื่อป้องกันสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรเรียนรู้ ซึ่งเป็นบทเรียนที่เรียนในวันนี้</p>	<p>๔.นักเรียนตอบคำถามเพิ่มเติมว่า “นักเรียนคิดว่าจะทำอะไรไม่ให้เกิดเหตุการณ์เหล่านี้”</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> ป้องกันตัว หลีกเลี่ยงสถานที่อันตราย ใช้อุปกรณ์ป้องกันตัว เป็นต้น</p> <p>๕.นักเรียนตั้งใจฟังครูอธิบายเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน</p>	<p>เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p>		<p><b>เครื่องมือวัด</b></p> <p>๑.แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน</p> <p>๒.แบบประเมินพฤติกรรมการเรียน</p> <p>๓.แบบประเมินกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย”</p> <p><b>เกณฑ์การประเมินผล</b></p> <p>๑. ผ่านเกณฑ์การประเมิน</p>

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

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<b>ประสงค์</b> นักเรียนมีความมุ่งมั่นใน การทำงาน	<b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b> ครูจัดการการเรียนการสอนด้วยรูปแบบ การสอนแบบสตอรีไลน์ โดยการผูก เรื่องราว ดังนี้ ชั่วโมงเรียนที่ ๔ ที่บ้าน คำถามหลัก: มีวิธีการป้องกันและ หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วง ละเมิดทางเพศได้อย่างไร ๑.ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น ๓ กลุ่ม ตาม กลุ่มเดิมในชั่วโมงที่แล้ว และสมมติให้เป็น กลุ่มสมาชิกในครอบครัว ๒. ครูสมมติฉากให้แต่ละครอบครัวกำลัง สนทนาเกี่ยวกับการเดินทางเพื่อออกไป ทำธุระต่างๆของสมาชิกในบ้านเช่นไป โรงเรียน ไปทำงาน ด้วยรถสาธารณะ ว่า	<b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b> ๑. นักเรียนออกเป็น ๓ กลุ่ม ตามกลุ่ม เดิมในชั่วโมงที่แล้ว และสมมติให้เป็น กลุ่มสมาชิกในครอบครัว ๒.สมมติฉากให้แต่ละครอบครัวกำลัง สนทนาเกี่ยวกับการเดินทางเพื่อ ออกไปทำธุระต่างๆของสมาชิกในบ้าน เช่นไปโรงเรียน ไปทำงาน ด้วยรถ			ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ  
 รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	จะเดินทางอย่างไรให้ปลอดภัยและไม่ถูกล้วงละเมิดทางเพศ ๓. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเตรียมตัวในการเดินทางไปในสถานที่ต่างๆอย่างปลอดภัยและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศผ่านทาง Microsoft office PowerPoint	สาธิตว่าจะเดินทางอย่างไรให้ปลอดภัยและไม่ถูกล้วงละเมิดทางเพศ ๓. นักเรียนตั้งใจฟังคำอธิบายเพิ่มเติมจากครู			
	<b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b> ๑.ครูแจกใบความรู้เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศ ให้กับนักเรียน สมาชิกภายในบ้านให้ช่วยกันวางแผนการเดินทางโดยสรุปการปฏิบัติที่ปลอดภัยในกระดาษฟลิปชาร์ตโดยจัดทำในรูปแบบแผนผังมโนทัศน์ที่มีความสัมพันธ์ โดยใน	<b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b> ๑. นักเรียนได้รับแจกใบความรู้เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศ สมาชิกภายในบ้านให้ช่วยกันวางแผนการเดินทางโดยสรุปในกระดาษฟลิปชาร์ตโดยจัดทำในรูปแบบแผนผังมโนทัศน์ที่มีความสัมพันธ์ โดยในการ	<b>ขั้นปฏิบัติ</b> ๑. ใบความรู้เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศ	<b>ขั้นปฏิบัติ</b> ๑.ชิ้นงานจัดทำผังมโนทัศน์การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันที่ปลอดภัยกับการเดินทาง	

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

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>การเดินทางนั้นมีเส้นทางที่ต้องไปดังนี้</p> <p>๑. เดินทางโดยรถส่วนตัว</p> <p>๒. เดินทางโดยรถโดยสาร</p> <p>๓. เดินอยู่บนท้องถนน</p> <p>หลังจากเดินทางเสร็จจึงสิ้นสมาชิกช่วยกันสรุปหลักการปฏิบัติตนหากอยู่ที่บ้านโดยลำพัง</p> <p>๒. ครูสุ่มให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอชิ้นงานของตนเองหน้าชั้นเรียน</p>	<p>เดินทางนั้นมีเส้นทางที่ต้องไปดังนี้</p> <p>๑. เดินทางโดยรถส่วนตัว</p> <p>๒. เดินทางโดยรถโดยสาร</p> <p>๓. เดินอยู่บนท้องถนน</p> <p>หลังจากเดินทางเสร็จจึงสิ้นสมาชิกช่วยกันสรุปหลักการปฏิบัติตนหากอยู่ที่บ้านโดยลำพัง</p> <p>๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอชิ้นงานของตนเองหน้าชั้นเรียน</p>	<p>๒. กระดาษฟลิปชาร์ต</p> <p>๓. ดินสอสี</p>	<p>และการอยู่ที่พักอาศัย</p> <p>"กิจกรรมวัยรุ่นเตรียมการ"</p>	
	<p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b></p> <p>๑. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปโดยครูถามคำถามว่า “นักเรียนมีหลักปฏิบัติอย่างไรเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ”  <u>แนวคำตอบ</u> แต่งกายให้เรียบร้อย ไม่ใส่</p>	<p><b>ขั้นสรุป (๕ นาที)</b></p> <p>๑. นักเรียนช่วยกันสรุปโดยตอบคำถามครูที่ว่า “นักเรียนมีหลักปฏิบัติอย่างไรเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ”</p>			

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

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>เสื้อผ้าที่บางเกินไป ไม่พูดคุยกับคนแปลกหน้า หากมีเหตุการณ์ผิดปกติควรบอกพ่อแม่ ผู้ปกครอง ฝึกทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p>๒. ครูถามคำถามเพิ่มเติมเพื่อเป็นการสรุปบทเรียนว่า หากตกอยู่ในสถานการณ์ถูกล่วงละเมิดทางเพศ นักเรียนว่าสิ่งใดสำคัญที่สุดที่ทำให้รอดพ้นจากสถานการณ์เสี่ยงได้</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> ต้องรู้จักควบคุมอารมณ์และมีสติ เพื่อหาแนวทางที่จะทำให้หลุดพ้นจากสถานการณ์ดังกล่าว</p>	<p><u>แนวคำตอบ</u> แต่งกายให้เรียบร้อย ไม่ใส่เสื้อผ้าที่บางเกินไป ไม่พูดคุยกับคนแปลกหน้า หากมีเหตุการณ์ผิดปกติควรบอกพ่อแม่ ผู้ปกครอง ฝึกทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p>๒. นักเรียนตอบคำถามเพื่อเป็นการสรุปบทเรียนว่า หากตกอยู่ในสถานการณ์ถูกล่วงละเมิดทางเพศ นักเรียนว่าสิ่งใดสำคัญที่สุดที่ทำให้รอดพ้นจากสถานการณ์เสี่ยงได้<u>แนวคำตอบ</u> ต้องรู้จักควบคุมอารมณ์และมีสติ เพื่อหาแนวทางที่จะทำให้หลุดพ้นจากสถานการณ์ดังกล่าว</p>			

## สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ชื่องาน เรื่อง วิทยุเตรียมการ
๒. ใบความรู้ เรื่องการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศ
๓. สื่อ PowerPoint เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศ
๔. กระดาษฟลิปชาร์ต
๕. ดินสอสี

## การประเมินผลรวบยอด

ชื่องานหรือภาระงาน

จัดทำผังมโนทัศน์การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันที่ปลอดภัยกับการเดินทางและการอยู่ที่พักอาศัย

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ(K)</b> อธิบายการเตรียมตัวในการเดินทาง ไปในสถานที่ต่างๆอย่างปลอดภัยและ หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูก ล้วงละเมิดทางเพศ	ประเมินการวางแผนได้ สอดคล้องกับข้อปฏิบัติ	แบบประเมิน ชื่องาน เรื่อง “ วิทยุเตรียมการ”	ผ่านเกณฑ์ การประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้” ขึ้น ไป
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> จัดทำผังมโนทัศน์การปฏิบัติตนใน ชีวิตประจำวันที่ปลอดภัยกับการ เดินทางและการอยู่ที่พักอาศัย	ประเมินจากชื่องาน ผัง มโนทัศน์ในกิจกรรม" วิทยุเตรียมการ"	แบบประเมิน ชื่องาน	ผ่านเกณฑ์ การประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้” ขึ้น ไป
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา)</b> เห็นความสำคัญถึงวิธีการป้องกันและ หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูก ล้วงละเมิดทางเพศ	สังเกตจากพฤติกรรม ในชั้นเรียน	แบบสังเกต พฤติกรรมการ ร่วมมือวางแผน	ผ่านเกณฑ์ การประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้” ขึ้น ไป
<b>สมรรถนะสำคัญ(KSA)</b> พูดยึดความคิดความรู้สึกร ปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยง สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่ พฤติกรรมลวงละเมิดทางเพศ	สังเกตพฤติกรรมกร นำเสนอความคิดเห็น	แบบสังเกต พฤติกรรมกร นำเสนอ	ผ่านเกณฑ์ การประเมินระดับ คุณภาพ “พอใช้” ขึ้น ไป

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)</b> นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	

### เกณฑ์การให้คะแนน

รายการประเมิน	แนวทางให้คะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ(K)</b> อธิบายการเตรียมตัวในการเดินทาง ไปในสถานที่ต่างๆอย่างปลอดภัย และหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อ การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	อธิบายการวางแผนได้ สอดคล้องกับข้อปฏิบัติ ในผังมโนทัศน์ทุก รายการ	อธิบายการวางแผนได้ สอดคล้องกับข้อ ปฏิบัติบางรายการ	อธิบายไม่ได้
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> จัดทำผังมโนทัศน์การปฏิบัติตนใน ชีวิตประจำวันที่ปลอดภัยกับการ เดินทางและการอยู่ที่พักอาศัย	ผังมโนทัศน์แสดง ความสัมพันธ์กับการ ปฏิบัติตนใน ชีวิตประจำวัน เหมาะสมกับเส้นทาง การเดินทางและการอยู่ บ้านพักอาศัยครบถ้วน	ผังมโนทัศน์แสดง ความสัมพันธ์กับการ ปฏิบัติตนใน ชีวิตประจำวัน เหมาะสมกับเส้นทาง การเดินทางและการ อยู่บ้านพักอาศัยบ้าง	จัดทำผังมโนทัศน์ ไม่ได้
<b>คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา)</b> เห็นความสำคัญถึงวิธีการป้องกันและ หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูก ล่วงละเมิดทางเพศ	มีความตั้งใจวางแผน และมีส่วนร่วมในการ แสดงความคิดเห็น ด้วยตนเอง	มีความตั้งใจวางแผน และมีส่วนร่วมในการ แสดงความคิดเห็น เพราะเพื่อนบอก	ไม่ร่วมวางแผน
<b>สมรรถนะสำคัญ(KSA)</b> พูดแสดงความคิดเห็นความรู้สึกการ ปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยง สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่ พฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ	พูดนำเสนอข้อมูลการ ปฏิบัติได้จริงพร้อมกับ บอกเหตุผลที่ชัดเจน ถูกต้อง	พูดนำเสนอข้อมูลการ ปฏิบัติได้แต่บอก เหตุผลไม่ได้	พูดนำเสนอข้อมูล ไม่ได้
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)</b> นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานสำเร็จครบถ้วน	ทำงานสำเร็จบางส่วน	ทำงานไม่สำเร็จ

**แบบประเมิน.**  
**การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**  
**“ วิทยุเตรียมการ ”**

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน															รวม
		ประเด็นการประเมิน															
		๑ อธิบายการเตรียมตัวในการเดินทางไปในสถานที่ต่างๆอย่างปลอดภัยและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ			๒ จัดทำผังมโนทัศน์การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันที่ปลอดภัยกับการเดินทางและการอยู่ที่พักอาศัย			๓ เห็นความสำคัญถึงวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ			๔ แสดงความคิดเห็นความรู้สึกการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ สถานที่สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่พฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ			๕ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน			
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



**บันทึกผลหลังสอน\***

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....  
.....

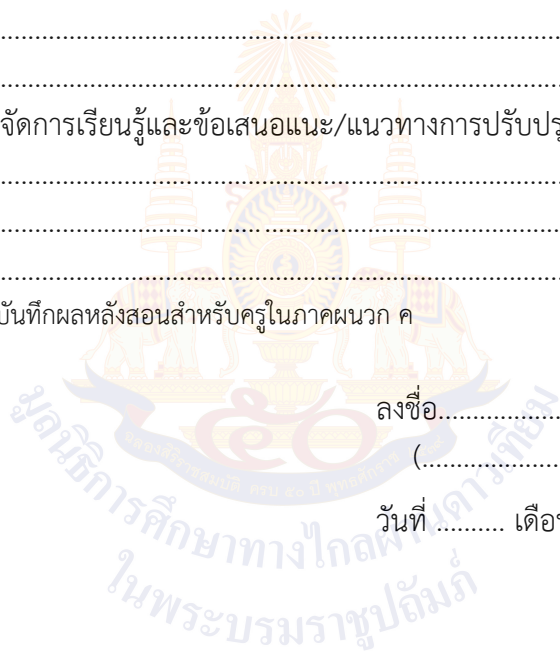
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....  
.....

\*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ ..... ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

### ชิ้นงาน เรื่อง “ วยรุ่นเตรียมการ ” (๑)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปความรู้จากใบความรู้ และจัดทำผังมโนทัศน์ มีความสัมพันธ์ โดยในการเดินทางนั้นมีเส้นทางที่ต้องไปดังนี้เดินทางโดยรถส่วนตัว เดินทางโดยรถโดยสาร เดินอยู่บนถนน และการเตรียมตัวเมื่ออยู่บ้าน

การเดินทางโดยรถส่วนตัว

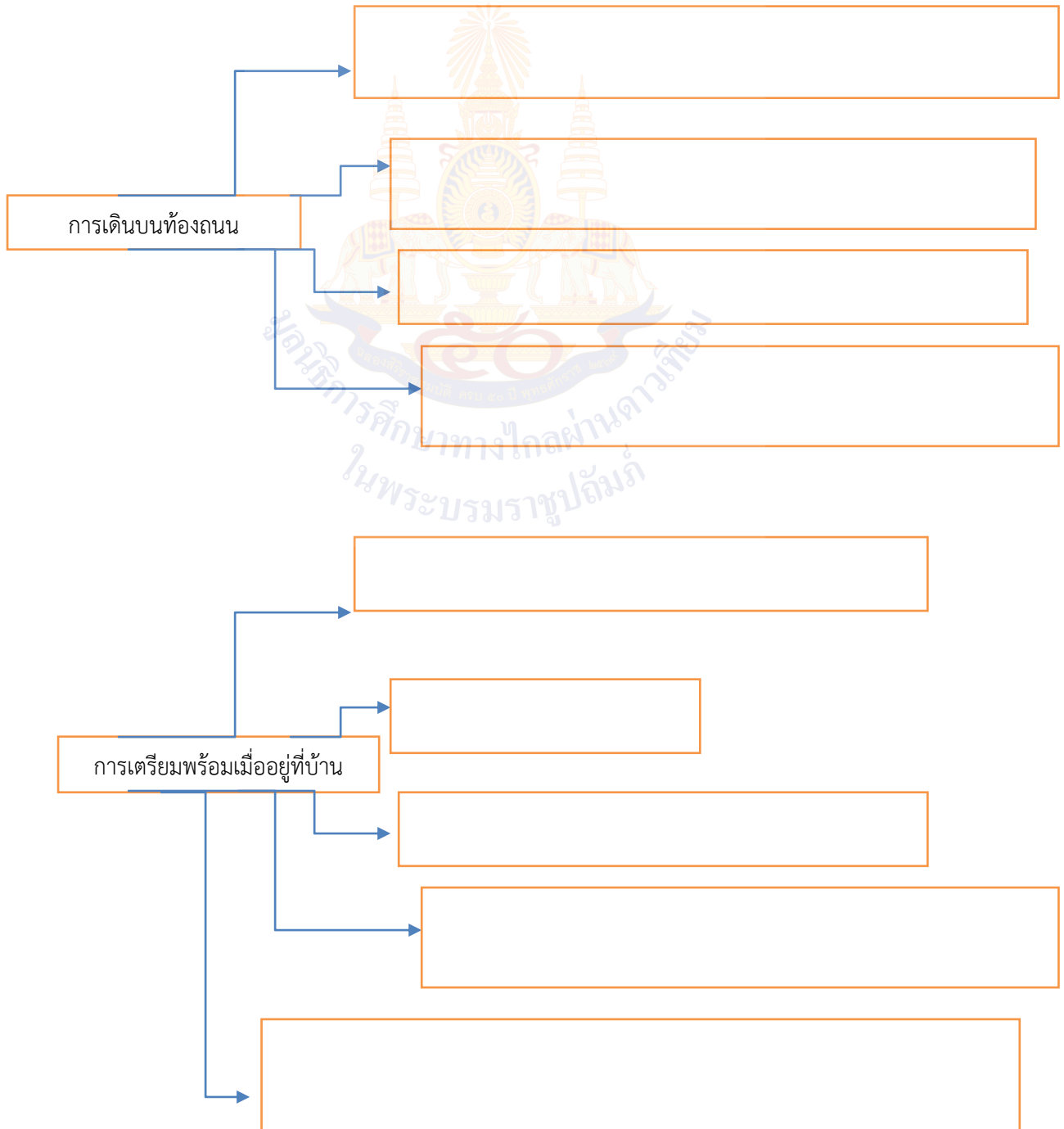




การเดินทางเดินทางโดยรถโดยสาร

ชิ้นงาน เรื่อง “ วยรุ่นเตรียมการ ” (๒)  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

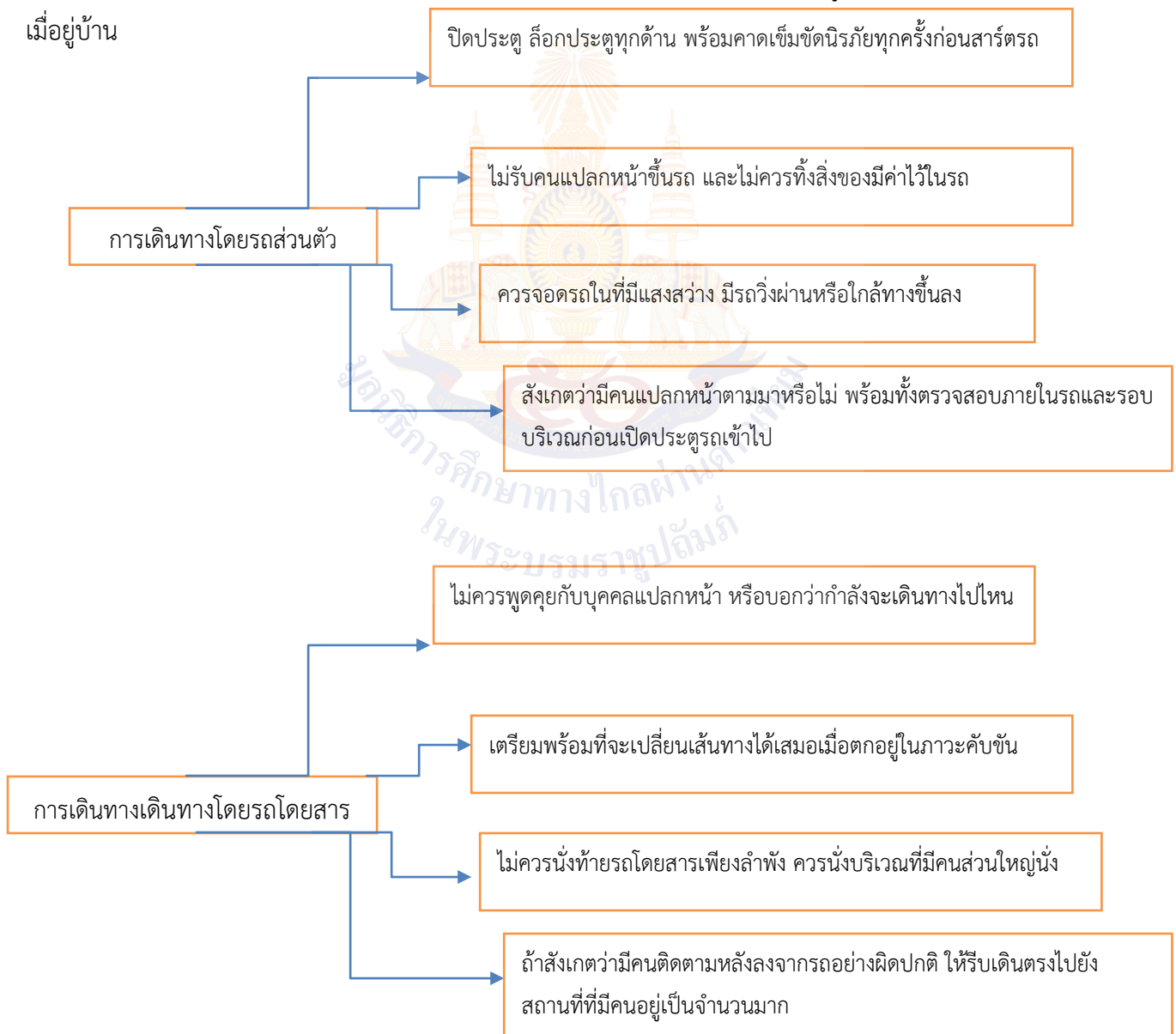
**คำชี้แจง** ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปความรู้จากใบความรู้ และจัดทำผังมโนทัศน์ มีความสัมพันธ์ ในการเดินทาง นั้นมีเส้นทางที่ต้องไปดังนี้ เดินทางโดยรถส่วนตัว เดินทางโดยรถโดยสาร เดินอยู่บนถนน และการเตรียมตัวเมื่ออยู่ บ้าน โดยนักเรียนออกแบบผังมโนทัศน์ได้ในรูปแบบของตนเอง (ตัวอย่างผังฯ)



## เฉลยชิ้นงาน เรื่อง “ วิทยุเตรียมการ ” (๑)

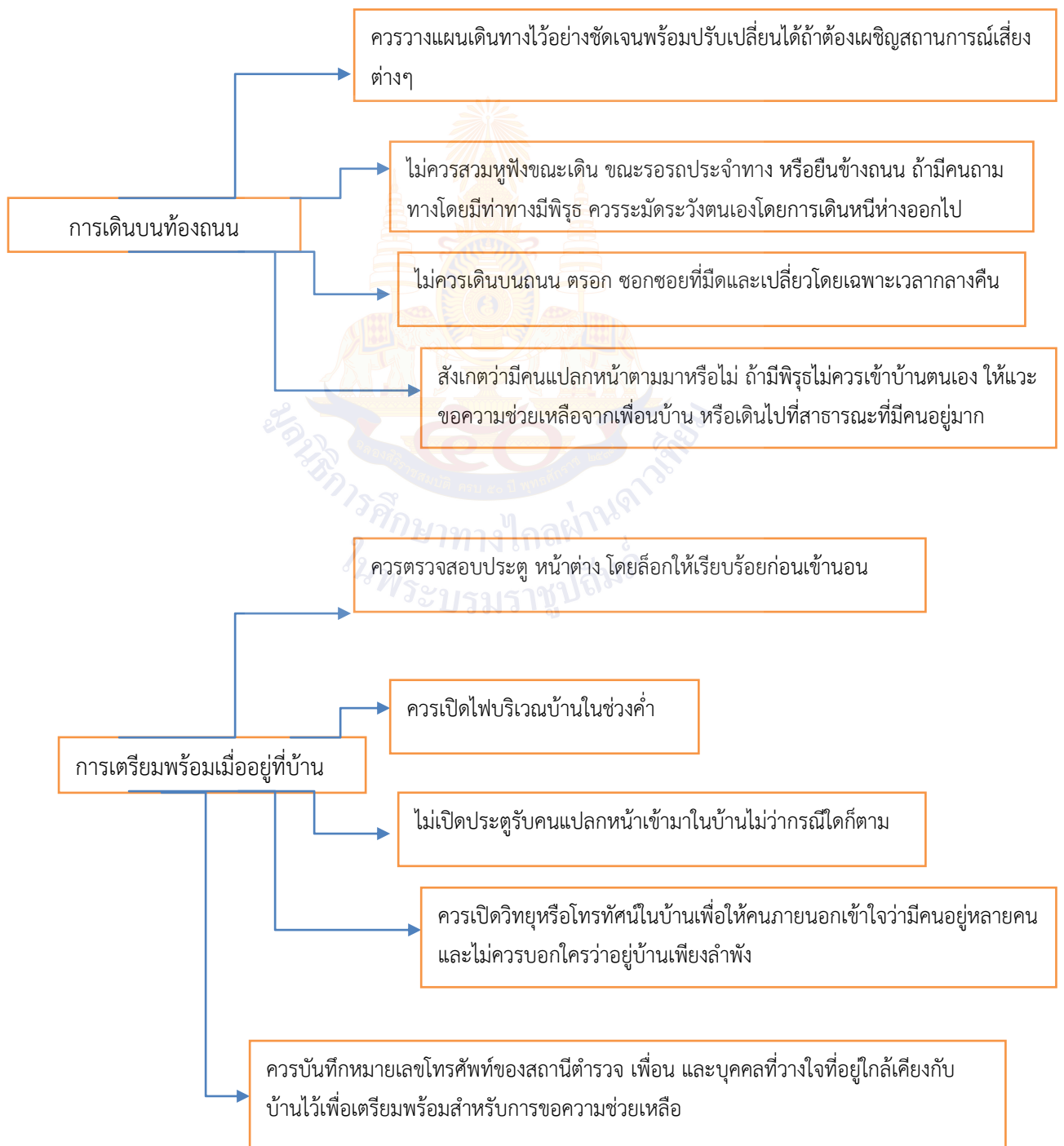
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปความรู้จากใบความรู้ และจัดทำผังมโนทัศน์ มีความสัมพันธ์ โดยในการเดินทางนั้นมีเส้นทางที่ต้องไปดังนี้เดินทางโดยรถส่วนตัว เดินทางโดยรถโดยสาร เดินอยู่บนถนน และการเตรียมตัวเมื่ออยู่บ้าน



## เฉลยชิ้นงาน เรื่อง “ วยรุ่นเตรียมการ ” (๒)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑



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

### มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๒      **ชีวิตและครอบครัว**

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต  
**ตัวชี้วัด**

พ ๒.๑ ม.๑/๒ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

### ๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ทักษะปฏิเสธก็เป็นสิ่งสำคัญ ที่ควรเรียนรู้และกล้าแสดงการปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมาอย่าง  
หรือการใช้การปฏิเสธแบบรักษาสัมพันธภาพ ซึ่งต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ เพื่อช่วยให้รอดพ้น  
จากสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ

### ๓. สาระการเรียนรู้

๕. ความสำคัญทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ
๖. วิธีปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศสถานการณ์ต่างๆ

### ๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

- ๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)  
อธิบายวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ ได้
- ๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)  
แสดงบทบาทสมมติเลือกใช้วิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ ได้
- ๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)  
เห็นถึงความสำคัญของทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

### ๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พุดแสดงความคิดความรู้สึกรู้สึกผิด ทั้งเชิงบวกและลบ และทักษะของตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงบุคคล  
สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่พฤติกรรมล่วง ละเมิดทางเพศ (KSA)ส๑.๒.๑,ส๔.๖.๑

### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

### ๗. กิจกรรมการเรียนรู้

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระ งาน / ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน</p> <p>พูดแสดงความคิด ความรู้สึกข้อคิด ทั้งเชิง บวกและลบ และทักษะ ของตนเอง เพื่อ หลีกเลี่ยงบุคคล สถาน การณ์ สถานที่ สภาพ แวดล้อมที่นำไปสู่ พฤติกรรมล่วง ละเมิด ทางเพศ (KSA)๑๑.๒.๑, ๑๔.๖.๑</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</p> <p>๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียน และสำรวจความเรียบร้อยของ ห้องเรียนให้ถูกต้องตามสุขลักษณะ</p> <p>๒. ครูนำเข้าสู่บทเรียน โดยการเปิดคลิปวิดีโอ “รักจริง รอดได้” <u>แนวคำถาม</u> ถ้านักเรียนเป็นตัวละครหญิงในคลิปนี้จะปฏิบัติ ตนอย่างไร <u>แนวคำตอบ</u> ปฏิบัติตนอย่างไรขึ้นอยู่กับแนวคำตอบของ นักเรียน อาจปฏิเสธเพราะเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ หรือมีเพศสัมพันธ์ได้</p> <p>๓. ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนว่า นอกจากจะต้อง เรียนรู้การป้องกันตัวแล้ว การเรียนรู้ทักษะในการปฏิเสธก็เป็น สิ่งสำคัญ ทั้งนี้การรู้จักปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมาเป็นวิธีที่ดี ที่สุดที่จะช่วยให้รอดพ้นจากสถานการณ์เสี่ยงนั้นๆได้ ซึ่งเป็น เนื้อหาที่ได้ศึกษาในวันนี้</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</p> <p>๑. ตัวแทนนักเรียน/หัวหน้าห้อง กล่าวนำทำความเคารพ</p> <p>๒. นักเรียนตั้งใจดูคลิปวิดีโอและ ตอบคำถามของครูดังนี้ <u>แนวคำถาม</u>ถ้านักเรียนเป็นตัวละคร หญิงในคลิปนี้จะปฏิบัติตนอย่างไร <u>แนวคำตอบ</u> ปฏิบัติตนอย่างไร ขึ้นอยู่กับแนวคำตอบของนักเรียน อาจปฏิเสธเพราะเสี่ยงต่อการถูกล ่วงละเมิดทางเพศหรือมี เพศสัมพันธ์ได้</p>	<p>๑.สื่อ PowerPoint</p>		<p>วิธีการ วัดผล</p> <p>๑.สังเกต การตอบ คำถามและ การแสดง ความ คิดเห็นใน ชั้นเรียน</p> <p>๒.สังเกต จาก พฤติกรรม ในชั้นเรียน</p> <p>๓.ประเมิน</p>

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p style="text-align: center;">หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p style="text-align: center;">รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา</p> <p style="text-align: center;">ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระ งาน / ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p><b>ด้านความรู้</b> อธิบายวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ ได้</p> <p><b>ด้านทักษะกระบวนการ</b> แสดงบทบาทสมมติเลือกใช้วิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ ได้</p> <p><b>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</b> เห็นถึงความสำคัญของ</p>	<p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b> ครูจัดการเรียนการสอนด้วยรูปแบบการสอนแบบสตอรี่ไลน์ โดยการผูกเรื่องราว ดังนี้ ชั่วโมงเรียนที่ ๕ ฉากในห้องเรียน คำถามหลัก: หากตกอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จะมีวิธีการปฏิเสธอย่างไรเพื่อป้องกันตนเอง ๑.ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น ๓ กลุ่ม ตามกลุ่มเดิมในชั่วโมงที่แล้ว และสมมติให้เป็นกลุ่มสมาชิกในห้องเรียน ๒. ครูสมมติฉากให้นักเรียนได้เจอกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันนำเสนอวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ลงในใบงาน กิจกรรม” จะปฏิเสธได้อย่างไร” ๓. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p>	<p><b>ขั้นสอน (๒๐ นาที)</b> ๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๓ กลุ่มตามกลุ่มเดิมในชั่วโมงที่แล้ว และสมมติให้เป็นกลุ่มสมาชิกในห้องเรียน ๒. ครูสมมติฉากให้นักเรียนได้เจอกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันนำเสนอวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ลงในใบงาน กิจกรรม” จะปฏิเสธได้อย่างไร” ๓. นักเรียนตั้งใจฟังคำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธ</p>			<p>จากกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย”</p> <p><b>เครื่องมือวัด</b></p> <p>๑.แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน</p> <p>๒.แบบประเมิน</p>

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

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระ งาน / ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p><b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</b></p> <p>๑.นักเรียนใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)</p> <p>๒.นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน</p>	<p>ผ่านทาง Microsoft office PowerPoint</p> <p>๔. ครูตั้งคำถามเพื่อสอบถามความเข้าใจว่า “หากเพื่อนชักชวนนักเรียนให้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ นักเรียนจะอย่างไร”</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> ปฏิเสธไปทันทีด้วยคำพูดและการกระทำที่จริงจัง เพื่อแสดงความรู้สึกให้อีกฝ่ายได้รับรู้ แต่อย่างไรก็ตามควรรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างกันไว้ด้วย</p>	<p>เพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากครู</p> <p>ผ่านทาง Microsoft office PowerPoint</p> <p>๔. นักเรียนตอบคำถามครูว่า “หากเพื่อนชักชวนนักเรียนให้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ นักเรียนจะอย่างไร”</p> <p><u>แนวคำตอบ</u> ปฏิเสธไปทันทีด้วยคำพูดและการกระทำที่จริงจัง เพื่อแสดงความรู้สึกให้อีกฝ่ายได้รับรู้ แต่อย่างไรก็ตามควรรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างกันไว้ด้วย</p>			<p>พฤติกรรม</p> <p>การเรียนรู้</p> <p>๓.แบบประเมินกิจกรรม</p> <p>“ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย”</p> <p><b>เกณฑ์การประเมินผล</b></p> <p>๑. ผ่านเกณฑ์</p> <p>การประเมิน</p>

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระ งาน / ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)  ระดับ คุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b></p> <p>๑. ครูแจกใบความรู้เรื่อง ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศและใบงานกิจกรรม จะปฏิเสธอย่างไรให้กับนักเรียนโดยครูอธิบายการจัดทำใบงาน โดยให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ต่างๆ และช่วยกันระดมสมองคิดวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p>๒. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๕ กลุ่ม จากนั้นให้นักเรียนแต่กลุ่มใช้เวลา ๕ นาทีในการเตรียมตัวแสดงบทบาทสมมติ ดังนี้</p> <p><b>กลุ่มที่ ๑</b> เพื่อนต่างเพศขอไปส่งที่บ้าน</p> <p><b>กลุ่มที่ ๒</b> เพื่อนต่างเพศชวนไปดูหนัง</p> <p><b>กลุ่มที่ ๓</b> เพื่อนต่างเพศชวนไปปาร์ตี้วันเกิดในตอนคืนวันเสาร์</p> <p><b>กลุ่มที่ ๔</b> รุ่นพี่ต่างเพศชวนไปเที่ยวสถานบันเทิง</p>	<p><b>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</b></p> <p>๑. นักเรียนได้รับแจกใบความรู้เรื่อง ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศและใบงานกิจกรรม จะปฏิเสธอย่างไรให้กับนักเรียนโดยฟังครูอธิบายการจัดทำใบงาน และอ่านสถานการณ์ต่างๆ และช่วยกันระดมสมองคิดวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</p> <p>๒. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๕ กลุ่ม จากนั้นให้นักเรียนแต่กลุ่มใช้เวลา ๕ นาทีในการเตรียมตัวแสดง</p>			

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

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระ งาน / ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p><b>กลุ่มที่ ๕</b> รุ่นพี่ต่างเพศชวนไปทำการบ้านที่คอนโดส่วนตัว</p> <p>๓. ครูและนักเรียนในชั้นร่วมกันอภิปรายการแสดงของกลุ่มที่แสดงบทบาทสมมติ</p>	<p>บทบาทสมมติทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ดังนี้</p> <p><b>กลุ่มที่ ๑</b> เพื่อนต่างเพศขอไปส่งที่บ้าน</p> <p><b>กลุ่มที่ ๒</b> เพื่อนต่างเพศชวนไปดูหนัง</p> <p><b>กลุ่มที่ ๓</b> เพื่อนต่างเพศชวนไปปาร์ตี้วันเกิดในคืนวันเสาร์</p> <p><b>กลุ่มที่ ๔</b> รุ่นพี่ต่างเพศชวนไปเที่ยวสถานบันเทิง</p> <p><b>กลุ่มที่ ๕</b> รุ่นพี่ต่างเพศชวนไปทำการบ้านที่คอนโดส่วนตัว</p> <p>๓.นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่</p>		<p>แสดง บทบาท สมมติ เลือกใช้ วิธีการ ปฏิเสธ เพื่อ ป้องกัน การล่วง ละเมิด ทางเพศ ใน สถานก ารณ์ ต่างๆ</p>	

<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ            หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ            รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา            ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระ งาน / ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ชั้นสรุป (๕ นาที)</p> <p>๑. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปบทเรียนโดยมีคำถามในการสรุปว่า “ทักษะการปฏิเสธมีความสำคัญอย่างไร”            แนวตอบทุกคนมีสิทธิที่จะปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองไม่อยากทำหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อความปลอดภัย ดังนั้นจึงการรู้จักใช้ทักษะการปฏิเสธจะช่วยให้รอดพ้นจากสถานการณ์เสี่ยงนั้นๆได้</p>	<p>ได้รับมอบหมาย</p> <p>๓. นักเรียนในชั้นร่วมกันอภิปราย            การแสดงของกลุ่มที่แสดงบทบาท            สมมติ</p>			

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

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระ งาน / ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/ เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			

## สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๖) ใบงานกิจกรรม จะปฏิเสธอย่างไร
- ๗) ใบความรู้เรื่อง ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ
- ๘) สื่อ PowerPoint เรื่อง ทักษะวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ
- ๙) คลิปวิดีโอ “รักจริง รอดได้” ที่มา [https://www.youtube.com/watch?v=os๑Rui\\_ygR๔](https://www.youtube.com/watch?v=os๑Rui_ygR๔)

## การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

แสดงบทบาทสมมติเลือกใช้วิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ ได้	ประเมินจากกิจกรรม จะปฏิเสธอย่างไร	แบบประเมินกิจกรรม จะปฏิเสธอย่างไร	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> แสดงบทบาทสมมติเลือกใช้วิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ ได้	ประเมินการแสดงบทบาทสมมติเลือกใช้ทักษะปฏิเสธ	แบบประเมินกิจกรรม จะปฏิเสธอย่างไร	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
<b>- คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา)</b> เห็นถึงความสำคัญของการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบประเมินสังเกต	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป
<b>สมรรถนะสำคัญ</b> (KSA)ส๑.๒.๑,ส๔.๖.๑ พูดแสดงความคิดเห็นความรู้สึกข้อคิด ทั้งเชิงบวกและลบ และทัศนะของตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงบุคคล สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่	สังเกตการนำเสนอพูดแสดงความคิดเห็น	แบบสังเกต	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

รายการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
พฤติกรรมลวง ละเมิดทางเพศ			
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</b> นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตพฤติกรรม ในชั้นเรียน	แบบประเมินสังเกต	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “พอใช้” ขึ้นไป

### เกณฑ์การให้คะแนน

รายการประเมิน	แนวทางในคะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
<b>ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)</b> อธิบายวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ ได้	อธิบายวิธีการปฏิเสธได้ เหมาะสมกับ สถานการณ์	อธิบายวิธีการปฏิเสธ ได้แต่ไม่เหมาะสม	อธิบายวิธีการ ปฏิเสธไม่ได้
<b>ด้านทักษะกระบวนการ (P)</b> แสดงบทบาทสมมติเลือกใช้วิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ ได้	แสดงบทบาทสมมติ เลือกใช้ทักษะปฏิเสธ ได้คล่องแคล่วไม่อ่าน บทจากชิ้นงาน	แสดงบทบาทสมมติ เลือกใช้ทักษะปฏิเสธ จากการอ่านบท คำตอบในชิ้นงาน	แสดงบทบาทสมมติ ไม่ได้
<b>- คุณลักษณะเฉพาะ (ของแต่ละวิชา)</b> เห็นถึงความสำคัญของทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	แสดงความมุ่งมั่นที่จะ ทำความเข้าใจและฝึก ปฏิบัติปฏิเสธด้วย ตนเอง	ทำความเข้าใจและ ฝึกปฏิบัติปฏิเสธตาม คำสั่ง	นักเรียนไม่สนใจ การเรียนรู้
<b>สมรรถนะสำคัญ(KSA)ส๑.๒.๑,ส๔.๖.๑</b> พูดแสดงความคิดเห็นความรู้สึกข้อคิดเห็นเชิงบวกและลบ และทักษะของ	การนำเสนอพูดแสดง ความคิดเห็นทั้งเชิงบวก และผลกระทบที่อาจ	การนำเสนอแสดง ความคิดเห็นด้าน เดียวไม่บอกเหตุผล	การนำเสนอไม่ได้

รายการประเมิน	แนวทางในคะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงบุคคล สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่พฤติกรรมลวง ละเมิดทางเพศ	ตามมามีเหตุผลประกอบ		
<b>คุณลักษณะอันพึงประสงค์(A)</b> นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานสำเร็จครบถ้วน มีชิ้นงาน	ทำงานสำเร็จ บางส่วนมีชิ้นงาน	ไม่มีชิ้นงาน

#### เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



## แบบประเมินการเลือกใช้วิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศใน สถานการณ์ต่างๆ

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	เกณฑ์การให้คะแนน															รวม	
		ประเด็นการประเมิน																
		๑ อธิบายวิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ ได้			๒ แสดงบทบาทสมมติเลือกใช้วิธีการปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่างๆ ได้			๓ เห็นถึงความสำคัญของทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ			๔ พูดแสดงความคิดความรู้สึก ข้อคิด ทั้งเชิงบวก และลบ และทักษะของตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงบุคคล สถานการณ์ สถานที่ สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่พฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ			๕ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน				
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



**บันทึกผลหลังสอน\***

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....  
.....  
.....

ความสำเร็จ

.....  
.....  
.....

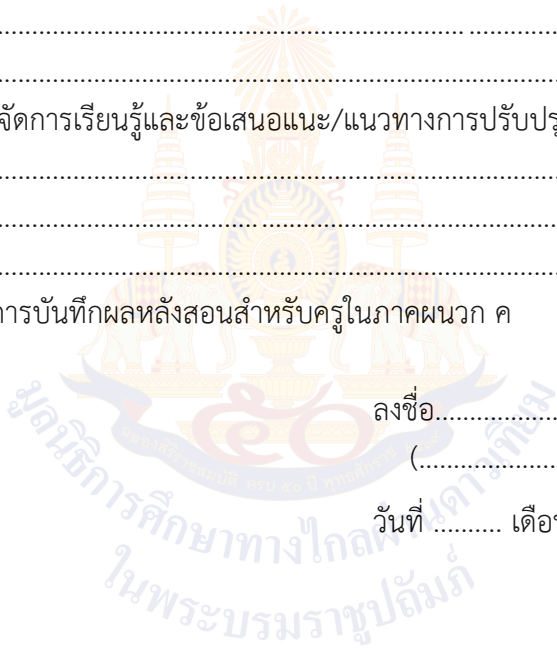
ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....  
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....  
.....  
.....

\*หมายเหตุ : ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน  
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบงานที่ ๑ เรื่อง “จะปฏิเสธอย่างไร”

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

**คำชี้แจง**           ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และนำเสนอวิธีการปฏิเสธการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สถานการณ์	การใช้ทักษะการปฏิเสธ
เพื่อนต่างเพศขอไปส่งที่บ้าน	
เพื่อนต่างเพศชวนไปดูหนัง	
เพื่อนต่างเพศชวนไปปาร์ตี้วันเกิดในคืนวันเสาร์	
รุ่นพี่ต่างเพศชวนไปเที่ยวสถานบันเทิง	
รุ่นพี่ต่างเพศชวนไปทำการบ้านที่คอนโดส่วนตัว	

หลักการที่ดีในการปฏิเสธมีอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง “จะปฏิเสธอย่างไร”**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ**

**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**คำชี้แจง**           ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และนำเสนอวิธีการปฏิเสธการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สถานการณ์	การใช้ทักษะการปฏิเสธ
เพื่อนต่างเพศขอไปส่งที่บ้าน	-ปฏิเสธอย่างจริงจัง โดยตัวอย่างคำพูด เช่น”เราให้คุณแม่มารับแล้วนะ เธอไม่ต้องไปส่งเราหรอก” -ต้อรอง โดยหากิจกรรมอื่นทดแทน เช่น ถ้าเธออยากมาส่งเรามาส่งที่หน้าโรงเรียนก็ได้จะได้เจอกับแม่เราด้วย
เพื่อนต่างเพศชวนไปดูหนัง	-ปฏิเสธอย่างจริงจัง โดยตัวอย่างคำพูด เช่น”เราไปไม่ได้นะ เรายังทำการบ้านไม่เสร็จเลย” -ต้อรอง โดยหากิจกรรมอื่นทดแทน เช่น หลังเลิกเรียนไปอ่านหนังสือในห้องสมุดกันใหม่ -ผิดผ่อน โดยการบอกว่าเอาไว้โอกาสหน้าชวนเพื่อนๆ ไปด้วยและไปช่วงกลางวันนะ
เพื่อนต่างเพศชวนไปปาร์ตี้วันเกิดในคืนวันเสาร์	-ปฏิเสธอย่างจริงจัง โดยใช้คำพูด เช่น “ขอโทษด้วยนะ ในวันเสาร์เรานัดกินข้าวกับครอบครัวแล้ว ไม่สะดวกจริงๆ” -ต้อรอง โดยหากิจกรรมอื่นทดแทน เช่น ไว้เรามาทานข้าวกลางวันที่ร้านในโรงเรียนกันนะ
รุ่นพี่ต่างเพศชวนไปเที่ยวสถานบันเทิง	ปฏิเสธอย่างจริงจัง โดยตัวอย่างคำพูด เช่น”เราไปไม่ได้นะ พ่อกับแม่เราไม่อนุญาตและไม่อยากให้เราไปนะ” -ต้อรอง โดยหากิจกรรมอื่นทดแทน เช่น หลังเลิกเรียนไปอ่านหนังสือในห้องสมุดกันใหม่
รุ่นพี่ต่างเพศชวนไปทำการบ้านที่คอนโดส่วนตัว	ปฏิเสธอย่างจริงจัง โดยตัวอย่างคำพูด เช่น”เราไปไม่ได้นะ เรายังทำการบ้านที่โรงเรียนน่าจะดีกว่านะ”

	-ต๋อรอง โดยหากิจกรรมอื่นทดแทน เช่น หลังเลิกเรียนไปนั่งทำการบ้านในห้องสมุดและชวนเพื่อนคนอื่นไปทำด้วยกันนะ
--	--

### หลักการที่ดีในการปฏิเสธมีอย่างไรบ้าง

- ๑) ตั้งสติและตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียงเพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธกับอีกฝ่ายหนึ่งโดยไม่ให้ความหวัง
- ๒) ไม่เปิดโอกาสให้อีกฝ่ายมีข้ออ้างควร เลือกใช้ความรู้สึกที่ดีต่อกันมาเป็นเหตุผลประกอบ
- ๓) ขอความคิดเห็น ความเห็นชอบ แสดงกิริยาท่าทาง คำพูดที่เป็นมิตร การแสดงความขอบคุณ เมื่ออีกฝ่ายยอมรับในการปฏิเสธ
- ๔) เมื่อถูกเข้าชี้หรือสบประมาทควรยืนยงการปฏิเสธโดยไม่ทำให้อีกฝ่ายเสียหน้า และเพื่อ รักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ดังนี้
  - ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้างอีก พร้อมทั้งบอกลา และหาทางหลีกเลี่ยง จากสถานการณ์ดังกล่าว
  - ต๋อรอง โดยอาจหากิจกรรมอื่นๆ ที่ไม่มีความเสี่ยง เช่น ชวนไปห้องสมุด ไปทำบุญที่วัด ไปออกกำลังกาย เป็นต้น มาทดแทน
  - ผัดผ่อน โดยการยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้อีกฝ่ายเปลี่ยนใจ

**ใบความรู้ เรื่อง ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ นอกจากจะต้องเรียนรู้ทักษะในการป้องกันตัวแล้ว การเรียนรู้ถึงทักษะในการปฏิเสธก็เป็น สิ่งสำคัญ ทั้งนี้การรู้จักปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมาจึงถือว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุด ที่จะช่วยให้รอดพ้น จากสถานการณ์เสี่ยงนั้นๆ ได้

การปฏิเสธ เป็นความสามารถในการใช้คำพูด หรือท่าทาง โดยทุกคนมีสิทธิที่จะปฏิเสธ ในสิ่งที่ตนเอง ไม่อยากทำหรือเสี่ยงต่อความปลอดภัยได้ ซึ่งการปฏิเสธที่ได้ผลดี คือ เราจะต้อง มีความตั้งใจที่จะแสดง ความรู้สึกให้อีกฝ่ายหนึ่งรับรู้อย่างชัดเจนทั้งคำพูดและการกระทำ ดังนี้

- ๕) ตั้งสติและตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียงเพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจน ที่จะขอปฏิเสธกับอีกฝ่ายหนึ่งโดยไม่ให้ความหวัง
- ๖) ไม่เปิดโอกาสให้อีกฝ่ายมีข้ออ้าง จนทำให้อีกฝ่ายจนมุมและใจอ่อนได้ ควร เลือกใช้ความรู้สึกที่ดีต่อกัน มาเป็นเหตุผลประกอบ เพราะการใช้เหตุผลที่ไม่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก เพียงอย่างเดียวมักถูกโต้แย้ง ได้
- ๗) ขอความคิดเห็น ความเห็นชอบ แสดงกิริยาท่าทาง คำพูดที่เป็นมิตร การแสดงความขอบคุณ เมื่ออีก ฝ่ายยอมรับในการปฏิเสธ
- ๘) เมื่อถูกเข้าขู่หรือสบประมาท ไม่ควรตำหนิ โกรธเคือง เพราะทำให้ขาดสติ ไม่มีสมาธิในการแก้ไข สถานการณ์ ควรยืนยันการปฏิเสธโดยไม่ทำให้อีกฝ่ายเสียหน้า และเพื่อ รักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ดังนี้
  - a. ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้างอีก พร้อมทั้งบอกลา และหาทางหลีกเลี่ยง จากสถานการณ์ ดังกล่าว
  - b. ต่อรอง โดยอาจหากิจกรรมอื่นๆ ที่ไม่มีความเสี่ยง เช่น ชวนไปห้องสมุด ไปทำบุญที่วัด ไป ออกกำลังกาย เป็นต้น มาทดแทน
  - c. ผัดผ่อน โดยการยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้อีกฝ่ายเปลี่ยนใจ

ที่มา: พรสุข หุ่นรินทร์ ประภาเพ็ญ สุวรรณ สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร และอนันต์ มลารัตน์,หนังสือเรียน  
รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑,พิมพ์ครั้งที่ ๕,กรุงเทพมหานคร,บริษัทอักษรเจริญทัศน์  
อจท.จำกัด, หน้า๘๑-๘๒





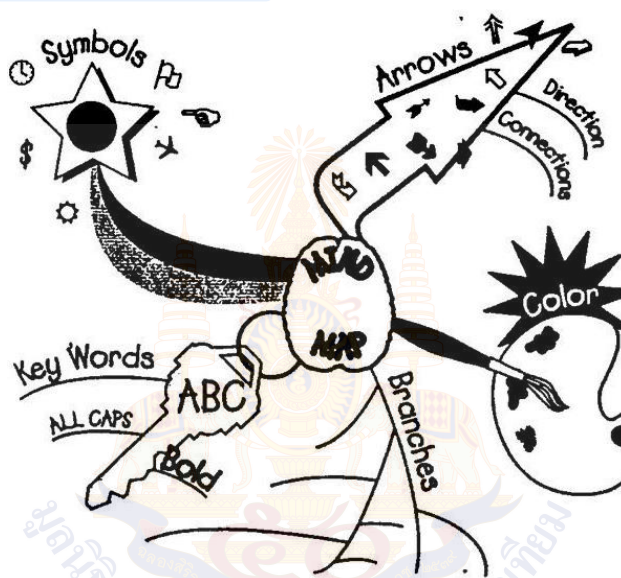
ภาคผนวก ข  
ผังกราฟิก  
(Graphic Organizers)

# ผังกราฟิก

(Graphic Organizers)

๑. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นมโนทัศน์ (Concept Development Organizers)

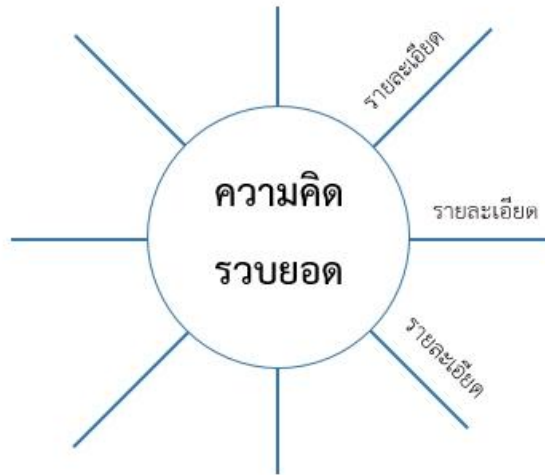
★ ผังความคิด (Mind Map)



★ ผัง Word Web



★ ผังมโนทัศน์ (Concept Map)



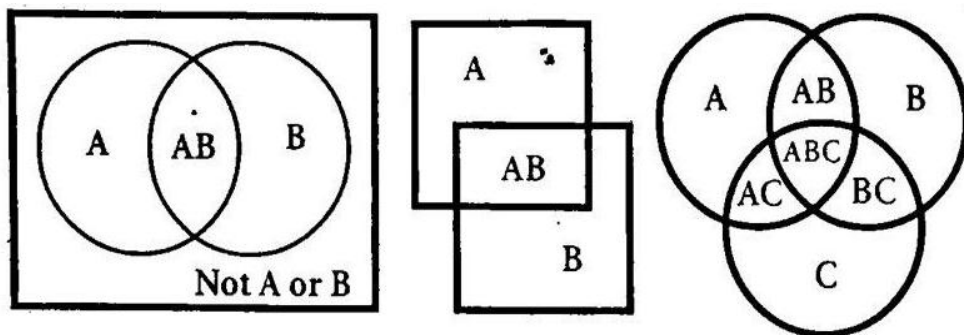
★ ตารางมโนทัศน์ (Concept Charts)

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

5W Chart                      Senses Chart                      KWL (Know – Wonder – Learned Chart)

๒. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นารเปรียบเทียบ(Compare/Contrast Organizers)

★ เวนน์ไดอะแกรม (Venn Diagrams)



★ ตารางเปรียบเทียบ (Comparison charts)

ความเหมือน	ความต่าง

T-Chart

รายการที่ 1	รายการที่ 2
คุณลักษณะที่ 1	
คุณลักษณะที่ 2	
คุณลักษณะที่ 3	

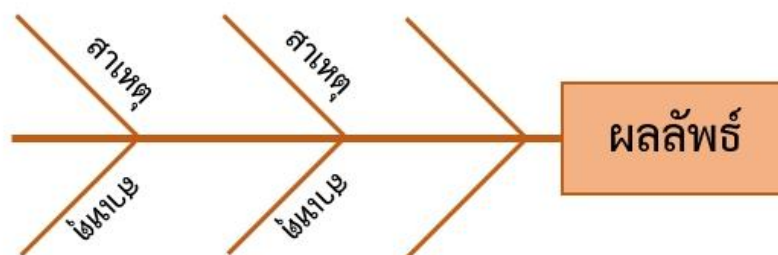
Compare or Contrast Chart

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

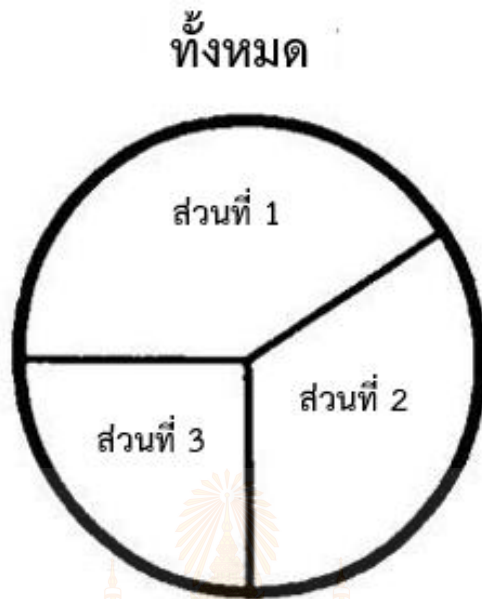
Compare & Contrast Chart

๓. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นเหตุเป็นผล (Relational Organizers)

★ ผังก้างปลา (Fish Bone)



★ แผนภูมิรูปพาย (Pie Chart)

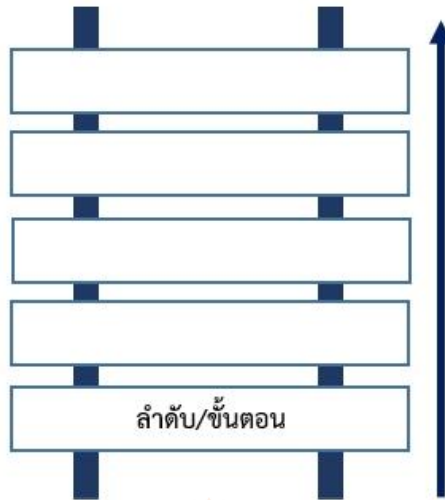


๔. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นารเรียงลำดับเหตุการณ์/ขั้นตอน (Sequence Organizers)

★ ผังลูกโซ่ (Chains)



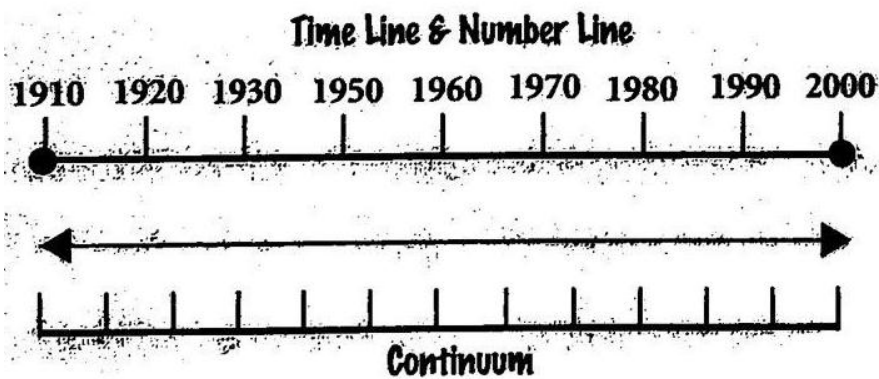
★ ผังขั้นบันได (Ladder)



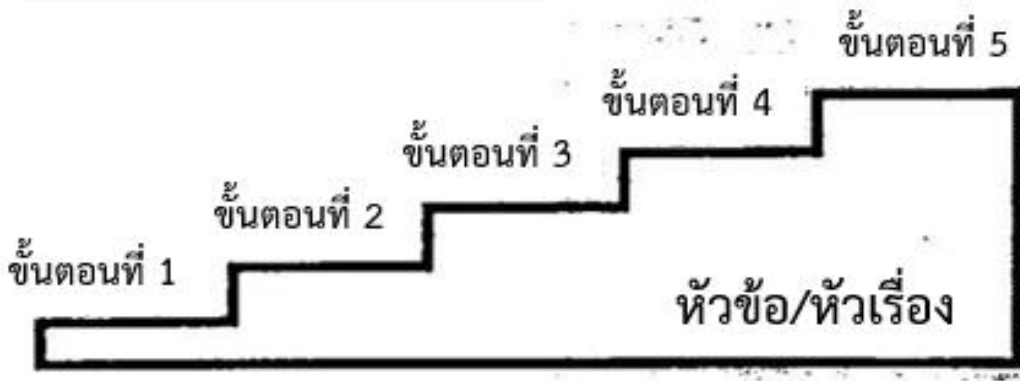
★ ผังวัฏจักร(Cycle Graphs)



★ ผังกราฟเส้น (Line Graphs)



★ ตารางขั้นบันได (Step Chart)

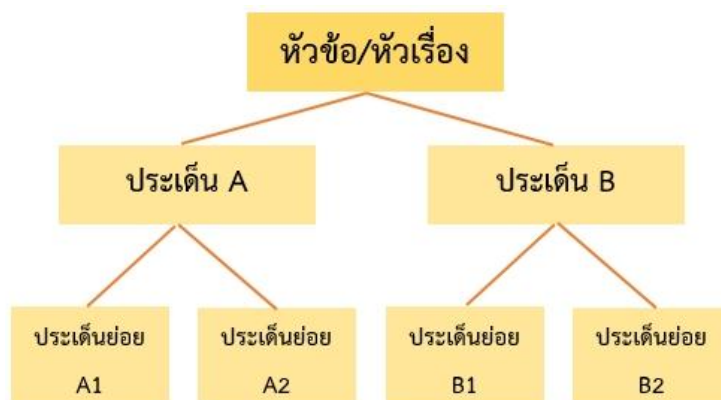


★ ผังแผ่นภาพ/การ์ตูน (Cartoon & Picture Strips)

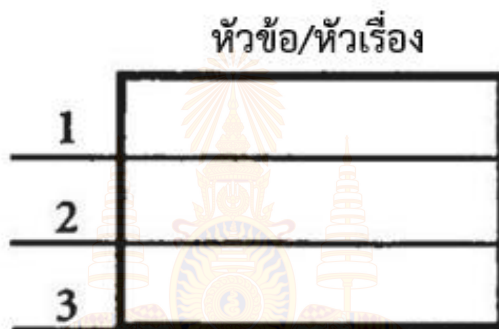
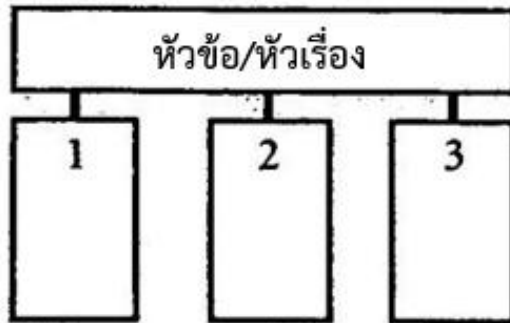
ภาพที่ 1	ภาพที่ 2	ภาพที่ 3	ภาพที่ 4	ภาพที่ 5
----------	----------	----------	----------	----------

๕. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นการจัดหมวดหมู่/การแบ่งประเภท (Categorize/Classify Organizers)

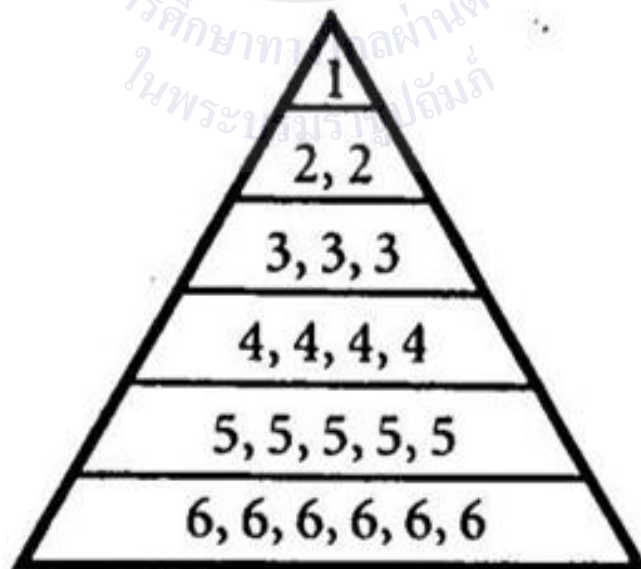
★ ผังต้นไม้ (Tree)



★ ผังประเภท/หมวดหมู่ (Categories)

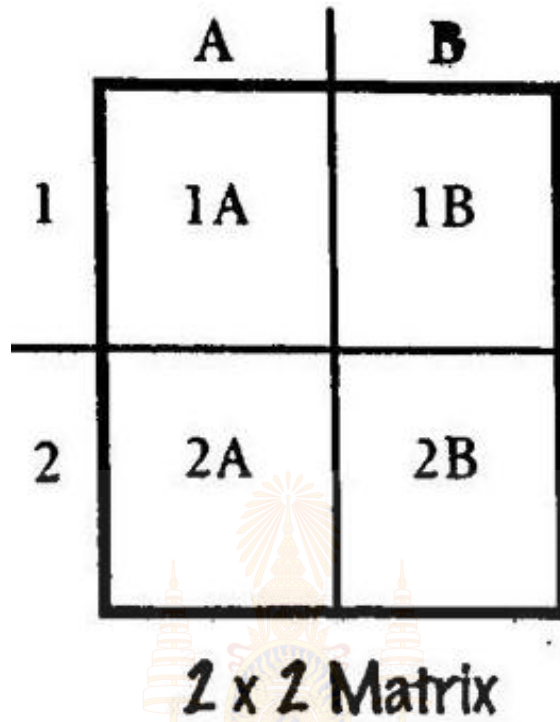


★ ผังพีระมิด (Pyramid)



จัดลำดับตามความสำคัญ

★ ผังเมทริกซ์ (Matrix)



๖. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นผลการประเมินผล (Evaluation Organizers)

★ Evaluation Charts

- PMI Chart

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

PMI Chart

- Plus/Minus Chart

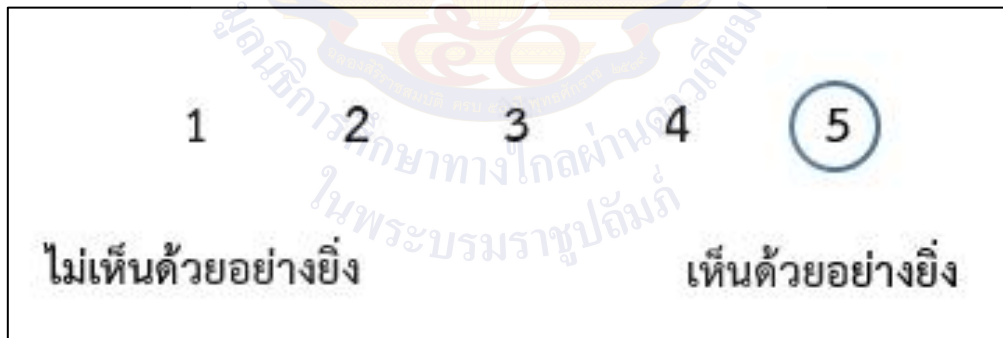
+	-
บวก	ลบ
หรือ	หรือ
ชอบ	ไม่ชอบ
หรือ	หรือ
เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย

Plus/Minus T-Chart



Scales

- Agreement Scales



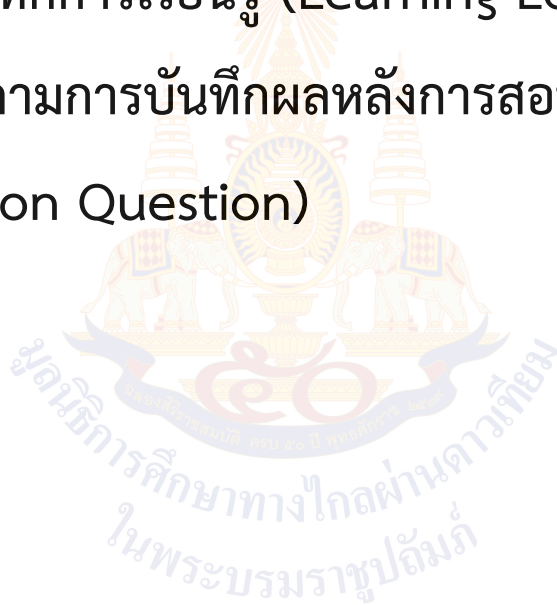
- Evaluation Scales



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 รวมทั้งเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่เรียนรู้กับประสบการณ์เดิม

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

ก่อนการประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ ครูควรชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจความหมายของการประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ ลักษณะของการบันทึกที่ประโยชน์ ความยาวของการบันทึก การเรียนรู้ที่เขียนในแต่ละครั้ง เกณฑ์การเขียน การกำหนดเวลาส่งบันทึกการเรียนรู้ การยกตัวอย่างของการประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนวางแผนการประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ของตนเองได้ ทั้งนี้ในครั้งแรกครูควรให้เวลากับการทำแบบประเมินตนเอง/แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน โดยทำร่วมกับนักเรียนเพื่อแนะนำวิธีการประเมิน/การบันทึกแบบสะท้อนคิด

การประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ในระยะเริ่มต้น ควรให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับเนื้อหาที่เรียน เพราะสามารถเขียนได้ง่ายกว่า จะทำให้ผู้เรียนมีกำลังใจในการบันทึกการเรียนรู้

การให้ผลสะท้อนกลับของครูต่อนักเรียนควรทำด้วยความเต็มใจ ครูอ่านบันทึกการเรียนรู้แล้วพูดหรือเขียนตอบกลับไปบนบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนในทันที สิ่งที่ครูตอบกลับควรเป็นการแนะนำแนวทางการให้ความคิดเห็น การให้กำลังใจ การชมเชย หรือตอบกลับปัญหาที่นักเรียนถาม รวมไปถึงการตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนได้มีการคิดและตอบกลับมายังครูผู้สอน 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.					<input type="checkbox"/>
๒.					<input type="checkbox"/>
๓.					<input type="checkbox"/>
๔.					<input type="checkbox"/>
๕.					<input type="checkbox"/>
๖.					<input type="checkbox"/>
๗.					<input type="checkbox"/>

\*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 .....  
.....  
.....

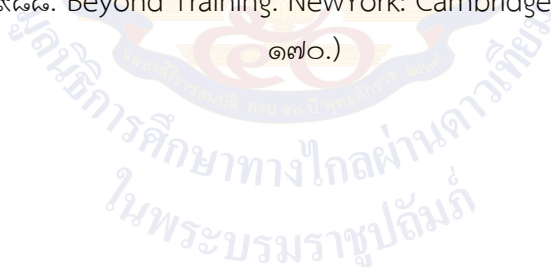
ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก.....  
.....  
.....

## 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. ผู้เรียนมีพฤติกรรมที่น่าสนใจหรือแตกต่างในระหว่างการเรียนรู้จากที่ผ่านมาหรือไม่ อย่างไร
๖. ในวันนี้ฉันมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนของฉันในรูปแบบใดบ้าง (เช่น ให้กำลังใจ กล่าวชมเชย  
ให้ความช่วยเหลือ ฯลฯ)
๗. วันนี้ฉันมีปัญหาในการกำกับชั้นเรียนหรือไม่ หากมี ฉันใช้วิธีการใดในการแก้ปัญหา
๘. ในช่วงนี้มีสิ่งดี ๆ อะไรบ้างที่เกิดขึ้น และมีเรื่องใดที่ฉันรู้สึกว่าเป็นไปตามความคาดหวัง
๙. สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการจัดการเรียนรู้ในวันนี้
๑๐. ตามความรู้สึกของฉัน นักเรียนชอบอะไรมากที่สุดในการเรียนวันนี้ และสิ่งใดที่นักเรียน  
ยังตอบสนองไม่ดีพอ

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



# ภาคผนวก ง

ตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน  
โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์



ตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

สมรรถนะที่ ๑ ความสามารถในการสื่อสาร

ตัวชี้วัดที่ ๑ ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจความคิดความรู้สึกและทัศนคติของตนเองด้วยการพูดและการเขียน

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. พุดถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจจากสารที่อ่านฟังหรือดูด้วยภาษาของตนเองได้	พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ	พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญจากสถานการณ์หรือหัวข้อที่กำหนดโดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	พุดถ่ายทอดประเด็นสำคัญพร้อมทั้งประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากสารที่ได้รับ
๒. พุดถ่ายทอดความคิดความรู้สึกและทัศนคติของตนเองจากสารที่อ่านฟังหรือดูด้วยภาษาของตนเองได้	พุดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนคติของตนเองจากสารที่ได้รับ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พุดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนคติของตนเองจากสารที่ได้รับ</li> <li>- มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พุดแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนคติของตนเอง</li> <li>- ประเมินค่าของสารที่ได้รับ</li> <li>- มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายโดยมีข้อเท็จจริงและหลักฐานประกอบ</li> </ul>
๓. เขียนถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจจากสารที่อ่านฟังหรือดูด้วยภาษาของตนเองได้	เขียนประเด็นสำคัญที่ได้รับตามวัตถุประสงค์ของสารที่ได้รับ	เขียนถ่ายทอดประเด็นสำคัญจากสถานการณ์หรือหัวข้อที่กำหนดโดยเรียบเรียงประเด็นเนื้อหาอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ	เขียนถ่ายทอดประเด็นสำคัญพร้อมทั้งประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากสารที่ได้รับ

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๔. เขียนถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกและทัศนคติของตนเองจากสารที่อ่านฟังหรือดู ด้วยภาษาของตนเองได้	เขียนแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนคติของตนเองจากสารที่ได้รับ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เขียนแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนคติของตนเองจากสารที่ได้รับ</li> <li>- <u>มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เขียนแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนคติของตนเอง</li> <li>- <u>ประเมินค่าของสารที่ได้รับ</u></li> <li>- <u>มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายโดยมีข้อเท็จจริงและหลักฐานจริงประกอบ</u></li> </ul>

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 <u>โดยเสนอมุมมองและเหตุผลเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม</u>	พุดเจรจาต่อรองโดยมีหลักการเหตุผลหลักฐาน อ้างอิงที่ผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลในการเสนอ ความคิดและสามารถตอบข้อซักถาม ของผู้ฟังเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ตัวชี้วัดที่ ๓ เลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสาร

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
<p>๑. รับรู้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์</p>	<p>รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและมีการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและมีการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล</li> <li>- <u>วิเคราะห์และตีความข้อเท็จจริงเป็นแนวคิดหรือความรู้และข้อคิดทั้งเชิงบวกและเชิงลบที่นำไปใช้ได้</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและมีการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล</li> <li>- <u>วิเคราะห์และตีความข้อเท็จจริงเป็นแนวคิดหรือความรู้และข้อคิดทั้งเชิงบวกและเชิงลบ</u></li> <li>- <u>สามารถเชื่อมโยงแนวคิดของสารที่ได้รับกับมุมมองแนวคิดหรือประสบการณ์ของตนเองได้</u></li> </ul>
<p>๒. ตัดสินใจเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารได้อย่างมีเหตุผล</p>	<p>ตรวจสอบและประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารที่ได้รับตัดสินใจเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารอย่างมีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์และตรงตามวัตถุประสงค์</p>	<p>ตรวจสอบและประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสารที่ได้รับตัดสินใจเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารอย่างมีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์และตรงตามวัตถุประสงค์โดยคำนึงถึงประโยชน์ที่มีต่อการพัฒนาตนเองและส่วนรวม</p>	<p>ตรวจสอบและประเมินความถูกต้องของข้อเท็จจริงความน่าเชื่อถือและความเป็นกลางของข้อมูลตัดสินใจเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารโดยคำนึงถึงประโยชน์ที่มีต่อการพัฒนาตนเองและส่วนรวม</p>

ตัวชี้วัดที่ ๔ เลือกใช้วิธีการสื่อสาร

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
<p>๑. เลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม</p>	<p>เลือกใช้วิธีการสื่อสารในลักษณะต่างๆทั้งวจนภาษาและอวัจนภาษาตลอดจนการสื่อสารผ่านสื่อในรูปแบบต่างๆเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการสื่อสารโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อตนเอง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>เลือกใช้กลวิธีในการสื่อสารที่หลากหลายโดยปราศจากอคติ</u></li> <li>- <u>สามารถสรุปประเด็นตีความมีจุดมุ่งหมายในการสื่อสาร</u></li> <li>- <u>มีการผลิตสื่อและการออกแบบการสื่อสารเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>เลือกใช้กลวิธีในการสื่อสารที่หลากหลายโดยปราศจากอคติ</u></li> <li>- <u>มีการสรุปประเด็นตีความวิเคราะห์และประเมินค่าในขั้นตอนที่ซับซ้อนขึ้น</u></li> <li>- <u>เข้าใจกฎหมายเกี่ยวกับการสื่อสาร</u></li> <li>- <u>มีชั้นเชิงในการสื่อสารที่มีการเรียบเรียงอย่างเป็นระบบโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อตนเองและสังคม</u></li> </ul>



สมรรถนะที่ ๒ ความสามารถในการคิด

ตัวชี้วัดที่ ๑ คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์)

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. จำแนกจัดหมวดหมู่ จัดลำดับความสำคัญและเปรียบเทียบข้อมูลในบริบทของการดำเนินชีวิตประจำวัน	จำแนกจัดหมวดหมู่จัดลำดับความสำคัญของข้อมูลตามเกณฑ์ที่กำหนดและเปรียบเทียบข้อมูลจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน	ระบุองค์ประกอบของสิ่งที่วิเคราะห์จำแนกจัดหมวดหมู่จัดลำดับความสำคัญของข้อมูลตามเกณฑ์ที่กำหนด และเปรียบเทียบข้อมูลจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่าง <u>สมเหตุสมผล</u>	ระบุองค์ประกอบของสิ่งที่วิเคราะห์ตั้งเกณฑ์และจำแนกจัดหมวดหมู่จัดลำดับความสำคัญของข้อมูลตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้และเปรียบเทียบข้อมูลจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างสมเหตุสมผล
๒. หาความสัมพันธ์ของส่วนประกอบต่าง ๆ ของข้อมูลที่พบเห็นในบริบทของการดำเนินชีวิตประจำวัน	หาความสัมพันธ์ของข้อมูลที่มีเนื้อหาหรือรายละเอียดระดับความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ของสิ่งที่วิเคราะห์ การนำไปใช้อธิบายหรือทำความเข้าใจในสถานการณ์ในชีวิตจริงและนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุสมผล	หาความสัมพันธ์ของข้อมูลที่มีเนื้อหาหรือรายละเอียดที่มากขึ้นอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ของสิ่งที่วิเคราะห์ การนำไปใช้อธิบายหรือทำความเข้าใจในสถานการณ์ในชีวิตจริงและนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุสมผล	หาความสัมพันธ์ของข้อมูลที่มีเนื้อหาและมีรายละเอียดที่มากขึ้นเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ของสิ่งที่วิเคราะห์การนำไปใช้อธิบายหรือทำความเข้าใจในสถานการณ์ในชีวิตจริงและนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุสมผล
๓. สามารถระบุหลักการสำคัญแนวคิดหรือความรู้ที่ปรากฏในข้อมูลที่พบเห็นในบริบทของการดำเนินชีวิตประจำวัน	ระบุข้อเท็จจริงแนวคิดหลักการสำคัญหรือความรู้ที่ปรากฏในข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นจากสถานการณ์ในชีวิตจริง	อธิบายแนวคิดหลักการสำคัญหรือความรู้ที่ <u>เพิ่มขึ้น</u> ที่ปรากฏในข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นจากสถานการณ์ในชีวิตจริง	อธิบายแนวคิดหลักการสำคัญหรือความรู้ที่เชื่อมโยงกันที่ปรากฏในข้อมูลต่าง ๆ ที่พบเห็นจากสถานการณ์ในชีวิตจริงและนำเสนอผลการวิเคราะห์ <u>ตามวัตถุประสงค์</u>

ตัวชี้วัดที่ ๒ คิดขั้นสูง (การคิดสังเคราะห์ที่คิดสร้างสรรค์คิดอย่างมีวิจารณญาณ)

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
<p>๑. คิดสังเคราะห์เพื่อนำไปสู่การวางแผน ออกแบบคาดการณ์กำหนด เป็นเป้าหมาย ในอนาคตเพื่อประกอบ การตัดสินใจต่อตนเองและ สังคม</p>	<p>กำหนดวัตถุประสงค์และวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใหม่ที่ต้องการสร้างเลือก ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการผสมผสาน ร่วมกันสร้างเป็นสิ่งใหม่สร้างสิ่งใหม่ตาม วัตถุประสงค์อธิบายและนำเสนอสิ่งใหม่ให้ ผู้อื่นเข้าใจเพื่อกำหนดเป็นเป้าหมายในการ ประกอบ การตัดสินใจต่อตนเอง</p>	<p>กำหนดวัตถุประสงค์และวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใหม่ที่ต้องการสร้างเลือก ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการผสมผสานร่วมกัน สร้างเป็นสิ่งใหม่จัดทำกรอบแนวคิดในการ <u>สร้างสิ่งใหม่สร้างสิ่งใหม่ตามวัตถุประสงค์ และตาม</u> กรอบแนวคิดที่กำหนดไว้อธิบายและ นำเสนอสิ่งใหม่ให้ผู้อื่นเข้าใจเพื่อกำหนด เป็นเป้าหมายในการประกอบ การตัดสินใจต่อตนเอง</p>	<p>กำหนดวัตถุประสงค์และวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใหม่ที่ต้องการสร้างเลือกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการผสมผสานร่วมกันสร้างเป็นสิ่ง ใหม่จัดทำกรอบแนวคิด ในการสร้างสิ่งใหม่สร้างสิ่งใหม่ ตามวัตถุประสงค์และตามกรอบแนวคิดที่ กำหนดไว้อธิบายและนำเสนอสิ่งใหม่ ให้ผู้อื่นเข้าใจโดยแสดงให้เห็นถึงลักษณะ <u>เอกลักษณ์และคุณสมบัติเฉพาะของสิ่งนั้น</u>เพื่อกำหนดเป็นเป้าหมายในการประกอบ การตัดสินใจต่อตนเอง<u>และสังคม</u></p>
<p>๒. คิดสร้างสรรค์มีจินตนาการคิดในทางบวก และสามารถประยุกต์ สร้างสรรค์สิ่งใหม่เพื่อ ประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม</p>	<p>กำหนดเป้าหมายในการคิดสร้างสรรค์ ประมวลทบทวนความรู้หรือข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่คิดหรือสามารถ จินตนาการ ความคิดแปลกใหม่จนได้แนวคิด ที่หลากหลายในการสร้างสิ่งใหม่ตลอดจน นำเสนอและอธิบายสิ่งใหม่ที่สร้างขึ้นเพื่อ ประโยชน์ต่อตนเอง</p>	<p>กำหนดเป้าหมายในการคิดสร้างสรรค์ ประมวลทบทวนความรู้หรือข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่คิดหรือสามารถจินตนาการ ความคิดแปลกใหม่โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ใน <u>การขยายขอบเขตความคิดเดิมจนได้</u> แนวคิดที่หลากหลายในการสร้าง สิ่งใหม่ตลอดจนนำเสนอ และอธิบายสิ่งใหม่ที่สร้างขึ้นเพื่อประโยชน์ ต่อตนเอง</p>	<p>กำหนดเป้าหมายในการคิดสร้างสรรค์ประมวล ทบทวนความรู้หรือข้อมูลที่เกี่ยวข้อง กับเรื่องที่คิด<u>และสามารถจินตนาการ</u> ความคิดแปลกใหม่โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการ ขยายขอบเขตความคิดเดิมจนได้แนวคิดที่ หลากหลาย<u>มีการประเมิน</u> และคัดเลือกความคิดเพื่อนำไปสร้างสิ่งใหม่ที่ใช้ <u>งานได้ผลดีกว่าเดิมตลอดจนนำเสนอและ</u></p>

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
			อธิบายสิ่งใหม่ที่สร้างขึ้นเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง <u>และสังคม</u>
<p>๓. คิดอย่างมีวิจารณญาณเพื่อตัดสินใจเลือกทางเลือกที่หลากหลายโดยใช้เกณฑ์ที่เหมาะสม</p>	<p>ระบุประเด็นที่คิดประมวลข้อมูลทั้งทางด้านข้อเท็จจริงข้อโต้แย้งและความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่คิดวิเคราะห์ข้อมูลและเลือกข้อมูลที่จะนำมาใช้ในการหาคำตอบประเมินข้อมูลที่ใช้ในการคิดตามเกณฑ์ที่กำหนดพิจารณาข้อมูลข้อโต้แย้งและความคิดเห็นตามหลักเหตุผลระบุทางเลือกและเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด</p>	<p>ระบุประเด็นที่คิดประมวลข้อมูลทั้งทางด้านข้อเท็จจริงข้อโต้แย้งและความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่คิดอย่างหลากหลายและคิดอย่างลึกซึ้งวิเคราะห์ข้อมูลและเลือกข้อมูลที่จะนำมาใช้ในการหาคำตอบประเมินข้อมูลที่ใช้ในการคิดตามเกณฑ์ที่กำหนดพิจารณาข้อมูลข้อโต้แย้งและความคิดเห็นตามหลักเหตุผลระบุทางเลือกและเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด</p>	<p>ระบุประเด็นที่คิดประมวลข้อมูลทั้งทางด้านข้อเท็จจริงข้อโต้แย้งและความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่คิดอย่างหลากหลายคิดอย่างลึกซึ้งและคาดการณ์ถึงผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตวิเคราะห์ข้อมูลและเลือกข้อมูลที่จะนำมาใช้ในการหาคำตอบโดยตั้งเกณฑ์ในการพิจารณาข้อมูลประเมินข้อมูลที่ใช้ในการคิดตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้พิจารณาข้อมูลข้อโต้แย้งและความคิดเห็นตามหลักเหตุผลระบุทางเลือกประเมินทางเลือกและเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดและไตร่ตรองทบทวนทางเลือกที่เลือกไว้อีกครั้ง</p>

## สมรรถนะที่ ๓ ความสามารถในการแก้ปัญหา

ตัวชี้วัดที่ ๑ ใช้กระบวนการแก้ปัญหาโดยวิเคราะห์ปัญหาวางแผนในการแก้ปัญหาดำเนินการแก้ปัญหาตรวจสอบและสรุปผล

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
<b>๑. วิเคราะห์ปัญหา</b>			
<b>๑.๑</b> ระบุปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง	ระบุปัญหาสาเหตุของปัญหาและผลกระทบที่สอดคล้องกับปัญหา	ระบุปัญหาสาเหตุของปัญหาและผลกระทบทั้งทางตรง	ระบุปัญหาสาเหตุและต้นตอของปัญหาและผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมที่สอดคล้องกับปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนด
<b>๒.</b> ระบุปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลใกล้ตัว	จากสถานการณ์ที่กำหนดให้ผ่านการพูดเขียนแผนภาพหรือแผนผังวาดภาพหรือเคลื่อนไหวร่างกาย	และทางอ้อมที่สอดคล้องกับปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนดให้หรือที่ตนเองสนใจผ่านการพูดเขียนแผนภาพหรือแผนผังวาดภาพหรือเคลื่อนไหวร่างกาย	ให้หรือที่ตนเองสนใจผ่านการพูดเขียนแผนภาพหรือแผนผังวาดภาพหรือเคลื่อนไหวร่างกาย
<b>๓.</b> ระบุสาเหตุของปัญหา			
<b>๔. จัดระบบข้อมูล</b>	ระบุเกณฑ์และจำแนกสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดพร้อมจัดลำดับความสำคัญของปัญหา	ระบุเกณฑ์และจำแนกสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดพร้อมจัดลำดับความสำคัญของสาเหตุของปัญหาและเชื่อมโยง	แตกปัญหาที่มีความซับซ้อนให้เป็นปัญหาย่อยที่มีความซับซ้อนน้อยลงระบุเกณฑ์จำแนกสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดพร้อมจัดลำดับความสำคัญ
<b>๑.</b> การจำแนก			
<b>๒.</b> การจัดลำดับ			

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๓. เชื่อมโยง		ความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุของปัญหาและผลกระทบโดยมีข้อมูลสนับสนุน	ของสาเหตุของปัญหาและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุของปัญหาและผลกระทบโดยมีข้อมูลสนับสนุน
๕. การตั้งสมมติฐาน	เสนอแนวทางในการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้	เสนอแนวทางในการแก้ปัญหาที่หลากหลาย	เสนอแนวทางในการแก้ปัญหาที่หลากหลาย
๖. การกำหนดทางเลือก	ระบุแนวโน้มของผลที่จะเกิดขึ้นจากวิธีการแก้ปัญหานั้นและตัดสินใจเลือกวิธีการ	และเป็นไปได้ระบุแนวโน้มของผลที่จะเกิดขึ้นจากวิธีการแก้ปัญหานั้น	และเป็นไปได้ระบุแนวโน้มของผลกระทบเชิงบวกและเชิงลบ
๗. การตัดสินใจเลือกวิธีการ	แก้ปัญหาโดยพิจารณาความเหมาะสมกับปัญหาและความยากง่ายของวิธีการแก้ปัญหา	และตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาโดยพิจารณาความเหมาะสมกับปัญหาและความยากง่ายของวิธีการแก้ปัญหาพร้อมบอกข้อดีและข้อจำกัดของวิธีการแก้ปัญหานั้นที่เลือก	ที่จะเกิดขึ้นจากวิธีการแก้ปัญหานั้นรวมทั้งคาดการณ์อุปสรรคที่จะเกิดขึ้นและตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาโดยพิจารณาความเหมาะสมกับปัญหาและความยากง่ายของวิธีการแก้ปัญหาพร้อมบอกข้อดีและข้อจำกัดของวิธีการแก้ปัญหานั้นที่เลือก

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
<b>๒. การวางแผนในการแก้ปัญหา</b>			
	ออกแบบและวางแผนวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้ข้อมูลประกอบระบุขั้นตอนของแผนงานอย่างชัดเจน	ออกแบบและวางแผนวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้ข้อมูลประกอบระบุขั้นตอนของแผนงานและกำหนดบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจน	ออกแบบและวางแผนวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้ข้อมูลประกอบระบุขั้นตอนของแผนงานกำหนดบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจนมีแนวทางการจัดการความเสี่ยงเมื่อการดำเนินงานไม่เป็นไปตามแผนงานที่กำหนดไว้
<b>๓. การดำเนินการแก้ปัญหา</b>			
<b>๓.๑ การปฏิบัติตามแผน</b>	ดำเนินงานตามแผนการแก้ปัญหาที่กำหนดไว้บันทึกผลการปฏิบัติงานรวบรวมจุดเด่น	ดำเนินงานตามแผนการแก้ปัญหาที่กำหนดไว้บันทึกผลการปฏิบัติงานรวบรวมจุดเด่น	ดำเนินงานตามแผนการแก้ปัญหาที่กำหนดไว้บันทึกผลการปฏิบัติงานรวบรวมจุดเด่น
<b>๓.๒ การตรวจสอบบทบาทแผน</b>	ข้อจำกัดและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อระบุข้อดีและข้อบกพร่องของแผนการดำเนินงาน	ข้อจำกัดและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อระบุข้อดีและข้อบกพร่องของแผนการดำเนินงานพร้อมทั้งเสนอแนะ	ข้อจำกัดและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อระบุข้อดีและข้อบกพร่องของแผนการดำเนินงานพร้อมทั้งดำเนินการ
<b>๓.๓ การบันทึกผลการปฏิบัติ</b>		แนวทางในการลดหรือแก้ไขข้อบกพร่อง	ลดหรือแก้ไขข้อบกพร่อง

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
<b>๔. สรุปผลและรายงาน</b>			
	นำเสนอผลการดำเนินงานที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อดีและข้อบกพร่องของการดำเนินงานและข้อค้นพบที่มีหลักฐานสนับสนุน	นำเสนอผลการดำเนินงานที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อดีและข้อบกพร่องของการดำเนินงานข้อค้นพบที่มีหลักฐานสนับสนุนและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์อื่น	<u>นำเสนอและเขียนรายงานผลการดำเนินงานตามรูปแบบที่กำหนด</u> โดยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ข้อดีและข้อบกพร่องของการดำเนินงานข้อค้นพบที่มีหลักฐานสนับสนุนสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์อื่น

**ตัวชี้วัดที่ ๒ ผลลัพธ์ที่เกิดจากการแก้ปัญหา**

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
<b>๑. คุณภาพของผลงาน/การแก้ปัญหา</b>			
	ผลงาน/การแก้ปัญหามีประสิทธิผลตรงตามวัตถุประสงค์และแผนการแก้ปัญหาที่ได้ออกแบบไว้หรือระบุปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ผลงาน/การแก้ปัญหาไม่มีประสิทธิผล	ผลงาน/การแก้ปัญหามีประสิทธิผลตรงตามวัตถุประสงค์และแผนการแก้ปัญหาที่ได้ออกแบบไว้หรือระบุปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ผลงาน/การแก้ปัญหาไม่มีประสิทธิผล <u>พร้อมเสนอแนวทางในการเพิ่มประสิทธิผล</u>	ผลงาน/การแก้ปัญหามีประสิทธิผลและประสิทธิภาพตรงตามวัตถุประสงค์และตามแผนการแก้ปัญหาที่ได้ออกแบบไว้หรือระบุปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ผลงาน/การแก้ปัญหาไม่มีประสิทธิผล <u>และประสิทธิภาพพร้อมเสนอแนวทางในการเพิ่มประสิทธิผลและประสิทธิภาพ</u>

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๒. นำไปประยุกต์ใช้			
	นำผลงาน/การแก้ปัญหาไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่กำหนดให้	นำผลงาน/การแก้ปัญหาไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันหรือแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่มีบริบทใกล้เคียง	นำผลงาน/การแก้ปัญหาไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันและแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่มีบริบทใกล้เคียง



สมรรถนะที่ ๔ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตัวชี้วัดที่ ๑ นำกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายไปใช้ในชีวิตประจำวัน

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



ตัวชี้วัดที่ ๒ เรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

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

ตัวชี้วัดที่ ๓ ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
<p><b>๑. ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์สามารถแสดงความคิดเห็นของตนยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์มีการวางแผนการทำงานแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้วยกิริยาวาจาที่สุภาพเข้าใจยอมรับความแตกต่างและรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น</li> <li>- ทำงานของกลุ่มที่ตนรับผิดชอบจนสำเร็จโดยใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นระบบและสร้างสรรค์แสดงความคิดเห็นอย่างสมเหตุสมผลรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยกิริยาวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น</li> <li>- ทำงานของกลุ่มที่ตนรับผิดชอบโดยพยายามพัฒนางานให้สำเร็จด้วยดีโดยใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นระบบและสร้างสรรค์สามารถแสดงความคิดเห็นอย่างมีหลักการและเหตุผลโดยมีข้อมูลที่น่าเชื่อประกอบการสนับสนุนรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น</li> <li>- ทำงานของกลุ่มที่ตนรับผิดชอบโดยพยายามพัฒนางานและใช้ความสามารถของตนเองช่วยเหลือทีมด้วยความเข้าใจและยอมรับความสามารถของสมาชิกทีมที่แตกต่างกันให้สำเร็จด้วยดีโดยใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า</li> </ul>
<p><b>๒. ปฏิบัติตามกฎกติกาหน้าที่ความรับผิดชอบ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รับผิดชอบและปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ระเบียบกฎกติกาและแนวปฏิบัติตามวิถีวัฒนธรรมของชุมชนและท้องถิ่นด้วยความเข้าใจ</li> <li>- เคารพต่อสถาบันหลักของชาติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รับผิดชอบและปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่เคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงกฎหมายและแนวปฏิบัติตามวิถีวัฒนธรรมของชุมชนและท้องถิ่นด้วยความเข้าใจในฐานะพลเมืองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข</li> <li>- เคารพต่อสถาบันหลักของชาติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รับผิดชอบและปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่เคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงกฎหมายและแนวปฏิบัติตามวิถีวัฒนธรรมที่มีความหลากหลายด้วยความเข้าใจในฐานะพลเมืองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข</li> <li>- เคารพต่อสถาบันหลักของชาติ</li> </ul>

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
<b>๓. การเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รู้จักปกป้องสิทธิเสรีภาพของตนเองและผู้อื่น</li> <li>- ไม่กลั่นแกล้งผู้อื่นทางร่างกายและวาจา</li> <li>- ยอมรับกับผู้อื่นที่แตกต่างทางร่างกายทางความคิดต่างเพศต่างวัย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รู้จักปกป้องสิทธิเสรีภาพของตนเองและผู้อื่น</li> <li>- ไม่กลั่นแกล้งผู้อื่นทางร่างกายวาจาและ <u>ความสัมพันธ์ทางสังคม (Social bullying)</u></li> <li>- <u>ให้เกียรติและช่วยเหลือผู้อื่นไม่อคติเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รู้จักปกป้องสิทธิเสรีภาพของตนเองและผู้อื่น</li> <li>- ไม่กลั่นแกล้งผู้อื่นทางร่างกายวาจาและ <u>ความสัมพันธ์ทางสังคม (Social bullying) และความสัมพันธ์ในโลกไซเบอร์ (Cyber bullying)</u></li> <li>- ให้เกียรติผู้อื่นช่วยเหลือผู้อื่นโดย <u>ไม่เลือกปฏิบัติ</u></li> <li>- <u>ให้เกียรติและช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกปฏิบัติ</u></li> </ul>
<b>๔. เห็นคุณค่าของการมีชีวิต</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บอกคุณลักษณะทางบวกของตน</li> <li>- รับรู้และจัดการอารมณ์ความรู้สึกและละเว้นการกระทำที่ไม่ควรทำ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ตัดสินใจวางแผนบอกเป้าหมายและแนวทางในการไปสู่เป้าหมายในชีวิต</u></li> <li>- <u>รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด</u></li> <li>- <u>แสดงออกถึงความเชื่อทางบวกในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จ</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตัดสินใจวางแผนบอกเป้าหมายและแนวทางในการไปสู่เป้าหมายในชีวิต</li> <li>- <u>กำกับตนเองให้ลงมือทำตามแผนที่<b>อื่</b>บรรลุเป้าหมายที่กำหนด</u></li> <li>- <u>รับรู้จัดการอารมณ์และความเครียด</u></li> <li>- <u>แสดงพฤติกรรมตามความเชื่อและจุดยืนของตนเอง</u></li> </ul>
<b>๕. เข้าใจยอมรับปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายความเสมอภาคทางเพศ</b>	<p>เข้าใจความแตกต่างของบุคคลทั้งทางกายทางความคิดต่างเพศต่างวัย</p>	<p>ทำกิจกรรมร่วมกับผู้ที่แตกต่างทางกายทางความคิดเพศและวัยได้</p>	<p>ยอมรับผู้ร่วมกิจกรรมที่แตกต่างทางกายทางความคิดเพศและวัยอย่างจริงจัง</p>

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

ตัวชี้วัดที่ ๔ จัดการกับปัญหาและความขัดแย้งในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. วิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาและมีการจัดการได้เหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าใจปัญหาแก้ปัญหาและความขัดแย้งที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ชีวิตด้วยการยอมรับความแตกต่างของบุคคล</li> <li>- ใช้วิธีการแก้ปัญหาและลดความขัดแย้งที่ทำให้บรรลุเป้าหมาย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>เผชิญปัญหาและยอมรับผลของปัญหาที่เกิดจากการตัดสินใจของตนเอง</u></li> <li>- แก้ปัญหาและความขัดแย้งที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ชีวิตด้วยการยอมรับความแตกต่างของบุคคล</li> <li>- ใช้วิธีการแก้ปัญหาและลดความขัดแย้งที่ทำให้บรรลุเป้าหมาย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>เผชิญปัญหาและยอมรับผลของปัญหาที่เกิดจากการตัดสินใจของตนเองและผู้อื่นที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและส่วนรวม</u></li> <li>- แก้ปัญหาและความขัดแย้งที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ชีวิตด้วยการยอมรับความแตกต่างของบุคคล</li> <li>- ใช้วิธีการแก้ปัญหาและลดความขัดแย้งที่ <u>หลากหลาย</u>ที่ทำให้บรรลุเป้าหมาย</li> </ul>

ตัวชี้วัดที่ ๕ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. ติดตามข่าวสารเหตุการณ์ปัจจุบันของสังคมโลก	ติดตามสืบข่าวสารและเหตุการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเมืองเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมจากแหล่งเรียนรู้ที่น่าเชื่อถือพร้อมทั้งเล่าและแสดงความคิดจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	ติดตามสืบข่าวสารและเหตุการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเมืองเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมจากแหล่งเรียนรู้ที่น่าเชื่อถือพร้อมทั้งอธิบายผลกระทบจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	ติดตามสืบข่าวสารและเหตุการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเมืองเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมจากแหล่งเรียนรู้ที่น่าเชื่อถือพร้อมทั้งวิเคราะห์ผลกระทบจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

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

ตัวชี้วัดที่ ๖ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. รู้จักป้องกันหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ การล่วงละเมิดทางเพศ อุบัติเหตุสารเสพติดและความรุนแรง	- หลีกเลี่ยงบุคคลสถานการณ์สถานที่ สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่การเกี่ยวข้องกับสารเสพติดการติดเกมการพนันความรุนแรง อุบัติเหตุและพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ	- หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากบุคคล สถานการณ์สถานที่สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่การเกี่ยวข้องกับสารเสพติดการติดเกมการพนันความรุนแรงอุบัติเหตุและพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ	- หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองและผู้อื่นจากบุคคล สถานการณ์สถานที่สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่การเกี่ยวข้องกับสารเสพติดการติดเกมการพนันความรุนแรงอุบัติเหตุและพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๒.จัดการกับอารมณ์และ ความเครียดได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม	ควบคุมอารมณ์โดยไม่แสดงความรู้สึก ทางลบหรือไม่พอใจด้วยคำพูดกิริยาอาการ ต่อหน้าผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ควบคุมอารมณ์โดยไม่แสดงความรู้สึก ทางลบหรือไม่พอใจด้วยคำพูดกิริยาอาการ ต่อหน้าผู้อื่น</li> <li>- <u>ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่เป็น ประโยชน์</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ควบคุมอารมณ์โดยไม่แสดงความรู้สึกทางลบ หรือไม่พอใจด้วยคำพูดกิริยาอาการต่อหน้าผู้อื่น</li> <li>- <u>ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์</u></li> <li>- <u>ใช้วิธีการที่หลากหลายในการส่งเสริม สุขภาพจิตของตน</u></li> </ul>



สมรรถนะที่ ๕ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตัวชี้วัดที่ ๑ เลือกและใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. เลือกและใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม	เลือกและใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการสืบค้นข้อมูลเก็บรวบรวมข้อมูลจากสื่อออนไลน์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เลือกและใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่หลากหลายในการสืบค้นข้อมูลเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ออนไลน์</li> <li>- <u>เปรียบเทียบข้อมูลและข้อเท็จจริงที่เก็บรวบรวมจากแหล่งเรียนรู้ออนไลน์</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เลือกและใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการสืบค้นข้อมูล</li> <li>- <u>วิเคราะห์จำแนกข้อมูลประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลสารสนเทศก่อนนำข้อมูลมาใช้ประโยชน์หรือนำข้อมูลมาประยุกต์ใช้</u></li> </ul>
๒. เลือกและใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม	เลือกและใช้เทคโนโลยีในการรับส่งข้อมูลข่าวสารกับผู้อื่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ที่ตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เลือกและใช้เทคโนโลยีในการรับส่งข้อมูลข่าวสารผ่านช่องทางที่หลากหลาย</li> <li>- <u>ไม่แบ่งปันข้อมูลที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อผู้อื่น</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เลือกและใช้เทคโนโลยีในการรับส่งข้อมูลข่าวสารผ่านช่องทางที่หลากหลาย</li> <li>- <u>แบ่งปันข้อมูลโดยคิดวิเคราะห์แยกแยะข้อเท็จจริงและคำนึงถึงผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นต่อสังคม</u></li> </ul>
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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รวบรวมและจัดอันดับความสำคัญของสาเหตุของปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้น</li> <li>- <u>รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุต่างๆและผลกระทบที่เกิดขึ้น</u></li> </ul>
๓. เลือกวิธีการ	เลือกวิธีการแก้ปัญหาให้เหมาะสมและสอดคล้องกับปัญหาหรือความต้องการ	เลือกวิธีการแก้ปัญหา <u>เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของวิธีการให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสาเหตุของปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้น</u>	เลือกวิธีการแก้ปัญหา <u>เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียความสอดคล้องกับทรัพยากรที่มีอยู่ความประหยัดและการนำไปใช้ได้จริงของแต่ละวิธีให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น</u>
๔. การออกแบบและปฏิบัติการ	วางแผนและถ่ายทอดความคิดหรือจัดลำดับความคิดหรือจินตนาการให้เป็นขั้นตอนเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันหรือสนองความต้องการออกแบบและสร้างผลงานตามแนวทางที่ได้คิดและวางแผน	วางแผนและถ่ายทอดความคิดหรือจัดลำดับความคิดหรือจินตนาการให้เป็นขั้นตอนเกี่ยวกับ <u>วิธีการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนหรือสนองความต้องการลงมือปฏิบัติงานอย่างเป็นขั้นตอนออกแบบและสร้างผลงานอย่างมีประสิทธิภาพ</u>	วางแผนและถ่ายทอดความคิดหรือจัดลำดับความคิดหรือจินตนาการให้เป็นขั้นตอนและ <u>เป็นระบบเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาที่มีความซับซ้อนหรือสนองความต้องการลงมือปฏิบัติงานอย่างเป็นขั้นตอนและสร้างผลงานตามแนวทางที่ได้คิดและวางแผน</u>

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๕. ทดสอบ	ทดสอบผลงานตามวิธีการที่กำหนด	ออกแบบวิธีการทดสอบผลงานและทดสอบผลงานตามวิธีการที่ออกแบบ	ออกแบบวิธีการทดสอบผลงานและทดสอบผลงานอย่างเป็นระบบระบุข้อแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับผลงาน
๖. ปรับปรุงแก้ไขงาน	นำผลจากการทดสอบผลงานมาปรับปรุงแก้ไขให้สอดคล้องกับปัญหาหรือความต้องการ	นำผลจากการทดสอบผลงานมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาผลงานให้สามารถแก้ไขปัญหาหรือลดผลกระทบที่เกิดขึ้น	นำผลจากการทดสอบผลงานมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาผลงานที่สามารถแก้ไขปัญหาหรือลดผลกระทบที่เกิดขึ้น - เกิดความคิดใหม่ในการพัฒนาผลงาน
๗. การประเมินผล	ประเมินวิธีการและประสิทธิภาพของผลงานโดยใช้เครื่องมือที่กำหนดให้	ประเมินวิธีการและประสิทธิภาพของผลงานโดยเลือกใช้เครื่องมือให้เหมาะสมกับวิธีการประเมิน	ประเมินวิธีการและประสิทธิภาพของผลงานโดยออกแบบและสร้างเครื่องมือให้เหมาะสมกับวิธีการประเมิน

**คณะกรรมการปรับปรุงคู่มือครู - แผนการจัดการเรียนรู้**  
**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ ๑**  
**เพื่อใช้ในการจัดการเรียนรู้โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม (DLTV)**

---

**ที่ปรึกษามูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์**

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

**ที่ปรึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน**

ว่าที่ร้อยตรี ธนุ วงษ์จินดา	เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางเกศทิพย์ ศุภวานิช	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายวิษณุ ทรัพย์สมบัติ	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางสาวจรรุญศรี แจบไธสง	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนากระบวนการเรียนรู้ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

**คณะกรรมการอำนวยการ**

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

นางสาวกุศลีน มุสิกกุล	คณะกรรมการ
ผู้ช่วยผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)	
นายสมเกียรติ เพ็ญทอง	คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการ สาขาคณิตศาสตร์ประถมศึกษา สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)	
นางสาวจิระพร สังข์เวทย์	คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการ สาขาเทคโนโลยี สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)	
นางราตรี ศรีไพรวรรณ	คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นายธีระพล แข่งวา	คณะกรรมการ
รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ ฝ่ายมัธยมศึกษา โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางสาวศิริรัตน์ มูลไชยศรี	คณะกรรมการ
นักทรัพยากรบุคคล กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางสาวทิพจุฑา ชุนเกษ	คณะกรรมการ
นักทรัพยากรบุคคล กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางวิภา ตัณฑุลพงษ์	คณะกรรมการและเลขานุการ
รองหัวหน้าสำนักงาน มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางสาวณัฐพร เผือกจันทิก	คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการศึกษา กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางสาวนิสาชล แสงฟ้า	คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการศึกษา กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นายพันธ์พัทธ์ ชัยดวง	คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการศึกษา กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางสาวสรिता แก้วหาวงค์	คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการศึกษา กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	

**คณะกรรมการตรวจและแก้ไขคู่มือครูคู่มือครู - แผนการจัดการเรียนรู้**

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