

คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

รายวิชา สุขศึกษา
ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒๐ ชั่วโมง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ศึกษาและเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต

วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

ศึกษาและอธิบายองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อที่ตั้งครรภ์ สาเหตุ และแนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ โดยใช้กระบวนการคิด การวิเคราะห์ การเรียนรู้จากประสบการณ์จริง การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการกลุ่ม การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ รวมทั้งความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหา

เห็นคุณค่าของการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพ และเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ

รหัสตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๓/๑ , ม.๓/๒ , ม.๓/๓

พ ๒.๑ ม.๓/๑ , ม.๓/๒ , ม.๓/๓

พ ๔.๑ ม.๓/๑

รวมทั้งหมด ๗ ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๓/๑ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
แต่ละช่วงของชีวิต

พ ๑.๑ ม.๓/๒ วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๓/๑ อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่
เหมาะสม

พ ๒.๑ ม.๓/๒ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

พ ๒.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการ
สร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๓/๑ กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่า
ทางโภชนาการ

โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ รวมเวลา ๒๐ ชั่วโมง จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	เรียนรู้ตัวเรา	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๓/๑ พ ๑.๑ ม. ๓/๒ พ ๑.๑ ม. ๓/๓ มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๓/๓	- ความสามารถในการสื่อสาร - ความสามารถในการคิด - ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์สังคมสติปัญญา รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ในมิติต่าง ๆ ได้แก่ สื่อโฆษณาที่มี ทั้งผลดี ผลเสีย ตลอดจนความ คาดหวังของสังคมให้มุ่งหวังให้ วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ที่มีคุณภาพได้อย่างรอบด้าน ดังนั้นทักษะการวิเคราะห์ การ แสวงหาความรู้จากแหล่งต่างๆที่ น่าเชื่อถือ การเรียนรู้ที่ถูกต้อง จึง มีความสำคัญเพื่อนำไปใช้พัฒนา ตนเอง และการปฏิบัติที่ถูกต้อง เหมาะสม	- การเปรียบเทียบการ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์สังคมและ สติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต - การวิเคราะห์อิทธิพลและ ความคาดหวังของสังคมต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น -การวิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มี อิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น - การวิเคราะห์สาเหตุ และ เสนอแนวทางป้องกัน แก้ไข ความขัดแย้งในครอบครัว	๑๐	๕๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่องการเจริญเติบโต และพัฒนาการแต่ละช่วง วัย	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๓/๑	- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (ส.๔.๓.๑)	การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ต่างๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงไป ตามวัย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา หาก	- ความหมายของแต่ละช่วงวัย - พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาวัยแต่ละช่วงวัย	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องพัฒนาการ เปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม และ สติปัญญาแต่ละช่วงวัย	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๓/๑	- ความสามารถในการสื่อสาร (ส๑.๔.๑) (ส.๑.๑.๓)	มีการเรียนรู้ที่ถูกต้องจะเป็นการ นำไปสู่การที่จะช่วยให้เราสามารถ วางแผนในการดูแลแต่ละช่วงวัย ของชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ต่างๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงไป ตามวัย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา หาก มีการเรียนรู้ที่ถูกต้องจะเป็นการ นำไปสู่การที่จะช่วยให้เราสามารถ วางแผนในการดูแลแต่ละช่วงวัย ของชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	- ความหมายและลักษณะเด่น ของพัฒนาการแต่ละช่วงวัย - เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละ ช่วงวัย	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ๑.๑ ม๓/๒	- ความสามารถในการคิด (ส.๒.๒.๑)	การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นใน หลายๆด้าน ต้องเผชิญกับอิทธิพล และความคาดหวังของสังคม ตลอดจนสื่อต่างๆ ที่เข้ามามี อิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงดังนั้น	อิทธิพลและความคาดหวังของ สังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่น ๑) อิทธิพลและความคาดหวัง ของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่น	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
				<p>การมีพฤติกรรมกรู้อู่เท่าทันต่อ อิทธิพลต่างๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ วัยรุ่นจะต้องเตรียมตัวให้พร้อม เพื่อการพัฒนาตนเองให้สามารถ เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ได้ในอนาคต</p>	<p>๒) อิทธิพลและความคาดหวัง ของครอบครัวที่มีต่อวัยรุ่น ๓) อิทธิพลและความคาดหวัง ของโรงเรียนที่มีต่อวัยรุ่น ๔) อิทธิพลและความคาดหวัง ของชุมชนที่มีต่อวัยรุ่น ๕) อิทธิพลและความคาดหวัง ของเครือข่ายสังคมเสมือนจริง</p>		
	<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มี อิทธิพลต่อการ เจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น</p>	<p>มาตรฐาน พ ๑.๑ พ๑.๑ ม.๓/๓</p>	<p>- ความสามารถในการ สื่อสาร (ส.๑.๔.๑)</p>	<p>การเปลี่ยนแปลงและพัฒนา ทางด้านความคิดและทางร่างกาย ของวัยรุ่นในปัจจุบัน มีการพบว่ รวดเร็วมากกว่าในอดีต อาจเกิด เนื่องจากความเจริญทางสังคม และรูปแบบเทคโนโลยี ตลอดจนการสื่อสารสมัยใหม่ที่ทำ ให้มีโอกาสได้รับรู้ข้อมูลข่าวสาร ต่างๆอย่างกว้างขวางและไร้ ขีดจำกัดมากขึ้นการถ่ายทอดและ การซึมซับข้อมูลจากสื่อจึงเป็นไปได้ โดยง่ายทำให้สื่อต่างๆ</p>	<p>- ความหมายของสื่อโฆษณา - ประเภทของสื่อโฆษณา - สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการ เจริญเติบโตและพัฒนาการของ วัยรุ่น</p>	<p>๑</p>	<p>๕</p>

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
				<p>เข้ามามีอิทธิพลต่อกระบวนการเรียนรู้ ความคิดเห็น เจตคติ ตลอดจนพฤติกรรมของวัยรุ่นไทย ดังนั้น การเรียนรู้วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่ถูกต้องเหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการเป็นหลักและแนวทางการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น</p>			
	<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน "วัยรุ่น" วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง</p>	<p>มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๓/๒ พ ๑.๑ ม.๓/๓ มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๓/๓</p>	<p>- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (ส.๔.๔.๑)</p>	<p>การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในหลายๆด้าน ต้องเผชิญกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม ตลอดจนสื่อต่างๆ ที่เข้ามามีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลง ดังนั้น การมีพฤติกรรมารู้เท่าทันต่ออิทธิพลต่างๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่วัยรุ่นจะต้องเตรียมตัวให้พร้อม เพื่อการพัฒนาตนเองให้สามารถ</p>	<p>อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น</p> <p>๑) อิทธิพลและความคาดหวังของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่น</p> <p>๒) อิทธิพลและความคาดหวังของครอบครัวที่มีต่อวัยรุ่น</p> <p>๓) อิทธิพลและความคาดหวังของโรงเรียนที่มีต่อวัยรุ่น</p> <p>๔) อิทธิพลและความคาดหวังของชุมชนที่มีต่อวัยรุ่น</p> <p>๕) อิทธิพลและความคาดหวังของเครือข่ายสังคมเสมือนจริง</p>	<p>๑</p>	<p>๕</p>

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมกับ พัฒนาการวัยรุ่น ตอน สตอรี่ไลน์	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๓/๒	- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (ส.๔.๔.๑)	เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ได้ในอนาคต	อิทธิพลและความคาดหวังของ สังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่น ๑) อิทธิพลและความคาดหวัง ของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่น ๒) อิทธิพลและความคาดหวัง ของครอบครัวที่มีต่อวัยรุ่น ๓) อิทธิพลและความคาดหวัง ของโรงเรียนที่มีต่อวัยรุ่น ๔) อิทธิพลและความคาดหวัง ของชุมชนที่มีต่อวัยรุ่น ๕) อิทธิพลและความคาดหวัง ของเครือข่ายสังคมเสมือนจริง	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมกับ พัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๓/๑ พ ๑.๑ ม.๓/๒ พ ๑.๑ ม.๓/๓ มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๓/๓	- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (ส.๔.๓.๑)	การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ต่างๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงไป ตามวัย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา หาก มีการเรียนรู้ที่ถูกต้องจะเป็นการ นำไปสู่การที่จะช่วยให้เราสามารถ วางแผนในการดูแลแต่ละช่วงวัย	- การเปลี่ยนแปลง ด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละ วัย - อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
				ของชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นใน หลายๆด้าน ต้องเผชิญกับอิทธิพล และความคาดหวังของสังคม	- สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการ เจริญเติบโตและพัฒนาการ ของวัยรุ่น		
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมกับ พัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๓/๑ พ ๑.๑ ม. ๓/๒ พ ๑.๑ ม. ๓/๓ มาตรฐาน พ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๓/๓	ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต (ส.๔.๓.๑)	ตลอดจนสื่อต่างๆ ที่เข้ามามี อิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงดังนั้น การมีพฤติกรรมก้าวร้าว เท่าทันต่ออิทธิพลต่างๆ จึงเป็น สิ่งจำเป็นที่วัยรุ่นจะต้องเตรียมตัว ให้พร้อม เพื่อการพัฒนาตนเองให้ สามารถเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มี คุณภาพได้ในอนาคต	- การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาในแต่ละวัย - อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น - สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการ เจริญเติบโตและพัฒนาการของ วัยรุ่น	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง รับมืออย่างไรเมื่อมี การเปลี่ยนแปลง...?	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๓/๑ พ ๑.๑ ม.๓/๒ พ ๑.๑ ม.๓/๓ มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๓/๓	ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต (ส.๔.๔.๑)	การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ต่างๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงไป ตามวัย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา หากมีการเรียนรู้ที่ถูกต้องจะเป็น การนำไปสู่การที่จะช่วยให้เรา สามารถวางแผนในการดูแลแต่ละ ช่วงวัยของชีวิตได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมการเปลี่ยนแปลงของ	- การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาในแต่ละวัย - อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น - สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการ เจริญเติบโตและพัฒนาการของ วัยรุ่น	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ ที่ ๑๐ เรื่อง รับมืออย่างไรเมื่อมี การเปลี่ยนแปลง...? เรื่อง	มาตรฐาน พ ๑.๑ พ ๑.๑ ม.๓/๑ พ ๑.๑ ม. ๓/๒ พ ๑.๑ ม. ๓/๓ มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๓/๓	ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต (ส.๔.๔.๑)	วัยรุ่นในหลายๆด้าน ต้องเผชิญ กับอิทธิพลและความคาดหวังของ สังคม ตลอดจนสื่อต่างๆ ที่เข้ามา มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลง ดังนั้นการมีพฤติกรรมความรู้เท่า ทันต่ออิทธิพลต่างๆ จึงเป็น สิ่งจำเป็นที่วัยรุ่นจะต้องเตรียมตัว ให้พร้อม เพื่อการพัฒนาตนเองให้ สามารถเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มี คุณภาพได้ในอนาคต	- การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาในแต่ ละวัย - อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น - สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการ เจริญเติบโตและพัฒนาการของ วัยรุ่น	๑	๕
๒	ชีวิตและครอบครัว	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๓/๑ พ ๒.๑ ม.๓/๒ พ ๒.๑ ม.๓/๓	๑) ความสามารถในการ สื่อสาร ๒) ความสามารถในการ คิด ๓) ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต	ทักษะในการดำเนินชีวิต ทักษะการ วิเคราะห์ แยกแยะข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น การคิดเชิงระบบจะช่วย เข้าใจเหตุและผลกระทบต่างๆ ลดข้อผิดพลาด และปฏิบัติตนให้ การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อ ตนเอง และครอบครัว	- การอธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และ วิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม - วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบ ต่อการตั้งครรภ์ - การวิเคราะห์สาเหตุ - การเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	๘	๔๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรื่องอนามัยการ เจริญพันธุ์	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๓/๑	- ความสามารถในการสื่อสาร (ส.๑.๑.๒)	การเรียนรู้เรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์มีความสำคัญกับบุคคลทุกเพศทุกวัยตลอดช่วงชีวิต เพราะอนามัยการเจริญพันธุ์เป็นการดูแลสุขภาพทางเพศ และกิจกรรมที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ซึ่งมีผลกระทบต่อการดูแลตนเอง ครอบครัว และสังคม จึงต้องศึกษา เรียนรู้วิธีการป้องกันเรื่องราวที่เกี่ยวข้องทั้งด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงการปฏิบัติตนที่เหมาะสม เพื่อป้องกันปัญหาในการดำเนินชีวิตในสังคมโดยรวม เจริญพันธุ์	๑) ความหมายของอนามัยการเจริญพันธุ์ ๒) องค์ประกอบของอนามัยการ - การวางแผนครอบครัว - การอนามัยแม่และเด็ก - โรคเอดส์ - โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - มะเร็งระบบสืบพันธุ์ - การแท้งและภาวะแทรกซ้อน - ภาวะการมีบุตรยาก - เพศศึกษา - อนามัยวัยรุ่น - ภาวะหลังวัยเจริญพันธุ์และผู้สูงอายุ	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การวางแผน ครอบครัว	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๓/๑	- ความสามารถในการสื่อสาร (ส.๑.๑.๒)	การเรียนรู้เรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์มีความสำคัญกับบุคคลทุกเพศทุกวัย	- ความหมายของการวางแผนครอบครัว - ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว - การคุมกำเนิด	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การวางแผน ครอบครัว	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๓/๑ พ ๒.๑ ม.๓/๓	- ความสามารถในการสื่อสาร (ส.๑.๑.๒)	ตลอดช่วงชีวิต เพราะอนามัยเจริญพันธุ์เป็นเรื่องราวของการดูแลสุขภาพทางเพศ การมีชีวิตเพศที่เป็นสุขและปลอดภัย ทั้งในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้อง ปราศจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ในวัยที่เหมาะสม และไม่มีปัญหาจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์	- ความหมายของการวางแผนครอบครัว - ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว - การคุมกำเนิด - การเลือกคู่ครอง - การเตรียมพร้อมทางด้านอาชีพและที่อยู่อาศัย - การแต่งงาน - การวางแผนมีบุตรและเว้นระยะการมีบุตร - เตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดี	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การอนามัยแม่และเด็ก	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๓/๑	- ความสามารถในการสื่อสาร (ส.๑.๑.๑)	การเรียนรู้เรื่องอนามัยเจริญพันธุ์มีความสำคัญกับบุคคลทุกเพศทุกวัยตลอดช่วงชีวิต เพราะอนามัยเจริญพันธุ์เป็นเรื่องราวของการดูแลสุขภาพทางเพศและปลอดภัย ทั้งในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้อง ปราศจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ในวัยที่เหมาะสม	การอนามัยแม่และเด็ก - การดูแลตนเองของคุณแม่ก่อนคลอดและระหว่างตั้งครรภ์ - การดูแลคุณแม่และเด็กหลังคลอด	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
				และไม่มีปัญหาจากการตั้งครรภ์ ไม่พึงประสงค์			
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องปัจจัยที่มีผลกระทบ ต่อการตั้งครรภ์	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๓/๒	- ความสามารถในการคิด (ส.๒.๑.๒)	การเรียนรู้เรื่องอนามัยเจริญพันธุ์มีความสำคัญกับบุคคลทุกเพศทุกวัยตลอดช่วงชีวิต เพราะอนามัยเจริญพันธุ์เป็นเรื่องราวของการดูแลสุขภาพทางเพศ การมีชีวิตเพศที่เป็นสุขและปลอดภัย ทั้งในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ต้องปราศจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ในวัยที่เหมาะสม และไม่มีปัญหาจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์	๑) การตั้งครรภ์ ๒) การดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์ ๓) ปัจจัยที่ทำให้เกิดผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์	๑	๕
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคที่เกิดจาก ภาวะการตั้งครรภ์	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๓/๒	- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (ส.๔.๓.๑)	การเรียนรู้เรื่องอนามัยเจริญพันธุ์มีความสำคัญกับบุคคลทุกเพศทุกวัยตลอดช่วงชีวิตเพราะอนามัยเจริญพันธุ์เป็นเรื่องราวของการดูแลสุขภาพทางเพศการมีชีวิตเพศที่เป็นสุขและปลอดภัยทั้งใน	ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ ๑) โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ -โรคเบาหวานจากการตั้งครรภ์ -การติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	หน้า หน้า คะแนน
				<p>เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้อง ปราศ จากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์การ มีเพศสัมพันธ์ในวัยที่เหมาะสม และไม่มีปัญหาจากการตั้งครรภ์ ไม่พึงประสงค์</p>	<p>-โรคโลหิตจางในมารดา -โรคหัดเยอรมัน -ภาวะความดัน โลหิตสูงในมารดา -โรคหัวใจกับการตั้งครรภ์ -โรคซิฟิลิส -ภาวะครรภ์เป็นพิษ</p>		
	<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การสร้าง สัมพันธภาพในครอบครัว</p>	<p>มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ ม.๓/๓</p>	<p>ความสามารถในการ คิด (ส.๒.๑.๓)</p>	<p>การป้องกันและแก้ไขความ ขัดแย้งในครอบครัวเป็นสิ่งที่ทุก คนควรเรียนรู้เพื่อรักษา ครอบครัวของตนเองไว้ให้เกิด ความปกติสุข กล่าวคือ ถ้าสมาชิกในครอบครัวมีความ รัก ความเข้าใจซึ่งกันละกัน เอื้อ อาทร ห่วงใยดูแล ซึ่งกันและ กัน ก็จะส่งผลให้ครอบครัวมี ความสุขและปลูกฝังบุคลิกภาพ ที่ดีให้กับสมาชิกในครอบครัวได้ แต่ในขณะเดียวกันถ้าสมาชิกใน ครอบครัวทะเลาะวิวาทกัน มี ความขัดแย้ง ไม่เข้าใจกัน</p>	<p>๓. สาระการเรียนรู้ ๑. ความขัดแย้งในครอบครัว ๑.๑ ความหมายของความ รุนแรง ๑.๒ สาเหตุความขัดแย้งใน ครอบครัว ๑.๓ แนวทางป้องกัน แก้ไข ความขัดแย้งในครอบครัว ๒. การสร้างสัมพันธภาพใน ครอบครัว ๒.๑ หลักการสร้าง สัมพันธภาพ ๒.๒ แนวทางการสร้าง สัมพันธภาพในครอบครัว</p>	<p>๑</p>	<p>๕</p>

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การสร้าง สัมพันธภาพในครอบครัว	มาตรฐาน พ ๒.๑ พ ๒.๑ม.๓/๓	ความสามารถในการ สื่อสาร (ส.๑.๑.๓)	ครอบครัวก็จะเป็นมีความสุข และ อาจส่งผลให้เด็กก้าวร้าว เห็นแก่ ประโยชน์ส่วนตัวและไม่สามารถ ปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้	- สาเหตุความขัดแย้งใน ครอบครัว - แนวทางป้องกัน แก้ไขความ ขัดแย้งในครอบครัว	๑	๕
๓	เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยวิมีสุข	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๓/๑	ความสามารถในคิด	การกำหนดรายการอาหารให้ เหมาะสมโดยคำนึงถึงความ ประหยัดและคุณค่าทาง โภชนาการในแต่ละวัยย่อมส่งผล ให้บุคคลในแต่ละช่วงวัยมีการ เจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดี มี สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข	การกำหนดรายการอาหารที่ เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดย คำนึงถึงความประหยัดและ คุณค่าทางโภชนาการ	๒	๑๐
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เคล็ด (ไม่) ลับการ ดูแลสุขภาพดีตามช่วงวัย ตอนที่ ๑	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๓/๑	- ความสามารถใน การคิด (ส.๒.๑.๓)	การกำหนดรายการอาหารให้ เหมาะสมโดยคำนึงถึงความ ประหยัดและคุณค่าทาง โภชนาการในแต่ละวัยย่อมส่งผล ให้บุคคลในแต่ละช่วงวัยมีการ เจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดี มี สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข	๑) ความสำคัญของอาหาร ๒) รายการอาหารที่เหมาะสม กับวัยทารกวัยเด็ก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัย สูงอายุ	๑	๕

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ แผนการจัดการเรียนรู้ที่	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	สาระสำคัญ /ความคิดรวบยอด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เคล็ด (ไม่) ลับการ ดูแลสุขภาพดีตามช่วงวัย ตอนที่ ๒	มาตรฐาน พ ๔.๑ พ ๔.๑ ม.๓/๑	- ความสามารถในการคิด (ส.๒.๑.๓)	การกำหนดรายการอาหารให้ เหมาะสมโดยคำนึงถึงความ ประหยัดและคุณค่าทาง โภชนาการในแต่ละวัยย่อมส่งผล ให้บุคคลในแต่ละช่วงวัยมีการ เจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดี มี สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข	- การกำหนดรายการอาหารที่ เหมาะสมกับวัยทารกวัยเด็ก วัย ก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัย ผู้ใหญ่วัย สูงอายุ	๑	๕
รวมตลอดภาคเรียน						๒๐	๑๐๐



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง เร็ยเรียนรู้ตัวเรา



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ เรียนรู้ตัวเรา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

รายวิชาสุขศึกษา
ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๑๐ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๓/๑ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ
สติปัญญา แต่ละช่วงของชีวิต

พ ๑.๑ ม.๓/๒ วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์ สื่อ โฆษณา ที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของ
วัยรุ่น

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเองครบถ้วน เพศศึกษา และมีทักษะการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจิตใจอารมณ์สังคมสติปัญญา รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสังคมใน
มิติต่าง ๆ ได้แก่ สื่อโฆษณาที่มีทั้งผลดี ผลเสีย ตลอดจนความคาดหวังของสังคมให้มุ่งหวังให้วัยรุ่นมีการ
เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้อย่างรอบด้าน ดังนั้นทักษะการวิเคราะห์ การแสวงหาความรู้จากแหล่ง
ต่างๆที่น่าเชื่อถือ การเรียนรู้ที่ถูกต้อง จึงมีความสำคัญเพื่อนำไปใช้พัฒนาตนเอง และการปฏิบัติที่ถูกต้อง
เหมาะสม

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- ๑) อธิบายความหมายและลักษณะเด่นของพัฒนาการแต่ละช่วงวัยได้ถูกต้อง
- ๒) อธิบายพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัยได้
- ๓) ระบุอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้
- ๔) บอกความหมายและประเภทของสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
ของวัยรุ่นได้
- ๕) อธิบายอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้
- ๖) วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
- ๗) วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญา
ของวัยรุ่น
- ๘) วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น (จาก ชม.ที่ ๔)

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

- ๑) แสดงพฤติกรรมมีส่วนร่วมในการทำงาน
- ๒) เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย
 - ๓) อภิปรายอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
 - ๔) วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นด้วยหลักการรู้เท่าทันสื่อ ๕ ประการได้
 - ๕) เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
 - ๖) เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
 - ๗) เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่น
 - ๘) เขียนบทสนทนาเสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น
 - ๙) แสดงบทบาทสมมติแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- ๑) เห็นถึงความสำคัญในการดูแลพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย
- ๒) เห็นถึงความสำคัญในการดูแลพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย
- ๓) เห็นคุณค่าของการมีทัศนคติที่ดีต่ออิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
 - ๔) ตระหนักถึงความสำคัญของการวิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นได้
 - ๕) ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสมกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม
 - ๖) นำข้อมูลอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
 - ๗) ปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยรุ่น
 - ๘) ตระหนักถึงความสำคัญของการวิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นได้ถูกต้องเหมาะสม

๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน (KSA)

- ๑) ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)
- ๒) พุดถ่ายทอดความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นเกี่ยวกับ พัฒนาการด้าน ร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย (ส.๑.๑.๓) (ส.๒.๑.๑)
- ๓) นำข้อมูลของอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นมา วิเคราะห์และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้องเหมาะสม(ส.๒.๒.๑)
- ๔) วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น(ส.๑.๔.๑)
- ๕) ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสมกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม อย่างเห็นคุณค่า ในตัวเอง(ส.๔.๔.๑)
- ๖) ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสมกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม อย่างเห็นคุณค่า ในตัวเอง(ส.๔.๔.๑)
- ๗) พุดถ่ายทอดความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นเกี่ยวกับพัฒนาการด้าน ร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง(ส.๔.๓.๔)
- ๘) พุดถ่ายทอดความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ โฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นอย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง(ส.๔.๔.๑)
- ๙) พุดถ่ายทอดความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ โฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นอย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง(ส.๔.๔.๑)

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ๕.๑ ใฝ่เรียนรู้
- ๕.๒ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน

๖. การประเมินผลรวบยอด

๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) ชิ้นงานเปรียบเทียบพัฒนาการวัยรุ่นใหญ่กับวัยรุ่นสูงอายุ
- ๒) กิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติตอน "วัยรุ่น" วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง
- ๓) เขียนบทสนทนาแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากสื่อออนไลน์

๖.๒ เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

เกณฑ์การให้คะแนน

๑) ชิ้นงานเปรียบเทียบพัฒนาการวัยผู้ใหญ่กับวัยสูงอายุ

รายการ	แนวทางให้คะแนน			
	ดีมาก (๔)	ดี (๓)	พอใช้ (๒)	ปรับปรุง (๑)
อธิบายพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัยได้	อธิบายพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย พร้อมยกตัวอย่างได้ ๔ วัย	อธิบายพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย พร้อมยกตัวอย่างได้ ๓ วัย	อธิบายพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย พร้อมยกตัวอย่างได้ ๒ วัย	อธิบายพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย พร้อมยกตัวอย่างได้ ๑ วัย
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย	เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการ ๔ ด้าน (ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา) ได้ ๓ คู่	เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการ ๔ ด้าน (ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา) ได้ ๒ คู่	เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการ ๔ ด้าน (ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา) ได้ ๑ คู่	เปรียบเทียบไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม(A) เห็นถึงความสำคัญในการดูแลพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญา ของแต่ละช่วงวัย	แสดงความคิดเห็นจากการนำเสนอ นำไปใช้ได้กับการพัฒนาตนเองและแนะนำผู้อื่นได้ ๑วัย ขึ้นไป	แสดงความคิดเห็นจากการนำเสนอ นำไปใช้ได้กับการพัฒนาตนเองและแนะนำผู้อื่นได้	แสดงความคิดเห็นจากการนำเสนอไม่แสดงถึงการนำไปใช้กับการพัฒนาตนเอง	แสดงความคิดเห็นนำไปใช้ไม่ได้ และมีแนวขัดแย้งกับการพัฒนา
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน พูดถ่ายทอดความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นเกี่ยวกับ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของตนเอง	นำเสนอข้อมูลของตนเองและนำข้อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ฟัง มาอธิบายเพิ่มเติมในภาพที่กว้างมากขึ้น	นำเสนอข้อมูลของตนเอง รับฟังความคิดเห็น	นำเสนอข้อมูลของตนเองไม่ฟังความคิดเห็น	นำเสนอไม่ได้

รายการ	แนวทางให้คะแนน			
	ดีมาก (๔)	ดี (๓)	พอใช้ (๒)	ปรับปรุง (๑)
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย สำเร็จ ๔ ส่วน	ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย สำเร็จ ๓ ส่วน	ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย สำเร็จ ๒ ส่วน	ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย สำเร็จ ๑ ส่วน

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๖ - ๒๐ หมายถึง ดีมาก

คะแนน ๑๑ - ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ - ๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

เกณฑ์การให้คะแนน

๒) กิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติตอน "วัยรุ่น" วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้	อธิบายอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้ ๔ อิทธิพลขึ้นไป แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเสนอแนวทางการปฏิบัติ ด้วยท่าทีสุภาพให้เกียรติผู้อื่น	อธิบายอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้ ๒- ๓ อิทธิพล	ไม่สามารถอธิบายอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้ ๑ อิทธิพล
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	แสดงบทบาทสมมติและนำเสนอปัญหาและแนวทางป้องกันได้ สอดคล้องกับสถานการณ์จริงและตอบคำถามอย่างสร้างสรรค์	แสดงบทบาทสมมติและนำเสนอปัญหาและแนวทางป้องกันได้ สอดคล้องกับสถานการณ์จริง ไม่ตอบคำถาม	แสดงบทบาทสมมติ แต่ไม่เสนอแนวทางแก้ไข

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม(A) ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและ เหมาะสมกับอิทธิพลและ ความคาดหวังของสังคม	รับฟังวิธีปฏิบัติจากการ นำเสนอและเสนอวิธี ปฏิบัติหรือเห็นด้วยในวิธี ที่นำเสนอ	ร่วมรับฟังวิธีปฏิบัติบาง ช่วงเวลา	ไม่สนใจการนำเสนอ วิธีการปฏิบัติ
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิด กับผู้เรียน ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและ เหมาะสมกับอิทธิพลและ ความคาดหวังของสังคม อย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง (ส.๔.๔.๑)	ตอบคำถาม/แสดงการนำ ข้อมูลไปตัดสินใจในการ ปฏิบัติตนได้ตามความ คาดหวังของสังคม คล่องแคล่วรวดเร็ว	ตอบคำถาม/แสดงการ นำข้อมูลไปตัดสินใจใน การปฏิบัติตนได้ไม่ คล่องแคล่ว	ไม่มีคำตอบ
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	กระตือรือร้นช่วยแสวงหา ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง	กระตือรือร้น หา ข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้อง	แสดงพฤติกรรมเนือย นิ่ง

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖-๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

เกณฑ์การให้คะแนน

๓) เขียนบทสนทนาแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากสื่อออนไลน์

รายการ / ระดับคะแนน	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	วิเคราะห์สื่อโฆษณาในแง่มุมที่หลากหลายที่ส่งผลต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น ๔ ด้านขึ้นไป	วิเคราะห์สื่อโฆษณาในแง่มุมที่หลากหลายที่ส่งผลต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น ๒-๓ ด้าน	วิเคราะห์สื่อโฆษณาในแง่มุมที่หลากหลายที่ส่งผลต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น ได้ ๑ ด้าน
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เขียนบทสนทนาเสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	บทสนทนามีเนื้อหาสาระสอดคล้องกับยุคสมัย มีข้อปฏิบัติให้ข้อคิด เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในการพัฒนาอย่างรู้เท่าทัน	บทสนทนามีเนื้อหาสาระสอดคล้องกับยุคสมัย ไม่มีข้อปฏิบัติ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในการพัฒนาอย่างรู้เท่าทัน	บทสนทนาไม่มีเนื้อหาสาระแก้ไขปัญหที่เกิดจากสื่อโฆษณา
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของการวิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นได้ถูกต้องเหมาะสม	ร่วมตอบคำถามระบุได้ว่าทักษะการวิเคราะห์เป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะนำไปสู่ทางเลือกการปฏิบัติที่เหมาะสม	ร่วมตอบคำถามแต่ไม่กล่าวถึงการวิเคราะห์สื่อฯเป็นสิ่งสำคัญ	ไม่ร่วมตอบคำถาม
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน พูดถ่ายทอดความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นเกี่ยวกับพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง	พูดแลกเปลี่ยนความคิดเห็นให้สมาชิกภายในกลุ่มเข้าใจและเห็นภาพการปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ในพัฒนาตนเอง	พูดแลกเปลี่ยนความคิดเห็นให้สมาชิกภายในกลุ่มเข้าใจแต่เป็นนามธรรม	พูดถ่ายทอดไม่ได้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	มีส่วนร่วมในการ สืบค้นข้อมูลจากใบ ความรู้ และ แหล่งข้อมูลอื่นๆ	มีส่วนร่วมในการ สืบค้นข้อมูลจากใบ ความรู้	ไม่ร่วมสืบค้นไม่มี ข้อมูล
---	---	---	------------------------------

เกณฑ์การตัดสิน

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

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการแต่ละช่วงวัย		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา	
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑	รายวิชาสุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๓	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ม.๓/๑ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ

สติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตและพัฒนาการต่างๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา หากมีการเรียนรู้ที่ถูกต้องจะเป็นการนำไปสู่การที่จะช่วยให้เราสามารถวางแผนในการดูแลแต่ละช่วงวัยของชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมการเจริญเติบโตและพัฒนาการต่างๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา หากมีการเรียนรู้ที่ถูกต้องจะเป็นการนำไปสู่การที่จะช่วยให้เราสามารถวางแผนในการดูแลแต่ละช่วงวัยของชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๓. สาระการเรียนรู้

๑. ความหมายของแต่ละช่วงวัย

๒. พัฒนาการวัยแต่ละช่วงวัย

- ด้านร่างกาย
- ด้านจิตใจและอารมณ์
- ด้านสังคม
- ด้านสติปัญญา

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายความหมายและลักษณะเด่นของพัฒนาการแต่ละช่วงวัยได้ถูกต้อง

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

แสดงพฤติกรรมมีส่วนร่วมในการทำงาน

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นถึงความสำคัญในการดูแลพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑ นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)

๖.๒ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการแต่ละช่วงวัย หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่นโดย สนับสนุนหรือคัดค้านด้วย วาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)</p> <p>ด้านความรู้ อธิบายความหมายและ ลักษณะเด่นของ พัฒนาการแต่ละช่วงวัยได้ ถูกต้อง</p> <p>ด้านทักษะกระบวนการ</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที) ๑. ครูกล่าวทักทายนักเรียนและแนะนำ ตัวเอง ๒. ครูสนทนากับนักเรียนโดยตั้งประเด็น คำถามชวนคิด - “บอก ๑ อย่างในตัวเราที่ยังคง เหมือนเดิม ไม่เปลี่ยนแปลงตั้งแต่ตอน เป็นเด็ก” (จะเป็นรูปลักษณะภายนอก ลักษณะนิสัย แนวความคิดความเชื่อ หรือความรู้สึภายในก็ได้) ๓. ครูกล่าวว่าในเทอมนี้มีการเรียนการ สอนที่น่าสนใจมากมายและเป็นเรื่องใกล้ ตัวนักเรียน จากนั้นครูชี้แจงการเรียนการ สอนในภาคเรียนที่ ๑ ส่วนเกณฑ์การให้ คะแนน และข้อตกลงในชั้นเรียน ในภาค เรียนที่ ๑ (ตามบริบทของโรงเรียน)</p>	<p>๑. ตัวแทนนักเรียนกล่าวนำทำความ เคารพ ๒. คำถามชวนคิด (ถาม-ตอบ) - “บอก ๑ อย่างในตัวเราที่ยังคง เหมือนเดิม ไม่เปลี่ยนแปลงตั้งแต่ตอน เป็นเด็ก” (แนวคำตอบ: เบื้องต้นตอบตามความ คิดเห็นของนักเรียนอย่างอิสระแต่เป็น ข้อมูลที่มีหลักวิชาการและอยู่ใน หลักสูตร) ๓. ฟังครูชี้แจงเกี่ยวกับการเรียนการ สอนในภาคเรียนที่ ๑</p>	<p>- แบบบันทึก กิจกรรม“ศูนย์ การเรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่ละ ช่วงวัย”</p>	<p>-นำเสนอ แบบบันทึก กิจกรรม “ศูนย์การ เรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่ ละช่วงวัย” -การบันทึก ความรู้ ประเด็นที่ กำหนดจาก ใบงาน</p>	<p>๑. แบบสังเกต การทำงานกลุ่ม ตามตัวบ่งชี้ สมรรถนะสำคัญ ๒. แบบประเมิน การนำเสนอ ตามรายการ ประเมิน จุดประสงค์การ เรียนรู้ ๓. สังเกต พฤติกรรมตาม ตัวบ่งชี้ สมรรถนะสำคัญ ๔. สังเกต พฤติกรรมตาม</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการแต่ละช่วงวัย
หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>แสดงพฤติกรรมมีส่วนร่วมในการทำงาน</p> <p>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</p> <p>เห็นถึงความสำคัญในการดูแลพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย</p> <p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๑) นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต</p> <p>๒) นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้</p>	<p>ขั้นสอน (๑๐ นาที)</p> <p>๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยกลุ่มต่อภาพ จิ๊กซอว์ การเจริญเติบโตแต่ละช่วงวัยโดยให้เวลาต่อภาพจิ๊กซอว์ ๑ นาที(แบ่งกลุ่มๆ ละ ๓-๖ คน หรือตามบริบทของโรงเรียน)</p> <p>๒. สนทนากับนักเรียนโดยให้ดูการเจริญเติบโตแต่ละช่วงวัยที่หลากหลาย อิริยาบถ (ภาพจิ๊กซอว์) และมีการตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการถาม-ตอบ</p> <p>-บุคคลในภาพคือวัยใด</p> <p>-นักเรียนเห็นสิ่งใดที่เป็นลักษณะเด่นของแต่ละช่วงวัย</p> <p>๓. สนทนากับนักเรียนเรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการแต่ละช่วงวัย พร้อมแจกใบความรู้ที่ ๑ - ๖</p>	<p>๑. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓-๖ คน แล้วต่อภาพจิ๊กซอว์ในเวลา ๑ นาที</p> <p>๒. ฟังครูอธิบายเรื่องการเจริญเติบโตแต่ละช่วงวัยและตอบคำถามของคุณครู ดังนี้</p> <p>- บุคคลในภาพคือวัยใด (แนวคำตอบ: วัยทารก วัยเด็ก เป็นต้น)</p> <p>- นักเรียนเห็นสิ่งใดที่เป็นลักษณะเด่นของแต่ละช่วงวัย (แนวคำตอบ: วัยทารกสื่อสารไม่ได้ ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เป็นต้น)</p> <p>๓. ตัวแทนนักเรียนแจกใบความรู้ตามหัวข้อที่กลุ่มได้รับมอบหมาย</p>	<p>๑. ภาพจิ๊กซอว์ การเจริญเติบโตแต่ละช่วงวัย</p> <p>๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยทารก</p> <p>๓. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการวัยก่อนเรียน</p> <p>๔. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง พัฒนาการวัยเรียน</p> <p>๕. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น</p>		<p>ตัวบ่งชี้</p> <p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๕. สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการแต่ละช่วงวัย
 หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) ครูอธิบายขั้นตอนการเข้าร่วม กิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้กับพัฒนาตาม ช่วงวัย</p> <p>๑. การจัดกลุ่มจับสลากเลือกหัวข้อ โดยมีหัวข้อดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑.วัยทารก ๒.วัยก่อนเรียน ๓.วัยเรียน ๔.วัยรุ่น ๕.วัยผู้ใหญ่ ๖.วัยสูงอายุ <p>๒. ศึกษาหาความรู้ในหัวข้อ (๕ นาที)</p>	<p>นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ ๓-๖ คน (แบบ คณะเพศ)</p> <p>๑. นักเรียนแต่ละกลุ่มจับสลากเลือก หัวข้อ โดยมีหัวข้อดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑.วัยทารก ๒.วัยก่อนเรียน ๓.วัยเรียน ๔.วัยรุ่น ๕.วัยผู้ใหญ่ ๖.วัยสูงอายุ <p>๒ แต่ละกลุ่มศึกษาหาความรู้ในกลุ่ม ตนเองตามหัวข้อที่จับฉลาก พร้อม ช่วยกันทำแบบบันทึกกิจกรรม “ศูนย์ การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วง วัย”โดยบริหารจัดการภายใน ๕ นาที</p>	<p>๖.ใบความรู้ที่ ๕ เรื่องพัฒนาการ วัยผู้ใหญ่</p> <p>๗.ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง พัฒนาการ วัยสูงอายุ</p> <p>๘.แบบบันทึก กิจกรรม “ศูนย์ การเรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่ละ ช่วงวัย”</p>		

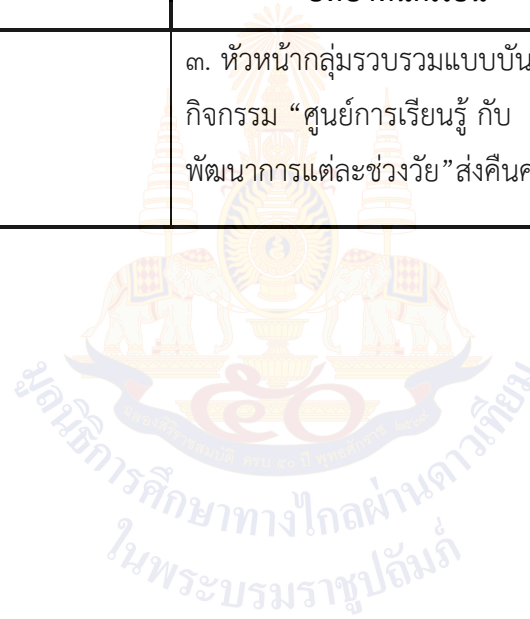
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการแต่ละช่วงวัย
 หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>๓. แลกเปลี่ยนเรียนรู้การเจริญเติบโตและพัฒนาการของแต่ละวัยระหว่างกลุ่ม</p> <p>๔. การนำเสนอ (อำนวยความสะดวกและกระตุ้นการเรียนรู้ให้กับนักเรียน)</p>	<p>๓ สมาชิกแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่ม โดยนำความรู้ของกลุ่มตนเองไปอธิบายให้กลุ่มอื่น พร้อมทั้งรับความรู้ด้วยการจดบันทึกข้อมูลสำคัญจากกลุ่มอื่นมาอธิบายในกลุ่มตนเองในประเด็นดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความหมายและลักษณะเด่นของพัฒนาการแต่ละช่วงวัย - เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และ <p>๔. ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอกลุ่มละ ๑ - ๒ นาที โดย กลุ่มที่เป็นผู้ฟังตั้งคำถามและให้กลุ่มที่นำเสนอตอบ โดยวนกลุ่มไป</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการแต่ละช่วงวัย
 หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		<p>เรื่อยจนครบ เช่น กลุ่ม ๑ นำเสนอ กลุ่ม ๒ ตั้งคำถาม เป็นต้น (แนวทางในการตั้งคำถาม : ความ เปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เป็น อย่างไรและมีวิธีแก้ไขหรือไม่) (แนวทางในการตอบ : อารมณ์ แปรปรวนง่าย ต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ ให้ดีขึ้น)</p>			
<p>ขั้นสรุป (๑๐ นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ เรียนรู้ในวันนี้ ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อ สงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี) ๓. ครูกระตุ้นให้นักเรียนปฏิบัติตนในทุก วันอย่างไรเพื่อให้เจริญเติบโตสมวัย</p>	<p>๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ เรียนรู้ในวันนี้ ๒. นักเรียนคิดเชื่อมโยงการปฏิบัติ เพื่อให้มีพัฒนาการสมวัยใน ชีวิตประจำวัน</p>				

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการแต่ละช่วงวัย หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			



๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ภาพจิ๊กซอว์การเจริญเติบโตแต่ละช่วงวัย
- ๒) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยทารก
- ๓) ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการวัยก่อนเรียน
- ๔) ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง พัฒนาการวัยเรียน
- ๕) ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
- ๖) ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง พัฒนาการวัยผู้ใหญ่
- ๗) ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง พัฒนาการวัยสูงอายุ
- ๘) แบบบันทึกกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย”

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) แบบบันทึกกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ละช่วงวัย”

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความหมายและลักษณะเด่นของพัฒนาการแต่ละช่วงวัยได้ถูกต้อง	ประเมินจากการนำเสนอ	แบบประเมินจากการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ๒ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) แสดงพฤติกรรมมีส่วนร่วมในการทำงาน	สังเกตการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตการทำงานกลุ่ม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ๒ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญในการดูแลพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น	สังเกตการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตการทำงานกลุ่ม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ๒ ขึ้นไป

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต ๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตการทำงานกลุ่ม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”
---	---------------------	------------------------	--



แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน
รายวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/.....

หน่วยที่ แผนที่ เรื่อง

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมินในภาพรวม

ประเด็น การประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. อธิบายความหมายและลักษณะเด่นของพัฒนาการแต่ละช่วงวัย				
๒. เห็นถึงความสำคัญในการดูแลพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย				
๓. นักเรียนตอบคำถามด้วยความมั่นใจในตนเองกล้าแสดงออก				

เกณฑ์การให้คะแนนการตอบคำถามในชั้นเรียน

คะแนน เกณฑ์	น้ำหนักร			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑. อธิบายความหมายและลักษณะเด่นของพัฒนาการแต่ละช่วงวัย	อธิบายความหมายและลักษณะเด่นของพัฒนาการได้ทุกช่วงวัย	อธิบายความหมายและลักษณะเด่นของพัฒนาการได้ ๔ ช่วงวัย	อธิบายความหมายและลักษณะเด่นของพัฒนาการได้ ๒ ช่วงวัย	อธิบายความหมายและลักษณะเด่นของพัฒนาการได้ ๑ ช่วงวัย
๒. เห็นถึงความสำคัญในการดูแลพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย	นักเรียน ตอบคำถามได้ถูกต้อง ครบถ้วน และชัดเจน	นักเรียน ตอบคำถามได้ถูกต้อง ครบถ้วนแต่ไม่ชัดเจน	นักเรียน ตอบคำถามได้ถูกต้อง ไม่ครบถ้วนและไม่ชัดเจน	นักเรียนตอบคำถาม ไม่ถูกต้อง ไม่ครบถ้วน และไม่ชัดเจน

หน้า คะแนน เกณฑ์	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๓.ความมั่นใจในตนเองใน การตอบคำถามในชั้นเรียน	นักเรียนมีความมั่นใจ ในตนเองมากในการ ตอบคำถามในชั้น เรียน	นักเรียนมีความ มั่นใจในตนเอง ปานกลางในการ ตอบคำถามในชั้น เรียน	นักเรียนมีความ มั่นใจในตนเอง น้อยในการตอบ คำถามในชั้นเรียน	นักเรียนไม่มี ความมั่นใจใน ตนเองในการ ตอบคำถามใน ชั้นเรียน

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน	๑๐-๑๒	หมายถึง	ดีมาก
คะแนน	๗-๙	หมายถึง	ดี
คะแนน	๔-๖	หมายถึง	พอใช้
คะแนน	๑-๓	หมายถึง	ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

เกณฑ์การประเมิน

เครื่องมือ	ประเด็นการ ประเมิน	ระดับคุณภาพ		
		๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
แบบประเมินการ นำเสนอ	นำเสนอ แบบ บันทึกกิจกรรม “ศูนย์การเรียนรู้ กับพัฒนาการแต่ ละช่วงวัย”	๘ - ๙	๖ - ๗	๐ - ๕
แบบสังเกตการ ทำงานกลุ่ม	แบบบันทึก กิจกรรม“ศูนย์การ เรียนรู้ กับ พัฒนาการแต่ละ ช่วงวัย”	๑๐ - ๑๒	๘ - ๙	๐ - ๗

แบบประเมินการนำเสนอ

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

เกณฑ์การประเมิน ๓ ระดับ ดังนี้

ระดับคุณภาพ ๓ (ดี)	หมายถึง	มีการปฏิบัติมาก
ระดับคุณภาพ ๒ (พอใช้)	หมายถึง	มีการปฏิบัติปานกลาง
ระดับคุณภาพ ๑ (ปรับปรุง)	หมายถึง	มีการปฏิบัติน้อย

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน									รวม
		อธิบาย ความหมาย และลักษณะ เด่นของ พัฒนาการแต่ละช่วงวัย			เห็นถึง ความสำคัญใน การดูแล พัฒนาการด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ของแต่ละช่วงวัย			ทำงานร่วมกับ ผู้อื่น รับฟังความคิด เห็นของผู้อื่นโดย สนับสนุนหรือ คัดค้านด้วยวาจา ที่สุภาพให้เกียรติ ผู้อื่น			
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	
๑											
๒											
๓											
๔											
๕											
๖											
๗											
๘											
๙											
๑๐											

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๘ - ๙ หมายถึง ระดับคุณภาพ ๓ (ดี)

คะแนน ๖ - ๗ หมายถึง ระดับคุณภาพ ๒ (พอใช้)

คะแนน ๐ - ๕ หมายถึง ระดับคุณภาพ ๑ (ปรับปรุง)

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับคุณภาพ ๒ ขึ้นไป

แบบสังเกตการทำงานกลุ่ม

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

เกณฑ์การประเมิน ๓ ระดับ ดังนี้

ระดับคุณภาพ ๓ (ดี)	หมายถึง	มีการปฏิบัติมาก
ระดับคุณภาพ ๒ (พอใช้)	หมายถึง	มีการปฏิบัติปานกลาง
ระดับคุณภาพ ๑ (ปรับปรุง)	หมายถึง	มีการปฏิบัติน้อย

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน												รวม
		แสดงความ คิดเห็นที่ เป็น ประโยชน์ ต่อการ ทำงาน			รับฟังความ คิดเห็นของ เพื่อน			ใช้ความ สามารถของ ตนเองอย่าง เต็มที่			ยอมรับ ความสามารถ ของเพื่อน			
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๑๒
๑														
๒														
๓														
๔														
๕														
๖														
๗														
๘														
๙														
๑๐														

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐ - ๑๒	หมายถึง	ระดับคุณภาพ ๓ (ดี)
คะแนน ๘ - ๙	หมายถึง	ระดับคุณภาพ ๒ (พอใช้)
คะแนน ๐ - ๗	หมายถึง	ระดับคุณภาพ ๑ (ปรับปรุง)

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับคุณภาพ ๒ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยทารก
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการแต่ละช่วงวัย
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

พัฒนาการวัยทารก

คำสำคัญและความหมายวัยทารก

วัยทารก คือ ช่วงเวลาของชีวิตซึ่งนับตั้งแต่แรกคลอดไปจนกระทั่งอายุ ๒ ปี

วัยทารกแบ่งออกเป็น ๒ ระยะ

- วัยทารกแรกเกิดนับตั้งแต่แรกคลอดไปจนถึง ๒ สัปดาห์
- วัยทารก ตั้งแต่ช่วงอายุ ๒ สัปดาห์ไปจนกระทั่งถึง ๒ ปี

พัฒนาการด้านร่างกาย

ส่วนใหญ่แล้ววัยทารกเมื่อแรกเกิดนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดจากวุฒิภาวะมากกว่าผลจากสิ่งแวดล้อมและเป็นไปอย่างสม่ำเสมอมีแบบแผนที่แน่นอนคือจาก ศีรษะสู่เท้าจากแกนกลางลำตัวออกมาสู่มือและเท้า

พัฒนาการด้านร่างกาย สามารถแบ่งเป็น ๒ ส่วนหลักๆคือ

๑. ลักษณะทางกายภาพของทารก

-ด้านน้ำหนักและส่วนสูงพบว่าทารกแรกเกิด จะมีส่วนสูงประมาณ ๔๕-๕๐ ซม. น้ำหนักประมาณร้อยละ ๕ ของน้ำหนักตัวผู้ใหญ่ และเพิ่มเป็น ๒ เท่า เมื่ออายุประมาณ ๕ เดือน เมื่ออายุครบ ๑ ปี ส่วนสูงประมาณ ๗๕ ซม. และน้ำหนักเพิ่มขึ้น ๓ เท่าของแรกเกิดเมื่ออายุ ๒ ปี น้ำหนักเพิ่มเป็น ๔ เท่า ของแรกเกิด

-ด้านขนาดศีรษะและสมอง

-แรกเกิด - ๓เดือน กระโหลกศีรษะมีกระดูกไม่เต็ม วัดรอบศีรษะได้ ๓๓-๓๗ ซม.

-๖ เดือนแรก สมองจะพัฒนาร้อยละ ๕๐

-อายุ ๑ ปีขึ้นไป รอบศีรษะประมาณ ๔๕ ซม. เซลล์สมองเพิ่มมากขึ้น

-อายุครบ ๒ ปี สมองพัฒนา ร้อยละ ๗๕

-ด้านเส้นขนและผม

ทารกแรกเกิดบางคนจะมีขนตามร่างกาย เป็นขนเส้นเล็กละเอียด สีอ่อน เรียกว่า ขนอ่อน มักเห็นได้ชัดที่บริเวณหลัง ไหล่ หน้าผาก หู และใบหน้าของทารกเกิดก่อนกำหนด ขนอ่อนนี้จะหลุดร่วงหายไปภายใน ๒-๓ สัปดาห์ ทารกแรกเกิดบางคนมีเส้นผมหนาเต็มศีรษะ ส่วนบางคนโดยเฉพาะทารกแรกเกิดชาวคอเคเซียนอาจมีเส้นผมเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเส้นผมเลย นอกจากนี้ยังมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับเส้นขนและผมของทารก เช่น ผมร่วง ผมน้อยผมบาง

๒. พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว (Motor or Movement) เป็นความสามารถในการขยับ ปรับเปลี่ยน หรือ เคลื่อนย้ายร่างกายหรือส่วนของร่างกายทั้งที่เกิดขึ้นด้วยตั้งใจและที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ อันเนื่องมาจากการ

ทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อ และโครงกระดูก ในวัยทารก เด็กทารกจะมีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับการถึงวุฒิภาวะของระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดระดับความพร้อมและแบบแผนของปฏิกิริยาสะท้อนกลับที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว

พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

อารมณ์ทารกเมื่อแรกเกิดจะสังเกตได้เพียง ๒ อารมณ์คืออารมณ์สงบและอารมณ์ตื่นเต้นเท่านั้น เมื่อทารกสามารถแยกแยะอารมณ์ได้มากขึ้นตามอิทธิพลของสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์ร่าเริง อารมณ์อยากรู้ อยากเห็น เป็นต้น โดยอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับวัยทารกมากที่สุดคืออารมณ์โกรธและอารมณ์กลัว

พัฒนาการด้านสังคม

พัฒนาการด้านสังคมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น การสัมผัสและมีพฤติกรรมเลียนแบบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในบ้านซึ่งมีทั้งในแง่บวกและแง่ลบ โดยประมาณ ๒ -๓ เดือนแรกจะเริ่มสบตาและเริ่มส่งเสียงอ้อแอ้เพื่อแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ประมาณ ๔ -๗ เดือนจะเริ่มแสดงความสนใจและผูกพันกับมารดามากขึ้น เด็กจะแสดงออกด้วยการดีใจอย่างเห็นได้ชัดเมื่อเห็นหน้าแม่ และช่วงนี้ได้กับบางคนอาจกลัวคนแปลกหน้า

พัฒนาการด้านสติปัญญา

-ประมาณ ๗ - ๑๑ เดือน เด็กจะเริ่มเห็นความแตกต่างระหว่างใบหน้าแม่กับบุคคลอื่น ส่งเสียงต่างๆ เช่น หม่า ๆ จำจ๊ะ พูดคำที่มีความหมาย เช่น พ่อ แม่ และเริ่มเลียนเสียงพูดและท่าทางได้ชัดเจนขึ้น

-ประมาณ ๑-๒ ปีจะสามารถแยกแยะรูปร่างและสีที่แตกต่างกันได้รวมถึงสามารถแสดงความชอบสิ่งที่ยังรู้ได้เช่น ชอบรสหวาน ชอบสีบางสี ชี้ส่วนต่างๆของร่างกายตามคำบอกได้ รู้จักขอและทำตามสิ่งง่ายๆ ได้ดี พูดแสดงความต้องการ พูด ๒ -๓ คำติดต่อกัน เริ่มพูดโต้ตอบขีดเขียนเป็นเส้นได้ เด็กบางคนเรียกชื่อคน สิ่งของ เครื่องใช้ที่คุ้นเคยได้ ตลอดจนเริ่มพูดและเข้าใจความหมายของคำที่พูดได้ เช่น อุ้ม ไป กิน เป็นต้น

แหล่งอ้างอิง

หนังสือ

มิชิโอะมัตสึดะ. (๒๕๖๑). *สารานุกรมการเลี้ยงดูเด็ก เล่ม ๑* แปลโดย พรอนงค์ นิยมคำ. พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด.

เว็บไซต์

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (๒๕๖๒). *ทารก* . <https://th.wikipedia.org>

โรงเรียนคิตส์ดี. (๒๕๖๒). *พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว (Motor or Movement)* .

<https://www.kidsdeeschool.com>

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการวัยก่อนเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการแต่ละช่วงวัย

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

พัฒนาการวัยก่อนเรียน

วัยก่อนเรียนคือวัยที่ต่อมาจากช่วงวัยทารกมีอายุระหว่าง ๓ - ๖ ขวบโดยอาจแบ่งเป็น ๒ ระยะคือ

- วัยก่อนเรียนระยะแรกมีอายุสามขวบเรียกว่าวัยเด็กหรือวัยเตาะแตะ
- วัยก่อนเรียนระยะสองช่วงอายุระหว่างสี่ถึงหกขวบเรียกว่าวัยเด็กหรือวัยอนุบาล

ช่วงวัยก่อนเรียนเป็นช่วงที่เด็กกำลังเจริญเติบโตและพัฒนาการส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับ การปรับตัวให้คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมตลอดจนการเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสมซึ่งจะดำเนินไปอย่างไม่หยุดยั้งและเพิ่มความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น

พัฒนาการด้านร่างกาย

วัยก่อนเรียนนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่ค่อนข้างจะช้าเมื่อเทียบกับวัยทารก แต่จะเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งการเจริญเติบโตของร่างกายโดยทั่วไปพบว่ารูปร่างและสัดส่วนของเด็กในวัยก่อนเรียนนี้จะแตกต่างจากวัยทารกค่อนข้างมากจากรูปร่างเดิมที่ เคยอ้วนกลมไม่ได้สัดส่วนจะเริ่มค่อยๆยืดตัวโดยลำตัว และคอจะเรียวยาวขึ้นหน้าท้องจะแฟบลง

พัฒนาการด้านร่างกาย สามารถแบ่งเป็น ๓ด้าน คือ

๑. ด้านศีรษะและสมอง ดังนี้

ช่วงวัย ๓-๔ ขวบ เส้นรอบศีรษะของเด็กจะค่อยๆขยายใหญ่ขึ้น แต่เล็กกว่าศีรษะของผู้ใหญ่ร้อยละ ๑๐

ช่วงวัย ๕-๖ ขวบ สมองจะเจริญเติบโตเข้ามา โดยขนาดของสมองจะสัมพันธ์กับขนาดของศีรษะ ขนาดของศีรษะจะเพิ่มขึ้น ๑ ซม. ในทุกๆ ๓ ปี

๒. ด้านน้ำหนักและส่วนสูง ดังนี้

-ความสูงเฉลี่ยเพิ่มขึ้นปีละ ๗.๕ ซม.

ช่วงวัย ๓ ขวบ จะมีความสูง ๑.๗๕ เท่าของทารกแรกเกิด

ช่วงวัย ๔ ขวบ จะมีส่วนสูงเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ๒ เท่า ของความสูงเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นต่อปีเมื่อตอนอายุ ๓ ขวบ

ช่วงวัย ๕ ขวบ จะพบว่าน้ำหนักส่วนใหญ่ของเด็กวัยนี้จะเพิ่มมาจากการเจริญเติบโตของกระดูกและกล้ามเนื้อ

๓. ด้านเคลื่อนไหวในการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่

ช่วงวัย ๓ ขวบ กล้ามเนื้อขา และเท้า แข็งแรงจนสามารถใช้ปลายเท้าติดตัวขึ้นโอดได้สูง สามารถกระโดดขาเดียว ปีนบันไดเชือก สไลด์ตัวลงจากเสา โอดข้ามสิ่งกีดขวางได้ปีนป่ายและกระโดดได้เดินถอยหลังซึ่งสามล้อถีบรับประทานอาหารเองได้

ช่วงวัย ๔ ขวบ ทักษะในการใช้สายตาประสานงานกับแขน ขาได้ดีขึ้น ทำให้เขาสามารถเตะ ข่วน และโยนได้ดีขึ้น เดินขึ้นบันไดกระโดดข้ามสิ่งของกระโดดขาเดียวเขย่งปลายเท้าได้ทักษะในการใช้กล้ามเนื้อมือหยิบจับดีขึ้นจนสามารถใช้กรรไกรตัดตามเส้นตรงหรือเส้นหยักได้ แต่งตัว อาบน้ำ ล้างหน้าแปรงฟันได้ด้วยตนเอง

ช่วงวัย ๕ ขวบ ทักษะในการใช้มือ และแขน ดีขึ้น จนสามารถตัด แปะ ตัด วาดรูป และระบายสีได้ กระโดด สลับขากระโดดเชือกต้นเป็นจังหวะทรงตัว ยืนขาเดียวได้นานๆบนกระดานแผ่นแคบๆได้ นั่งชิงช้าได้

ช่วงวัย ๖ ขวบ ทักษะการใช้สายตา มือ แขนและขาประสานกันได้ดี กระโดดจากที่สูงได้เล่นฟุตบอลได้

พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

เด็กวัยก่อนเรียนนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ไปตามช่วงอายุซึ่งจะมี ลักษณะเฉพาะของตนเอง ดังนี้

- มีอารมณ์ที่ค่อนข้างรุนแรงเมื่อไม่ได้ตั้งใจโดยมักจะแสดงออกอย่างชัดเจน เช่น ล้มตัวเองลงนอนกับพื้นหรือ กรีดร้องเสียงดัง เป็นต้น

- กลัวความมืดและแสดงอารมณ์อิจฉาริษยาโดยเฉพาะกรณีที่มีน้อง ต้องการให้ทุกสิ่งเป็นของตนเองผู้เดียว

พัฒนาการด้านสังคม

เด็กวัยก่อนเรียนจะมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้นต้องการอิสระ เริ่มออกจากพ่อแม่และชอบที่จะมีเพื่อนเล่น โดยในช่วงตอนต้นจะมีลักษณะต่างคนต่างเล่นแต่เล่นอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกันไม่สนใจใคร และมักจะหวงของของตนเอง เมื่อมีอายุมากขึ้นก็จะเริ่มเล่นกันเป็นกลุ่มมีความพึงพอใจที่จะได้เล่นด้วยกันพยายามเข้าสังคม และจะเปลี่ยนความสนใจไปเรื่อย ๆ

พัฒนาการด้านสติปัญญา

พัฒนาการเด็กวัยก่อนเรียนจะเป็นไปตามช่วงอายุที่เพิ่มขึ้นดังนี้

ช่วงวัย ๓ ขวบ บอกความแตกต่างของสีและขนาดได้ นับเลขได้ ตอบคำสั้นๆได้ ช่างถาม(อะไร) ร้องเพลงสั้นๆ

ช่วงวัย ๔ ขวบ สามารถจัดแยกประเภทสิ่งของ รู้จักสีที่ถูกต้อง ๔ สี เลือกของต่างจากพวกได้ มีความเข้าใจเรื่องวันเวลาในปฏิทิน คำนวณอย่างง่ายๆ ได้ มีทักษะในการใช้เหตุผลแก้ปัญหา และสามารถอธิบายถึงลำดับความเป็นมาของเหตุผลได้ บอกชื่อ เพศ และวาดรูปง่าย ๆ ได้ ช่างซักถาม (ทำไม)

ช่วงวัย ๕ ขวบ สามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่มีความซับซ้อนขึ้นได้ด้วยการเล่น จับคู่ ช่างสังเกต เล่นการสมมติ สามารถเล่นเกมที่มีกฎกติกา เริ่มอยากรู้อยากเห็น และสามารถชื่อของตนเองได้ รู้จักเล่าเรื่องสั้นๆได้

ช่วงวัย ๖ ขวบ รู้จักช่วยเขาชอบฟังนิทานและหนังสือที่มีรูปภาพสวยงาม เริ่มอ่านเขียนตัวอักษรและตัวเลข

แหล่งอ้างอิง

หนังสือ

มิชิโอะมัตสึดะ. (๒๕๖๑). *สารานุกรมการเลี้ยงดูเด็ก เล่ม ๒* แปลโดย พรอนงค์ นิยมคำ. พิมพ์ครั้งที่ ๒๙. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด.

เว็บไซต์

MOMSTER (๒๕๖๒). *รู้จักพัฒนาการก่อนวัยเรียน* . <https://www.momster.in.th/content/๔๘๖๗/>

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง พัฒนาการวัยเรียน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการแต่ละช่วงวัย
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

พัฒนาการวัยเรียน

วัยเรียนคือ วัยที่มีอายุตั้งแต่ ๗ – ๑๒ ปี โดยนับตั้งแต่เริ่มเข้าเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น ไปจนถึงในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น มักมีสาเหตุมาจากอิทธิพลของครอบครัว และอิทธิพลจากโรงเรียน

พัฒนาการด้านร่างกาย

เด็กวัยเรียนจะมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายที่ช้าลง มีลักษณะพัฒนาการด้านต่างๆ ที่เป็นไปตามขั้นตอนและมีแบบแผนเฉพาะตัว และมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

- ส่วนสูงเพิ่ม ๖-๗ ซม. ต่อปี
- น้ำหนักโดยเฉลี่ยจะเพิ่มขึ้นประมาณ ๓ – ๓.๕ก.ก. ต่อปี
- รอบศีรษะเพิ่มขึ้น ๒-๓ เซนติเมตรตลอดทั้งช่วงอายุ ๖-๑๐ ปี
- ช่วง ๖ – ๑๐ ปี เด็กชายสูงกว่าเด็กหญิง
- ฟันน้ำนมจะหลุดเมื่ออายุประมาณ ๖ ปี และมีฟันแท้ขึ้นครบเมื่อมีอายุ ๑๘-๓๐ ปี
- การเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อใหญ่ได้ดีเช่นเตะบอลได้มั่นคงชอบการเคลื่อนไหวเรียนรู้และ

พัฒนาผ่านการเล่นเช่นเล่นไล่จับว่ายน้ำบาสเกตบอลปิงปองหมากรุกฮอส

- การใช้มือและนิ้วเคลื่อนไหวได้ละเอียดอ่อนมากขึ้นทำให้วาดรูปเรขาคณิตวาดรูปคนเล่นระนาดตีปิงปองหรือแบดมินตันได้

- เมื่อเข้าช่วงปลายของวัยเรียนเข้าใกล้วัยรุ่นในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ร่างกายจะเปลี่ยนแปลงมาก เด็กหญิงจะมีการเติบโตเร็วกว่าเด็กชายจากการทำงานของฮอร์โมนเพศ

พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

ด้านจิตใจและอารมณ์ จะเริ่มมีอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นมากมายทั้งอารมณ์ในแง่ดี เช่น ความรัก ความเห็นใจ ความรู้สึกสงสาร และอารมณ์ไม่น่าพึงพอใจ เช่น เกลียด โกรธ อิจฉาริษยา ซึ่งหากอารมณ์เหล่านี้ไม่มีโอกาสแสดงออกหรือถูกเก็บกดไว้มากเกินไป จะทำให้เด็กเกิดความเครียด โดยอาจนำไปสู่การเจ็บป่วยทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจหรืออารมณ์ได้

การฝึกให้เด็กรู้จักและเข้าใจอารมณ์ตนเองรู้จักควบคุมอารมณ์หัดให้แสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมเพื่อเป็นพื้นฐานการแก้ปัญหาเมื่อทำได้และให้กำลังใจเมื่อเด็กยังทำไม่ได้ซึ่งจะเป็นทักษะสำคัญในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

พัฒนาการด้านสังคม

วัยเรียนจะมีการปรับตัวอย่างมากในช่วงต้นของวัยเนื่องจากต้องเข้าโรงเรียนโดยจะเริ่มรวมกลุ่มคบเพื่อนร่วมวัยและผู้ใหญ่มากขึ้น เริ่มให้ความสำคัญกับการเรียนมากขึ้นและเริ่มมีความผูกพันกับเพื่อนที่โรงเรียนและครู ทำให้เด็กเริ่มห่างเหินจากผู้ใหญ่ในบ้าน ซึ่งจะต้องมีการปรับตัวให้เข้าถึง ครู เพื่อน และบรรยากาศในโรงเรียน

การที่เด็กจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดีจะต้องมาจากรากฐานครอบครัวที่มีความรักและอาหารและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันความรู้สึกว่ามีคนรักห่วงใยและมีคู่ที่จะอยู่เคียงข้างช่วยเหลือในยามที่ต้องการหรือเมื่อประสบกับปัญหาชื่นชมยินดีเมื่อเด็กทำได้ ถือเป็นประสบการณ์ที่ดีจะช่วยให้เด็กรู้จักรู้สึกตนเองมีคุณค่าภูมิใจและเชื่อมั่นตนเองรวมถึงมีจิตใจที่มั่นคงและมองผู้อื่นดีตามมา

พัฒนาการด้านสติปัญญา

ในช่วงวัยนี้เด็กจะเริ่มมีการเรียนรู้เพิ่มเติม โดยเริ่มจะเรียนรู้ในสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวก่อนแล้วจึงเรียนรู้สิ่งที่อยู่ใกล้ตัวออกไป ซึ่งเด็กอายุ ๖-๑๐ ปีจะมีการคิดอย่างใช้เหตุผลเชิงรูปประธรรม การเข้าใจเรื่องความคงอยู่ของน้ำหนักปริมาตรและมวลสารความเข้าใจเรื่องเวลา การจัดหมวดหมู่สามารถคิดเลขในใจได้วาดรูป ๓ มิติได้ง่ายๆ ได้ มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากประสบการณ์ที่ได้สัมผัสจริง โดยใช้การสังเกต การทดลอง การเล่นและทำกิจกรรมกลุ่มแบบร่วมมือกันโดยเข้าใจบทบาทของแต่ละคนรู้จักการอดทนรอคอยประนีประนอมและการต่อรองมีทักษะการบริหารจัดการที่พัฒนามากขึ้นยืดหยุ่นทางความคิดและวางแผนจัดการต่างๆ ได้ดีขึ้น พอเข้าสู่ช่วง ๑๐ -๑๒ ปี เด็กจะเริ่มรู้จักการวางแผน และมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น

ส่วนพัฒนาการด้านภาษาเด็กในวัยนี้จะพูดได้ชัดเข้าใจความหมายของคำและเลือกใช้คำอย่างถูกต้องมากขึ้นเข้าใจประโยคที่ซับซ้อนรวมทั้งความหมายของโคลงกลอนสามารถอ่านจับใจความสะกดใจได้และสามารถวิเคราะห์เรื่องราวที่ได้อ่าน ฟังพร้อมทั้งอธิบายเหตุผลแสดงความคิดเห็นได้ชัดเจนเชื่อมโยงเหตุผลได้ดีสามารถพูดคุยกสื่อสารได้เหมือนผู้ใหญ่

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

ศศิวิรา บุญศรี และเทอดพงศ์ ทองศรีราช. (ม.ป.ป.) .พัฒนาการและการส่งเสริมพัฒนาการเด็กวัยเรียน : สำหรับคุณครู. <http://www.thaipediatrics.org/Media/media-๒๐๒๐๐๕๑๓๑๓๕๔๔๐.pdf>

E-book

โสธยา ชัชวาลานนท์ และคณะ. (๒๕๖๐). คู่มือสำหรับพ่อแม่ เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็กตอน เด็กวัยอนุบาล ๖-๑๒ ปี. กรุงเทพมหานคร: ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. <http://www.thaipediatrics.org/Media/media-๒๐๑๗๑๐๑๐๑๒๓๑๓๘๘.pdf>

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการแต่ละช่วงวัย
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

พัฒนาการวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่นับจากการเริ่มมีวุฒิภาวะทางเพศ กล่าวคือ มีความพร้อมที่จะสามารถมีบุตรได้ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละชนชาติ โดยทั่วไปจะนับช่วงวัยรุ่นในช่วงอายุ ๑๓ – ๑๙ ปี โดยวัยรุ่นแต่ละคนนั้น จะมีอัตราการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เป็นแบบเฉพาะของตนเองและจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล

๑. พัฒนาการด้านร่างกาย จะเปลี่ยนแปลงในเรื่องของส่วนสูง น้ำหนัก กระดูก และต่อมไร้ท่อต่าง ๆ

เพศชาย

- เสียงจะเปลี่ยนเรียกว่า “เสียงแตกหนุ่ม”
- มีกลิ่นตัว สิวขึ้นที่ใบหน้า
- มีขนขึ้นบริเวณรักแร้ หน้าแข้งและอวัยวะเพศ
- อวัยวะเพศจะเริ่มขยาย มีการหลั่งน้ำอสุจิจริงครั้งแรกขณะหลับเรียกว่า “ฝันเปียก”
- มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วกล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรงขึ้น หัวไหล่กว้าง แขนขยาย

เพศหญิง

- เสียงจะโชนแหลมมากขึ้น
- มีขนขึ้นบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ
- มีกลิ่นตัว สิวขึ้นที่ใบหน้า
- เริ่มมีประจำเดือนหรือระดู แสดงให้เห็นถึงการมีวุฒิภาวะทางเพศ
- มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วกล้ามเนื้อ สะโพกผายออก เอวคอดเล็กลง และหน้าอกขยายขึ้น

ต่อมไร้ท่อ

ต่อมที่มีการหลั่งฮอร์โมนชนิดต่างๆ ตามการสั่งการจากสมอง ซึ่งส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ และความรู้สึก

๒. พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

วัยรุ่นมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย รุนแรง และเปิดเผย จนอาจกล่าวได้ว่าเป็นแบบพายุบูแคม (storm and stress) ทำให้บุคคลต่างวัยต้องใช้ความอดทนอย่างมากในการสร้างความเข้าใจและสัมพันธ์กับวัยรุ่น

นอกจากนี้ด้านอารมณ์พบว่าช่วงวัยรุ่นตอนกลางจะพบอารมณ์หลากหลาย เช่น อารมณ์รักชอบโกรธเกลียดอิจฉาอวดถือดีอ่อนไหววุ่นวายสับสนเห็นอกเห็นใจเห็นแก่ตัวเป็นต้นไม่ว่าจะมีอารมณ์ประเภทใดวัยรุ่นก็มักมีความรุนแรงเปลี่ยนแปลงง่ายควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีนัก บางครั้งพลุ่งพล่านบางครั้งก็เก็บกด บางครั้งที่ออกรันเอาแต่ใจตนเองแต่ก็มีช่วงที่ตีน่ารักเช่นกัน จากพื้นอารมณ์ที่กล่าวมาช่วงวัยนี้จะเข้ากับพ่อแม่ได้ยากมักอยู่กลุ่มกับเพื่อนรุ่นเดียวกันได้ดีกว่าวัยอื่นเพราะต่างคนต่างก็เข้าใจกันยอมรับกันได้ง่าย นอกจากนี้จะเห็นการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นแบบสุดขีดเช่นโกรธรุนแรงดีใจก็ไร้ขีดจำกัดเป็นไปแบบสุดขีดเศร้าเสียใจก็แสดงออกอย่างมากมายเกินกว่าเหตุก้าวร้าวได้ง่ายอาจพบความกังวลในการเปลี่ยนแปลงร่างกายกังวลเรื่อง

เพศ กังวลการจัดการกับอารมณ์เพศที่เกิดขึ้นและบางรายกลัวการเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องรับผิดชอบพยายามจะยึดติดกับความเป็นเด็กให้นานที่สุดจนกระทั่งย่างเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายวัยรุ่นจะเริ่มมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีขึ้นมั่นคงขึ้นและเชื่อมั่นในตนเองได้ส่วนหนึ่งมาจากการค้นพบเอกลักษณ์ที่แท้จริงของตัวเองได้ก่อนยอมรับทั้งข้อดีและข้อไม่ดีของตนเองยอมรับสภาพความเป็นผู้ใหญ่เพิ่มขึ้น

ส่วนด้านจิตใจพบว่าความต้องการพื้นฐานทางจิตใจของวัยรุ่นไม่ต่างกับความต้องการของผู้ใหญ่วัยรุ่นต้องการความรักความห่วงใยอยากมีเอกลักษณ์ของตนเองต้องการอิสระและอยากเป็นตัวของตัวเองอยากทดลองพลังความสามารถของตนเองในทุกเรื่องและที่สำคัญคือวัยรุ่นต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวเพื่อนและสังคม

สาระเสริม : ความมีโอ๊ก (อารมณ์) ของวัยรุ่นนี้แรงมาก จึงทำให้วัยรุ่นมีความคิดเป็นของตนเอง ก็จะทำตรงข้ามกับที่พ่อแม่บอกทุกประการ ทำประชดทุกอย่าง ซึ่งหากรับมือตรงนี้ไม่ดี เด็กก็จะแกล้งและเสียศูนย์ได้ สิ่งที่ควรปลูกฝังในเด็กวัยนี้จึงไม่ใช่ความรู้วิชาการ ไม่ใช่ความคาดหวังให้เขาเรียนเก่ง แต่ควรปลูกฝัง ๕ ทักษะชีวิต ได้แก่ ๑. ทักษะการรู้จักคิดและตรึกตรอง ๒. ทักษะการคิดวิเคราะห์ แยกแยะ ๓. ทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ ๔. ทักษะการคิดสร้างสรรค์ และ ๕. ทักษะการแก้ปัญหา (สุริยเดว ทรีปาตี, ๒๕๖๒)

๓. พัฒนาการด้านสังคม

ชอบที่จะรวมกลุ่มกับคนในวัยเดียวกันมากกว่า จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นจะจงรักภักดีต่อกลุ่ม ยอมรับค่านิยมความเชื่อ และความสนใจของกลุ่มมาเป็นของตนเอง เพื่อต้องการให้กลุ่มยอมรับในตนเอง นอกจากนี้ วัยรุ่นชอบที่จะแสวงหาเอกลักษณ์ของการเป็นคนเก่ง เลียนแบบพฤติกรรมและการแต่งกายของบุคคลที่ชื่นชอบ เช่น ดารา นักร้อง

๔. พัฒนาการด้านสติปัญญา

สติปัญญาของวัยรุ่นจะเกิดได้จากการปฏิบัติ และเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง แต่การเรียนรู้แบบลองผิดลองถูกนั้น อาจทำให้เกิดปัญหายากเกินแก้ไข เช่น การติดสารเสพติดหรือมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น ดังนั้น วัยรุ่นจึงต้องรู้จักการยับยั้งชั่งใจ ขณะเดียวกัน ผู้ใหญ่ต้องมีความเข้าใจและมีส่วนช่วยในพัฒนาไปในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม

แหล่งอ้างอิง

สุริยเดว ทรีปาตี. (๒๕๖๒). *เด็กไม่ใช่ผ้าขาวอย่าเข้าใจผิด*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด.

E-BOOK

บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์.(ม.ป.ป.).*คู่มือสำหรับพ่อแม่เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอนวัยรุ่นไม่ยากอย่างที่คิด*. กรุงเทพฯ:ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.

<http://www.thaipediatrics.org/Media/media-๒๐๑๗๑๐๑๑๒๓๑๕๕.pdf>

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง พัฒนาการวัยผู้ใหญ่
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนากายแต่ละช่วงวัย
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

พัฒนากายวัยผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่ หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุประมาณ ๒๐-๕๙ ปี และจากการที่ช่วงชีวิตของวัยผู้ใหญ่ยาวนานประมาณถึง ๔๐ ปี จึงมีการแบ่งวัยผู้ใหญ่ออกได้เป็น ๒ ช่วงวัยย่อย ประกอบด้วย ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและวัยกลางคน

ลักษณะทั่วไปและพัฒนากายของวัยผู้ใหญ่

มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

๑. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ช่วงชีวิตในวัยนี้ถือว่าเป็นช่วงชีวิตที่มีการพัฒนาถึงขีดสุดของความสมบูรณ์ของสภาพร่างกายและจิตใจอย่างเต็มที่ โดยมีลักษณะเด่นๆของพัฒนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑) ด้านร่างกายและสมรรถภาพทางร่างกายในวัยนี้เพศชายลักษณะของกล้ามเนื้อแขนขาจะมีขนาดที่ลำสันขึ้น ส่วนในเพศหญิงรูปร่างจะได้สัดส่วนและมีลักษณะความเป็นผู้หญิงอย่างชัดเจน ภาพรวมของสมรรถภาพทางกายพบว่า ในช่วงอายุระหว่าง ๒๐-๓๐ ปีจะมีสมรรถภาพทางกายสูงสุดแต่สมรรถภาพทางกายจะค่อยลดลงตามลำดับหลังอายุ ๓๐ปีเป็นต้นไป

๒) ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ในวัยนี้พัฒนาการทางด้านสมองหรือสติปัญญาจะพัฒนาถึงขีดสุด ส่งผลให้การเรียนรู้มีความพร้อมมากกว่าในวัยเด็กและวัยรุ่น ลักษณะของกระบวนการคิดจะมีการพัฒนาสูงขึ้นเป็นการคิดอย่างมีเหตุมีผล รู้จักพัฒนาข้อมูลหลาย ๆ ด้าน โดยคำนึงถึงประโยชน์ผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นและสามารถที่จะนำประสบการณ์การเรียนรู้ในสิ่งต่างๆที่ผ่านมานำมาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตได้อย่างดี

๓) ด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม ในวัยนี้ความมั่นคงทางจิตใจ และการแสดงออกทางอารมณ์จะดีกว่าช่วงวัยที่ผ่านมา สภาพของจิตใจอาจมีความว่าวุ่นสับสนได้จากการทำงานที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ซึ่งเมื่อมีประสบการณ์มากขึ้นจะช่วยให้มีความสุขรอบคอบ และมีความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น

๒. วัยกลางคน เมื่อเข้าสู่ช่วงชีวิตของวัยกลางคนหรือเริ่มย่างเข้าสู่วัยทอง ระบบต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมประสิทธิภาพการทำงานลง โดยภาพรวมของลักษณะพัฒนาการ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในแต่ละด้านมีลักษณะเด่นๆดังนี้

๑) ด้านร่างกายและสมรรถภาพทางกาย ลักษณะความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะปรากฏเห็นได้อย่างชัดเจนทั้งสภาพร่างกาย และสมรรถภาพทางกายที่เปลี่ยนไป เช่น ลักษณะโครงสร้างผิวหนังบางลง และเริ่มที่จะปรากฏร่องรอยความเหี่ยวย่นซึ่งสังเกตเห็นได้โดยเฉพาะบริเวณหางตาและรอยย่นของผิวหนังบริเวณใต้คาง ลักษณะของเส้นผมเริ่มเปลี่ยนสีมีความหยาบกระด้าง และเริ่มหงอก

๒) ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้พัฒนาการในด้านนี้ของคนวัยกลางคนถือว่าสมองได้รับการพัฒนาจนถึงขีดสุดแล้วและเริ่มพัฒนาการไปในทิศทางที่เสื่อมลงดังนั้นความฉับไวทางสมองของบุคคลที่อยู่ในวัยนี้ โดยเฉลี่ยแล้วจะพบว่า ลดลงกว่าวัยที่ผ่านมาอย่างไรก็ตาม สมองยังสามารถที่จะจดจำ และเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ต่อไปได้จนเกือบจะตลอดชีวิตของคนเรา

๓) ด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม พัฒนาการในด้านนี้ พบว่า โดยทั่วไปคนวัยกลางคน มักมีความคิดเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะความคิดที่เกี่ยวกับความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิต ครอบครัวและการทำงาน นอกจากนี้การเข้าสู่ช่วงวัยทองที่เกิดขึ้นในวัยนี้ยังเป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลให้บุคคลในวัยนี้ มีความแปรปรวนทางอารมณ์สูง โดยเฉพาะในเพศหญิงที่เริ่มเข้าสู่ช่วงวัยของการหมดประจำเดือน

แหล่งอ้างอิง

เกษร เกษมสุข, อุษณีย์ บุญบรรจบ. (๒๕๖๑). *การส่งเสริมพัฒนาการวัยผู้ใหญ่ตอนต้น: บทบาทของพยาบาล*.

แพทยสารทหารอากาศ: ๖๑(๓); ๑๐๑-๑๐๗.

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์. (๒๕๕๖). *จิตวิทยาบุคลิกภาพและพฤติกรรมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อัจฉรา วรรณานันต์. (๒๕๖๐). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. เลย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.



ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง พัฒนาการวัยสูงอายุ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการแต่ละช่วงวัย
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

วัยสูงอายุ

วัยสูงอายุหรือวัยชรา หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป องค์การอนามัยโลกได้แบ่งวัยสูงอายุออกเป็น ๓ ช่วง ประกอบด้วยช่วงอายุระหว่าง ๖๐-๗๔ ปีเรียกว่า ผู้สูงอายุ ช่วงอายุระหว่าง ๗๕-๙๐ ปี เรียกว่า คนชราและช่วงอายุตั้งแต่ ๙๐ ปีขึ้นไป เรียกว่า คนชรามาก

ลักษณะทั่วไปและพัฒนาการของวัยสูงอายุ

ลักษณะทั่วไปและพัฒนาการของวัยผู้สูงอายุมีลักษณะและผลกระทบที่สำคัญ ดังนี้

๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย โครงสร้างและการทำงานของเซลล์ ตลอดจนระบบต่างๆ ในร่างกายวัยสูงอายุจะเสื่อมประสิทธิภาพลง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่ชัดเจน เช่น สายตายาวขึ้น ตาขุ่นมัว เป็นต้อกระจก การมองเห็นไม่ดีหูตึง เส้นผมแห้งและเปราะบางและหลุดร่วงง่ายและเปลี่ยนเป็นสีขาวซึ่งเรียกว่า ผมหงอกปรากฏขึ้น นอกจากนี้ผิวหนังจะมีลักษณะบางเหี่ยวย่นแห้ง หยาบ มีจุดต่าง ตกกระ และคัน การควบคุมอุณหภูมิในร่างกายลดลง จึงมักสังเกตเห็นได้ว่าวัยสูงอายุรู้สึกหนาวง่ายรวมทั้งมีภาวะกระดูกพรุนซึ่งภาวะดังกล่าวยังส่งผลไปถึงภาวะการทรุดตัวของหมอนรองกระดูกสันหลังเป็นผลให้เกิดอาการปวดหลังและวัยสูงอายุมักมีกระดูกที่บาง เปราะง่าย เนื่องจากการดูดซึมของแคลเซียมลดลง ส่งผลให้กระดูกสันหลังของผู้สูงอายุอ้อมจนเกิดอาการหลังโก่งได้กระดูกหักง่าย ข้อต่าง ๆ เสียความยืดหยุ่น เคลื่อนไหวร่างกายลำบากปวดบวมตามข้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลงและยังพบว่าเซลล์สมองของผู้สูงอายุเสื่อมสมรรถภาพลง ทำให้ความจำสั้น หลงลืมง่าย การสั่งงานของสมองช้าลง พุดจาช้าลง ความสมดุลของการทรงตัวเสื่อมลงทำให้เกิดอุบัติเหตุล้มได้ง่าย

ในเพศชายอันตะจะเหี่ยวลดลง เล็กกลง ต่อมลูกหมากโตขึ้น การแข็งตัวของอวัยวะเพศช้าลง ด้อยประสิทธิภาพ ความต้องการทางเพศลดลง มีการถ่ายปัสสาวะบ่อยครั้งขึ้น เพราะเกิดภาวะของกระบังลมหย่อนทำให้กลั้นปัสสาวะไม่ได้

ในเพศหญิง รังไข่ มดลูก ช่องคลอดเหี่ยวแฟบ ลิบ เล็กกลง และเต้านมจะหย่อนคล้อย สารหล่อลื่นภายในช่องคลอดลดน้อยลง ความต้องการทางเพศลดลง และหมดประจำเดือน

๒. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่สังเกตได้ เช่น ผู้สูงอายุที่เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า สามารถถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตให้แก่รุ่นหลังได้อย่างดี เพิ่งเกษียณอายุการทำงานที่มีความรู้สึกว่าตนเองถูกลดบทบาททางสังคมลง ทำให้รู้สึกท้อแท้และน้อยใจ มีอารมณ์ที่ไม่มั่นคง หากจิตใจถูกกระทบกระเทือนเพียงเล็กน้อยก็จะหงุดหงิดเสียใจ โกรธได้ง่าย และผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักยอมรับและยึดมั่นต่อความคิดและคตินิยมดั้งเดิมของตน มีความสนใจในศาสนาที่ว่า ชีวิตได้ดำเนินมาถึงบั้นปลาย และเห็นสัจธรรมของชีวิตจึงได้ไปประกอบศาสนกิจมากขึ้น

นอกจากนี้ด้านจิตใจอารมณ์มักจะเกิดควบคู่ไปกับความเสื่อมทางด้านร่างกายทำให้รู้สึกตัวเองไร้คุณค่าต้องพึ่งพาผู้อื่น โดยผู้สูงอายุจะมีอารมณ์ความรู้สึก เช่น

- อารมณ์เหงา เกิดจากสาเหตุหลายประการ เช่น ความเครียด ความรู้สึกที่ไม่มีใครเข้าใจ สนใจ ประกอบกับสุขภาพโดยรวมมีความแข็งแรงลดลง ขาดกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ ต้องอยู่แต่ในบ้าน

- การย้อนคิดถึงความหลังเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นมากในผู้สูงอายุ ซึ่งมีทั้งคุณและโทษ โดยด้านที่มีคุณคือ ฝึกฝนความจำ เพิ่มพูนความภาคภูมิใจในตนเอง ส่วนโทษคือ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกหม่นหมองและอาลัยอาวรณ์ในอดีต ปลงไม่ตก เกิดอารมณ์เศร้าโศกจากการพลัดพราก

๓. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมโดยภาพรวมมีเรื่องที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๓.๑) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสถานภาพและบทบาททางสังคมมักพบว่าผู้ที่อยู่ในช่วงวัยนี้มักเกิดความรู้สึกว่าตนเองต้องสูญเสียหรือถูกลดบทบาทความสำคัญลงทำให้บางคนรู้สึกว่าเป็นภาระเกิดความท้อแท้ในชีวิต และเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นและสังคมน้อยลง

๓.๒) การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับสภาพภายในครอบครัว ความจำเป็นในเรื่องสภาพเศรษฐกิจของครอบครัวทำให้บุตรหลานทอดทิ้งหรือขาดการดูแลผู้สูงอายุโดยถาวร ถือได้ว่าเป็นปัญหาทางสังคมอีกปัญหาหนึ่งในปัจจุบัน

๓.๓) การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับนับถือผู้สูงอายุของสังคมที่น้อยลงปัจจุบันแนวคิดและการปฏิบัติเรื่องการให้ความเคารพนับถือผู้ที่อาวุโสกว่าถูกลดความสำคัญลงโดยคนส่วนใหญ่มักเห็นว่าผู้สูงอายุมีความสามารถน้อยลงและมีความคิดอ่านไม่ทันต่อเหตุการณ์ซึ่งหากสังคมใดเกิดแนวคิดดังกล่าวความเคารพนับถือผู้สูงอายุก็น่าจะเปลี่ยนไปสู่ความเสื่อมความเคารพนับถือผู้สูงอายุแทน

นอกจากนี้ ด้านสังคมยังมีอีก ๒ รูปแบบ คือ

-แบบที่ยังมีความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด เช่น สังคมในครอบครัว หรือเพื่อนร่วมวัย ดังนั้นกิจกรรมของผู้สูงอายุจึงเป็นการเลี้ยงดูบุตรหลาน ดูแลบ้าน ทำบุญ ฟังธรรม หรืออยู่ในชมรมผู้สูงอายุ

-แบบตรงข้าม คือ ตัดทอนความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องลงการสัมพันธ์เชิงสังคมกับบุคคลและสังคมนั้น มีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง โดยผู้สูงอายุอาจต้องทำใจยอมรับความสิ้นสุดของสัมพันธ์ภาพที่ต้องเปลี่ยนไปหรือจบสิ้นตามกาลเวลา

๔. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญาเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สมองฝ่อและมีน้ำหนักลดลง มีเลือดมาเลี้ยงสมองน้อยลง เซลล์ประสาทตายเพิ่มขึ้นและจำนวนเซลล์ลดลงตามอายุ ทำให้สมองเสื่อม ความจำเสื่อมโดยเฉพาะความจำในเหตุการณ์ปัจจุบัน (recent memory) และความจำเฉพาะหน้า (immediate memory) แต่ความจำในอดีต (remote memory) จะไม่เสีย แต่การประสานงานระหว่างประสาทสัมผัสกับความจำจะเสื่อมช้าลง ผู้สูงอายุจึงมีประสิทธิภาพในอันที่จะใส่ใจต่อสิ่งเร้าไม่ไวหรือดีเท่าคนอายุน้อย และมีลักษณะความคิดไม่ยืดหยุ่น

แต่เดิมเคยมีความเชื่อว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สติปัญญาจะเริ่มเสื่อมถอย ไม่เข้าใจในภูมิปัญญาของคนรุ่นใหม่ แต่ในปัจจุบันผลการศึกษพบว่าสามารถจำแนกกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญาออกได้เป็น ๓ กลุ่ม คือ

๑. ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงรักษาสมรรถภาพทางสติปัญญา คือ กลุ่มที่มีสุขภาพดี หมั่นศึกษาหาความรู้และพัฒนาความจำอยู่เสมอ

๒. ผู้สูงอายุที่ความเสื่อมทางสติปัญญา คือ กลุ่มที่มีอารมณ์เหงา ว้าเหว เศร้าสร้อย มีชีวิตครอบครัวที่ขมขื่น

๓. ผู้สูงอายุที่มีสติปัญญาเสื่อมถอยอย่างรวดเร็ว คือ กลุ่มที่เล็กเกี่ยวข้องกับกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิต อาจเกิดจากการเจ็บป่วยเรื้อรัง รวมถึงการเจ็บหนักใกล้ถึงแก่ชีวิต

แหล่งอ้างอิง

เกษร เกษมสุข, อุษณีย์ บุญบรรจบ. (๒๕๖๑). การส่งเสริมพัฒนาการวัยผู้ใหญ่ตอนต้น: บทบาทของพยาบาล.

แพทยสารทหารอากาศ : ๖๑(๓) ; ๑๐๑-๑๐๗.

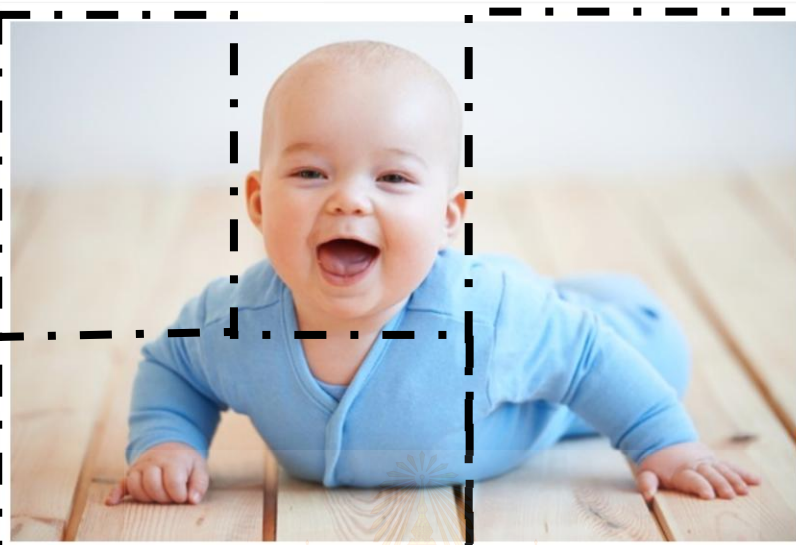
จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (๒๕๕๖). จิตวิทยาบุคลิกภาพและพฤติกรรมสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อัจฉรา วรรณานันต์. (๒๕๖๐). จิตวิทยาพัฒนาการ. เลย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.



ภาพประกอบกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (แบ่งกลุ่มต่อภาพจิ๊กซอว์)



ภาพประกอบกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (แบ่งกลุ่มต่อภาพจิ๊กซอว์)



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒

เรื่อง พัฒนาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงวัย		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา	
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา	กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓	ภาคเรียนที่ ๑	เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ม.๓/๑ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ

สติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตและพัฒนาการต่างๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา หากมีการเรียนรู้ที่ถูกต้องจะเป็นการนำไปสู่การที่จะช่วยให้เราสามารถวางแผนในการดูแลแต่ละช่วงวัยของชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมการเจริญเติบโตและพัฒนาการต่างๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา หากมีการเรียนรู้ที่ถูกต้องจะเป็นการนำไปสู่การที่จะช่วยให้เราสามารถวางแผนในการดูแลแต่ละช่วงวัยของชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๓. สาระการเรียนรู้

๑. ความหมายและลักษณะเด่นของพัฒนาการแต่ละช่วงวัย

๒. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

๑) อธิบายพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัยได้

๒) ยกตัวอย่างลักษณะเด่นของพัฒนาการแต่ละช่วงวัยได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของแต่ละช่วงวัยลงในใบงานได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

เห็นถึงความสำคัญในการดูแลพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญา ของแต่ละช่วงวัย

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พุดถ้อยทอดความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นเกี่ยวกับ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย (ส.๑.๓) (ส.๒.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๖.๑ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๖.๒ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงวัย					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ 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>พุดถ่ายทอดความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นกับผู้อื่นเกี่ยวกับ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาของแต่ละช่วงวัย</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>๑) ยกตัวอย่างลักษณะเด่น ของพัฒนาการแต่ละช่วง วัยได้</p> <p>๒) อธิบายพัฒนาการด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์</p>	<p>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</p> <p>๑. คำถามชวนคิด</p> <p>- นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นเพศชายและ วัยรุ่นเพศหญิงมีการเจริญเติบโตและ พัฒนาการที่แตกต่างกันอย่างไร อธิบาย พร้อมยกตัวอย่างประกอบ (พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดย ให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)</p> <p>๒. สนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลกับนักเรียน เช่น โซเชียลมีเดีย เป็นต้น</p>	<p>๑. ถ้าม – ตอบ</p> <p>- นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นเพศชายและ วัยรุ่นเพศหญิงมีการเจริญเติบโตและ พัฒนาการที่แตกต่างกันอย่างไร อธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ</p> <p>๒. สนทนากับครูเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่มี อิทธิพลกับนักเรียน เช่น โซเชียลมีเดีย เป็นต้น(ในหลักสูตร)</p>	<p>ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การ เปลี่ยนแปลง ทางด้านจิตใจ อารมณ์และ สังคมของวัยรุ่น</p>		<p>๑. ประเมินจาก ใบงานที่ ๑ เรื่อง เปรียบเทียบการ เปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและ สติปัญญาของ แต่ละช่วงวัย</p> <p>๒. ประเมินจาก การนำเสนอ</p> <p>๓. สังเกตจาก พฤติกรรมในชั้น เรียน</p>
	<p>ขั้นสอน (๑๐ นาที)</p> <p>๑. ทบทวนพัฒนาการเปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาของวัยรุ่น</p> <p>๒. แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p>	<p>๑. เรียนรู้ เรื่อง พัฒนาการ เปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของ วัยรุ่น</p> <p>๒. ถ้าม-ตอบ</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงวัย					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัยได้</p> <p>ด้านทักษะกระบวนการ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัยลงในใบงานได้</p> <p>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นถึงความสำคัญในการดูแลพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ของแต่ละช่วงวัย</p>	<p>- นักเรียนคิดว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย มีผลต่อสุขภาพจิตใจหรือไม่ เพราะเหตุใด</p> <p>- นักเรียนมีการเตรียมความพร้อมที่จะรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงนี้อย่างไร</p> <p>๓. ร่วมกันอธิบายเสริมเพิ่มเติมว่าการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัย ต่าง ๆ</p>	<p>๓. ร่วมกันอธิบายเสริมเพิ่มเติมว่าการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยต่าง ๆ</p>			
	<p>ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)</p> <p>๑. กิจกรรมกลุ่ม (อำนวยความสะดวกและกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้)</p>	<p>๑. กิจกรรมกลุ่มเดิมจากกิจกรรมกลุ่มในชั่วโมงที่ผ่านมา</p> <p>๒. เลขานุการกลุ่มแจกใบความรู้ที่ ๗ คนละ ๑ ชุด</p> <p>๓. ศึกษาใบความรู้ที่ ๒ ร่วมกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกภายในกลุ่ม แล้วบันทึกผลลงในใบงานที่ ๑</p>	<p>ใบงานที่ ๑ เรื่อง</p> <p>เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย</p>	<p>ใบงานที่ ๑ เรื่อง</p> <p>เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงวัย					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑) นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ ๒) นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ขั้นสรุป (๑๕ นาที) ๑. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอใบงานที่ ๑ หน้าชั้นเรียน ๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ ๓. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)	๑. ตัวแทนนักเรียนออกมานำเสนอกลุ่มละ ๒ - ๓ นาที ๒. กลุ่มที่เป็นผู้ฟังสามารถตั้งคำถามหรือแนะนำข้อมูลการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคมและสติปัญญาในแต่ละช่วงวัยได้ แล้วให้กลุ่มที่นำเสนอตอบคำถาม พร้อมอธิบายเพิ่มเติมได้ โดยวนกลุ่มไปเรื่อยจนครบ ๓. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และการทำกิจกรรมในวันนี้ ๔. นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี) ๕. หัวหน้ากลุ่มรวบรวมใบงานส่งคืนครู		สติปัญญาของแต่ละช่วงวัย	

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมของวัยรุ่น
๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและ

สติปัญญาของแต่ละช่วงวัย

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑) ยกตัวอย่างลักษณะเด่นของพัฒนาการแต่ละช่วงวัยได้ ๒) อธิบายพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัยได้	ประเมินจากการ ใบงานที่ ๑ เรื่อง เปรียบเทียบการ เปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญา ของแต่ละช่วงวัย	แบบประเมิน ใบงาน	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่นกับวัยก่อนเรียน, วัยเรียนกับวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่กับวัยสูงอายุลงในใบงานได้ถูกต้อง	ประเมินจากการ ใบงานที่ ๑ เรื่อง เปรียบเทียบการ เปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญา ของแต่ละช่วงวัย	แบบประเมิน ใบงาน	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) แสดงความคิดเห็นและแนะนำผู้อื่นให้เห็นถึงความสำคัญในการดูแลพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัยได้ถูกต้องเหมาะสม	ประเมินจากการ นำเสนอ	แบบประเมินจากการ นำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ ๒ ขึ้นไป

สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน พุดถ่ายทอดความคิดเห็น และ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น เกี่ยวกับ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาของตนเอง	ประเมินจากการ นำเสนอ	แบบประเมินจากการ นำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ ๒ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต ๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ ๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตจากพฤติกรรม ในชั้นเรียน	แบบประเมิน คุณลักษณะอันพึง ประสงค์	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”

แบบประเมิน และเกณฑ์การประเมินใบงาน
รายวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/.....

หน่วยที่ แผนที่ เรื่อง

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ความถูกต้อง ครบถ้วน และ ชัดเจนในการตอบคำถามใน ใบงาน	<input type="checkbox"/> นักเรียนตอบคำถาม หรือทำงานได้ ถูกต้องสอดคล้อง กับสาระ และ จุดประสงค์การ เรียนรู้ ครบถ้วน และชัดเจน ทุกข้อ	<input type="checkbox"/> นักเรียนตอบคำถาม หรือทำงานได้ ถูกต้องสอดคล้อง กับสาระ และ วัตถุประสงค์การ เรียนรู้ ครบถ้วน และชัดเจน เป็น ส่วนมาก	<input type="checkbox"/> นักเรียนตอบ คำถามหรือ ทำงานได้ถูกต้อง สอดคล้องกับ สาระ และ วัตถุประสงค์การ เรียนรู้ แต่ไม่ ครบถ้วน และไม่ ชัดเจน	<input type="checkbox"/> นักเรียนตอบ คำถามหรือ ทำงานไม่ถูกต้อง ไม่สอดคล้องกับ สาระและ วัตถุประสงค์การ เรียนรู้ ไม่ครบถ้วน และ ไม่ชัดเจน

เกณฑ์การผ่าน

ได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ (ไม่น้อยกว่า ๒ คะแนน หรือระดับพอใช้)

แบบประเมินการนำเสนอ

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

เกณฑ์การประเมิน ๓ ระดับ ดังนี้

ระดับคุณภาพ ๓ (ดี)	หมายถึง	มีการปฏิบัติมาก
ระดับคุณภาพ ๒ (พอใช้)	หมายถึง	มีการปฏิบัติปานกลาง
ระดับคุณภาพ ๑ (ปรับปรุง)	หมายถึง	มีการปฏิบัติน้อย

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน									รวม
		อธิบาย พัฒนาการด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ของแต่ละช่วง วัยได้			ยกตัวอย่าง ลักษณะเด่นของ พัฒนาการแต่ละ ช่วงวัยได้			เปรียบเทียบการ เปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและ สติปัญญาของ แต่ละช่วงวัย			
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	
๑											๙
๒											
๓											
๔											
๕											
๖											
๗											
๘											
๙											
๑๐											

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๘ - ๙ หมายถึง ระดับคุณภาพ ๓ (ดี)

คะแนน ๖ - ๗ หมายถึง ระดับคุณภาพ ๒ (พอใช้)

คะแนน ๐ - ๕ หมายถึง ระดับคุณภาพ ๑ (ปรับปรุง)

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับคุณภาพ ๒ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการแต่ละช่วงวัย
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ วัยรุ่นมักมีจิตใจและอารมณ์เปลี่ยนไปจากวัยเด็กมาก มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับเรื่องเพศของตนหรือเพศตรงข้ามมากขึ้น ชอบความเป็นอิสระ มีความภาคภูมิใจในความเป็นชายและเป็นหญิงของตนเอง

ส่วนวัยรุ่นบางคนที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเร็วกว่าคนอื่น เช่น สูงมาก ตัวใหญ่ อ้วน มีหน้าอกโต อาจทำให้เกิดความวิตกกังวลหรือคิดว่าเป็นปมด้อยไม่เหมือนเพื่อน อาจทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลงไป ซึ่งการเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย ของวัยรุ่นทั้งภายใน และภายนอกนี้ จะมีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่ออารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น เด็กในวัยนี้จึงมีอารมณ์ เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว และไม่มั่นคง

ทั้งนี้อารมณ์ที่เกิดขึ้นมักจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว รุนแรง และเข้าใจได้ยาก รวมทั้ง มีความวิตกกังวล หงุดหงิด หงุดหงิด หมกมุ่นในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง โดยจะมีความวิตกกังวล ในการ เปลี่ยนแปลง และ ต้องการเรียกร้องความสนใจหลายอย่าง ซึ่งสรุปได้ ดังนี้

๑. วิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เด็กผู้ชายที่เข้าสู่วัยรุ่นช้า จะมีความ วิตกกังวลมากเกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกาย จนอาจจะไม่มั่นใจในความเป็นชาย รู้สึกว่าตัวเองไม่ สมบูรณ์ กลัวการถูกล้อเลียนหรือการกลั่นแกล้งจากเพื่อนๆ ที่มีรูปร่างใหญ่โตกว่าอาจมีความภาคภูมิใจ ในตนเองลดน้อยลง และ รู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อย ส่วนวัยรุ่นหญิงที่ โตเร็วกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน มักจะรู้สึก อึดอัด เคอะเขิน ประหม่า รู้สึกอายต่อสายตาและคำพูด ของเพศตรงข้าม เพราะร่างกายเริ่มโตเป็นสาว ในขณะที่ สภาพอารมณ์จิตใจยังเป็น เด็ก

๒. วิตกกังวลกับอารมณ์ทางเพศที่สูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศ ส่งผลทำให้วัยรุ่น เกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นมาได้บ่อย วัยรุ่นบางคนมีความ เครียดเพราะรู้สึกว่า เป็นสิ่งไม่ดีสำหรับพฤติกรรมในช่วงนี้ เมื่อมีความสนใจอยากรู้อยากเห็นเป็นทุนเดิมบวกกับ การมีระดับฮอร์โมนเพศที่สูง วัยรุ่นจึงมีความต้องการ สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง บางคนก็อยากเรียนรู้เกี่ยวกับ การมีความสัมพันธ์ทางเพศ และมักปรึกษาขอ คำแนะนำจากเพื่อนวัยเดียวกันหรือคู่มือ ที่ไม่เหมาะสม หลายคนหมกมุ่นในเรื่องเพศมากจนมีผลกระทบต่อ การเรียนและการดำเนินชีวิต แต่วัยรุ่นที่มีความเข้าใจ ธรรมชาติก็จะเลือกทำกิจกรรมอย่างอื่นที่เป็น คุณประโยชน์ เพื่อเบี่ยงเบน ความสนใจไม่ให้หมกมุ่นใน เรื่องเพศมากเกินไป การใช้เวลาว่างไปทำกิจกรรมที่ ตนชื่นชอบ จะช่วยให้วัยรุ่นคลายความเครียดและความ หมกมุ่นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกาย ของตนเอง ๒๐

๓. วิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นเมื่อเห็นการเปลี่ยนแปลงร่างกายของตน บางคนก็ จะเกิดความ วิตกกังวลมาก ไม่รู้ว่าจะวางตัวให้ถูกอย่างไร กลัวจะไม่ใช่ที่ยอมรับจาก คนรอบข้าง กลัว จะต้องรับผิดชอบ อะไรๆ หลายอย่างทั้งที่ตัวเองยังไม่พร้อมบางครั้งจึงอยากจะเป็นเด็ก อยากแสดง อารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน ไม่ต้อง รับผิดชอบอะไรมา

๔. วิตกกังวลในความงดงามของร่างกาย ไม่ว่าจะ วัยรุ่นหญิงหรือชายก็จะมีความรู้สึก ต้องการให้คนรอบข้างชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกของตน และมีความสำนึกว่าความ สวยงามทางกายเป็น แรงจูงใจสำคัญ ทำให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า ทำให้เพื่อน ยอมรับเข้ากลุ่มได้ง่าย เป็นวิถีทางหนึ่งที่จะเข้าสู่ สังคมและดึงดูดใจเพศตรงข้าม จะเห็นว่าเด็กใน ช่วงวัยนี้จะสนใจสนใจ พิถีพิถันในการเลือกเสื้อผ้า การหวีผม เอาใจใส่ต่อการออกกำลังกาย สนใจคุณค่าทางอาหาร เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย การ วางตัวในสังคม แต่ความสนใจในแต่ละเรื่องอาจมีระยะเวลาไม่นาน

๕. ต้องการความรักความห่วงใย ช่วงวัยรุ่นนี้เป็นวัยที่มีความรู้สึกอยากที่จะถูกรัก อยาก ได้รับความเอาใจใส่ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครูอาจารย์และเพื่อน แต่มักจะมีข้อแม้ว่า ต้องไม่ใช่การแสดงออกที่มีความรู้สึกว่าเขายังเป็นเด็ก ไม่ต้องการให้แสดงความ ห่วงใยอยู่ตลอดเวลา แต่ก็มาต้องการห่างเหิน

๖. ต้องการเป็นอิสระทำอะไร ด้วยตนเอง วัยรุ่นต้องการทำในสิ่งที่ตัวเองคิดแล้วว่าดี อยากจะมีส่วนร่วมในการตัดสินใจอยากทำตัวห่างจากพ่อแม่ ห่างจากคำสั่งของครอบครัวทุกรูปแบบ ซึ่ง บางครั้งจะทำให้วัยรุ่น เกิดความรู้สึกสับสน สองจิตสองใจ คือ อยากได้ ความเป็นอิสระอย่างมีขอบเขต แต่ก็กลัวสูญเสีย ความรักความเอาใจใส่จากพ่อแม่ แต่ถ้าตนเอง ยอมรับการดูแลหรือยอมทำตามคำสั่ง ของ พ่อแม่ ก็จะไปขัดกับความต้องการลึกๆ ที่อยาก เป็นอิสระ ต้องการพึ่งพาตนเอง ทั้งนี้ หากวัยรุ่น รู้จักยอมรับและทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น รวมถึงการมีกรอบของความเป็นอิสระก็จะ ช่วยผ่อน คลายความรู้สึกขัดแย้งในเรื่องต่าง ๆ ของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี

๗. ต้องการเป็นตัวของตัวเอง วัยรุ่นจะยอมรับในสิ่งที่มาจากตัวของเค้าเอง ไม่ต้องการให้ ใครมาออกคำสั่งหรือบังคับ หลายคนจะใช้วิธีดื้อเงียบเมื่อถูกสั่งให้ทำในสิ่งที่ตัวเองไม่ชอบ แต่ ขณะเดียวกันก็ยังไม่ค่อยมั่นใจในความคิดหรือการกระทำของตน ยังต้องการคำชี้แนะอยู่บ้าง ดังนั้น วัยรุ่นจึงเชื่อมั่นในตัวเอง รู้จักช่วยเหลือตนเองและครอบครัวตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตาม สมควรแก่วัย

๘. ต้องการความถูกต้อง ยุติธรรม เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง วัยรุ่นจะจริงจังเป็นอย่างมากกับความถูกต้องยุติธรรมตามทัศนคติของตนเอง อยากจะทำอะไรหลายๆอย่างเพื่อเรียกร้องความ ยุติธรรม วัยรุ่นจึงมักแสดงความคิดเห็นถกเถียงกันในเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวโดยต่างคนต่างใช้เหตุผล ของตนเอง วัยรุ่นจะมีความสนใจในตัวเองมาก รักสวยรักงาม เพื่อให้บุคลิกภาพดูดีอยู่เสมอ ๒๑

๙. ต้องการความตื่นเต้นท้าทาย ความแปลกใหม่ วัยรุ่นบางส่วนโดยเฉพาะ วัยรุ่นชาย อาจเรียกร้องความสนใจด้วยการกระทำที่ ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของทางบ้านและ ระเบียบสังคม เพราะรู้สึกว่าเป็นความตื่นเต้นและความท้าทายหรือเข้าใจผิดว่า จะทำให้ตนดูโดดเด่นขึ้น ซึ่งการกระทำใน บางสิ่งก็อันตรายถึงชีวิต วัยรุ่นในช่วงวัยนี้ จึงควรโอกาสทำงานหรือกิจกรรมที่ท้าทาย ความสามารถอยู่ตลอดเวลา ตลอดจนการใช้พลังงานและความคิดสร้างสรรค์ของ ตนเองในทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์

๑๐. มีความอยากรู้ อยากเห็น อยากลองสูง วัยรุ่นบางส่วนจะมีความอยากรู้อยากเห็น ของตนไปสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ทำให้เกิดผลงานขึ้นมา เช่น โปรแกรมคอมพิวเตอร์ การทำธุรกิจขนาดเล็ก เป็นต้น

สำหรับเด็กบางคนจะมีความอยากรู้อยากเห็น หรืออยากลองสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ที่ตนเอง ทราบว่าเป็นสิ่งไม่ดี แต่บางครั้งก็อยากรู้ด้วยตนเองว่าทำแล้วจะเป็นผลอย่างไร มีผลอย่างไรจึงทำให้การ กระทำหลายอย่างมีความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง ซึ่งหากวัยรุ่นได้ทดลองทำในสิ่งที่ ประโยชน์และถูกต้อง ก็จะช่วยทำให้ได้ความรู้ ทักษะประสบการณ์ ซึ่งบางสิ่งจะเป็นประโยชน์ในการ ประกอบอาชีพในภายหน้า

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

วัยรุ่นจะเริ่มทำตัวห่างเหินจากทางบ้าน ไม่ค่อยคลุกคลีกับครอบครัวเหมือนวัยเด็กแต่จะสนใจ เพื่อนมากกว่า จะใช้เวลาอยู่กับเพื่อนนาน ๆ อยากทำกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสิ่งแวดล้อม รู้จักปรับตัวให้เข้ากับกฎเกณฑ์ กติกาของกลุ่มและสังคม ได้ดีขึ้น ส่วนใหญ่จะมีความสามารถทางด้านทักษะสังคม การสื่อสารเจรจาการแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่น และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีของวัยรุ่นจะเป็น พื้นฐานสำคัญของมนุษยสัมพันธ์ และมีบุคลิกภาพที่ดีการเรียนรู้สังคมจะช่วยให้วัยรุ่นหาแนวทางการ ดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองได้ดีขึ้น วัยรุ่นบางส่วนจะใช้ความอยากรู้ อยากเห็นของตนไป สร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ทำ วัยนี้ต้องการการยอมรับว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน ของกลุ่มเพื่อน พื้นฐานการเลี้ยงดูที่ สนับสนุนให้กำลังใจ มีความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองกับเด็ก ย่อมมีผลทำให้วัยรุ่นเกิด ความรู้สึกที่ดีต่อสังคมสิ่งแวดล้อมของตน วัยรุ่นจึงควรมีส่วนในการตัดสินใจ ลงมือกระทำหรือแสดง ความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ จึงจะทำให้รู้สึกว่าได้ เป็นที่ยอมรับจากบุคคลภายในครอบครัว เป็น คนที่มีคุณค่า และย่อมจะไม่กระทำการไม่ดี ความเสี่ยงส่งผลให้วัยรุ่นอยากเป็นที่ยอมรับของ เพื่อน ของครูและคนอื่น ๆ ต่อไป ซึ่งจะเป็น แรงจูงใจให้วัยรุ่นกระทำความดีมากขึ้นเรื่อย ๆ สำหรับวัยรุ่นที่เข้าร่วมกลุ่มกัน จะมีความ จริงใจต่อกลุ่ม ยอมรับข้อยอม ทัศนคติ ความเชื่อและความสนใจภายในกลุ่มเข้ามาเป็นของ ตนเองอย่างเต็มที่ การรวมกลุ่มกันจะทำให้ มีความรู้สึกอุ่นใจ กล้าแสดงความคิดเห็น หรือมีการกระทำในเชิงต่อต้านในสิ่งที่เขาเห็นว่าไม่ยุติธรรม

ภาพรวมพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่น สรุปได้ดังนี้

๑. มีการคบค้าสมาคมกับเพื่อนต่างเพศและเพศเดียวกัน
๒. มีการทำกิจกรรม เพื่อแสวงหาความรู้ ความบันเทิงใจ โดยพบว่าเด็กวัยนี้จะชอบไปกัน เป็นหมู่คณะมากกว่าการไปตามลำพังคนเดียว
๓. การแต่งกายของวัยรุ่น เป็นไปตามสมัย นิยม เนื่องจากมีความต้องการที่จะให้เหมือนกับ เพื่อนๆ เพื่อต้องการให้เป็นที่ยอมรับจากกลุ่ม
๔. พยายามแสวงหาเอกลักษณ์ของการ เป็นคนเก่ง การเป็นวีรบุรุษ เด็กวัยรุ่นจะยอมรับ นับถือบุคคลตามเจตคติของตนและเลียนแบบพฤติกรรมตาม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา

วัยรุ่นสติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้นจนมีความคิดเป็นรูปธรรม (หมายถึง ความสามารถเรียนรู้เข้าใจ เหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ลึกซึ้ง) มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น จนเมื่อพ้นช่วงวัยรุ่นแล้วจะมีความสามารถทางสติปัญญาเหมือนผู้ใหญ่ การเจริญเติบโตในการทำงานของสมอง ทำให้เด็กวันนี้เริ่มมีความคิดความอ่านเป็นของตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม รู้จักควบคุมตนเอง เรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด รู้จัก ยั้งคิด คิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ บางครั้งในช่วงระหว่างวัยรุ่น ก็ยัง พบว่ามีบางขณะที่มีการกระทำที่อาจขาด ความยั้งคิดมีความ หุนหันพลันแล่นสูง ขากการไตร่ตรองให้รอบคอบ

พัฒนาการทางด้านความคิดและสติปัญญาของวัยรุ่นนั้น พบว่าสามารถที่จะคิดได้ในลักษณะดังต่อไปนี้

๑. รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ
๒. รู้จักคิดแบบวิทยาศาสตร์ มีการคิดวิเคราะห์ วิพากษ์ วิจาร์ณ คิดอย่างมีระเบียบแบบแผน ต้องพยายามนึกคิดด้วยตนเอง

๓. มีความคิดในเชิงนามธรรมมากขึ้น กล่าวคือ ไม่จำเป็นต้องเห็นของจริงก็สามารถที่จะ จินตนาการ เพื่อสร้างภาพในใจให้เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถนำภาพในใจเหล่านั้นมาผสมผสานกับ กระบวนการคิดทาง วิทยาศาสตร์ได้มากขึ้น ทำให้เกิดกระบวนการคิดเชิงเหตุผล

๔. มีความคิดรวบยอดในเรื่องราวต่าง ๆ มากขึ้น สามารถที่จะนำความรู้และประสบการณ์ ในอดีตมา เชื่อมโยงเข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบันได้ สามารถที่จะเรียนรู้และนำมาประยุกต์ใช้ได้มากขึ้น

๕. รู้จักที่จะตัดสินใจในเรื่องยากๆ มีการค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อประกอบการตัดสินใจ ของตนเอง มากขึ้น

๖. รู้จักที่จะปรับตัวทางความคิด สามารถที่จะปรับตัวเพื่อให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้และช่วย ทำงาน ให้กับสาธารณประโยชน์ได้หากได้รับการส่งเสริม

แหล่งอ้างอิง

สุริยเดว ทรีปาตี. (๒๕๖๒). *เด็กไม่ใช่ผ้าขาวอย่าเข้าใจผิด*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด.
 อเดล เฟเบอร์ และ เอเลน มาซลิซ. (๒๕๕๒). *พูดอย่างไร เพื่อให้วัยรุ่นเปิดใจรับฟังคุณ และให้ความร่วมมือ ด้วยความเต็มใจ* แปลโดย ศรีสุชา พิศาลบุตร แมคเคบบ์. กรุงเทพมหานคร: บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด.

E-BOOK

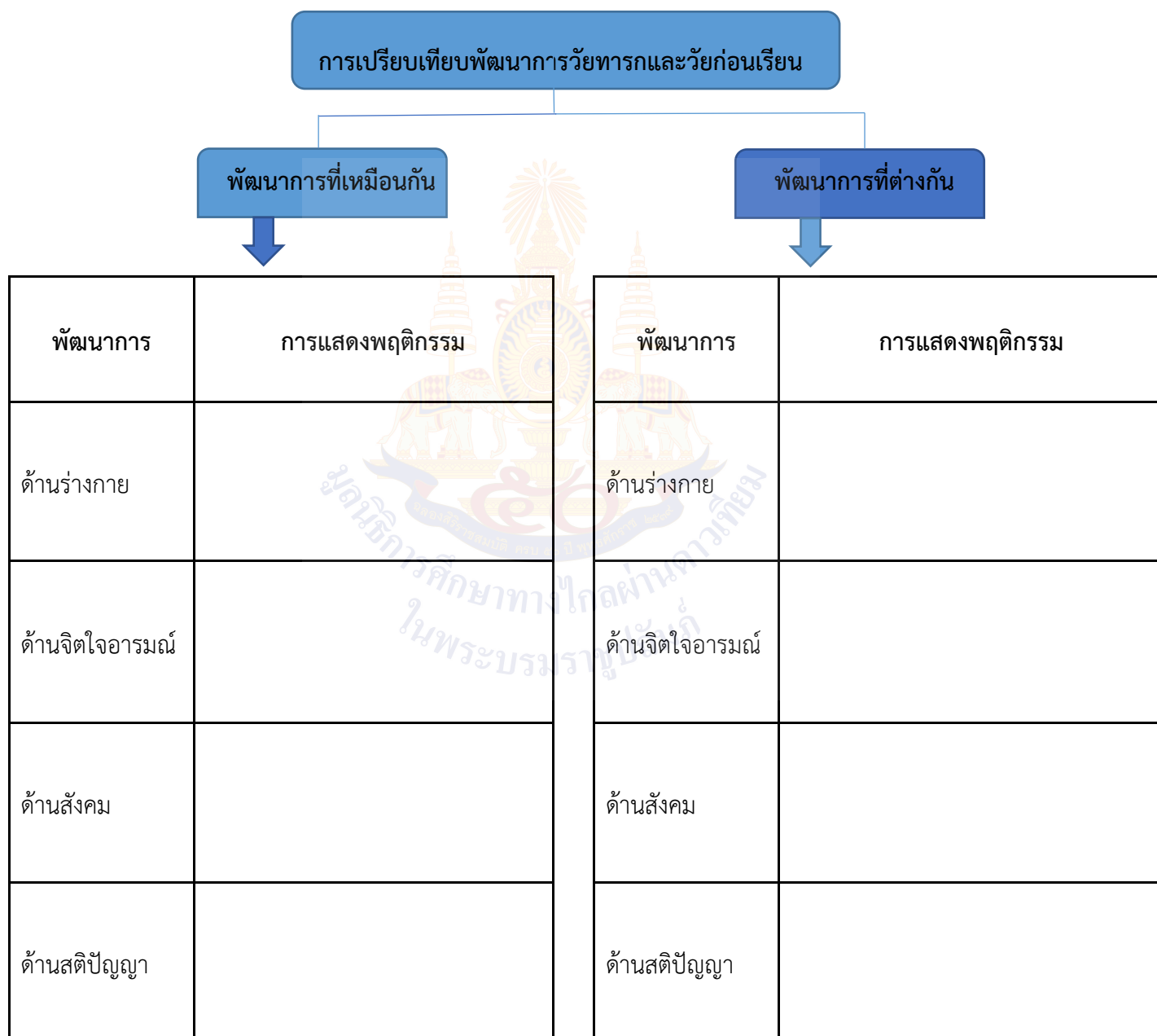
บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์.(ม.ป.ป.).*คู่มือสำหรับพ่อแม่เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอนวัยรุ่นไม่ ยากอย่างที่คิด*. กรุงเทพฯ:ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.

<http://www.thaipediatics.org/Media/media-๒๐๑๗๑๐๑๐๑๒๓๑๕๕.pdf>



ใบงานที่ ๑ เรื่อง การเปรียบเทียบพัฒนาการวัยทารกและวัยก่อนเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรารู้ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการแต่ละช่วงวัย
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

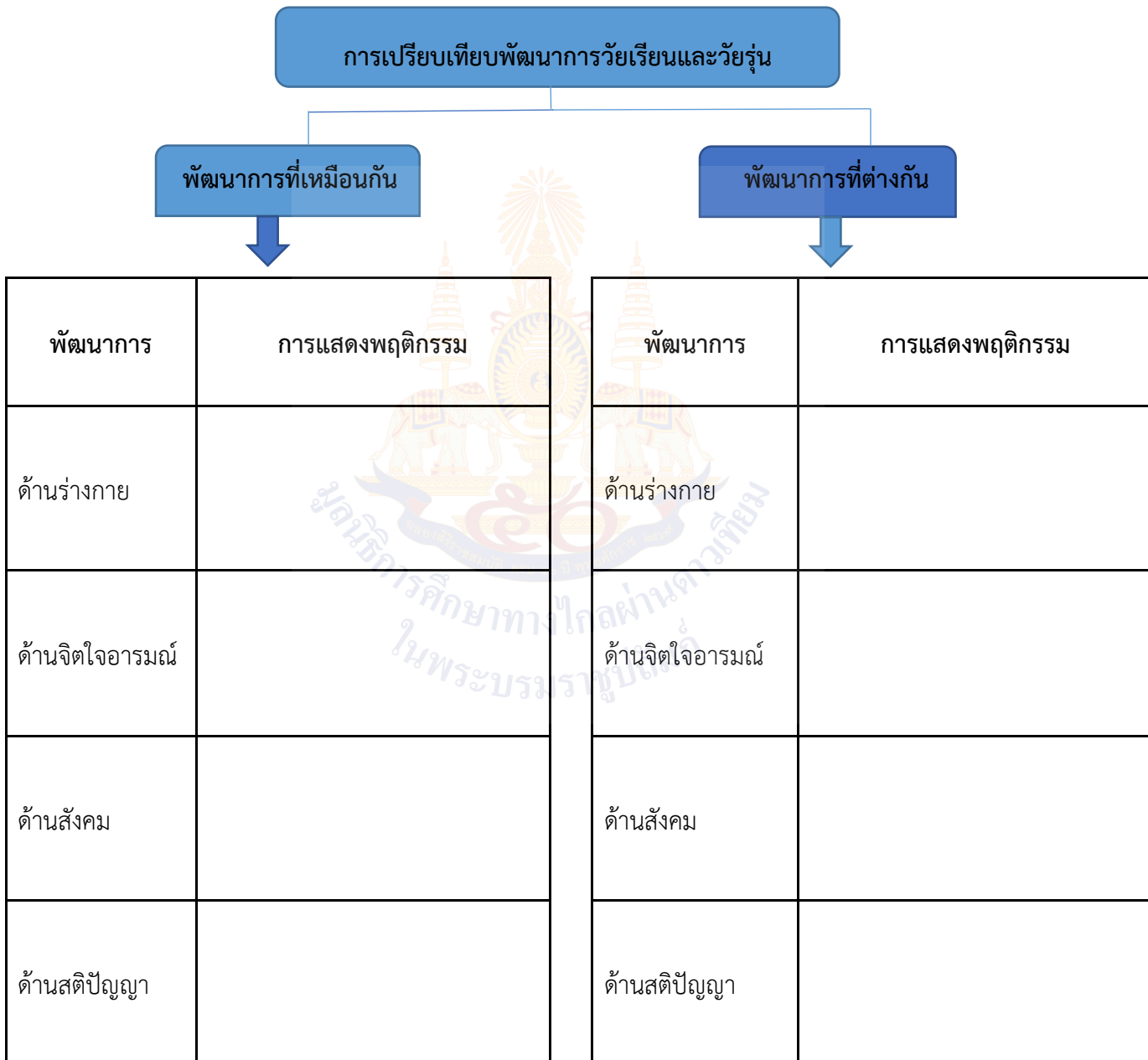
คำชี้แจง : จากการเรียนรู้การสอนในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยที่ผ่านมา ให้นักเรียนเขียนบรรยายเปรียบเทียบพัฒนาการในแต่ละด้านของวัยทารกกับวัยก่อนเรียนในลักษณะผังมโนทัศน์



กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การเปรียบเทียบพัฒนาการวัยเรียนกับวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรารู้ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการแต่ละช่วงวัย
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

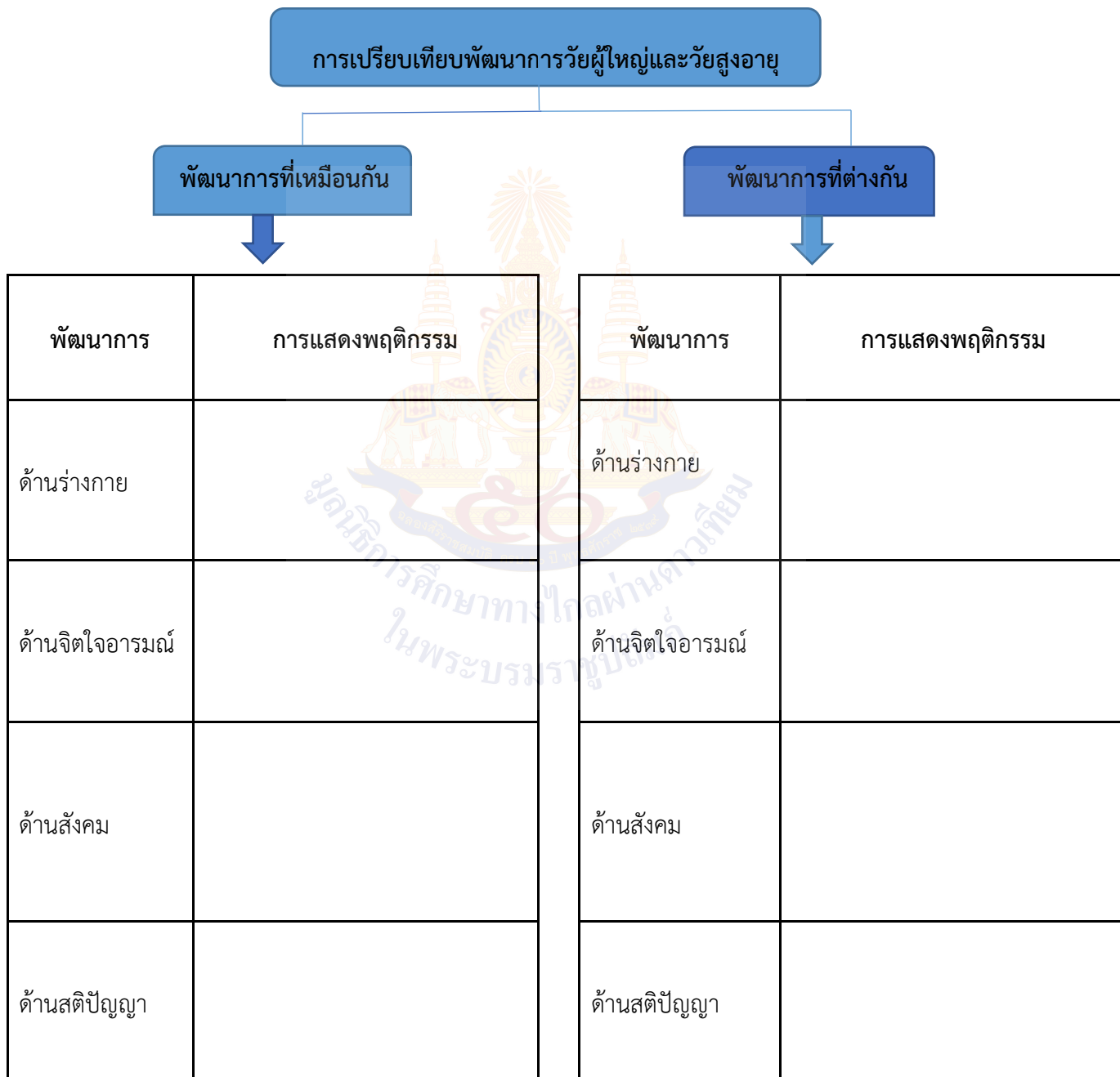
คำชี้แจง : จากการเรียนรู้การสอนในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยที่ผ่านมา ให้นักเรียนเขียนบรรยายเปรียบเทียบพัฒนาการในแต่ละด้านของวัยเรียนกับวัยรุ่นในลักษณะผังมโนทัศน์



กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การเปรียบเทียบพัฒนาการวัยผู้ใหญ่กับวัยสูงอายุ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรารู้ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการแต่ละช่วงวัย
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : จากการเรียนรู้การสอนในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยที่ผ่านมา ให้นักเรียนเขียนบรรยายเปรียบเทียบพัฒนาการในแต่ละด้านของวัยผู้ใหญ่กับวัยสูงอายุในลักษณะผังมโนทัศน์



กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓

เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓	ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ม. ๓/๒ วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในหลายๆด้าน ต้องเผชิญกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม ตลอดจนสื่อต่างๆ ที่เข้ามามีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงดังนั้นการมีพฤติกรรมความรู้เท่าทันต่ออิทธิพลต่างๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่วัยรุ่นจะต้องเตรียมตัวให้พร้อม เพื่อการพัฒนาตนเองให้สามารถเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้ในอนาคต

๓. สาระการเรียนรู้

อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๑. อิทธิพลและความคาดหวังของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่น
๒. อิทธิพลและความคาดหวังของครอบครัวที่มีต่อวัยรุ่น
๓. อิทธิพลและความคาดหวังของโรงเรียนที่มีต่อวัยรุ่น
๔. อิทธิพลและความคาดหวังของชุมชนที่มีต่อวัยรุ่น
๕. อิทธิพลและความคาดหวังของเครือข่ายสังคมเสมือนจริง

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

ระบุอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

อภิปรายอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

เห็นคุณค่าของการมีทัศนคติที่ดีต่ออิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

นำข้อมูลของอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นมาวิเคราะห์และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้องเหมาะสม (ส.๒.๒.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้ผู้เกิดกับผู้เรียน</p> <p>นำข้อมูลของอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นมาวิเคราะห์และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้องเหมาะสม (ส.๒.๒.๑)</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>ระบุอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้</p>	<p>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</p> <p>๑. ให้นักเรียนดูรูปภาพต่อไปนี้และตั้งคำถามกระตุ้นความคิด</p> <p>๑.๑ รูปเหล่านี้สามารถเชื่อมโยงกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นอย่างไร”</p>  <p style="text-align: center;">ภาพที่ ๑</p>	<p>๑. นักเรียนสนทนากับครูเกี่ยวกับรูปภาพและตั้งคำถามกระตุ้นความคิดกับนักเรียนว่า</p> <p>๑.๑ รูปเหล่านี้สามารถเชื่อมโยงกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นอย่างไร</p> <p>๑.๒ นักเรียนคิดว่าสังคมมีความคาดหวังในตัวนักเรียนหรือไม่อย่างไรบ้าง</p>	<p>ภาพที่ ๑</p> <p>https://www.facebook.com/watch/?v=๙๕๐๙๔๓๙๙๖๓๘๔๔๐๑</p>		<p>วิธีวัดการวัดผล</p> <p>๑. สังเกตการตอบคำถาม</p> <p>๒. สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน</p> <p>เครื่องมือวัด</p> <p>๑.แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน</p> <p>๒. แบบประเมินพฤติกรรมนักเรียน</p>

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>ด้านทักษะกระบวนการ อภิปรายอิทธิพลและ ความคาดหวังของสังคมที่ มีต่อการเปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่น</p> <p>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม เห็นคุณค่าของการมี ทัศนคติที่ดีต่ออิทธิพลและ ความคาดหวังของสังคมที่ มีต่อการเปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่น</p> <p>คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้</p>	<p>(แนวคำตอบ : สังคมเสมือนจริง เป็นโลก เสมือนจริงที่ส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความ หลงใหลและเลียนแบบมากขึ้นเรื่อยๆ) ๑.๒ นักเรียนคิดว่าสังคมมีความคาดหวังใน ตัวนักเรียนหรือไม่ อย่างไรบ้าง</p>				<p>เกณฑ์การ ประเมินผล ผ่านเกณฑ์ ตัดสินคุณภาพ ระดับพอใช้ขึ้นไป</p>
	<p>ขั้นสอน (๑๕ นาที) ๑. สนทนากับนักเรียน เรื่อง อิทธิพลและ ความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น ๒. ครูร่วมแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมกับ นักเรียนและแจกใบความรู้ที่ ๑ ๓. นำวีดิทัศน์ เรื่อง อาหารเสริมลดน้ำหนัก (https://www.youtube.com/watch?v=GU-HR๖yeBOM) ๔. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - “นักเรียนคิดว่าโฆษณาชิ้นนี้มีอิทธิพลต่อ พัฒนาการในวัยรุ่น อย่างไร”</p>	<p>๑. ร่วมกันอภิปรายอิทธิพลและ ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ๒. รับใบความรู้ที่ ๑ ๒. ชมวีดิทัศน์ เรื่อง อาหารเสริมลด น้ำหนัก ๓. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (ถาม-ตอบ) ๔. สนทนาความคิดเห็นกับครูผู้สอน และเพื่อนๆ เรื่อง อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น</p>	<p>๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลและ ความ คาดหวัง ของสังคมที่มีต่อ การเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น ๒. วีดิทัศน์ เรื่อง อาหารเสริมลด น้ำหนัก</p>		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>(แนวคำตอบ : มีอิทธิพลด้านร่างกาย เพราะทานยาลดน้ำหนักทำให้สุขภาพเสื่อมเสีย)</p> <ul style="list-style-type: none"> - “ถ้านักเรียนเป็นตัวละครในเรื่อง นักเรียนจะทำอย่างไร ” - นักเรียนคิดว่า Facebook และ twitter มีอิทธิพลต่อนักเรียนหรือไม่ อย่างไร <p>๕. สนทนากับนักเรียน เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น</p> <p>๖. คำถามชวนคิด</p> <ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนคิดว่า เพื่อนมีความสำคัญกับตนเองอย่างไร อธิบายเหตุผล - นักเรียนคิดว่า เพื่อนมีความสำคัญกับตนเองอย่างไร อธิบายเหตุผล - นักเรียนคิดว่า เครือข่ายสังคมมีอิทธิพลกับตนเองอย่างไร อธิบายเหตุผล 	<p>๕. คำถามชวนคิด (ร่วมกันตอบคำถาม)</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)</p> <p>๑. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>๒. ชี้แจง เรื่องการบริหารเวลาในการทำงาน และอำนวยความสะดวก และกระตุ้นการเรียนรู้ให้กับนักเรียน</p> <p>๓. การนำเสนอ (อำนวยความสะดวก และกระตุ้นการเรียนรู้ให้กับนักเรียน)</p> <p>๔. เสริมเพิ่มเติมข้อมูล (แนวทางในการตั้งคำถาม)</p> <p>- นักเรียนมีความคาดหวังในชีวิตตนเองหรือไม่ อย่างไร</p> <p>- นักเรียนจะปฏิบัติตนตามความคาดหวังของสังคมอย่างไร เพื่อให้ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขนักเรียน</p> <p>- นักเรียนคิดว่า อิทธิพลของสังคมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองของนักเรียนมีอะไรบ้าง</p>	<p>๑. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓-๖ คน (แบบคณะ) จับสลากตามหัวหัวข้อที่กำหนดให้ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่น - อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อวัยรุ่น - อิทธิพลของโรงเรียนที่มีต่อวัยรุ่น - อิทธิพลของชุมชนที่มีต่อวัยรุ่น - อิทธิพลของเครือข่ายสังคมที่มีต่อวัยรุ่น <p>๒. ร่วมกันวางแผนศึกษาหาความรู้ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่น และวิเคราะห์ข้อมูลตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>๓. บันทึกความรู้ที่ได้ลงใน ใบงานที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวัง</p>	<p>ใบงานที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่น</p>	<p>ใบงานที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่น</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>ขั้นสรุป (๑๐ นาที)</p> <p>๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้</p> <p>๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)</p>	<p>๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และกิจกรรมในวันนี้</p> <p>๒. ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)</p> <p>๓. หัวหน้ากลุ่มรวบรวมแบบบันทึกการเรียนรู้ ส่งคืนครู</p>				

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ภาพที่ ๑ <https://www.facebook.com/watch/?v=๙๕๐๙๔๓๙๙๖๓๘๔๔๐๑>

๒) บทความที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๓) วิดีทัศน์ เรื่อง อาหารเสริมลดน้ำหนัก (<https://www.youtube.com/watch?v=GU-HRbyeBOM>)

๔) ใบงานที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่น

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

ใบงานที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่น

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ระบุอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้	๑. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	๑. แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) อภิปรายอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	สังเกตการอภิปรายในชั้นเรียน	แบบสังเกตการอภิปรายในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) เห็นคุณค่าของการมีทัศนคติที่ดีต่ออิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	สังเกตจากการทำกิจกรรมในชั้นเรียน	แบบประเมินพฤติกรรมนักเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน นำข้อมูลของอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นมาวิเคราะห์และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ถูกต้องเหมาะสม (ส.๒.๒.๑)	๑. สังเกตการตอบคำถามและการทำกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. แบบประเมินพฤติกรรมนักเรียน	ข้อ ๑ และข้อ ๒ ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ ๒. นักเรียนมีวินัย ๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	๑. สืบเสาะจาก พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมิน คุณลักษณะอันพึง ประสงค์	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”
--	--------------------------------------	---	--



๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

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

ความสำเร็จ

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

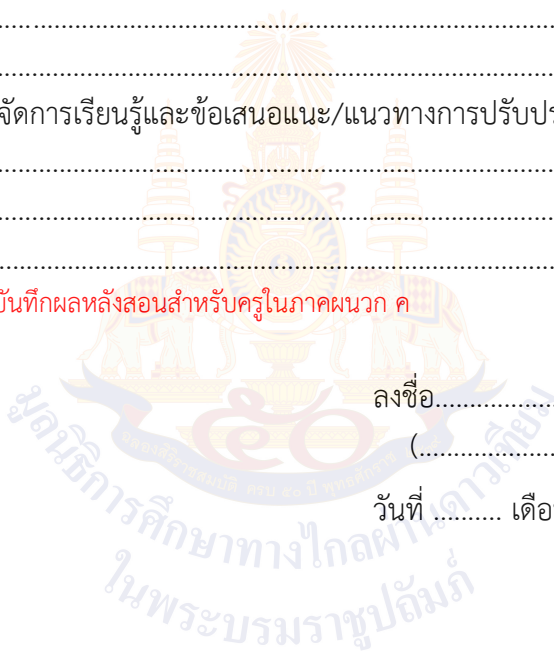
ปัญหาและอุปสรรค

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

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

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

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

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

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เร็ยเรียนรู้ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

อิทธิพลที่เกิดจากครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกที่อบรมทางด้านจิตใจและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้แก่เด็ก โดยประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูกเป็นสถาบันหลักในการดูแลและเลี้ยงดู ถ้าครอบครัวใดที่พ่อแม่และบุคคลในครอบครัวมีการศึกษาและถ่ายทอดสิ่งที่ดีมีคุณค่ากับเด็ก เด็กก็จะได้รับการซึมซับสิ่งที่ดี มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ แต่เด็กที่เกิดในครอบครัวที่เป็นแบบอย่างในทางตรงข้าม เช่น พ่อ แม่ หรือบุคคลในครอบครัวมีการศึกษาน้อย ยากจน พ่อแม่มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง เช่น พุดจาหายาบคาย ไม่สุขภาพ และมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เด็กก็จะซึมซับเอาพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องนั้นมาเป็นพฤติกรรมของตนเอง ดังนั้นครอบครัวจึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมต่างๆรวมทั้งพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นด้วย

อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นสถาบันพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการของมนุษย์มากที่สุดนับตั้งแต่เด็กจนโต ครอบครัวจะเป็นเสมือนเบ้าหลอมให้คนมีพื้นฐานที่ดีหรือไม่ดีต่างกันไป จากการศึกษาปัญหาสังคมจะพบว่า ปัญหาของวัยรุ่นส่วนใหญ่ล้วนมีสาเหตุเบื้องต้นมาจากปัญหาภายในครอบครัวทั้งสิ้น ดังนั้นในการแก้ปัญหาวัยรุ่นหนทางที่จะสามารถเป็นไปได้คือการเริ่มแก้ปัญหาคครอบครัวก่อน

ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะเป็นตัวบ่งชี้ถึงพฤติกรรมของวัยรุ่นคือ ครอบครัว เพราะครอบครัวเปรียบเสมือนหน่วยพื้นฐานที่คอยเสริมสร้างประสบการณ์ของเด็กเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น พ่อแม่จึงเป็นส่วนสำคัญที่สุดที่จะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก ซึ่งควรมีบทบาท ดังนี้

๑. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้กับลูก : สร้างความใกล้ชิดสนิทสนม อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ
๒. พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก : มีระเบียบวินัย มีการแก้ไขปัญหาย่างถูกต้อง ไม่ใช่ความรุนแรง
๓. เอาจริงเอาจังกับสิ่งที่ตกลงกันได้ : ถ้ามีการละเมิดข้อตกลง ต้องมีการตักเตือนที่ได้ผล
๔. เปิดโอกาสให้ได้รับการชื่นชม : ทำกิจกรรมตามชอบและความถนัด ลูกจะได้ภาคภูมิใจในตนเอง
๕. ให้รางวัลในพฤติกรรมที่ดี : ไม่จำเป็นต้องเป็นเงินทองหรือสิ่งของ แต่เป็นคำชื่นชมเพื่อให้งำลังใจ
๖. ส่งเสริมพฤติกรรมและการเรียนรู้แก่บุตรให้ครบทุกด้าน : ส่งเสริมจุดเด่นให้ลูกเป็นศูนย์กลาง
๗. ช่วยให้บุตรรู้จักเอกลักษณ์ของตนเอง : ความชอบ ความถนัด กลุ่มเพื่อน ตลอดจนเอกลักษณ์ทางเพศ
๘. หาพฤติกรรมอื่นมาทดแทนพฤติกรรมที่ไม่ต้องการให้เกิดขึ้น : กีฬา ดนตรี ศิลปะ แทนการเล่นเกม
๙. สนับสนุนกลุ่มเพื่อนที่ดีให้กับบุตร : เปิดโอกาสให้เรียนรู้และคบเพื่อนด้วยตนเอง และคอยให้คำปรึกษา
๑๐. ฝึกให้บุตรรู้จักจัดการความเสี่ยงด้วยตนเอง: ฝึกให้ลูกฝึกวิเคราะห์ ประเมิน และแก้ไขปัญหายด้วยตนเอง

ความคาดหวังของครอบครัวต่อพัฒนาการของวัยรุ่น

ครอบครัวเป็นหน่วยแรกและเป็นพื้นฐานความสำคัญต่อพัฒนาการของวัยรุ่น ดังนั้น บิดา มารดา ย่อมมีความคาดหวังจากวัยรุ่นให้สามารถมีพัฒนาการที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้เติบโตได้อย่างสมบูรณ์ สามารถเตรียมพร้อมที่จะเรียน ทำงาน และมีครอบครัว เป็นกำลังของสังคมต่อไปในอนาคต โดยครอบครัวมีความคาดหวังต่อพัฒนาการของวัยรุ่น ดังนี้

๑. มีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
๒. มีความใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ขยัน อดทน มีทักษะต่างๆในการดำเนินชีวิตที่ดี เช่น ทักษะการแก้ไขปัญหา
๓. มีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น มีบุคลิกภาพที่ดี ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
๔. สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี
๕. มีกิจกรรมยามว่างที่งดงาม เคารพบิดามารดา ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ และผู้สูงอายุ
๖. มีความซื่อสัตย์ เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น
๗. เติบโตอย่างรู้เท่าทันในสังคมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
๘. มีความกตัญญูต่อบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง และผู้มีพระคุณ
๙. มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น ประเทศชาติ และสิ่งแวดล้อม
๑๐. มีระเบียบวินัยและเคารพกฎเกณฑ์ของครอบครัว

อีกทั้งพ่อแม่ทุกคนอยากให้ลูกได้ดีทั้งสิ้น อยากให้ลูกเรียนสูง อยากให้มีเพื่อนดี มีความสามารถด้านอื่นๆนอกเหนือจากการเรียนหลายๆอย่าง อยากให้ผู้ใหญ่รัก อยากให้เพื่อนชอบ อยากให้ลูกนิสัยดี และรับผิดชอบตรงเวลา สุขุมรอบคอบ มีความเป็นผู้ใหญ่ และอื่นๆอีกมากมาย แต่การแสดงออกของพ่อแม่และการฝึกฝนการให้โอกาสพัฒนาลูกวัยรุ่นอาจแตกต่างกัน ถ้าตั้งความหวังไว้เช่นนี้และดำเนินการฝึกฝนให้เป็นไปตามที่พ่อแม่ฝันได้นั้นก็เป็นเรื่องไม่ยาก แต่หลายครั้งที่เพราะว่าฝืนอย่างหนึ่งแต่ลงมือฝึกฝนลูกไปอีกอย่างหนึ่ง เช่น อยากให้ลูกเป็นคนรับผิดชอบแต่ไม่ช่วยให้ช่วยตนเอง มีพี่เลี้ยงช่วยไปหมดทุกอย่าง หรือไม่มอบหมายงานให้รับผิดชอบก็ยากที่ความฝันของพ่อแม่จะเป็นจริงได้

เรื่องสำคัญที่พ่อแม่ควรฝึกฝนลูกมี ๓ ประการคือ

๑. ทักษะความสามารถในด้านต่างๆที่เกิดจากการเรียนรู้และฝึกฝนผ่านการทำกิจกรรมต่างๆจากง่ายไปยากและซับซ้อนขึ้นจนเกิดความชำนาญผ่านประสบการณ์จริงทักษะที่ เช่น

๑.๑ ทักษะพื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น การช่วยเหลือตนเอง การทำอาหาร ทำการบ้าน ซื่อของ เก็บเงิน ดูแลทรัพย์สินของตัวเองและส่วนรวม เป็นต้น

๑.๒ ทักษะที่เป็นสื่อในการเข้าสังคม เช่น ใช้คอมพิวเตอร์เป็น เล่นเกมหมากรุกหมากรุกเป็น ว่ายน้ำเป็น เล่นฟุตบอล แบดมินตัน ปิงปอง บาสเกตบอล เล่นดนตรี ร้องเพลง เต้นรำ พูดได้หลายภาษา มีความเป็นตัวของตัวเอง ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และคนอื่นได้หลายรูปแบบ สื่อสารได้ชัดเจน ควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี และมีความมั่นใจในตนเอง เป็นต้น

๑.๓ ทักษะในการเอาตัวรอด เช่น การวางแผนเป็น ประเมินเหตุการณ์ได้ ทั้งสังเกตและสามารถปฏิเสธสิ่งที่ไม่เหมาะสมด้วยตนเองและสามารถที่จะแก้ปัญหได้ด้วยตนเองได้ เป็นต้น

๑.๔ ทักษะในการเดินทาง เช่น ขึ้นรถเมล์ รถไฟฟ้า รถไฟใต้ดินเป็น วายน้ำเป็น ปั่นจักรยานได้ เป็นต้น

๑.๕ ทักษะในการโต้ตอบ เช่น สังเกตวิเคราะห์และศึกษาคนที่อยู่รอบตัวเพื่อให้เข้าใจคน และรู้เท่าทันความคิดของคนได้ โดยเฉพาะรู้ว่าตนเองจะถูกเอาเปรียบหรือจะเกิดอันตรายกับตนเองได้ มองเห็น และสามารถเลียนแบบข้อดีของคนที่อยู่รอบตัวได้

อิทธิพลที่เกิดจากเพื่อน

เพื่อน คือบุคคลที่คบหาคุยกัน คอยให้คำปรึกษาในทุกๆเรื่อง คอยชักชวนไปในทางที่ดี เช่น ชวนกันอ่านหนังสือ ช่วยกันติวข้อสอบ ถ้าคบเพื่อนที่ดีจะทำให้ชีวิตมีอนาคตสดใส มีกิจการที่ดี แต่ถ้าคบเพื่อนที่ไม่ดี ชีวิตเราจะตกต่ำลงเนื่องจากจะชวนกันทำในสิ่งที่ไม่ดี ดังนั้นการคบเพื่อนมีความสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตของวัยรุ่นเพราะเพื่อนจะมีอิทธิพลในเรื่องความคิด ความเชื่อ ตลอดจนให้คำปรึกษา หรือแนะนำในเรื่องต่างๆ รวมทั้งพฤติกรรมทางเพศ และอาจชักจูงไปในทางที่ดีและไม่ดี ดังนั้นการเลือกคบเพื่อนที่ดีจะช่วยแนะนำเรื่องพฤติกรรมทางเพศในทางที่เหมาะสม

อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่น

วัยรุ่นมักรวมตัวกันเป็นกลุ่ม เพราะจะได้พูดคุย ปรึกษา และเข้าใจปัญหาได้ดีกว่าคนต่างวัย วัยรุ่นมักจะเข้าหาเพื่อนของตนเองมากกว่าพ่อแม่และมักทำตามกลุ่มเพื่อน เพราะวัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนนั่นเอง ซึ่งอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่นในแต่ละช่วงนั้นจะมีความสัมพันธ์ที่แตกต่างกันออกไปคือ

ช่วงวัยรุ่นตอนต้น : (๑๓-๑๔ ปี) ความสัมพันธ์ของเพื่อนจะอยู่ในรูปของการมีกิจกรรมร่วมกัน เป็นช่วงที่ต้องการเพื่อนที่มีความเข้าใจกันเป็นอย่างดี

ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง : (๑๕-๑๖ ปี) สัมพันธภาพจะเป็นไปในเชิงมีความสัมพันธ์มากกว่า โดยวัยรุ่นชายจะมีแนวโน้มที่ทำการกิจกรรมร่วมกัน ส่วนฝ่ายหญิงจะเริ่มเน้นไปที่ความไว้นใจเชื่อใจมากกว่า

ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย : (๑๗-๑๘ ปี) สัมพันธภาพของกลุ่มเพื่อนจะเริ่มมั่นคงและราบเรียบ เนื่องจากมีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้นนั่นเอง

เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สำหรับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนนั้นมีมากกว่าอิทธิพลของครอบครัว เพราะความคาดหวังจากกลุ่มเพื่อนร่วมวัยเป็นสิ่งที่วัยรุ่นยึดมั่น เวลามีปัญหาวัยรุ่นจึงมักปรึกษาเพื่อนมากกว่าบิดา มารดา ผู้ปกครอง และชอบทำตามกลุ่มเพื่อน โดยมักอ้างว่า “เพื่อนๆก็ทำกันทั้งนั้น” ถึงแม้ว่าสิ่งนั้นไม่ดีก็ตาม เพราะวัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนนั่นเอง นอกจากนี้การจัดกิจกรรม จึงเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมเพื่อตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นในการรวมกลุ่มและเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคม

วัยรุ่นกับกลุ่มเพื่อนถือเป็นสิ่งที่คู่กัน การคบเพื่อนมีความสำคัญมากสำหรับวัยรุ่น กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก วัยรุ่นมักจะเลือกเพื่อนที่มีรสนิยมตรงกัน มีทัศนคติคล้ายคลึงกันและมีขนาดของร่างกายเท่าๆ กัน โดยเด็กชายจะรวมกลุ่มกับเด็กชายด้วยกันก่อน ในทำนองเดียวกับเด็กหญิงก็จะรวมกลุ่มและมีกิจกรรมต่างๆร่วมกัน จากนั้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเด็กจะเริ่มมีความรู้สึกอยากคบเพื่อนต่างเพศบ้างลักษณะการคบเพื่อนของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงไปเมื่อวัยรุ่นเติบโตขึ้น มีการแบ่งชั้นตอนการพัฒนาการเป็นกลุ่มของวัยรุ่นไว้ดังนี้

ขั้นที่ ๑ การพัฒนาของกลุ่มวัยรุ่น ชายหญิงเป็นแบบอิสระต่อกัน

ขั้นที่ ๒ มีการรวมกลุ่มอย่างมีโครงสร้างโดยมีการแยกเพศของกลุ่มชายและหญิงแม้ว่าจะอยู่ร่วมอยู่ในกลุ่มเดียวกัน

ขั้นที่ ๓ การปฏิสัมพันธ์ของวัยรุ่นชายหญิงมีลักษณะเป็นกลุ่มย่อยหลายกลุ่มและแต่ละกลุ่มยังคงมีความสำคัญสัมพันธ์ต่อกันหมายถึงมีลักษณะของการจับคู่แต่ยังอยู่ภายในกลุ่ม

ขั้นที่ ๔ เริ่มแบ่งแยกจากผู้ที่อยู่ในกลุ่มมาเป็นคู่เดียว

การเข้ากลุ่มของวัยรุ่นนั้นเกิดจากวัยรุ่นมีความกังวลใจในการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างทำให้ความไม่มั่นใจจึงต้องการการยอมรับจากสังคมและกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นต้องการให้เพื่อนยอมรับตนเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่ม โดยอาจทำกิจกรรมร่วมกัน แต่งกายแบบเดียวกัน พูดจาโดยใช้ภาษาระดับเดียวกัน การเข้ากลุ่มจะช่วยให้วัยรุ่นมีความเชื่อมั่นในตนเองมีสังคมกว้างขวางขึ้น และยังช่วยให้เข้าใจชีวิตมากขึ้นเมื่อได้เห็นปัญหาของผู้อื่น ความสัมพันธ์ในครอบครัวก็มีความเกี่ยวข้องกับการคบเพื่อนของวัยรุ่น ในครอบครัวที่ไม่อบอุ่นวัยรุ่นจำเป็นต้องรวมกลุ่มกับเพื่อนเพื่อหาเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจอาศัยความเข้าใจและความอบอุ่นจากเพื่อนมาเป็นสิ่งทดแทนความรักจากครอบครัวโดยวัยรุ่นจะยอมทำตามเพื่อนทุกอย่างซึ่งเป็นเรื่องที่น่ากังวล หากกลุ่มเพื่อนมีพฤติกรรมเกเรสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นก็อาจทำให้หลงทำในสิ่งที่ผิดและสูญเสียอนาคตได้

เป้าหมายชีวิตช่วงวัยรุ่น

๑. ค้นหาอัตลักษณ์ตั้งนั้นจึงเป็นช่วงที่ลองและเลียนเพื่อแสวงหาการเป็นตัวของตัวเองในแบบที่อยากเป็น

๒. ทำหน้าที่ทางสังคมเป็นวัยต้องการรวมกลุ่มหาเพื่อน หาอาชีพ การส่งเสริมให้เด็กมีโอกาสได้กำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเองซึ่งหากได้มีโอกาสพัฒนาเรียนรู้ตั้งแต่เด็กเล็กจะทำให้ชัดเจนในเป้าหมาย

๓. ทำหน้าที่ทางชีววิทยาซึ่งเป็นวัยที่เสาะแสวงหาคู่ การสร้างการเรียนรู้ให้เข้าใจตนเอง รู้จักยับยั้งชั่งใจรู้จักจากการควบคุมอารมณ์ ต้องการเรียนรู้ในสิ่งที่เชื่อมโยงกับการหาอัตลักษณ์ การมีเพื่อนและการหา

ความคาดหวังของเพื่อนต่อพัฒนาการของวัยรุ่น

เนื่องจากวัยรุ่นจะมีกลุ่มเพื่อนที่มีวัยเดียวกัน ซึ่งจะมีพัฒนาการโดยทั่วไปคล้ายคลึงกัน ดังนั้นกลุ่มเพื่อนก็จะมี ความคาดหวังจากเพื่อนเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะด้านเอกลักษณ์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการแสดงออกซึ่งสิ่งที่ตนเองชอบ เช่น การแต่งกายตามดารา นักร้อง การพูดจา พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การใช้เวลาเพื่อนมากกว่าครอบครัว เช่น การทำกิจกรรมร่วมกัน เห็นความสำคัญของกลุ่มเพื่อน รักและซื่อสัตย์ต่อกัน

การค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองเป็นงานที่สำคัญของช่วงวัยรุ่น วัยรุ่นจะแสวงหาตนเองว่าอยากเป็นอย่างไร อยากเรียนสาขาใด หรือโตขึ้นอยากทำงานอะไร ภายใต้ความคิดที่สมเหตุสมผลและเป็นที่พอใจของตนเองรวมถึงคนที่เขารัก การค้นหาเอกลักษณ์ของวัยรุ่นเป็นกระบวนการการเรียนรู้และปรับตัวที่ใช้เวลา วัยรุ่นจะค้นหาคุณสมบัติต่างๆที่จะประกอบเป็นตัวของตัวเอง เช่น การแต่งตัว นิสัยใจคอ ลักษณะของเพื่อนที่คบหรือสิ่งใดที่เหมาะสมกับตัวเขามากที่สุด เป็นต้น ซึ่งการสร้างเอกลักษณ์ของตนเองนั้นมีความสัมพันธ์กับการนับถือวีรบุรุษ การเลียนแบบบุคคลที่น่านิยมทั้งในและนอกบ้าน การแสวงหาอุดมคติประจำตน ค่านิยมและปรัชญาชีวิต ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพในอนาคต สำหรับวัยรุ่นช่วงกลางและปลายอาจจะพบกับความสมหวังและผิดหวังในการลองผิดลองถูก แต่ก็ได้ค้นพบตัวตนในแบบที่ภาคภูมิใจและผิดหวังกับส่วนที่เป็นข้อบกพร่อง

ของตัวเองเช่นกัน บางครั้งก็พบปะความขัดแย้งของอารมณ์ เช่น ต้องตัดสินใจยอมทำตามเพื่อนทั้งที่อยากเป็นตัวของตัวเองเพื่อคงอุดมการณ์ เป็นต้นกระบวนการนี้วัยรุ่นจะได้เรียนรู้ว่าหลายสิ่งที่คุณคิดว่าถูกเป็นผิด บางคนดูถูกตนเองตีความสามารถของตัวเองต่ำกว่าความเป็นจริงทำให้ไม่มีกำลังใจในการเรียนรู้ต่อไป หากวัยรุ่นพบความผิดหวังบ่อยหรือรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไร้ค่าอาจทำให้วัยรุ่นท้อแท้และมีปัญหาทางด้านจิตใจตามมาได้

การหาเอกลักษณ์ของตนเองนั้นมีหลายด้านดังนี้

๑. **เอกลักษณ์ทางเพศ** วัยรุ่นจะมีความเชื่อมั่นว่าตนเองเป็นเพศใดจะเห็นได้จากการที่วัยรุ่นชายอยากลองมีเพศสัมพันธ์เพื่อพิสูจน์ตนเองและตอบสนองความอยากรู้อยากเห็นของตนเอง

๒. **เอกลักษณ์ในกลุ่มเพื่อนและสังคม** วัยรุ่นพยายามแสดงความเป็นผู้ใหญ่ตัดสินใจเองในเรื่องต่างๆ หัดทำงานเป็นทีม เลือกรับเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายๆกันหรือเข้ากันได้เร็ว และถ่ายทอดแบบอย่างจากเพื่อนทั้งแนวคิดค่านิยมและจริยธรรมการแสดงออก และการแก้ปัญหาในชีวิตจนเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนและพัฒนาเป็นบุคลิกภาพในที่สุด

๓. **เอกลักษณ์ในการจัดการชีวิตตนเอง** วัยรุ่นจะพัฒนาความสามารถในการบริหารจัดการตนเองทั้งพาผู้อื่นน้อยลง แบ่งเวลาและจัดการชีวิตให้เป็นไปตามเวลา ใช้เงินเป็นและวางแผนต่างๆของชีวิตได้ เข้าใจถึงสิ่งที่ตนเองชอบและอยากทำมีเป้าหมายในการดำรงชีวิตเลือกอาชีพตามความชอบและความถนัดของตนเองได้ในที่สุด วัยรุ่นทุกคนต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเอง ต้องการอิสระ ต้องการรับผิดชอบชีวิตตนเอง การเปิดโอกาสให้วัยรุ่นมีความเป็นตัวของตัวเองในระดับหนึ่งจะทำให้เขาได้เรียนรู้จักตนเองและโลกภายนอกได้

วัยรุ่นที่ผ่านพ้นวิกฤตในการค้นหาตัวเองได้ไม่ยุ่งยากนัก มักมีลักษณะดังต่อไปนี้

๑. ใช้สติปัญญาในการเผชิญปัญหามากกว่าใช้อารมณ์
๒. เผชิญหน้ากับปัญหามากกว่าหลีกเลี่ยงปัญหา
๓. รู้จักตนเองมากพอเท่าทันธรรมชาติของตนเอง
๔. รู้ตัวว่าตัวเองไม่โดดเด่นเดียวสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้

การบีบบังคับให้วัยรุ่นทำตามกฎมากไปจะทำให้ร่วมต่อต้านไม่ร่วมมือ แต่ในทางตรงกันข้ามหากปล่อยอิสระมากไปก็จะทำให้วัยรุ่นหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ไม่ถูกต้อง นอกจากนี้การรู้จักขอบเขตในสิทธิของตน การเลียนแบบพฤติกรรมซึ่งพ่อแม่จะเป็นผู้ที่วัยรุ่นเลียนแบบมากที่สุด แต่ก็ขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ลูก วิธีที่พ่อแม่ปฏิบัติต่อวัยรุ่น และการสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ในครอบครัว การค้นหาเอกลักษณ์ของวัยรุ่นนั้นเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาและประสบการณ์พอควรในการค้นหาสิ่งที่คุณชอบและเหมาะสมการที่วัยรุ่นสามารถค้นพบตัวเองได้นานก็เท่ากับวัยรุ่นมีความสามารถที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพที่มั่นคงได้

อิทธิพลของโรงเรียนที่มีต่อวัยรุ่น

เปรียบเสมือนครอบครัวที่สองของวัยรุ่น ซึ่งวัยรุ่นใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียน จึงเป็นเหตุให้โรงเรียนทำหน้าที่แทนครอบครัว ปัจจุบันปัญหาสำคัญของวัยรุ่นมีมากมาย เช่น สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การติดเกมคอมพิวเตอร์ เป็นต้น ซึ่งจากปัญหาดังกล่าวทำให้โรงเรียนต่างพยายามให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหา เช่น

๑. ประยุกต์เนื้อหาในวิชาเรียน
๒. จัดกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อตอบสนองความต้องการของวัยรุ่น
๓. ให้การแนะแนวและคำปรึกษา
๔. เป็นศูนย์กลางการทำกิจกรรมนอกเวลาวิชาการ

ความคาดหวังของโรงเรียนต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น

เด็กเมื่อเข้าสู่วัยเรียนจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในที่โรงเรียน ซึ่งมีความสำคัญเทียบเท่าได้กับบ้านหลังที่สองของวัยรุ่น นอกจากนี้ ครูยังมีบทบาทในการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ต่อจากพ่อแม่ โดยเฉพาะพัฒนาการด้านสังคมและจริยธรรม โดยใช้หลักพฤติกรรมบำบัดเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของวัยรุ่น

โรงเรียนจึงเป็นสถานที่ที่ทำให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองได้มากจนเป็นที่ยอมรับจากครูและเพื่อนได้ คนที่ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้างทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนจะพัฒนาตนเองไปได้สูงสุดเมื่อเทียบกับคนที่ไม่ได้รับการยอมรับจากที่บ้านจะได้รับจากที่โรงเรียนหรือกลุ่มที่ได้รับการยอมรับจากที่บ้านจนไม่สนใจที่จะทำดีที่โรงเรียน ไม่สนใจกฎเกณฑ์กติกาต่างๆที่โรงเรียน

และสิ่งที่โรงเรียนคาดหวังต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น มีดังนี้

- มีความ ใฝ่รู้ใฝ่เรียน รับผิดชอบต่อการเรียน สามารถคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และมีทักษะในการแก้ไขปัญหา
- การมีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม
- มีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่หนีเรียน ไม่โกหก ไม่ทำร้ายผู้อื่น
- รู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
- มีกิริยามารยาทที่งดงาม แต่งกายถูกต้องเหมาะสม
- มีความซื่อสัตย์ เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และช่วยเหลือครูอาจารย์
- มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย กฎเกณฑ์ หรือกฎระเบียบต่างๆของโรงเรียน และเคารพผู้ใหญ่ ครู อาจารย์
- เข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนเมื่อมีโอกาส และมีส่วนร่วมในการพัฒนาโรงเรียนให้มีความเจริญก้าวหน้า
- มีความกตัญญูต่อบิดา มารดา ผู้ปกครอง และครูอาจารย์
- เป็นคนดี มีคุณธรรมและจริยธรรม

อิทธิพลของชุมชนที่มีต่อวัยรุ่น

ชุมชนเป็นส่วนเสริมสถาบันต่างๆ ให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่นมากขึ้น เพราะชุมชนเป็นสภาพแวดล้อมที่สามารถเอื้อให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของวัยรุ่นได้ เช่น หากอาศัยอยู่ในชุมชนแออัดที่มีการจำหน่ายสารเสพติด วัยรุ่นก็อาจหลงผิดติดสารเสพติดได้ แต่ถ้าหากชุมชนมีระบบการจัดการที่ดี ช่วยกระตุ้นส่งเสริมให้วัยรุ่นได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนด้วยแล้ว ก็จะทำให้วัยรุ่นเกิดจิตสำนึกอันดีไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกเพื่อสังคมส่วนรวม การบริการชุมชน การทำประโยชน์เพื่อสังคม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

ความคาดหวังของชุมชนต่อพัฒนาการของวัยรุ่น

ชุมชนเป็นสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงต่อพฤติกรรมต่างๆ ทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของวัยรุ่น วัยรุ่นจะมีความรับผิดชอบต่อสังคมหรือชุมชนโดยอาจปฏิบัติได้ง่ายๆ ดังนี้

- รับผิดชอบต่อครอบครัว
- รับผิดชอบต่อตนเอง
- รับผิดชอบต่อโรงเรียน
- รับผิดชอบต่อครูอาจารย์
- รับผิดชอบต่อบุคคลอื่น
- เป็นผู้นำในเรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในชุมชน
- มีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน
- มีจิตสาธารณะ

นอกจากนี้ชุมชนอาจจะมีเป้าหมายในการพัฒนาการวัยรุ่น ในเรื่องต่างๆ ดังนี้

- มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคหรือภาวะเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพกายต่างๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอจนเป็นนิสัยและมีภูมิต้านทานโรค
- มีสุขภาพจิตดี พอใจตนเอง จิตใจที่เป็นสุขปราศจากโรคทางจิตใจ
- มีบุคลิกภาพดี มีทักษะส่วนตัวและทักษะทางสังคมที่ดี วางตัวได้เหมาะสม มีสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ได้อย่างราบรื่น
- มีเอกลักษณ์ทางเพศชัดเจนและแสดงออกอย่างเหมาะสม มีเป้าหมายในการเรียน และอาชีพตามความชอบ และความถนัดของตนเอง
- บริหารจัดการตนเองได้ดีทั้งเรื่องการแบ่งเวลาและการเงินโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น
- ดำเนินชีวิตได้สอดคล้องกับความชอบความถนัดและเป้าหมายของตนเอง มีความสมดุลในการเรียนการทำงานการพักผ่อน มีงานอดิเรก และเล่นกีฬา หาความสุขได้พอเพียงโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น
- มีความรับผิดชอบต่อสังคมประเทศชาติและสิ่งแวดล้อม มีจิตสำนึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีมโนธรรมสามารถหักห้ามใจตนเองให้ไม่ละเมิดกฎเกณฑ์และกฎหมาย รวมทั้งทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อทั้งต่อตนเองและสังคม

อิทธิพลของเครือข่ายสังคมที่มีต่อวัยรุ่น

เครือข่ายสังคม (social network) เป็นเครือข่ายที่เชื่อมโยงผู้คนเข้าไว้ด้วยกัน โดยอาศัยเทคโนโลยีทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งไม่จำกัดเชื้อชาติ ภาษา ระยะทาง ก่อให้เกิดชุมชนใหม่ในโลกออนไลน์

สังคมเสมือนจริง : เป็นโลกที่ผ่านการเชื่อมโยงทางอินเทอร์เน็ตทำให้เกิดความหลงใหล มีหัวข้อคือ

๑. เกมออนไลน์ : ในปัจจุบันส่วนใหญ่ได้ออกแบบมาเพื่อท้าทายผู้เล่น มีทั้งแบบจบภารกิจ และบางเกมถูกออกแบบมาให้ไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน
๒. อวตาร : มีลักษณะเป็นเสมือนการสร้างชีวิตที่สอง ซึ่งทำกิจกรรมต่างๆ พบปะเพื่อน ชื่อของ เล่นเกม สามารถมีชื่อบ้านหรือสร้างบ้าน ค่าขายสินค้ากับคนอื่น ๆ ได้
๓. การสร้างภาพจำลองตามจินตนาการ : เป็นโปรแกรมที่ออกแบบให้ผู้เล่นสามารถสร้างภาพจำลอง ๓ มิติ และสามารถเชื่อมต่อได้อย่างเสรีไม่เสียค่าใช้จ่าย
๔. การท่องเที่ยวแบบเสมือนจริง : สามารถท่องเที่ยวในโลกออนไลน์ ทดแทนการไปเที่ยวจริง
๕. ร้านค้าเสมือนจริง : ร้านค้าออนไลน์ให้ผู้บริโภคดูสินค้าตลอดจนทำธุรกรรมทางการเงินด้วยตนเอง เช่น ebay amazon เป็นต้น

โดยสังคมเสมือนจริงมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นทั้งทางด้านบวกและทางด้านลบ ดังนี้

๑. **อิทธิพลของสังคมเสมือนจริงทางด้านบวก** ช่วยให้เกิดความเพลิดเพลิน อำนวยความสะดวกสบาย ได้รู้จักกับเพื่อนใหม่ ได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ จากข้อมูลที่น่าสนใจโดยผู้อื่นผ่านอินเทอร์เน็ต และได้รับข่าวสารที่ทันสมัย

๒. **อิทธิพลของสังคมเสมือนจริงทางด้านลบ** ทำให้ไม่รู้จักการแบ่งเวลาที่ดี เสียการเรียน บางครั้งเป็นการกระทำที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น เช่น การเสนอรูปผู้อื่นผ่านอินเทอร์เน็ตโดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของ การตัดแต่งภาพที่ทำให้เกิดความเสียหาย เป็นต้น

ความคาดหวังของเครือข่ายสังคมต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น

การที่วัยรุ่นมีทักษะศตวรรษที่ ๒๑ พลเมืองคุณภาพที่สังคมต้องการ ดังมีคุณลักษณะดังนี้

๑. สุขภาพร่างกายแข็งแรง
๒. จิตใจเข้มแข็งเบิกบานหนักแน่น มองโลกในแง่บวก
๓. มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นคิดถึงคนอื่นทำงานเป็นทีมได้
๔. คิดเป็นเหตุเป็นผลคิดสร้างสรรค์วิเคราะห์เป็นวางแผนได้แก้ปัญหาเป็นมุ่งมั่นพากเพียรจนงานสำเร็จ
๕. มีสติรู้สิ่งที่ควรไม่ควรเห็นอกเห็นใจคนอื่น

ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๑. ร่างกาย สังคมคาดหวังให้วัยรุ่นมีสุขภาพอย่างเหมาะสม หรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ และผลกระทบต่อสังคม เช่นการใช้สารเสพติด การดื่มสุรา หรือพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม
๒. อารมณ์และจิตใจ สังคมในปัจจุบันต้องการให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สามารถควบคุมอารมณ์ และมีวิธีจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม
๓. สังคม สังคมคาดหวังให้วัยรุ่นปรับตัวเข้ากับกฎเกณฑ์ของสังคมได้ มีทักษะทางสังคม การสื่อสารเจรจาการแก้ปัญหา

๔.สติปัญญา สังคมคาดหวังให้วัยรุ่นเข้าใจโลกอย่างเป็นจริง สามารถใช้เหตุผล และสติปัญญาในการแก้ไขปัญหา

แหล่งอ้างอิง

ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ ๒๕๖๐ อ่างในสุภาวดี หาญเมธี และคณะ. (๒๕๖๑).คู่มือพัฒนาทักษะทางสมอง EF-Executive functions. กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์.

E-book

บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์.(ม.ป.ป.).คู่มือสำหรับพ่อแม่เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอนวัยรุ่นไม่ยากอย่างที่คิด. กรุงเทพฯ:ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.

<http://www.thaipediatrics.org/Media/media-๒๐๑๗๑๐๑๐๑๒๓๑๕๕.pdf>

เว็บไซต์

พีรธร บุญยรัตพันธุ์ และคณะ. (๒๕๕๕). โครงการจัดทำข้อเสนอแนะเชิงนโยบายการลดผลกระทบทางสังคมจากสถานการณ์สุราภัยกับเยาวชนในอนาคต กรณีศึกษาจังหวัดพิษณุโลก.

<http://ihppta.gov.net/DB/publication/attachresearch/๓๐๔/chapter๑๒.pdf>

E-book

บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์.(ม.ป.ป.).คู่มือสำหรับพ่อแม่เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอนวัยรุ่นไม่ยากอย่างที่คิด. กรุงเทพฯ:ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.

<http://www.thaipediatrics.org/Media/media-๒๐๑๗๑๐๑๐๑๒๓๑๕๕.pdf>

สุรีย์ ธรรมิกบวร และจารุวรรณ ชูปวา.(๒๕๖๒). ความรู้สำคัญเพื่อครอบครัวอบอุ่น. อุบลราชธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. <http://www.nurse.ubu.ac.th/new/sites/default/files/pdf/>

ภาพที่ ๑



ใบงานที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรารู้ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนผังความคิด (Mind Mapping) อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่น



ชื่อกลุ่ม..... กลุ่มที่.....

เฉลย แบบบันทึกการเรียนรู้ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓



ชื่อกลุ่ม..... กลุ่มที่.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔

เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑	รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓	ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาทางด้านความคิดและทางร่างกายของวัยรุ่นในปัจจุบัน มีการพบว่ารวดเร็วมากกว่าในอดีต อาจเกิดเนื่องจากความเจริญทางสังคมและรูปแบบเทคโนโลยี ตลอดจนการสื่อสารสมัยใหม่ที่ทำให้มีโอกาสได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆอย่างกว้างขวางและไร้ขีดจำกัดมากขึ้น การถ่ายทอดและการซึมซับข้อมูลจากสื่อจึงเป็นไปได้โดยง่ายทำให้สื่อต่างๆ เข้ามามีอิทธิพลต่อกระบวนการเรียนรู้ ความคิดเห็น เจตคติ ตลอดจนพฤติกรรมของวัยรุ่นไทย ดังนั้น การเรียนรู้วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่ถูกต้องเหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการเป็นหลักและแนวทางการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นในทุกๆวัน

๓. สาระการเรียนรู้

๑. ความหมายของสื่อโฆษณา
๒. ประเภทของสื่อโฆษณา
๓. สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

บอกความหมายและประเภทของสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นด้วยหลักการรู้เท่าทัน

สื่อ ๕ ประการได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

ตระหนักถึงความสำคัญของการวิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น (KSA) (ส.๑.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ 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>วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น (KSA) (ส.๑.๑.๑)</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>บอกความหมายและประเภทของสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นได้</p> <p>ด้านทักษะกระบวนการ</p> <p>วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที)</p> <p>๑. นำวีดิทัศน์ เรื่อง รู้ก่อน ชัวร์กว่ากับ ออย. ตอน ระวัง ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม อ่างลตน้ำหนัก อันตรายถึงชีวิต แน่ใจไหมว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เลือกใช้จะปลอดภัยจริงๆ... ระวัง! มาให้นักเรียนดู</p> <p>๒. สนทนากับนักเรียนโดยตั้งประเด็นคำถามกับนักเรียนว่า</p> <p>- “นักเรียนคิดว่าโฆษณาชิ้นนี้มีอิทธิพลต่อพัฒนาการในวัยรุ่น อย่างไร นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์”</p> <p>(แนวคำตอบ : มีอิทธิพลด้านร่างกาย เพราะทานยาลดน้ำหนักทำให้สุขภาพเสื่อมเสีย)</p> <p>๓. จากคำตอบของนักเรียน ครูกล่าวเพิ่มเติมเพื่อเข้าสู่บทเรียนว่าอิทธิพลของ</p>	<p>๑. ชมวีดิทัศน์ เรื่อง รู้ก่อน ชัวร์กว่ากับ ออย. ตอน ระวัง ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม อ่างลตน้ำหนัก อันตรายถึงชีวิต แน่ใจไหมว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เลือกใช้จะปลอดภัยจริงๆ... ระวัง!</p> <p>๒. ตอบคำถาม</p> <p>- “นักเรียนคิดว่าโฆษณาชิ้นนี้มีอิทธิพลต่อพัฒนาการในวัยรุ่น อย่างไร นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์”</p> <p>(แนวคำตอบ : มีอิทธิพลด้านร่างกาย เพราะทานยาลดน้ำหนักทำให้สุขภาพเสื่อมเสีย)</p>	<p>๑. วีดิทัศน์ เรื่อง รู้ก่อน ชัวร์กว่ากับ ออย. ตอน ระวัง ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม อ่างลตน้ำหนัก อันตรายถึงชีวิต แน่ใจไหมว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เลือกใช้จะปลอดภัยจริงๆ... ระวัง!</p>		<p>วิธีการวัดผล</p> <p>๑. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน</p> <p>๒. ประเมินจากการทำใบงาน</p> <p>๓. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน</p> <p>เครื่องมือวัด</p> <p>๑. แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน</p> <p>๒. แบบประเมินใบงาน</p>

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>ด้วยหลักการรู้เท่าทันสื่อ ๕ ประการได้</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>เจตคติ ค่านิยม</p> <p>แนะนำสมาชิกใน ครอบครัวให้ตระหนักถึง ความสำคัญของการ วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มี อิทธิพลต่อการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น ได้ถูกต้องเหมาะสม</p> <p>คุณลักษณะอันพึง ประสงค์</p>	<p>สื่อโฆษณามีผลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก และ ในวันนี้ครูจะมาสอนให้นักเรียนรู้จักสื่อ โฆษณาในหลากหลายมิติ และสามารถ รู้เท่าทันสื่อด้วยการคิดวิเคราะห์</p>	<p>๑. ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สื่อ โฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต และการพัฒนาการวัยรุ่น</p> <p>๒. ทำใบงานที่ ๑ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มี อิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการวัยรุ่น จัดทำตอนที่ ๑ การเขียนแผนภูมิรูปวงกลม (Pie- chart) ในเรื่องประเภทของสื่อโฆษณา โดยแสดงสัดส่วนของข้อมูลตามความ สนใจหรือการใช้งานสื่อโฆษณาของ นักเรียน</p>	<p>๑. ใบความรู้ ที่ ๑ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มี อิทธิพลต่อการ เจริญเติบโตและ พัฒนาการวัยรุ่น</p> <p>๒. ใบความรู้ ที่ ๒ เรื่อง ข้อ ควรปฏิบัติและ ควรระวังในการ</p>	<p>๑. ใบงาน ที่ ๑ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มี อิทธิพลต่อ การ เจริญเติบโต และ พัฒนาการ วัยรุ่น</p>	<p>๓. แบบประเมิน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์</p> <p>เกณฑ์การ ประเมินผล</p> <p>๑. นักเรียนทุก คนผ่านเกณฑ์ ตัดสินคุณภาพ ระดับพอใช้ขึ้นไป</p> <p>๒. ผ่านร้อยละ ๕๐ขึ้นไป</p> <p>๓. ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”</p>

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น</p> <p style="text-align: center;">หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา</p> <p style="text-align: center;">กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
๑) นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ ๒) นักเรียนมีวินัย ๓) นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	๓. ชี้แจง เรื่อง การบริหารเวลาในการทำงาน อำนวยความสะดวก และกระตุ้นการเรียนรู้ให้กับนักเรียน ๔. สนทนากับนักเรียนโดยตั้งประเด็น - นักเรียนคิดว่าสื่อโฆษณาคืออะไร มี - นักเรียนคิดว่าสื่อโฆษณาอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างไร - นักเรียนคิดว่าสื่อโฆษณาประเภทใดที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากที่สุด เพราะเหตุใด (แนวคำตอบ : เบื้องต้นตอบตามความคิดเห็นของนักเรียนอย่างอิสระแต่เป็นข้อมูลที่มีหลักวิชาการและอยู่ในหลักสูตร)	๓. ศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ข้อควรปฏิบัติและควรระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ แล้วจัดทำใบงานที่ ๑ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น ตอนที่ ๒ โดยเขียนสรุปประโยชน์ของระบบอินเทอร์เน็ต และข้อควรระวังในการใช้งานที่ต้องทราบ มาอย่างน้อย ๓ ข้อ ๔. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประเด็นดังนี้ - นักเรียนคิดว่าสื่อโฆษณา คือ อะไร - นักเรียนคิดว่าสื่อโฆษณาประเภทใดที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากที่สุด เพราะเหตุใด (แนวคำตอบ : เบื้องต้นตอบตามความคิดเห็นของนักเรียนอย่างอิสระแต่เป็นข้อมูลที่มีหลักวิชาการและอยู่ในหลักสูตร)	ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ๓. ใบงานที่ ๑ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น		

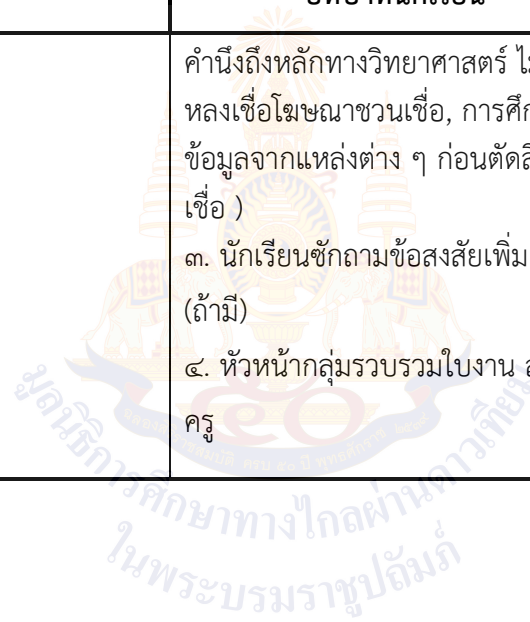
<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น</p> <p>หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา</p> <p>กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		๕. หัวหน้าห้องเก็บใบงาน แล้วมาส่งครูช่วงท้ายคาบ			
	<p>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</p> <p>กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>๑. แจกใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการวัยรุ่น</p> <p>๒. ชี้แจงเรื่องการบริหารเวลาในการทำงาน อำนวยความสะดวก และกระตุ้นการเรียนรู้ให้กับนักเรียน</p>	<p>กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>๑. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓-๖ คน (แบบคละเพศ)</p> <p>๒. ศึกษาใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการวัยรุ่น</p> <p>๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกโฆษณาที่สมาชิกในกลุ่มสนใจ มากกลุ่มละ ๑ โฆษณา แล้วร่วมกันวิเคราะห์สื่อโฆษณาดังกล่าว ตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้</p> <p>- สื่อโฆษณามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด</p>	<p>๑. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการวัยรุ่น</p> <p>๒. สื่อโฆษณาที่นักเรียนสนใจ ๑ โฆษณา</p> <p>๓. ใบงานที่ ๒ เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการวัยรุ่น</p>	<p>๑. ใบงานที่ ๒ เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการวัยรุ่น</p>	

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>ขั้นสรุป (๑๐ นาที)</p> <p>๑. การนำเสนอหน้าชั้นเรียน (อำนวยความสะดวก และกระตุ้นการเรียนรู้ให้กับนักเรียน)</p> <p>๒. สรุปเนื้อหาเรื่อง อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อวัยรุ่น และครูตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียน</p>	<p>๑. ตัวแทนนักเรียนออกมานำเสนอ ใบงานที่ ๒</p> <p>๒. ช่วยกันสรุปเนื้อหาเรื่อง อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อวัยรุ่น และนักเรียนตอบคำถามครูเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียน ดังนี้</p>		การนำเสนอ ใบงานที่ ๒		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น
 หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<ul style="list-style-type: none"> - “สื่อโฆษณา คืออะไร” - “สื่อโฆษณามีกี่ประเภท ได้แก่ อะไรบ้าง” - “หลักการพิจารณาสื่อโฆษณา ได้แก่ อะไรบ้าง” <p>๓. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อ สงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “สื่อโฆษณา คืออะไร” <p>(แนวคำตอบ : สื่อโฆษณาคือเครื่องมือ ทางการตลาดชิ้นหนึ่ง ที่มีหน้าที่นำพา ข่าวสารที่ผู้โฆษณาต้องการให้ผู้บริโภค ได้รับรู้ และเกิดความต้องการใน สินค้า)</p> <ul style="list-style-type: none"> - “สื่อโฆษณามีกี่ประเภท ได้แก่ อะไรบ้าง” <p>(แนวคำตอบ : สื่อโทรทัศน์,สื่อ สิ่งพิมพ์,สื่อวิทยุ,สื่ออินเทอร์เน็ต</p> <ul style="list-style-type: none"> - “หลักการพิจารณาสื่อโฆษณา ได้แก่อะไรบ้าง” <p>(แนวคำตอบ : การทันต่อเหตุการณ์ เพราะจะทำให้เราได้รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น ในสังคม, การใช้เหตุผลทาง วิทยาศาสตร์สุขภาพในการวิเคราะห์ สื่อ ผู้บริโภคควรพิจารณาสื่อด้วยความ เป็นเหตุผล และความเป็นไปได้ โดย</p>			

<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			



๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) วิดีทัศน์ เรื่อง รู้ก่อน ชัวร์กว่ากับ อย. ตอน ระวัง ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมอ้างลดน้ำหนัก อันตรายถึงชีวิต แน่ใจใหม่ว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เลือกใช้จะปลอดภัยจริงๆ... ระวัง!

(<https://www.facebook.com/watch/?v=๙๕๐๙๔๓๙๖๓๘๔๔๐๑>)

๒) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น

๓) ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ข้อควรปฏิบัติและควรระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์

๔) ใบงานที่ ๑ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น

๕) ใบงานที่ ๒ เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น

๖) ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น

๗) สื่อโฆษณาที่นักเรียนสนใจ ๑ โฆษณา

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) ใบงานที่ ๑ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น

๒) ใบงานที่ ๒ เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกความหมายและประเภทของสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นได้	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	๑.แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	๑.ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นด้วยหลักการรู้เท่าทันสื่อ ๕ ประการได้	๑.ประเมินจากการทำใบงาน	๑.แบบประเมินใบงาน	๑.ผ่านร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของการวิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นได้	๑. สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น (KSA) (ส.๑.๑.๑)	๑.ประเมินจากการทำใบงาน	๑.แบบประเมินใบงาน	๑.ผ่านร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ ๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สืบเกิดจากพฤติกรรม ในชั้นเรียน	แบบประเมิน คุณลักษณะอันพึง ประสงค์	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”
--	-----------------------------------	--	--



แบบประเมิน และเกณฑ์การประเมินใบงาน

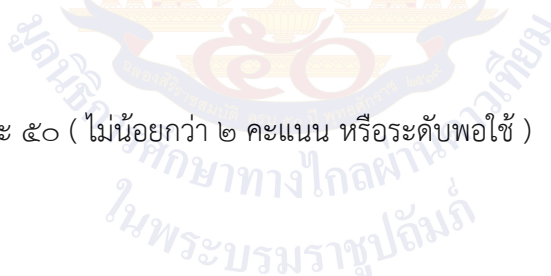
รายวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/.....

หน่วยที่ แผนที่ เรื่อง

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ (ดีมาก)	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ความถูกต้อง ครบถ้วน และ ชัดเจนในการตอบคำถามใน ใบงาน	<input type="checkbox"/> นักเรียนตอบคำถาม หรือทำงานได้ ถูกต้องสอดคล้อง กับสาระ และ จุดประสงค์การ เรียนรู้ ครบถ้วน และชัดเจน ทุกข้อ	<input type="checkbox"/> นักเรียนตอบคำถาม หรือทำงานได้ ถูกต้องสอดคล้อง กับสาระ และ วัตถุประสงค์การ เรียนรู้ ครบถ้วน และชัดเจน เป็น ส่วนมาก	<input type="checkbox"/> นักเรียนตอบ คำถามหรือ ทำงานได้ถูกต้อง สอดคล้องกับ สาระ และ วัตถุประสงค์การ เรียนรู้ แต่ไม่ ครบถ้วน และไม่ ชัดเจน	<input type="checkbox"/> นักเรียนตอบ คำถามหรือ ทำงานไม่ถูกต้อง ไม่สอดคล้องกับ สาระและ วัตถุประสงค์การ เรียนรู้ ไม่ครบถ้วน และ ไม่ชัดเจน

เกณฑ์การผ่าน

ได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ (ไม่น้อยกว่า ๒ คะแนน หรือระดับพอใช้)



๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สื่อโฆษณา หมายถึง

สื่อโฆษณา คือ เครื่องมือทางการตลาดชิ้นหนึ่งที่มีหน้าที่นำพาข่าวสารที่ผู้โฆษณาต้องการให้ผู้บริโภคได้รับรู้และเกิดความต้องการในสินค้าการที่ผู้โฆษณาจะประสบความสำเร็จทางการสื่อสารผู้โฆษณาควรที่จะรู้จักลักษณะของสื่อโฆษณาแต่ละชนิดเพื่อให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสื่อโฆษณาที่นิยมใช้โดยทั่วไป ได้แก่ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร วิทยุ โทรทัศน์ สื่อดังกล่าวเป็นสื่อหลักที่ใช้กันเป็นส่วนมาก ในงานโฆษณาเนื่องจากเป็นสื่อมวลชนที่เข้าถึงกลุ่มผู้บริโภคจำนวนมากดังนั้นในการวางแผนการใช้สื่องบประมาณด้านสื่อส่วนใหญ่ส่วนใหญ่จะมุ่งไปที่สื่อเหล่านี้เป็นอันดับแรกสำหรับสื่อ ณ จุดซื้อ แผ่นพับ ใบปลิว สื่อออกสถานที่ เช่น แผ่นป้ายต่างๆจะมีความสำคัญในฐานะเป็นสื่อสนับสนุน ซึ่งทำหน้าที่ในการเตือนความจำผู้บริโภคที่มีต่อสินค้าหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือตัวนำพาโฆษณาจากสื่อหลักซึ่งได้โฆษณาไปแล้วนั่นเอง

ประเภทของสื่อโฆษณา

๑. **สื่อโทรทัศน์** โทรทัศน์เป็นสื่อโฆษณาที่สามารถเข้าถึงกลุ่มผู้บริโภคได้ดีที่สุด เพราะจะต้องใช้ทั้งประสาทตา ประสาทหูไปพร้อม ๆ กัน เกิดการรับรู้ได้ง่าย เพราะมีทั้งภาพและเสียงที่เคลื่อนไหวได้ สามารถกระตุ้นความสนใจจากเนื้อหาเรื่องราวของโฆษณาผลิตภัณฑ์ที่นำเสนอและชักจูงใจให้ซื้อสินค้า
๒. **สื่อวิทยุ** เป็นสื่อโฆษณาที่ครอบคลุมผู้บริโภคในวงกว้างการโฆษณาสินค้าทางสื่อวิทยุสามารถชักจูงให้กลุ่มเป้าหมายได้รับรู้เรื่องราวของสินค้า
๓. **สื่อสิ่งพิมพ์** เป็นสื่อที่สามารถนำข้อมูลข่าวสารไปยังผู้รับได้อย่างกว้างขวาง ปัจจุบันโฆษณาส่งพิมพ์จะเป็นที่นิยมในผู้บริโภค เนื่องจากสามารถออกแบบได้ถูกใจผู้บริโภคด้วยรูปแบบ สี สัน และวิธีการนำเสนอ
๔. **สื่ออินเทอร์เน็ต** ปัจจุบันสื่อโฆษณาอินเทอร์เน็ตเข้ามามีบทบาทมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นจะให้ความสนใจสูงเนื่องจากอินเทอร์เน็ตสามารถติดต่อไปทุกหนแห่งพร้อมโทรศัพท์มือถืออินเทอร์เน็ตจึงกลายเป็นแหล่งโฆษณาสินค้าที่สำคัญ ยังสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ทุกที่ทุกเวลา
๕. **สื่ออื่นๆ เช่น สื่อโฆษณากลางแจ้ง**

อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อสุขภาพ

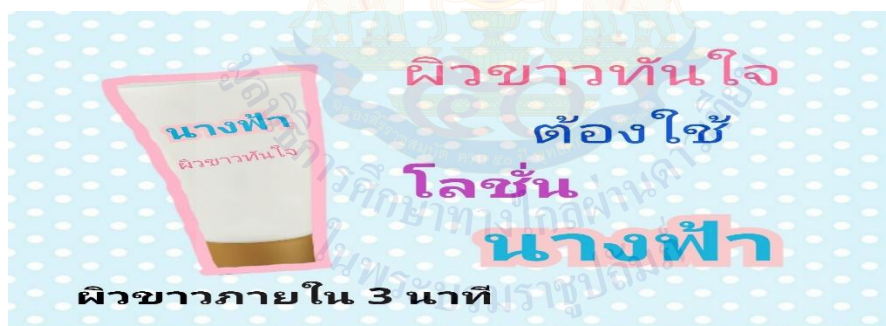
๑. **ด้านสุขภาพ** ในท้องตลาด ผู้ผลิตได้ผลิตสินค้าที่เกี่ยวข้องกับร่างกายจำนวนมากทำให้เกิดการแข่งขันสูง ผู้ผลิตที่มีคุณธรรมจะผลิตสินค้าที่มีคุณภาพแต่ผู้ผลิตบางรายหวังผลประโยชน์ทางธุรกิจมากกว่าคำนึงถึงสุขภาพของประชาชน จึงผลิตสินค้าที่ไม่ได้มาตรฐาน คุณภาพต่ำ และใช้การโฆษณาให้ผู้บริโภคหลงเชื่อว่าสินค้าของตนมีคุณภาพ ซึ่งหากผู้บริโภคเชื่อถือของโฆษณาเหล่านั้นและซื้อสินค้านั้นอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อร่างกายได้
๒. **ด้านสุขภาพจิต** หากผู้บริโภคมีการพิจารณาไตร่ตรองข้อมูลข่าวสารจากสื่อโฆษณาอย่างละเอียดรอบคอบก่อนตัดสินใจเลือกซื้อสินค้านั้นจะได้รับสินค้าที่มีคุณภาพ ตรงตามคำโฆษณา ตรงกับความคาดหวังของตน ย่อมส่งผลให้เกิดความพึงพอใจและมีความสุขในทางตรงกันข้ามหากผู้บริโภคเลือกซื้อสินค้าโดยเชื่อคำโฆษณา

ไม่ได้ไตร่ตรอง ไม่ได้ผลเป็นจริงตามที่ผู้ผลิตโฆษณา นอกจากก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพแล้วยังทำให้ผู้บริโภคไม่พอใจจึงเกิดความวิตกกังวลเครียดหรือเสียใจกับการตัดสินใจที่ผ่านมาได้

หลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเพื่อการบริโภค

๑. การศึกษาหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ ก่อนตัดสินใจเชื่อถือข้อมูลข่าวสารจากสื่อโฆษณาผู้บริโภคควรศึกษาหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ เพื่อเป็นการตรวจสอบว่าข้อมูลข่าวสารที่ผู้ผลิตนำเสนอเป็นข้อเท็จจริง
๒. การใช้เหตุผลทางวิทยาศาสตร์ในการวิเคราะห์สื่อ ผู้บริโภคสื่อควรพิจารณาสื่อโฆษณาด้วยความเป็นเหตุและผล และความเป็นไปได้โดยคำนึงถึงเหตุผลทางวิทยาศาสตร์และความเป็นจริง ไม่หลงเชื่อโฆษณาชวนเชื่อที่ใช้ข้อความเกินความเป็นจริง
๓. การทันต่อเหตุการณ์ในการรับสื่อ ผู้บริโภคควรมีพฤติกรรมการรับข้อมูลข่าวสารจากหลายๆ แหล่งทันต่อเหตุการณ์เพราะจะทำให้เราได้รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในสังคม เช่น ประกาศเตือน

สื่อโฆษณาคือเครื่องมือทางการตลาดที่นำพาข่าวสารที่ผู้โฆษณาต้องการให้ผู้บริโภคได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสินค้าและเกิดความต้องการในสินค้า สื่อโฆษณาในปัจจุบันมีทั้งสื่อโฆษณาที่สร้างสรรค์ และสื่อโฆษณาที่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง ผู้บริโภคควรพิจารณาคิดไตร่ตรองก่อนตัดสินใจซื้อสินค้าให้ดีเพื่อจะได้สินค้าตรงตามความต้องการของตนเอง



ตัวอย่างโฆษณาเกินจริง

แหล่งอ้างอิง

อินเทอร์เน็ต. (๒๕๖๐). อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่อผู้บริโภค . <https://intrend.trueid.net>

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ข้อควรปฏิบัติและควรระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ข้อควรปฏิบัติและควรระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์

โลกของเครือข่ายสังคมออนไลน์ ก็ไม่ต่างจากโลกความเป็นจริง ที่มีทั้ง “คนดี” “คนร้าย” “ตัวจริง” “ตัวปลอม” ปะปนกันไปหมด แต่ที่นำวิตกว่าโลกความเป็นจริง คือ เรื่องราวบนโลกสังคมออนไลน์ แพร่กระจายไปได้เร็วมาก แล้วก็หายากเสียด้วย บางคนใช้สื่อสังคมออนไลน์ อย่างรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือ คาดไม่ถึงว่าจะเกิดผลเสียหายตามมา อย่างกรณีที่มีข่าวลือที่สร้างความเสียหายแก่ผู้อื่น และมีการส่งต่อให้เพื่อนๆ หลังจากนั้นไม่นานผู้เผยแพร่ข้อความได้ถูกตำรวจจับกุมข้อหากระทำความผิดตาม พระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ.๒๕๕๐ และก็มีตัวอย่างข่าวลักษณะแบบนี้อยู่หลายกรณี จึงปฏิเสธไม่ได้ว่าเมื่อเป็น “สังคม” ก็ต้องมีกฎระเบียบ มีข้อควรปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นสังคมบน “โลกออนไลน์” หรือ “โลกความเป็นจริง” จึงขอกล่าวถึงข้อควรปฏิบัติและควรระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ ดังนี้

๑. พึงตระหนักเสมอว่าการโพสต์ข้อความ หรือแสดงความคิดเห็นให้เผยแพร่บนสื่อสังคมออนไลน์ เป็นข้อความที่สามารถเข้าถึงได้โดยสาธารณะ ดังนั้นผู้เผยแพร่ต้องรับผิดชอบ ทั้งด้านสังคม และกฎหมาย
๒. อย่าเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป บนสื่อสังคมออนไลน์ รวมถึงข้อมูลทางการเงิน เพราะการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป ภัยร้ายก็จะเข้าใกล้ตัวเรามากขึ้นเท่านั้น การระบุ วัน เดือน ปีเกิด จะทำให้มีจลาชีพรอบถึงอายุ หากเป็นเด็ก หรือวัยรุ่น จะยังเป็นเป้าหมายเพราะล่อลวงได้ง่าย
๓. ไม่ควรโพสต์ข้อความ ที่ชี้ชวนให้มิจฉาชีพรับรู้ความเคลื่อนไหวส่วนตัวของเราตลอด เช่น บอกสถานะว่าไม่อยู่บ้าน หรือเดินทางไปไหน ขับรถอะไร ซึ่งทำให้ผู้ไม่หวังดีวางแผนมาทำร้าย หรือวางแผนขโมยทรัพย์สินเราได้
๔. ใช้ความระมัดระวังอย่างยิ่งในการโพสต์ หรือ เผยแพร่ ส่งต่อ ข้อความ รูปภาพ วิดีโอที่อาจทำให้ผู้อื่นเสียหาย เช่น ภาพหลุด คลิปหลุด หรือ โพสต์รูปภาพที่สื่อถึงอบายมุขต่างๆ และไม่ควรถูกใช้ถ้อยคำหยาบคาย ถ้อยคำลามก อนาจาร ดูหมิ่น ส่อเสียด เสียดสี ให้ร้ายผู้อื่นในทางเสียหาย หรือสร้างความแตกแยกในสังคม
๕. พึงระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะไว้ใจหรือเชื่อใจคน ที่รู้จักผ่านอินเทอร์เน็ต ในการแลกเปลี่ยนข้อมูลส่วนตัว เช่น ชื่อ อีเมล หมายเลขโทรศัพท์ ที่อยู่ หรือชื่อสถานศึกษา เพราะอาจถูกหลอกลวง หรือล่อลวงไปทำอันตรายได้
๖. ให้ระมัดระวังการเช็คอิน (Check-in) ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ โดยใช้กล้องโทรศัพท์ถ่ายภาพ ระบุพิกัด และเวลา เพราะภาพทุกภาพ การโพสต์ทุกอย่างจะอยู่ในอินเทอร์เน็ต ไม่มีวันถูกลบอย่างแท้จริง

ที่มา: ข้อควรระวังในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ . (๒๕๕๙, ๓๑ พฤษภาคม)

<https://pannawito๑.wordpress.com/>

ข้อควรระวังที่กล่าวมานี้เป็นเพียงส่วนหนึ่ง ของการปฏิบัติในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้เท่าทันภัยคุกคามต่างๆ จากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อจะช่วยป้องกันภัยหรือลดความเสียหายลงได้ นอกจากนี้ ยังมีปัญหาและข้อควรระวังในการใช้อินเทอร์เน็ต ดังนี้

๑. การใช้เครือข่าย อินเทอร์เน็ตร่วมกับบุคคลอื่น

ปัจจุบันอินเทอร์เน็ตเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันสูงมาก จนทำให้วิถีการทำงาน และการดำเนินชีวิตของคนเปลี่ยนแปลงไป จนทำให้คนจำนวนไม่น้อยใช้เวลาในโลกของการออนไลน์ ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต พอ ๆ กับที่ใช้เวลาทำสิ่งต่าง ๆ บนโลกจริง หรือหลายคนอาจจะมากกว่า อินเทอร์เน็ตเป็นระบบเครือข่ายเปิดที่ใครๆก็สามารถเข้าไปใช้งานได้ จึงเป็นเรื่องยากที่จะควบคุมการใช้งานของผู้ที่จะเข้าไปใช้อินเทอร์เน็ตได้ นักเรียนจึงควรรู้จักมารยาทในการใช้อินเทอร์เน็ต ที่เรียกว่าบัญญัติ ๑๐ ประการของการใช้อินเทอร์เน็ตก็ได้ โดยอาจารย์ยีน ภู่วรรณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่กล่าวว่า

๑. ต้องไม่ใช่คอมพิวเตอร์ทำร้าย หรือละเมิดผู้อื่น
๒. ต้องไม่รบกวนการทำงานของผู้อื่น
๓. ต้องไม่สอดแนม แก่ใจ หรือเปิดดูแฟ้มข้อมูลของผู้อื่น
๔. ต้องไม่ใช่คอมพิวเตอร์เพื่อการโจรกรรมข้อมูลข่าวสาร
๕. ต้องไม่ใช่คอมพิวเตอร์สร้างหลักฐานที่เป็นเท็จ
๖. ต้องไม่คัดลอกโปรแกรมของผู้อื่นที่มีลิขสิทธิ์
๗. ต้องไม่ละเมิดการใช้ทรัพยากรคอมพิวเตอร์โดยที่ตนเองไม่มีสิทธิ์
๘. ต้องไม่นำเอาผลงานของผู้อื่นมาเป็นของตน
๙. ต้องคำนึงถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับสังคมที่เกิดจากการกระทำของท่าน
๑๐. ต้องใช้คอมพิวเตอร์โดยเคารพกฎระเบียบ กติกา และมีมารยาท

๒. ข้อควรระวังในการใช้งานเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

ข้อควรระวังในการใช้งานอินเทอร์เน็ตในสังคมอินเทอร์เน็ตนั้น มีทั้งคนดีและคนไม่ดีเช่นเดียวกับสังคมทั่วไปผู้ที่ไม่ระมัดระวังจึงอาจถูกล่อลวงไปในทางที่ผิด หรือก่อให้เกิดอันตรายได้ฉะนั้นเยาวชนไทยควรเรียนรู้ปัญหาและวิธีป้องกันตนเองจากภัยอันตรายเหล่านี้จากผู้ใช้อินเทอร์เน็ตควรยึดถือปฏิบัติ ดังนี้

๑. ไม่บอกข้อมูลส่วนตัว เช่น ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ ชื่อโรงเรียนของตนให้แก่บุคคลอื่นที่รู้จักกันทางอินเทอร์เน็ต
๒. หากพบข้อความหรือรูปภาพใดๆบนอินเทอร์เน็ตที่มีลักษณะหยาบคายหรือไม่เหมาะสมควรแจ้งให้ผู้ปกครองทราบทันที
๓. ไม่ควรไปพบบุคคลใดก็ตามที่รู้จักทางอินเทอร์เน็ตโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองก่อน และหากผู้ปกครองอนุญาต ก็ควรไปพร้อมกับผู้ปกครอง และควรไปพบกันในที่สาธารณะ
๔. ไม่ส่งรูปหรือสิ่งใดๆ ให้บุคคลที่รู้จักทางอินเทอร์เน็ต โดยมิได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองก่อน
๕. ไม่ตอบคำถามหรือต่อความกับผู้ที่สื่อข้อความหยาบคาย และต้องแจ้งให้ผู้ปกครองทราบทันที
๖. ควรเคารพต่อข้อตกลงในการใช้อินเทอร์เน็ตที่ให้กับผู้ปกครอง เช่น กำหนดระยะเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ที่ผู้ปกครองอนุญาตให้เข้าได้

ในด้านข้อเสีย แพทย์พบว่าการเล่นเกมนติดต่อกันครั้งละนานๆ มีผลเสียต่อสุขภาพปัญหาที่พบบ่อยคือ อาการกล้ามเนื้อขี้เซา กล้ามเนื้อที่แขน คอ ไหล่ และหลัง นอกจากนี้ยังพบอาการ ลมชัก ปวดศีรษะ ประสาทหลอน บางรายมีอาการรุนแรงเข้าขั้นประสาทและกล้ามเนื้อบางส่วนเสื่อมสภาพไปและเชื่อกันว่าการติดเกมเป็นสาเหตุทางอ้อมของโรคอ้วน เด็กบางคนที่หมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมมากเกินไป จนไม่สนใจเพื่อนๆ และสังคม

รอบข้าง ในที่สุดจะกลายเป็นคนขี้อายและตัดขาดจากสังคมปัญหาอีกประการหนึ่งเกิดจากเกมประเภทที่มีการใช้ความรุนแรงเกมประเภทนี้ทำให้เด็กมีนิสัยก้าวร้าว เข้ากันกับเพื่อนๆ ไม่ได้ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของครูและผู้ปกครองจะต้องชี้แนะ ะให้เด็กรู้ถึงข้อดีและข้อเสียของการเล่นเกม และแนะนำให้เด็กรู้จักเลือกเกมที่ให้ประโยชน์มากกว่าความสนุกเพียงอย่างเดียว

ที่มา: ITINFO@TLAA. วารสารประกันชีวิต. ปีที่ ๓๓ ฉบับ ๑๓๙ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๖) : ๒๘-๒๙.

อีกทั้งพบว่าในปัจจุบันมีการใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่ไม่ถูกต้องเป็นจำนวนมากและบางครั้งก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรมขึ้นในสังคม เช่น การใช้อินเทอร์เน็ตเป็นสื่อในการโฆษณาชวนเชื่อหรือหลอกลวง ผู้ใช้บริการให้หลงเชื่อทำให้ต้องสูญเสียเงิน ถูกล่อลวงเกินทางเพศหรือแม้กระทั่งเสียชีวิต การมีเว็บไซต์ขายบริการทางเพศและการที่เยาวชนอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี ติดเกมออนไลน์จนเสียการเรียน เป็นต้น

ดังนั้น ผู้ใช้บริการอินเทอร์เน็ตจึงควรตระหนักถึงพิษภัยจากการนำเสนอ โฆษณาชวนเชื่อ และการขายบริการทุกประเภทผ่านทางอินเทอร์เน็ต รวมทั้งการสนทนาทางอินเทอร์เน็ต โดยไม่ทราบแหล่งที่มาหรือตัวบุคคลที่แน่ชัด ซึ่งผู้ให้บริการอินเทอร์เน็ตต้องเพิ่มความระมัดระวังไม่ควรให้ชื่อ นามสกุล หมายเลขโทรศัพท์ สถานที่ติดต่อหรือไปพบกับบุคคลแปลกหน้า ที่สนทนาผ่านทางอินเทอร์เน็ตตามลำพัง และในกรณีที่มีเหตุการณ์ผิดปกติหรือมีบุคคลที่ไม่น่าไว้วางใจมาติดต่อให้ออกไปพบนอกสถานที่ ควรแจ้งให้บิดามารดาหรือบุคคลใกล้ชิด หรือเจ้าหน้าที่ตำรวจทราบ ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการหลอกลวงไปสู่อาชญากรรมต่อไป สำหรับเวลาที่เหมาะสมในการเล่นเกมส์ของเยาวชนอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี จำกัดไม่เกิน ๓ ชั่วโมง ผู้ปกครองจึงควรกวดขันลูกหลานและชี้ให้เห็นโทษของการเล่นเกมเป็นเวลานานติดต่อกันให้ลูกหลานทราบด้วย และหากพบปัญหากับอาชญากรหรืออาชญากรรมทางอินเทอร์เน็ต นักเรียนสามารถแจ้งกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ไอซีที) หรือแจ้งที่โดยตรงรวดเร็ว <http://www.mict.go.th> ที่ร้องเรียนICT

ที่มา: <http://krutu.mycom๑๐๘.com/>

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

๕ องค์ประกอบของการรู้เท่าทันสื่อ

รู้เท่าทันสื่อคืออะไร

การรู้เท่าทันสื่อ คือ การที่เราไม่หลงเชื่อเนื้อหาที่ได้อ่าน ได้ยิน ได้ฟัง แต่สามารถคิด วิเคราะห์ สงสัย และรู้จักตั้งคำถามว่า สิ่งนั้นจริงหรือไม่จริง ใครเป็นคนให้ข้อมูลเขาต้องการสื่ออะไร หรือมีจุดมุ่งหมายแอบแฝงหรือไม่

๕ องค์ประกอบของการรู้เท่าทันสื่อที่เราต้องมี ได้แก่

๑.การเปิดรับสื่อ

การเปิดรับการเข้าใจการวิเคราะห์สื่อคือ การรู้เท่าทันการเปิดรับสื่อของประสาทสัมผัส หู ตา จมูก ลิ้น สัมผัสของเรา ซึ่งเมื่อเปิดรับแล้วสมองจะสั่งการให้คิดและปรุงแต่งให้เกิดอารมณ์ต่างๆตามมา การรู้เท่าทันสื่อในขั้นของการรับรู้อารมณ์ตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องแยกความคิดและอารมณ์ออกจากกัน และความคิดจะทำให้เรารับรู้ความจริงว่า “อะไรเป็นสิ่งที่สื่อสร้างขึ้น” เป็นต้น

๒.การวิเคราะห์สื่อ

คือ การแยกแยะองค์ประกอบในการนำเสนอของสื่อว่ามีวัตถุประสงค์อะไร

๓.การเข้าใจสื่อ

คือ การตีความสื่อหลังจากเปิดรับสื่อไปแล้ว เพื่อทำความเข้าใจในสิ่งที่สื่อนำเสนอ ซึ่งผู้รับสารแต่ละคนก็จะมี ความเข้าใจสื่อได้ไม่เหมือนกันตีความไปคนละแบบ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ พื้นฐานการศึกษาคุณสมบัติในการเรียนรู้ ตลอดจนการรับรู้ข้อมูลของแต่ละบุคคลที่ไม่เท่ากันมาก่อน

๔.การประเมินค่า

หลังการวิเคราะห์และทำความเข้าใจสื่อแล้ว เราควรประเมินค่าสิ่งที่สื่อนำเสนอว่ามีคุณภาพและคุณค่ามากน้อยเพียงใด ไม่ว่าจะป็นด้านเนื้อหา วิธีนำเสนอเทคนิคที่ใช้ เป็นต้น

๕.การใช้สื่อให้เกิดประโยชน์

แม้เราจะสามารถวิเคราะห์ เข้าใจ และประเมินค่าสื่อได้ แต่เราไม่สามารถออกไปจากโลกของสื่อได้ ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องปฏิบัติดังนี้ คือ

- นำสิ่งที่เราวิเคราะห์ไปใช้ประโยชน์
- เลือกรับสื่อเป็น
- สามารถส่งสารต่อได้
- มีปฏิกิริยาตอบกลับสื่อได้

๕ องค์ประกอบนี้เป็นพื้นฐานอันดีของการเป็นผู้ผลิตสื่อที่ดี สำหรับผู้ที่สามารถคิดวิเคราะห์ เข้าใจธรรมชาติของสื่อได้เป็นอย่างดีแล้วเราอาจเป็นผู้ผลิตสื่อเอง โดยก่อให้เกิดสื่อดีๆ มีประโยชน์เพื่อสังคม โดยการวางแผนการจัดการสื่ออย่างเหมาะสมและเลือกข้อมูลเพื่อคิดเขียน พูดให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการภายใต้การผลิตสื่อที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมองค์ประกอบนี้เป็นพื้นฐานอันดีของการเป็นผู้ผลิตสื่อที่ดี

ที่มา : หนังสือรู้เท่าทันสื่อ โดยศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

[Patcharee Bonkham. \(๒๕๖๐\). ๕ องค์ประกอบของการรู้เท่าทันสื่อ. https://www.thaihealth.or.th](https://www.thaihealth.or.th)



ใบงานที่ ๑ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ครูให้นักเรียน แล้วตอบคำถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง

ตอนที่ ๑ ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น แล้วจัดทำแผนภูมิรูปวงกลม (Pie-chart) ในเรื่องประเภทของสื่อโฆษณา โดยแสดงสัดส่วนของข้อมูลตามความสนใจหรือการใช้งานสื่อโฆษณาของนักเรียน



ตอนที่ ๒ ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง [ข้อควรปฏิบัติและควรระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์](#) และเขียนสรุปประโยชน์ของระบบอินเทอร์เน็ต และข้อควรระวังในการใช้งานที่ต้องทราบ มาอย่างน้อย ๓ ข้อ

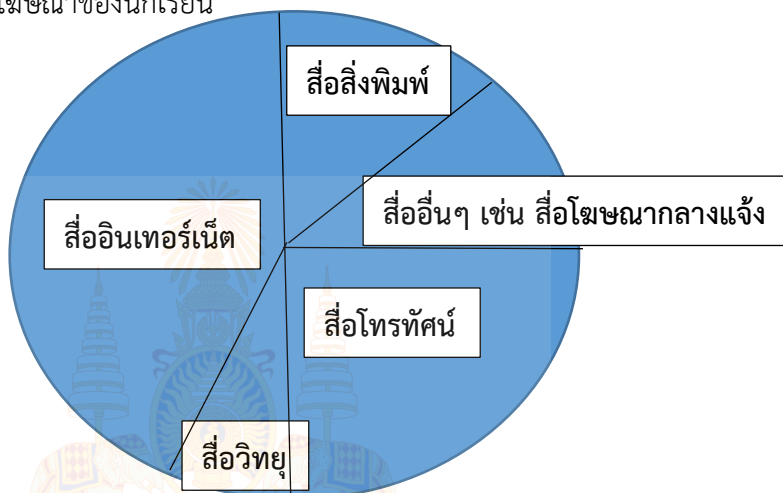
ประโยชน์ของระบบอินเทอร์เน็ต	ข้อควรระวังในการใช้งานระบบอินเทอร์เน็ต
๑.	๑.
๒.	๒.
๓.	๓.
๔.	๔.
๕.	๕.

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อวัยรุ่น
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ครูให้นักเรียน แล้วตอบคำถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง

ตอนที่ ๑ ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น แล้วจัดทำแผนภูมิรูปร่างกลม (Pie-chart) ในเรื่องประเภทของสื่อโฆษณา โดยแสดงสัดส่วนของข้อมูลตามความสนใจหรือการใช้งานสื่อโฆษณาของนักเรียน



หมายเหตุ : การแบ่งสัดส่วนของแต่ละคนจะไม่เท่ากันตามความสนใจหรือการใช้งานสื่อโฆษณาของนักเรียน

ตอนที่ ๒ ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง ข้อควรปฏิบัติและควรระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ และเขียนสรุปประโยชน์ของระบบอินเทอร์เน็ต และข้อควรระวังในการใช้งานที่ต้องทราบ มาอย่างน้อย ๓ ข้อ

ประโยชน์ของระบบอินเทอร์เน็ต	ข้อควรระวังในการใช้งานระบบอินเทอร์เน็ต
๑.เปิดกว้างเพื่อรับข้อคิดเห็นในเรื่องที่สนใจ	๑.ไม่ควรบอกข้อมูลส่วนตัว แก่คนไม่รู้จัก ไม่ว่าจะ เป็นชื่อที่อยู่ เบอร์โทร เลขบัญชี หรือแม้แต่โรงเรียน เพื่อป้องกันอันตรายทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สิน
๒.ทำให้ผู้คนทั่วโลกสามารถติดต่อสื่อสารกันได้	๒.การนัดเจอกับบุคคลที่เจอกันผ่านอินเทอร์เน็ต จะต้องให้ความระมัดระวังเป็นอย่างมาก
๓.ห้องสมุดที่รวบรวมสาระทั่วโลกมาไว้ที่เดียว	๓.ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ไม่ใช่คำหยาบคายส่อเสียด ต้าทอผู้อื่น ตัวอย่างในปัจจุบันนี้เห็นได้บ่อยครั้ง ที่มีการฟ้องร้องค่าเสียหายเกี่ยวกับการหมิ่นประมาท ใช้ถ้อยคำที่ไม่สุภาพ
๔.เป็นแรงจูงใจในการเรียนรู้	๔.แจ้งผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ทันทีกรณีที่เกิดรูปภาพ คลิปวิดีโอ ข้อมูลที่ไม่เหมาะสม
๕.พัฒนาตัวเองและสมองได้มากขึ้น	๕.เคารพกฎระเบียบ เงื่อนไข และจะต้องมีมารยาท ในการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกโฆษณาที่สมาชิกในกลุ่มสนใจ มากลุ่มละ ๑ โฆษณา แล้วร่วมกัน
 วิเคราะห์สื่อโฆษณาดังกล่าว ตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้

วิเคราะห์สื่อโฆษณา

ข้อความโฆษณาเรื่อง.....

แหล่งที่มา.....

รายละเอียดโดยสรุป

๑. สื่อโฆษณามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

๒. สื่อโฆษณาดังกล่าว มีคุณค่าในเชิงลบหรือเชิงบวก และมีผลอย่างไร

.....

๓. สื่อโฆษณาดังกล่าว มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นอย่างไร

.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

เฉลยใบงานที่ ๒ เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกโฆษณาที่สมาชิกในกลุ่มสนใจ มากลุ่มละ ๑ โฆษณา แล้วร่วมกันวิเคราะห์สื่อโฆษณาดังกล่าว ตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้

วิเคราะห์สื่อโฆษณา

ข้อความโฆษณาเรื่อง.....

แหล่งที่มา.....

รายละเอียดโดยสรุป.....(แนวคำตอบ : พิจารณาจากหลักการและเหตุผล ตลอดจนความถูกต้องในการวิเคราะห์ข้อความโฆษณา)

๑. สื่อโฆษณามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

๒. สื่อโฆษณาดังกล่าว มีคุณค่าในเชิงลบหรือเชิงบวก และมีผลอย่างไร

.....

๓. สื่อโฆษณาดังกล่าว มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นอย่างไร

.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน "วัยรุ่น" วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ม. ๓/๒ วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ม. ๓/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเองครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด พ ๒.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในหลายๆด้าน ต้องเผชิญกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม ตลอดจนสื่อต่างๆ ที่เข้ามามีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงดังนั้นการมีพฤติกรรมความรู้เท่าทันต่ออิทธิพลต่างๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่วัยรุ่นจะต้องเตรียมตัวให้พร้อม เพื่อการพัฒนาตนเองให้สามารถเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้ในอนาคต

๓. สาระการเรียนรู้

อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๑. อิทธิพลและความคาดหวังของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่น
๒. อิทธิพลและความคาดหวังของครอบครัวที่มีต่อวัยรุ่น
๓. อิทธิพลและความคาดหวังของโรงเรียนที่มีต่อวัยรุ่น
๔. อิทธิพลและความคาดหวังของชุมชนที่มีต่อวัยรุ่น
๕. อิทธิพลและความคาดหวังของเครือข่ายสังคมเสมือนจริง

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสมกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสมกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม อย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง (ส.๔.๔.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน "วัยรุ่น" วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ 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>ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและ เหมาะสมกับอิทธิพลและ ความคาดหวังของสังคม อย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>อธิบายอิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมที่มีต่อ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ได้</p> <p>ด้านทักษะกระบวนการ</p> <p>เสนอแนวทางป้องกัน และ แก้ไขปัญหาที่เกิดจาก อิทธิพลและความคาดหวัง</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</p> <p>- สนทนากับนักเรียนโดยตั้งประเด็น คำถามพร้อมอำนวยความสะดวก และ กระตุ้นการเรียนรู้ให้กับนักเรียน</p>	<p>๑. สนทนากับครูในประเด็นดังนี้</p> <p>๑.๑ - “ให้นักเรียนยกตัวอย่าง อิทธิพลของสังคมในด้านต่างๆ ต่อ วัยรุ่น”</p> <p>(แนวคำตอบ : กลุ่มเพื่อน เป็นสิ่งที่ วัยรุ่นยึดมั่นและต้องการให้เป็นที่ ยอมรับ</p> <p>- ครอบครัว เป็นพื้นฐานสำคัญที่มี อิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น</p> <p>- โรงเรียน วัยรุ่นมักใช้เวลาส่วนใหญ่ อยู่ที่ โรงเรียนจึงทำหน้าที่คอยดูแล เสมือนเป็นครอบครัวที่สองของวัยรุ่น</p> <p>- ชุมชน เป็นสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อ พฤติกรรมทั้งที่เหมาะสมและไม่ เหมาะสมของวัยรุ่น</p>			<p>๑. แบบสังเกต การทำงานกลุ่ม ตามตัวบ่งชี้ สมรรถนะ สำคัญ</p> <p>๒. แบบ ประเมินการ นำเสนอตาม รายการประเมิน จุดประสงค์การ เรียนรู้</p> <p>๓. สังเกต พฤติกรรมตาม ตัวบ่งชี้</p>

<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน "วัยรุ่น" วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง</p> <p>หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา</p> <p>กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>ของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>เจตคติ ค่านิยม</p> <p>ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสมกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม</p> <p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน</p>		<p>- สังคมเสมือนจริง เป็นโลกเสมือนจริงที่ส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความหลงใหลและเลียนแบบมากขึ้นเรื่อยๆ)</p> <p>๑.๒ นักเรียนคิดว่าอิทธิพลใด ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นมากที่สุด</p> <p>๑.๓ นักเรียนคิดว่าสังคมมีความคาดหวังในตัวนักเรียนหรือไม่ อย่างไรบ้าง</p>			<p>สมรรถนะสำคัญ</p>
	<p>ขั้นสอน (๑๕ นาที)</p> <p>๑. เล่ากรณีศึกษา เรื่อง นับดาว ให้นักเรียนฟัง แล้วตั้งประเด็นคำถามให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น</p> <p>- ลินามีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อกางเกงยีนส์ของนับดาวหรือไม่ เพราะเหตุใด</p> <p>- ถ้านักเรียนเป็นนับดาว จะเสียใจหรือไม่ที่ถูกพ่อแม่ดู เพราะเหตุใด</p>	<p>๑. ฟัง กรณีศึกษา เรื่อง นับดาว แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น คิดเห็นดังนี้</p> <p>- ลินามีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อกางเกงยีนส์ของนับดาวหรือไม่ เพราะเหตุใด</p> <p>- ถ้านักเรียนเป็นนับดาว จะเสียใจหรือไม่ที่ถูกพ่อแม่ดู เพราะเหตุใด</p>	<p>๑. กรณีศึกษา เรื่อง นับดาว</p> <p>๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการ</p>		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน "วัยรุ่น" วิทยุแห่งการเปลี่ยนแปลง					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>- ถ้านักเรียนอยากใส่กางเกงยีนส์ขาสั้น จะมีวิธีการพูดกับพ่อแม่อย่างไร</p> <p>- ถ้านักเรียนเป็นพ่อแม่ จะมีวิธีพูดกับน้องดาว อย่างไร เพื่อไม่ให้ใส่กางเกงยีนส์ขาสั้น</p> <p>๒. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประเด็นที่ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการความเข้าใจ และเป็นที่ยอมรับ ดังนั้นมีปัจจัยอีกมากมายที่มีผลต่อพฤติกรรม หรือการแสดงออกของวัยรุ่น นักเรียนจึงควรศึกษาไว้เพื่อจะได้มีความรู้ความเข้าใจ</p>	<p>- ถ้านักเรียนอยากใส่กางเกงยีนส์ขาสั้น จะมีวิธีการพูดกับพ่อแม่อย่างไร</p> <p>- ถ้านักเรียนเป็นพ่อแม่ จะมีวิธีพูดกับน้องดาว อย่างไร เพื่อไม่ให้ใส่กางเกงยีนส์ขาสั้น</p> <p>(แนวคำตอบ : เบื้องต้นตอบตามความคิดเห็นของนักเรียนอย่างอิสระแต่เป็นข้อมูลที่มีอยู่ในกรณีศึกษา)</p> <p>๒. ตัวแทนนักเรียนแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น เพื่อให้เพื่อนๆในกลุ่มได้ศึกษาเพิ่มเติม</p>			
<p>ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที)</p> <p>๑. กิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ ตอน "วัยรุ่น" วิทยุแห่งการเปลี่ยนแปลง</p>	<p>๑. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓-๖ คน (แบบคณะเพศ) ด้วยการจับสลาก</p>	<p>๓. ใบงานและกิจกรรมการแสดงบทบาท</p>	<p>ใบงานและกิจกรรมการแสดงบทบาท</p>		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน "วัยรุ่น" วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง
 หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
(อำนวยความสะดวก และกระตุ้นการเรียนรู้ให้กับนักเรียน) ๒. แจงเรื่องเวลาจัดทำใบงานและ กิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติพร้อม เตรียมการแสดง	๒. กิจกรรมกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ ตอน "วัยรุ่น" วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ๒.๑ ส่งตัวแทนออกมาจับสลากเพื่อ มอบหมายงาน ดังนี้ - อิทธิพลและความคาดหวังของ กลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่น - อิทธิพลและความคาดหวังของ ครอบครัวที่มีต่อวัยรุ่น - อิทธิพลและความคาดหวังของ โรงเรียนที่มีต่อวัยรุ่น - อิทธิพลและความคาดหวังของ ชุมชนที่มีต่อวัยรุ่น - อิทธิพลและความคาดหวังของ เครือข่ายสังคมเสมือนจริง ๒.๒ เมื่อได้หัวข้อแล้วให้นักเรียนคิด บทบาทสมมติตามหัวข้อที่กลุ่มตนเอง ได้รับพร้อมเสนอแนวทางป้องกัน และ แก้ไขปัญหาที่เกิดจากอิทธิพลและ	สมมติ ตอน "วัยรุ่น" วัยแห่ง การเปลี่ยนแปลง	สมมติ ตอน "วัยรุ่น" วัย แห่งการ เปลี่ยนแปลง		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน "วัยรุ่น" วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง
 หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		<p>ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น</p> <p>๒.๓ นักเรียนระดมความคิดและเตรียมออกมาแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียนตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย (ยกตัวอย่างเช่น เด็กชายดี นักเรียนชั้น ม.๓ นัดเพื่อนไปเตะบอลที่สนามฟุตบอลแต่พอไปถึงสนามฟุตบอล พบว่ามีเพื่อนอีกกลุ่มกำลังใช้สนามฟุตบอลอยู่จึงมีปากเสียงกันและได้ทะเลาะวิวาท กระทั่งเรื่องแย่งสนามฟุตบอลกันขึ้น ซึ่งกลุ่มของนักเรียนจะมีแนวทางการป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร)</p> <p>๓. ตัวแทนนักเรียนออกมานำเสนอบทบาทสมมติ หน้าชั้นเรียน</p> <p>๔. กลุ่มที่เป็นผู้รับชมตั้งคำถามและให้กลุ่มที่นำเสนอตอบและอธิบาย</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน "วัยรุ่น" วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง
 หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

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

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน "วัยรุ่น" วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ (แนวทางในการตั้งคำถาม) ๒. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย เพิ่มเติม (ถ้ามี)	๑. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และการ ทำกิจกรรมในวันนี้ ๒. ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี) ๓. หัวหน้ากลุ่มรวบรวมแบบบันทึก การเรียนรู้ ส่งคืนครู			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) กรณีศึกษา เรื่อง นัปดาห์ดาว
- ๒) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
- ๓) ใบงานและกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ ตอน "วัยรุ่น" วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) ใบงานและกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้	สังเกตการตอบคำถาม ในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ ๒ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไข ปัญหาที่เกิดจากอิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	ประเมินจากการ นำเสนอ	แบบประเมินการ นำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ ๒ ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสม กับอิทธิพลและความคาดหวังของ สังคม	ประเมินจากการ นำเสนอ	แบบประเมินการ นำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ ๒ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสม กับอิทธิพลและความคาดหวังของ สังคม อย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง (ส.๔.๔.๑)	ประเมินจากการ นำเสนอ	แบบประเมินการ นำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ ๒ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตการทำงาน กลุ่ม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ ๒ ขึ้นไป

เกณฑ์การให้คะแนน

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้	อธิบายอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้ ๕ อิทธิพล	อธิบายอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้ ๑ อิทธิพล	ไม่สามารถอธิบายอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นได้
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเสนอแนวทางการปฏิบัติ ด้วยท่าทีสุภาพให้เกียรติผู้อื่น	ร่วมตอบรับความคิดเห็นอย่างเดียวยุติด้วยท่าทีสุภาพ	ไม่ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสมกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม	ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสม ๕ อิทธิพล	ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสม ๒ อิทธิพล	ไม่สามารถปฏิบัติได้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสมกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม อย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง (ส.๔.๔.๑)	ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสม อย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง	ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสม	ไม่สามารถปฏิบัติได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานสำเร็จสมบูรณ์ทุกกิจกรรม	ทำงานสำเร็จสมบูรณ์บางกิจกรรม	ทำงานไม่สำเร็จทุกกิจกรรม

แบบสังเกตการทำงานกลุ่ม

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

เกณฑ์การประเมิน ๓ ระดับ ดังนี้

ระดับคุณภาพ ๓ (ดี)	หมายถึง	มีการปฏิบัติมาก
ระดับคุณภาพ ๒ (พอใช้)	หมายถึง	มีการปฏิบัติปานกลาง
ระดับคุณภาพ ๑ (ปรับปรุง)	หมายถึง	มีการปฏิบัติน้อย

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน												รวม
		แสดงความ คิดเห็นที่ เป็น ประโยชน์ ต่อการ ทำงาน			รับฟังความ คิดเห็นของ เพื่อน			ใช้ความ สามารถของ ตนเองอย่าง เต็มที่			ยอมรับ ความสามารถ ของเพื่อน			
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	
๑														
๒														
๓														
๔														
๕														
๖														
๗														
๘														
๙														
๑๐														

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐ - ๑๒	หมายถึง	ระดับคุณภาพ ๓ (ดี)
คะแนน ๘ - ๙	หมายถึง	ระดับคุณภาพ ๒ (พอใช้)
คะแนน ๐ - ๗	หมายถึง	ระดับคุณภาพ ๑ (ปรับปรุง)

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับคุณภาพ ๒ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

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

ความสำเร็จ

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

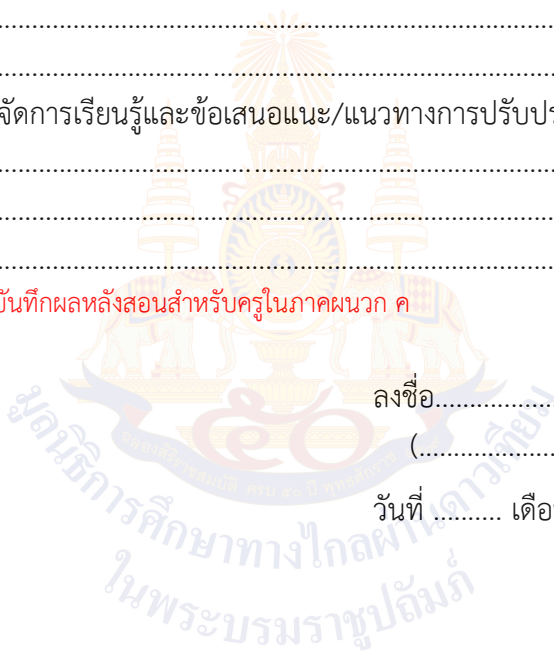
ปัญหาและอุปสรรค

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

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

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

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

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

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เร็วรู้ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

อิทธิพลที่เกิดจากครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกที่อบรมทางด้านจิตใจและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้แก่เด็ก โดยประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูกเป็นสถาบันหลักในการดูแลและเลี้ยงดู ถ้าครอบครัวใดที่พ่อแม่และบุคคลในครอบครัวมีการศึกษาและถ่ายทอดสิ่งที่ดีมีคุณค่ากับเด็ก เด็กก็จะได้รับการซึมซับสิ่งที่ดี มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ แต่เด็กที่เกิดในครอบครัวที่เป็นแบบอย่างในทางตรงข้าม เช่น พ่อ แม่ หรือบุคคลในครอบครัวมีการศึกษาน้อย ยากจน พ่อแม่มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง เช่น พุดจาหายาบคาย ไม่สุภาพ และมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เด็กก็จะซึมซับเอาพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องนั้นมาเป็นพฤติกรรมของตนเอง ดังนั้นครอบครัวจึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมต่างๆรวมทั้งพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นด้วย

อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นสถาบันพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการของมนุษย์มากที่สุดนับตั้งแต่เด็กจนโต ครอบครัวจะเป็นเสมือนเบ้าหลอมให้คนมีพื้นฐานที่ดีหรือไม่ดีต่างกันไป จากการศึกษาปัญหาสังคมจะพบว่า ปัญหาของวัยรุ่นส่วนใหญ่ล้วนมีสาเหตุเบื้องต้นมาจากปัญหาภายในครอบครัวทั้งสิ้น ดังนั้นในการแก้ปัญหาวัยรุ่นหนทางที่จะสามารถเป็นไปได้คือการเริ่มแก้ปัญหาครอบครัวก่อน

ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะเป็นตัวบ่งชี้ถึงพฤติกรรมของวัยรุ่นคือ ครอบครัว เพราะครอบครัวเปรียบเสมือนหน่วยพื้นฐานที่คอยเสริมสร้างประสบการณ์ของเด็กเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น พ่อแม่จึงเป็นส่วนสำคัญที่สุดที่จะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก ซึ่งควรมีบทบาท ดังนี้

๑. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้กับลูก : สร้างความใกล้ชิดสนิทสนม อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ
๒. พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก : มีระเบียบวินัย มีการแก้ไขปัญหอย่างถูกต้อง ไม่ใช่ความรุนแรง
๓. เอาจริงเอาจังกับสิ่งที่ตกลงกันได้ : ถ้ามีการละเมิดข้อตกลง ต้องมีการตักเตือนที่ได้ผล
๔. เปิดโอกาสให้ได้รับการชื่นชม : ทำกิจกรรมตามชอบและความถนัด ลูกจะได้ภาคภูมิใจในตนเอง
๕. ให้รางวัลในพฤติกรรมที่ดี : ไม่จำเป็นต้องเป็นเงินทองหรือสิ่งของ แต่เป็นคำชื่นชมเพื่อให้อำลัใจ
๖. ส่งเสริมพฤติกรรมและการเรียนรู้แก่บุตรให้ครบทุกด้าน : ส่งเสริมจุดเด่นให้ลูกเป็นศูนย์กลาง
๗. ช่วยให้บุตรรู้จักเอกลักษณ์ของตนเอง : ความชอบ ความถนัด กลุ่มเพื่อน ตลอดจนเอกลักษณ์ทางเพศ
๘. หาพฤติกรรมอื่นมาทดแทนพฤติกรรมที่ไม่ต้องการให้เกิดขึ้น : กีฬา ดนตรี ศิลปะ แทนการเล่นเกม
๙. สนับสนุนกลุ่มเพื่อนที่ดีให้กับบุตร : เปิดโอกาสให้เรียนรู้และคบเพื่อนด้วยตนเอง และคอยให้คำปรึกษา
๑๐. ฝึกให้บุตรรู้จักจัดการความเสี่ยงด้วยตนเอง: ให้ลูกฝึกวิเคราะห์ ประเมิน และแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

ความคาดหวังของครอบครัวต่อพัฒนาการของวัยรุ่น

ครอบครัวเป็นหน่วยแรกและเป็นพื้นฐานความสำคัญต่อพัฒนาการของวัยรุ่น ดังนั้น บิดา มารดา ย่อมมีความคาดหวังจากวัยรุ่นให้สามารถมีพัฒนาการที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้เติบโตได้อย่างสมบูรณ์ สามารถเตรียมพร้อมที่จะเรียน ทำงาน และมีครอบครัว เป็นกำลังของสังคมต่อไปในอนาคต โดยครอบครัวมีความคาดหวังต่อพัฒนาการของวัยรุ่น ดังนี้

๑. มีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
๒. มีความใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ขยัน อดทน มีทักษะต่างๆในการดำเนินชีวิตที่ดี เช่น ทักษะการแก้ไขปัญหา
๓. มีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น มีบุคลิกภาพที่ดี ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
๔. สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี
๕. มีกิริยามารยาทที่งดงาม เคารพบิดามารดา ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ และผู้สูงอายุ
๖. มีความซื่อสัตย์ เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น
๗. เติบโตอย่างรู้เท่าทันในสังคมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
๘. มีความกตัญญูต่อบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง และผู้มีพระคุณ
๙. มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น ประเทศชาติ และสิ่งแวดล้อม
๑๐. มีระเบียบวินัยและเคารพกฎเกณฑ์ของครอบครัว

อีกทั้งพ่อแม่ทุกคนอยากให้ลูกได้ดีทั้งสิ้น อยากให้ลูกเรียนสูง อยากให้มีเพื่อนดี มีความสามารถด้านอื่นๆ นอกเหนือจากการเรียนหลายอย่าง อยากให้ลูกใหญ่รัก อยากให้เพื่อนชอบ อยากให้ลูกนิสัยดี และรับผิดชอบตรงเวลา สุขุมรอบคอบ มีความเป็นผู้นำ และอื่นๆอีกมากมาย แต่การแสดงออกของพ่อแม่และการฝึกฝนการให้โอกาสพัฒนาลูกวัยรุ่นอาจแตกต่างกัน ถ้าตั้งความหวังไว้เช่นนี้และดำเนินการฝึกฝนให้เป็นไปตามที่พ่อแม่ฝันได้นั้นก็เป็นเรื่องไม่ยาก แต่หลายครั้งที่เพราะว่าฝันอย่างหนึ่งแต่ลงมือฝึกฝนลูกไปอีกอย่างหนึ่ง เช่น อยากให้ลูกเป็นคนรับผิดชอบแต่ไม่ให้ช่วยตนเอง มีพี่เลี้ยงช่วยไปหมดทุกอย่าง หรือไม่มอบหมายงานให้รับผิดชอบก็ยากที่ความฝันของพ่อแม่จะเป็นจริงได้ เรื่องสำคัญที่พ่อแม่ควรฝึกฝนลูกมี ๓ ประการคือ

๑. ทักษะความสามารถในด้านต่างๆที่เกิดจากการเรียนรู้และฝึกฝนผ่านการทำกิจกรรมต่างๆจากง่ายไปยากและซับซ้อนขึ้นจนเกิดความชำนาญผ่านประสบการณ์จริงทักษะที่ เช่น

๑.๑ ทักษะพื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น การช่วยเหลือตนเอง การทำอาหาร ทำการบ้าน ซื่อของ เก็บเงิน ดูแลทรัพย์สินของตนเองและส่วนรวม เป็นต้น

๑.๒ ทักษะที่เป็นสื่อในการเข้าสังคม เช่น ใช้คอมพิวเตอร์เป็น เล่นเกมหมากฮอสหมากกรุกเป็น ว่ายน้ำเป็น เล่นฟุตบอล แบดมินตัน ปิงปอง บาสเกตบอล เล่นดนตรี ร้องเพลง เต้นรำ พูดได้หลายภาษา มีความเป็นตัวของตัวเอง ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และคนอื่นได้หลายรูปแบบ สื่อสารได้ชัดเจน ควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี และมีความมั่นใจในตนเอง เป็นต้น

๑.๓ ทักษะในการเอาตัวรอด เช่น การวางแผนเป็น ประเมินเหตุการณ์ได้ ทั้งสังเกตและสามารถปฏิเสธสิ่งที่ไม่เหมาะสมด้วยตนเองและสามารถที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ เป็นต้น

๑.๔ ทักษะในการเดินทาง เช่น ขึ้นรถเมล์ รถไฟฟ้า รถไฟใต้ดินเป็น ว่ายน้ำเป็น ปั่นจักรยานได้ เป็นต้น

๑.๕ ทักษะในการโต้ตอบ เช่น สังเกตวิเคราะห์และศึกษาคนที่อยู่รอบตัวเพื่อให้เข้าใจคน และรู้เท่าทันความคิดของคนได้ โดยเฉพาะรู้ว่าตนเองจะถูกเอาเปรียบหรือจะเกิดอันตรายกับตนเองได้ มองเห็น และสามารถเลียนแบบข้อดีของคนที่อยู่รอบตัวได้

อิทธิพลที่เกิดจากเพื่อน

เพื่อน คือบุคคลที่คบหาคุยกัน คอยให้คำปรึกษาในทุกๆเรื่อง คอยชักชวนไปในทางที่ดี เช่น ชวนกันอ่านหนังสือ ช่วยกันติวข้อสอบ ถ้าคบเพื่อนที่ดีจะทำให้ชีวิตมีอนาคตสดใส มีกิจการงานที่ดี แต่ถ้าคบเพื่อนที่ไม่ดี ชีวิตเราจะตกต่ำลงเนื่องจากจะชวนกันทำในสิ่งที่ไม่ดี ดังนั้นการคบเพื่อนมีความสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตของวัยรุ่นเพราะเพื่อนจะมีอิทธิพลในเรื่องความคิด ความเชื่อ ตลอดจนให้คำปรึกษา หรือแนะนำในเรื่องต่างๆ รวมทั้งพฤติกรรมทางเพศ และอาจชักจูงไปในทางที่ดีและไม่ดี ดังนั้นการเลือกคบเพื่อนที่ดีจะช่วยแนะนำเรื่องพฤติกรรมทางเพศในทางที่เหมาะสม

อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่น

วัยรุ่นมักรวมตัวกันเป็นกลุ่ม เพราะจะได้พูดคุย ปรึกษา และเข้าใจปัญหาได้ดีกว่าคนต่างวัย วัยรุ่นมักจะเข้าหาเพื่อนของตนเองมากกว่าพ่อแม่และมักทำตามกลุ่มเพื่อน เพราะวัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนนั่นเอง ซึ่งอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่นในแต่ละช่วงนั้นจะมีความสัมพันธ์ที่แตกต่างกันออกไปคือ

ช่วงวัยรุ่นตอนต้น : (๑๓-๑๔ ปี) ความสัมพันธ์ของเพื่อนจะอยู่ในรูปของการมีกิจกรรมร่วมกัน เป็นช่วงที่ต้องการเพื่อนที่มีความเข้าใจกันเป็นอย่างดี

ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง : (๑๕-๑๖ ปี) สัมพันธภาพจะเป็นไปในเชิงมีความสัมพันธ์มากกว่า โดยวัยรุ่นชายจะมีแนวโน้มที่ทำการกิจกรรมร่วมกัน ส่วนฝ่ายหญิงจะเริ่มเน้นไปที่ความไว้นใจเชื่อใจมากกว่า

ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย : (๑๗-๑๘ ปี) สัมพันธภาพของกลุ่มเพื่อนจะเริ่มมั่นคงและราบเรียบ เนื่องจากมีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้นนั่นเอง

เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สำหรับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนนั้นมีมากกว่าอิทธิพลของครอบครัว เพราะความคาดหวังจากกลุ่มเพื่อนร่วมวัยเป็นสิ่งที่วัยรุ่นยึดมั่น เวลามีปัญหาวัยรุ่นจึงมักปรึกษาเพื่อนมากกว่าบิดา มารดา ผู้ปกครอง และชอบทำตามกลุ่มเพื่อน โดยมักอ้างว่า “เพื่อนๆก็ทำกันทั้งนั้น” ถึงแม้ว่าสิ่งนั้นไม่ดีก็ตาม เพราะวัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนนั่นเอง นอกจากนี้การจัดกิจกรรม จึงเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมเพื่อตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นในการรวมกลุ่มและเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคม

วัยรุ่นกับกลุ่มเพื่อนถือเป็นสิ่งที่คู่กัน การคบเพื่อนมีความสำคัญมากสำหรับวัยรุ่น กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก วัยรุ่นมักจะเลือกเพื่อนที่มีรสนิยมตรงกัน มีทัศนคติคล้ายคลึงกันและมีขนาดของร่างกายเท่า ๆ กัน โดยเด็กชายจะรวมกลุ่มกับเด็กชายด้วยกันก่อน ในทำนองเดียวกับเด็กหญิงก็จะรวมกลุ่มและมีกิจกรรมต่างๆร่วมกัน จากนั้นเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่นเด็กจะเริ่มมีความรู้สึกอยากคบเพื่อนต่างเพศบ้างลักษณะการคบเพื่อนของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงไปเมื่อวัยรุ่นเติบโตขึ้น มีการแบ่งชั้นตอนการพัฒนาการเป็นกลุ่มของวัยรุ่นไว้ดังนี้

ขั้นที่ ๑ การพัฒนาของกลุ่มวัยรุ่น ชายหญิงเป็นแบบอิสระต่อกัน

ขั้นที่ ๒ มีการรวมกลุ่มอย่างมีโครงสร้างโดยมีการแยกเพศของกลุ่มชายและหญิงแม้ว่าจะอยู่ร่วมอยู่ในกลุ่มเดียวกัน

ขั้นที่ ๓ การปฏิสัมพันธ์ของวัยรุ่นชายหญิงมีลักษณะเป็นกลุ่มย่อยหลายกลุ่มและแต่ละกลุ่มยังคงมีความสำคัญสัมพันธ์ต่อกันหมายถึงมีลักษณะของการจับคู่แต่ยังอยู่ภายในกลุ่ม

ขั้นที่ ๔ เริ่มแบ่งแยกจากผู้ที่อยู่ในกลุ่มมาเป็นคู่เดียว

การเข้ากลุ่มของวัยรุ่นนั้นเกิดจากวัยรุ่นมีความกังวลใจในการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างทำให้ความไม่มั่นใจจึงต้องการการยอมรับจากสังคมและกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นต้องการให้เพื่อนยอมรับตนเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่ม โดยอาจทำกิจกรรมร่วมกัน แต่งกายแบบเดียวกัน พูดจาโดยใช้ภาษาระดับเดียวกัน การเข้ากลุ่มจะช่วยให้วัยรุ่นมีความเชื่อมั่นในตนเองมีสังคมกว้างขวางขึ้น และยังช่วยให้เข้าใจชีวิตมากขึ้นเมื่อได้เห็นปัญหาของผู้อื่น ความสัมพันธ์ในครอบครัวก็มีความเกี่ยวข้องกับการคบเพื่อนของวัยรุ่น ในครอบครัวที่ไม่อบอุ่นวัยรุ่นจำเป็นต้องรวมกลุ่มกับเพื่อนเพื่อหาเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจอาศัยความเข้าใจและความอบอุ่นจากเพื่อนมาเป็นสิ่งทดแทนความรักจากครอบครัวโดยวัยรุ่นจะยอมทำตามเพื่อนทุกอย่างซึ่งเป็นเรื่องที่น่ากังวล หากกลุ่มเพื่อนมีพฤติกรรมเกเรสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นก็อาจทำให้หลงทำในสิ่งที่ผิดและสูญเสียอนาคตได้

เป้าหมายชีวิตช่วงวัยรุ่น

๑. ค้นหาอัตลักษณ์ดั่งนั้นจึงเป็นช่วงที่ลองและเปลี่ยนเพื่อแสวงหาการเป็นตัวของตัวเองในแบบที่อยากเป็น

๒. ทำหน้าที่ทางสังคมเป็นวัยรุ่นต้องการรวมกลุ่มหาเพื่อน หาอาชีพ การส่งเสริมให้เด็กมีโอกาสดำเนินกำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเองซึ่งหากได้มีโอกาสพัฒนาเรียนรู้ตั้งแต่เด็กเล็กจะทำให้ชัดเจนในเป้าหมาย

๓. ทำหน้าที่ทางชีววิทยาซึ่งเป็นวัยที่เสาะแสวงหาคู่ การสร้างการเรียนรู้ให้เข้าใจตนเอง รู้จักยับยั้งชั่งใจรู้จักจากการควบคุมอารมณ์ ต้องการเรียนรู้ในสิ่งที่เชื่อมโยงกับการหาอัตลักษณ์ การมีเพื่อนและการหา

ความคาดหวังของเพื่อนต่อพัฒนาการของวัยรุ่น

เนื่องจากวัยรุ่นจะมีกลุ่มเพื่อนที่มีวัยเดียวกัน ซึ่งจะมีพัฒนาการโดยทั่วไปคล้ายคลึงกัน ดังนั้นกลุ่มเพื่อนก็จะมี ความคาดหวังจากเพื่อนเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะด้านเอกลักษณ์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการแสดงออกซึ่งสิ่งที่ตนเองชอบ เช่น การแต่งกายตามดารา นักร้อง การพูดจา พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การใช้เวลาเพื่อนมากกว่าครอบครัว เช่น การทำกิจกรรมร่วมกัน เห็นความสำคัญของกลุ่มเพื่อน รักและซื่อสัตย์ต่อกัน

การค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองเป็นงานที่สำคัญของช่วงวัยรุ่น วัยรุ่นจะแสวงหาตนเองว่าอยากเป็นอย่างไร อยากเรียนสาขาใด หรือโตขึ้นอยากทำงานอะไร ภายใต้ความคิดที่สมเหตุผลและเป็นทีพอใจของตนเองรวมถึงคนที่เขารัก การค้นหาเอกลักษณ์ของวัยรุ่นเป็นกระบวนการการเรียนรู้และปรับตัวที่ใช้เวลา วัยรุ่นจะค้นหาคุณสมบัติต่างๆที่จะประกอบเป็นตัวเอง เช่น การแต่งตัว นิสัยใจคอ ลักษณะของเพื่อนที่คบหรือสิ่งใดที่เหมาะสมกับตัวเขามากที่สุด เป็นต้น ซึ่งการสร้างเอกลักษณ์ของตนเองนั้นมีความสัมพันธ์กับการนับถือวีรบุรุษ การเลียนแบบบุคคลที่น่านิยมทั้งในและนอกบ้าน การแสวงหาอุดมคติประจำตน ค่านิยมและปรัชญาชีวิต ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพในอนาคต สำหรับวัยรุ่นช่วงกลางและปลายอาจจะพบกับความสมหวังและผิดหวังในการลองผิดลองถูก แต่ก็ได้ค้นพบตัวตนในแบบที่ภาคภูมิใจและผิดหวังกับส่วนที่เป็นข้อบกพร่องของตัวเองเช่นกัน บางครั้งก็พบปะความขัดแย้งของอารมณ์ เช่น ต้องตัดสินใจยอมทำตามเพื่อนทั้งที่อยากเป็นตัวของตัวเองเพื่อคงอุดมการณ์ เป็นต้นกระบวนการนี้วัยรุ่นจะได้เรียนรู้ว่าหลายสิ่งที่คุณคิดว่าถูกเป็นผิด บางคนดูถูกตนเองตีความสามารถของตัวเองต่ำกว่าความเป็นจริงทำให้ไม่มีกำลังใจในการเรียนรู้ต่อไป หากวัยรุ่นพบ

ความผิดหวังบ่อยหรือรู้สึกว่าคุณเองไร้ค่าอาจทำให้วัยรุ่นท้อแท้และมีปัญหาทางด้านจิตใจตามมาได้ การหาเอกลักษณ์ของตนเองนั้นมีหลายด้านดังนี้

๑. **เอกลักษณ์ทางเพศ** วัยรุ่นจะมีความเชื่อมั่นว่าตนเองเป็นเพศใดจะเห็นได้จากการที่วัยรุ่นชายอยากลองมีเพศสัมพันธ์เพื่อพิสูจน์ตนเองและตอบสนองความอยากรู้อยากเห็นของตนเอง

๒. **เอกลักษณ์ในกลุ่มเพื่อนและสังคม** วัยรุ่นพยายามแสดงความเป็นผู้ใหญ่ตัดสินใจเองในเรื่องต่างๆ หัดทำงานเป็นทีม เลือกรับเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายๆกันหรือเข้ากันได้เร็ว และถ่ายทอดแบบอย่างจากเพื่อนทั้งแนวคิดค่านิยมและจริยธรรมการแสดงออก และการแก้ปัญหาในชีวิตจนเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนและพัฒนาเป็นบุคลิกภาพในที่สุด

๓. **เอกลักษณ์ในการจัดการชีวิตตนเอง** วัยรุ่นจะพัฒนาความสามารถสามารถในการบริหารจัดการตนเองพึ่งพาผู้อื่นน้อยลง แบ่งเวลาและจัดการชีวิตให้เป็นไปตามเวลา ใช้เงินเป็นและวางแผนต่างๆของชีวิตได้ เข้าใจถึงสิ่งที่ตนเองชอบและอยากทำมีเป้าหมายในการดำรงชีวิตเลือกอาชีพตามความชอบและความถนัดของตนเองได้ในที่สุด วัยรุ่นทุกคนต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเอง ต้องการอิสระ ต้องการรับผิดชอบชีวิตตนเอง การเปิดโอกาสให้วัยรุ่นมีความเป็นตัวของตัวเองในระดับหนึ่งจะทำให้เขาได้เรียนรู้จักตนเองและโลกภายนอกได้

วัยรุ่นที่ผ่านพ้นวิกฤตในการค้นหาตัวเองได้ไม่ยุ่งยากนัก มักมีลักษณะดังต่อไปนี้

๑. ใช้สติปัญญาในการเผชิญปัญหามากกว่าใช้อารมณ์
๒. เผชิญหน้ากับปัญหามากกว่าหลีกเลี่ยงปัญหา
๓. รู้จักตนเองมากพอเท่าทันธรรมชาติของตนเอง
๔. รู้ตัวว่าตัวเองไม่โดดเดี่ยวสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้

การบีบบังคับให้วัยรุ่นทำตามกฎมากไปจะทำให้รวมต่อต้านไม่ร่วมมือ แต่ในทางตรงกันข้ามหากปล่อยอิสระมากเกินไปจะทำให้วัยรุ่นหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ไม่ถูกต้อง นอกจากนี้การรู้จักขอบเขตในสิทธิของตน การเลียนแบบพฤติกรรมซึ่งพ่อแม่น่าจะเป็นผู้ที่วัยรุ่นเลียนแบบมากที่สุด แต่ก็ขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ลูก วิธีที่พ่อแม่ปฏิบัติต่อวัยรุ่น และการสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ในครอบครัว การค้นหาเอกลักษณ์ของวัยรุ่นนั้นเป็นขบวนการที่ต้องใช้เวลาและประสบการณ์พอควรในการค้นหาสิ่งที่ตนเองชอบและเหมาะสมการที่วัยรุ่นสามารถค้นพบตัวเองได้นานก็เท่ากับวัยรุ่นมีความสามารถที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพที่มั่นคงได้

อิทธิพลของโรงเรียนที่มีต่อวัยรุ่น

เปรียบเทียบครอบครัวที่สองของวัยรุ่น ซึ่งวัยรุ่นใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียน จึงเป็นเหตุให้โรงเรียนทำหน้าที่แทนครอบครัว ปัจจุบันปัญหาสำคัญของวัยรุ่นมีมากมาย เช่น สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การติดเกมคอมพิวเตอร์ เป็นต้น ซึ่งจากปัญหาดังกล่าวทำให้โรงเรียนต่างพยายามให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหา เช่น

๑. ประยุกต์เนื้อหาในวิชาเรียน
๒. จัดกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อตอบสนองความต้องการของวัยรุ่น
๓. ให้การแนะแนวและคำปรึกษา
๔. เป็นศูนย์กลางการทำกิจกรรมนอกเวลาราชการ

ความคาดหวังของโรงเรียนต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น

เด็กเมื่อเข้าสู่วัยเรียนจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในที่โรงเรียน ซึ่งมีความสำคัญเทียบเท่าได้กับบ้านหลังที่สองของวัยรุ่น นอกจากนี้ ครูยังมีบทบาทในการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ต่อจากพ่อแม่ โดยเฉพาะพัฒนาการด้านสังคมและจริยธรรม โดยใช้หลักพฤติกรรมบำบัดเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของวัยรุ่น

โรงเรียนจึงเป็นสถานที่ที่ทำให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองได้มากจนเป็นที่ยอมรับจากครูและเพื่อนได้ คนที่ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้างทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนจะพัฒนาตนเองไปได้สูงสุดเมื่อเทียบกับคนที่ไม่ได้รับการยอมรับจากที่บ้านจะได้รับจากที่โรงเรียนหรือกลุ่มที่ได้รับการยอมรับจากที่บ้านจนไม่สนใจที่จะทำดีที่โรงเรียน ไม่สนใจกฎเกณฑ์กติกาต่างๆที่โรงเรียน

และสิ่งที่โรงเรียนคาดหวังต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น มีดังนี้

- มีความ ใฝ่รู้ใฝ่เรียน รับผิดชอบต่อการเรียน สามารถคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และมีทักษะในการแก้ไขปัญหา
- การมีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม
- มีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่หนีเรียน ไม่โกหก ไม่ทำร้ายผู้อื่น
- รู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
- มีกิจกรรมยามว่างที่ตรงตาม แต่งกายถูกต้องเหมาะสม
- มีความซื่อสัตย์ เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และช่วยเหลือครูอาจารย์
- มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย กฎเกณฑ์ หรือกฎระเบียบต่างๆของโรงเรียน และเคารพผู้ใหญ่ ครู อาจารย์
- เข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนเมื่อมีโอกาส และมีส่วนช่วยในการพัฒนาโรงเรียนให้มีความเจริญก้าวหน้า
- มีความกตัญญูต่อบิดา มารดา ผู้ปกครอง และครูอาจารย์
- เป็นคนดี มีคุณธรรมและจริยธรรม

อิทธิพลของชุมชนที่มีต่อวัยรุ่น

ชุมชนเป็นส่วนเสริมสถาบันต่างๆ ให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่นมากขึ้น เพราะชุมชนเป็นสภาพแวดล้อมที่สามารถเอื้อให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของวัยรุ่นได้ เช่น หากอาศัยอยู่ในชุมชนแออัดที่มีการจำหน่ายสารเสพติด วัยรุ่นก็อาจหลงผิดติดสารเสพติดได้ แต่ถ้าหากชุมชนมีระบบการจัดการที่ดี ช่วยกระตุ้นส่งเสริมให้วัยรุ่นได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนด้วยแล้ว ก็จะทำให้วัยรุ่นเกิดจิตสำนึกอันไม่ว่าจะเป็น การแสดงออกเพื่อสังคมส่วนรวม การบริการชุมชน การทำประโยชน์เพื่อสังคม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

ความคาดหวังของชุมชนต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น

ชุมชนเป็นสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงต่อพฤติกรรมต่างๆทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของวัยรุ่น วัยรุ่นจะมีความรับผิดชอบต่อสังคมหรือชุมชนโดยอาจปฏิบัติได้ง่ายๆ ดังนี้

- รับผิดชอบต่อครอบครัว

- รับผิดชอบต่อตนเอง
- รับผิดชอบต่อโรงเรียน
- รับผิดชอบต่อครูอาจารย์
- รับผิดชอบต่อบุคคลอื่น
- เป็นผู้นำในเรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในชุมชน
- มีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน
- มีจิตสาธารณะ

นอกจากนี้ชุมชนอาจจะมีเป้าหมายในการพัฒนาการวัยรุ่น ในเรื่องต่างๆดังนี้

- มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคหรือภาวะเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพกายต่างๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอจนเป็นนิสัยและมีภูมิต้านทานโรค
- มีสุขภาพจิตดี พอใจตนเอง จิตใจที่เป็นสุขปราศจากโรคทางจิตใจ
- มีบุคลิกภาพดี มีทักษะส่วนตัวและทักษะทางสังคมที่ดี วางตัวได้เหมาะสม มีสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ได้อย่างราบรื่น
- มีเอกลักษณ์ทางเพศชัดเจนและแสดงออกอย่างเหมาะสม มีเป้าหมายในการเรียน และอาชีพตามความชอบ และความถนัดของตนเอง
- บริหารจัดการตนเองได้ดีทั้งเรื่องการแบ่งเวลาและการเงินโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น
- ดำเนินชีวิตได้สอดคล้องกับความชอบความถนัดและเป้าหมายของตนเอง มีความสมดุลในการเรียน การทำงานการพักผ่อน มีงานอดิเรก และเล่นกีฬา หากความสุขได้พอเพียงโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น
- มีความรับผิดชอบต่อสังคมประเทศชาติและสิ่งแวดล้อม มีจิตสำนึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีมโนธรรม สามารถหักห้ามใจตนเองให้ไม่ละเมิดกฎเกณฑ์และกฎหมาย รวมทั้งทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อทั้งต่อตนเองและสังคม

อิทธิพลของเครือข่ายสังคมที่มีต่อวัยรุ่น

เครือข่ายสังคม (social network) เป็นเครือข่ายที่เชื่อมโยงผู้คนเข้าไว้ด้วยกัน โดยอาศัยเทคโนโลยีทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งไม่จำกัดเชื้อชาติ ภาษา ระยะเวลา ก่อให้เกิดชุมชนใหม่ในโลกออนไลน์

สังคมเสมือนจริง : เป็นโลกที่ผ่านการเชื่อมโยงทางอินเทอร์เน็ตทำให้เกิดความหลงใหล มีหัวข้อคือ

๑. **เกมออนไลน์** : ในปัจจุบันส่วนใหญ่ได้ออกแบบมาเพื่อท้าทายผู้เล่น มีทั้งแบบจบภารกิจ และบางเกมถูกออกแบบมาให้ไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน

๒. **อวาตาร์** : มีลักษณะเป็นเสมือนการสร้างชีวิตที่สอง ซึ่งทำกิจกรรมต่างๆ พบปะเพื่อน ชื่อของ เล่นเกม สามารถมีซื้อบ้านหรือสร้างบ้าน ค่าขายสินค้ากับคนอื่น ๆ ได้

๓. การสร้างภาพจำลองตามจินตนาการ : เป็นโปรแกรมที่ออกแบบให้ผู้เล่นสามารถสร้างภาพจำลอง ๓ มิติ และสามารถเชื่อมต่อได้อย่างเสรีไม่เสียค่าใช้จ่าย

๔. การท่องเที่ยวแบบเสมือนจริง : สามารถท่องเที่ยวในโลกออนไลน์ ทดแทนการไปเที่ยวจริง

๕. ร้านค้าเสมือนจริง : ร้านค้าออนไลน์ให้ผู้บริโภคตัดสินใจซื้อสินค้าตลอดจนทำธุรกรรมทางการเงินด้วยตนเอง เช่น ebay amazon เป็นต้น

โดยสังคมเสมือนจริงมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นทั้งทางด้านบวกและทางด้านลบ ดังนี้

๑. อิทธิพลของสังคมเสมือนจริงทางด้านบวก ช่วยให้เกิดความเพลิดเพลิน อำนวยความสะดวกสบาย ได้รู้จักกับเพื่อนใหม่ ได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ จากข้อมูลที่น่าสนใจโดยผู้อื่นผ่านอินเทอร์เน็ต และได้รับข่าวสารที่ทันสมัย

๒. อิทธิพลของสังคมเสมือนจริงทางด้านลบ ทำให้ไม่รู้จักการแบ่งเวลาที่ดี เสียการเรียน บางครั้งเป็นการกระทำที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น เช่น การเสนอรูปผู้อื่นผ่านอินเทอร์เน็ตโดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของ การตัดแต่งภาพที่ทำให้เกิดความเสียหาย เป็นต้น

ความคาดหวังของเครือข่ายสังคมต่อการพัฒนาการของวัยรุ่น

การที่วัยรุ่นมีทักษะศตวรรษที่ ๒๑ พลเมืองคุณภาพที่สังคมต้องการ ดังมีคุณลักษณะดังนี้

๑. สุขภาพร่างกายแข็งแรง
๒. จิตใจเข้มแข็งเบิกบานหนักแน่น มองโลกในแง่บวก
๓. มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นคิดถึงคนอื่นทำงานเป็นทีมได้
๔. คิดเป็นเหตุเป็นผลคิดสร้างสรรค์วิเคราะห์เป็นวางแผนได้แก้ปัญหาเป็นมุ่งมั่นพากเพียรจนงานสำเร็จ
๕. มีสติรู้สิ่งที่ควรไม่ควรเห็นอกเห็นใจคนอื่น

ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๑. ร่างกาย สังคมคาดหวังให้วัยรุ่นมีสุขภาพอย่างเหมาะสม หรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ และผลกระทบต่อสังคม เช่นการใช้สารเสพติด การดื่มสุรา หรือพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม
๒. อารมณ์และจิตใจ สังคมในปัจจุบันต้องการให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สามารถควบคุมอารมณ์ และมีวิธีจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม
๓. สังคม สังคมคาดหวังให้วัยรุ่นปรับตัวเข้ากับกฎเกณฑ์ของสังคมได้ มีทักษะทางสังคม การสื่อสารเจรจาการแก้ปัญหา
๔. สติปัญญา สังคมคาดหวังให้วัยรุ่นเข้าใจโลกอย่างเป็นจริง สามารถใช้เหตุผล และสติปัญญาในการแก้ไขปัญหา

แหล่งอ้างอิง

ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ ๒๕๖๐ อ้างในสุภาวดี หาญเมธี และคณะ. (๒๕๖๑).คู่มือพัฒนาทักษะทางสมอง EF-Executive functions. กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์.

E-book

บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์.(ม.ป.ป.).คู่มือสำหรับพ่อแม่เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอนวัยรุ่นไม่
ยากอย่างที่คิด. กรุงเทพฯ:ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.

<http://www.thaipediatrics.org/Media/media-๒๐๑๗๑๐๑๐๑๒๓๑๕๕.pdf>

เว็บไซต์

พีรธร บุญยรัตพันธุ์ และคณะ. (๒๕๕๕). โครงการจัดทำข้อเสนอแนะเชิงนโยบายการลดผลกระทบทางสังคม
จากสถานการณ์สุราภัยกับเยาวชนในในอนาคต กรณีศึกษาจังหวัดพิษณุโลก.

<http://ihppthaigov.net/DB/publication/attachresearch/๓๐๔/chapter๑๒.pdf>

E-book

บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์.(ม.ป.ป.).คู่มือสำหรับพ่อแม่เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอนวัยรุ่นไม่
ยากอย่างที่คิด. กรุงเทพฯ:ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.

<http://www.thaipediatrics.org/Media/media-๒๐๑๗๑๐๑๐๑๒๓๑๕๕.pdf>

สุรีย์ ธรรมิกบวร และจากรุวรรณ ชูปวา.(๒๕๖๒). ความรู้สำคัญเพื่อครอบครัวอบอุ่น. อุบลราชธานี: โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. <http://www.nurse.ubu.ac.th/new/sites/default/files/pdf/>



กรณีศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น

ตอน "วัยรุ่น" วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

กรณีศึกษา

นับดาวเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ที่มีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี นับดาวเป็นคนชอบทำกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน แต่ก็สามารถแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสมจึงไม่ส่งผลกระทบต่อการศึกษา เย็นวันหนึ่งนับดาวไปซื้อของให้คุณแม่ที่ห้างสรรพสินค้า บังเอิญได้พบกับลินาเพื่อนสนิทที่โรงเรียน ลินาชวนนับดาวซื้อกางเกงยีนส์ขาสั้นที่กำลังเป็นที่นิยมในหมู่วัยรุ่นตามสื่อต่างๆ นับดาวจึงตัดสินใจซื้อทันทีโดยจ่ายเงินเก็บสะสมจากค่าขนมของตนเอง

เมื่อกลับมาถึงบ้านนับดาวก็รีบใส่กางเกงยีนส์ขาสั้นที่ซื้อมาใหม่อวดคุณพ่อคุณแม่ คุณพ่อคุณแม่ของนับดาวตกใจมาก และตำหนินับดาวที่ซื้อกางเกงขาสั้นเพราะโป๊มาก ไม่เหมาะสมกับวัย และห้ามมิให้นับดาวใส่กางเกงยีนส์ตัวนี้อีกเป็นอันขาด นับดาวอ้างเหตุผลกับคุณพ่อคุณแม่ว่า กางเกงยีนส์ขาสั้นที่เธอซื้อมานั้นกำลังเป็นที่นิยมในหมู่วัยรุ่น และเพื่อนๆ ในกลุ่มของเธอก็ใส่กันทุกคน อีกอย่างนับดาวก็ไม่ได้ทำอะไรเสียหาย เป็นลูกที่ดีของคุณพ่อคุณแม่มาตลอด ซ้ำเธอยังเก็บค่าขนมไว้ซื้อกางเกงยีนส์ตัวนี้ และของอื่นๆ ที่เธออยากได้เอง โดยไม่ได้ขอคุณพ่อคุณแม่ นับดาวเสียใจมากและคิดว่าคุณพ่อคุณแม่ไม่เข้าใจเธอ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖

เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน สตรีไลน์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ม. ๓/๒ วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในหลายๆด้าน ต้องเผชิญกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม ตลอดจนสื่อต่างๆ ที่เข้ามามีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงดังนั้นการมีพฤติกรรมการรู้เท่าทันต่ออิทธิพลต่างๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่วัยรุ่นจะต้องเตรียมตัวให้พร้อม เพื่อการพัฒนาตนเองให้สามารถเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้ในอนาคต

๓. สาระการเรียนรู้

อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๑. อิทธิพลและความคาดหวังของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อวัยรุ่น

๒. อิทธิพลและความคาดหวังของครอบครัวที่มีต่อวัยรุ่น

๓. อิทธิพลและความคาดหวังของโรงเรียนที่มีต่อวัยรุ่น

๔. อิทธิพลและความคาดหวังของชุมชนที่มีต่อวัยรุ่น

๕. อิทธิพลและความคาดหวังของเครือข่ายสังคมเสมือนจริง

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

นำข้อมูลอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นมาประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสมกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม อย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง (ส.๔.๔.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน สตรีไลน์					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสมกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม อย่างเป็นคุณค่าในตัวเอง ด้านความรู้ วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ด้านทักษะกระบวนการ เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. คำถามชวนคิด - นักเรียนคิดว่าสังคมมีความคาดหวังในตัวนักเรียนหรือไม่ อย่างไรบ้าง - อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมเรื่องใดที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ๒. กิจกรรม “ประสบการณ์ของฉัน” (อำนวยความสะดวก และกระตุ้นการเรียนรู้ให้กับนักเรียน)	๑. คำถามชวนคิด (ถาม-ตอบ) ๒. กิจกรรม “ประสบการณ์ของฉัน” - เขียนประสบการณ์ทางอารมณ์และความเครียดที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง พร้อมบรรยายว่า ในช่วงเวลานั้น นักเรียนได้แสดงออกอย่างไร หรือปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดในขณะนั้น ลงในกระดาษเอ - เก็บกระดาษกิจกรรม “ประสบการณ์ของฉัน” ไว้กับตนเองก่อน	กระดาษเอ ๔		
	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑. คำถามชวนคิด - “ให้นักเรียนยกตัวอย่างอิทธิพลของสังคมในด้านต่างๆ ต่อวัยรุ่น”	๑. คำถามชวนคิด (ถาม-ตอบ) - “ให้นักเรียนยกตัวอย่างอิทธิพลของสังคมในด้านต่างๆ ต่อวัยรุ่น”			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน สตอรีไลน์					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม นำข้อมูลอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้</p> <p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้</p>	<p>- ครูยกตัวอย่างสถานการณ์ในชีวิตประจำที่อิทธิพลของสังคมมีผลต่อพัฒนาการ</p> <p>๒. สนทนากับนักเรียน เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น</p> <p>๓. สาธิตการเขียนสตอรีไลน์ (Story line)</p> <p>- ครูสาธิตการเขียนสตอรีไลน์ ถึงการดำเนินชีวิตประจำวันของครูพร้อมทั้งให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์หาคำตอบในสถานการณ์นั้นๆ</p>	<p>(แนวคำตอบ : กลุ่มเพื่อน เป็นสิ่งที่วัยรุ่นยึดมั่นและต้องการให้เป็นที่ยอมรับ</p> <p>- ครูยกตัวอย่างสถานการณ์ในชีวิตประจำที่อิทธิพลของสังคมมีผลต่อพัฒนาการ</p> <p>๒. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น</p> <p>๓. ฟังครูสาธิตการเขียนสตอรีไลน์ (Story line)</p>			
	<p>ขั้นปฏิบัติ (๓๐ นาที)</p> <p>๑. กิจกรรมสตอรีไลน์ (อำนวยความสะดวก และกระตุ้นการเรียนรู้ให้กับนักเรียน)</p> <p>๒. ครูดำเนินเรื่อง การสอนแบบสตอรีไลน์ (Story line) เรื่อง อิทธิพลและความ</p>	<p>๑. กิจกรรมสตอรีไลน์</p> <p>- แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๔-๖ คน</p> <p>- ตัวแทนแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นให้นักเรียนดูประกอบการอธิบายของครู</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน สตอรีไลน์
 หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>คาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น มีดังนี้</p> <p><u>อิทธิพลจากบ้าน</u></p> <p>๒.๑ ครูตั้งคำถามนักเรียนว่า “เมื่อเช้าเราอยู่ที่ไหนก่อนจะมาโรงเรียน” (แนวคำตอบ : อยู่ที่บ้าน) ครูให้นักเรียนวาดรูปบ้านบนกระดาษฟลิปชาร์ตตรงไหนก็ได้</p> <p>๒.๒ ครูกำหนดรูปบ้านและโรงเรียนโดยให้นักเรียนแปะรูปโรงเรียนและวาดเส้นทางจากบ้านของกลุ่มตนเองไปโรงเรียน และครูสอบถามนักเรียนว่า “ระหว่างทางจากบ้านมาโรงเรียน นักเรียนพบเจออุปสรรคอะไรบ้าง” (แนวคำตอบ : การมาโรงเรียนสายเพราะตื่นสาย บ้านอยู่ไกล รถติด เป็นต้น) โดยเขียนคำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ตโดยไม่ต้องลอกโจทย์เพียงเขียนเลขข้อ</p>	<p>ขณะดำเนินการสอนแบบสตอรีไลน์ (Story line)</p> <p>- ตัวแทนกลุ่มแจกกระดาษฟลิปชาร์ตและชุดปากกาสีให้นักเรียนกลุ่มละ ๑ แผ่น</p> <p>- ตัวแทนกลุ่มแจกรูปภาพ โดยจะมีรูปดังนี้ รูปบ้าน, รูปโรงเรียน, รูปกิจกรรมประจำวันที่บ้าน, โรงเรียน และชุมชน, รูปแอปพลิเคชันต่างๆ, รูปสถานที่ต่างๆ เช่น วัด ตลาด ห้างสรรพสินค้าและรูปเพจเกมต่างๆ</p> <p>๒. การสอนแบบสตอรีไลน์ (ถาม-ตอบ) ดังนี้</p> <p><u>อิทธิพลจากบ้าน</u></p> <p>๒.๑ “เมื่อเช้าเราอยู่ที่ไหนก่อนจะมาโรงเรียน” (แนวคำตอบ : อยู่ที่บ้าน)</p>	<p>๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น</p> <p>๒. กระดาษฟลิปชาร์ตและชุดปากกาสี</p> <p>๓. รูปที่ครูกำหนดให้</p>	<p>ชิ้นงานสตอรีไลน์ (Story line)</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน สตอรีไลน์
 หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>คำถามแล้วเขียนตอบบริเวณใดของกระดาษก็ได้</p> <p>๒.๓ ครูสมมติเหตุการณ์ให้นักเรียนตอบคำถามโดยเขียนคำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ต คำถามมีดังนี้</p> <p><u>อิทธิพลจากโรงเรียน</u></p> <p>- “ภายในโรงเรียนของเรามีการก่อสร้างห้องน้ำทำให้มีฝุ่นมากเราจะหลีกเลี่ยงหรือมีวิธีป้องกันอย่างไร”</p> <p>(แนวคำตอบ : ใส่หน้ากากอนามัยและหลีกเลี่ยงพื้นที่บริเวณนั้น)</p> <p><u>อิทธิพลจากชุมชนและสังคม</u></p> <p>- “นอกจากนี้ในโรงเรียนมีการรณรงค์เรื่องการปฏิบัติตนของวัยรุ่นที่มีต่อสังคม นักเรียนจะมีการปฏิบัติตนอย่างไรที่แสดงออกถึงการปฏิบัติที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อโรงเรียน”</p>	<p>- ตีรูปบ้านระยะทางจากบ้านมาโรงเรียนบนกระดาษฟลิปชาร์ต และวาดเส้นทางจากบ้านของกลุ่มตนเองไปโรงเรียน</p> <p>- ครูสอบถามนักเรียน</p> <p>“ระหว่างทางจากบ้านมาโรงเรียน นักเรียนพบเจออุปสรรคอะไรบ้าง”</p> <p>(แนวคำตอบ : การมาโรงเรียนสาย เพราะตื่นสาย บ้านอยู่ไกล รถติด เป็นต้น) เขียนคำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ต ไม่ต้องลอกโจทย์เพียงเขียนเลขข้อคำถามแล้วเขียนตอบบริเวณใดของกระดาษก็ได้</p> <p>๒.๒ ครูสมมติเหตุการณ์ให้นักเรียนตอบคำถามโดยเขียนคำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ต คำถามมีดังนี้</p> <p><u>อิทธิพลจากโรงเรียน</u></p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน สตอรีไลน์
 หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>(แนวคำตอบ : มีความรับผิดชอบต่อชุมชน เช่น ช่วยรักษาทรัพย์สินของโรงเรียน ดูแลความสะอาด ทั้งเศษขยะลงถังที่จัดเตรียมไว้ ไม่ขีดเขียนข้อความบนโต๊ะ เก้าอี้ และผนังของอาคาร ใช้กระดาษทิชชูในห้องน้ำอย่างประหยัด)</p> <p><u>อิทธิพลจากเพื่อน</u></p> <p>- “ครูให้นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนในห้อง แต่เพื่อนบางคนไม่มีกลุ่มเพราะเพื่อนๆในห้องรู้สึกไม่ชอบเพื่อนคนนี้ ถ้าเราเป็นเพื่อนคนที่กล่าวถึงเราจะทำอะไร” (แนวคำตอบ : เข้าหาเพื่อน ปรับเปลี่ยนนิสัยตนเอง รู้เรียนการอยู่ร่วมกับผู้อื่น)</p> <p><u>อิทธิพลจากเครือข่ายสังคม</u></p> <p>- ขณะที่เพื่อนเรากำลังเล่นเฟซบุ๊กอยู่ แล้วเลื่อนไปเห็นวิดีโอที่เด็กวัยรุ่นกำลังสูบบุหรี่อยู่แล้วอยากลองสูบบ้าง ในฐานะที่</p>	<p>- “ภายในโรงเรียนของเรามีการก่อสร้างห้องน้ำทำให้มีฝุ่นมากเราจะหลีกเลี่ยงหรือมีวิธีป้องกันอย่างไร” (แนวคำตอบ : ใส่หน้ากากอนามัย และหลีกเลี่ยงพื้นที่บริเวณนั้น)</p> <p><u>อิทธิพลจากชุมชนและสังคม</u></p> <p>- “นอกจากนี้ในโรงเรียนมีการรณรงค์เรื่องการปฏิบัติตนของวัยรุ่นที่มีต่อสังคม</p> <p>๒.๓. แปะรูปภาพที่เหลือ เพื่อแสดงว่ากิจกรรมต่างๆในรูป “นักเรียนทำอะไรที่ไหน อย่างไร” เช่น รูปเฟซบุ๊ก รูปโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น</p> <p>๓. หากเวลาในการทำงานหรือพื้นที่ในกระดาษฟลิปชาร์ต เหลือนักเรียนอาจวาดรูปอื่นๆพร้อมเขียนคำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่ดี</p>			

<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน สตอรี่ไลน์</p> <p>หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา</p> <p>กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>เราเป็นเพื่อนเราจะให้คำแนะนำเพื่อนอย่างไร”</p> <p>(แนวคำตอบ : ตักเตือนเพื่อน บอกถึงโทษของการสูบบุหรี่ บอกถึงโรคที่จะเกิดจากการสูบบุหรี่)</p> <p>๒.๔ ครูให้นักเรียนแปะรูปภาพที่เหลือเพื่อแสดงว่ากิจกรรมต่างๆในรูป “นักเรียนทำอะไรที่ไหน อย่างไร” เช่น รูปเฟซบุ๊ก รูปโทรศัพท์มือถือ รูปยูทูบ รูปตึกตอก รูปอินสตราแกรม รูปไลน์ รูปเพจเกม รูปวัด รูปตลาด รูปห้างสรรพสินค้า เป็นต้น</p> <p>๓. หากเวลาในการทำงานหรือพื้นที่ในกระดาษฟลิปชาร์ต เหลือนักเรียนอาจวาดรูปอื่นๆพร้อมเขียนคำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและไม่ดีที่บ้านและโรงเรียนได้ เช่น การทำงาน</p>	<p>และไม่ดีที่บ้านและโรงเรียนได้ เช่น การทำงานศิลปะ การเต้น เป็นต้น</p> <p>๔. นำเสนอชิ้นงานสตอรี่ไลน์</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน สตอรีไลน์					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	ศิลปะ การเต้น การทำงานบ้าน การปลูก ต้นไม้ เป็นต้น				
ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ร่วมกันสรุปผลการเรียนรู้ กระตุ้นการ เรียนรู้โดยใช้คำถาม - “นักเรียนคิดว่า ความคาดหวังคือ อะไร” (แนวคำตอบ : ความต้องการของบุคคลที่ มีต่อคนอื่นให้กระทำการใดสิ่งหนึ่งที่ตน ปรารถนา) - “นักเรียนคิดว่า ความคาดหวังของ สังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น มี กี่ด้าน และได้แก่อะไรบ้าง” (แนวคำตอบ : ด้านร่างกาย, ด้านสังคม, ด้านสติปัญญา, ด้านอารมณ์และจิตใจ) ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อ สงสัยเกี่ยวกับเรื่องที่เรียนในชั่วโมงนี้		๑. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในชั่วโมง นี้ กระตุ้นการเรียนรู้โดยใช้คำถาม - “นักเรียนคิดว่า ความคาดหวังคือ อะไร” (แนวคำตอบ : ความต้องการของ บุคคลที่มีต่อคนอื่นให้กระทำการใดสิ่ง หนึ่งที่ตนปรารถนา) - “นักเรียนคิดว่า ความคาดหวังของ สังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่น มีกี่ด้าน และได้แก่อะไรบ้าง” (แนวคำตอบ : ด้านร่างกาย, ด้าน สังคม, ด้านสติปัญญา, ด้านอารมณ์ และจิตใจ)			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน สตรีไลน์					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			



๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) กระดาษเอ ๔
- ๒) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
- ๓) กระดาษฟลิปชาร์ตและชุดปากกาสี
- ๔) รูปภาพที่ครูจัดไว้ให้ จะมีรูปดังนี้
 - รูปบ้าน
 - รูปโรงเรียน
 - รูปกิจวัตรประจำวันที่บ้าน, โรงเรียน และชุมชน
 - รูปแอปพลิเคชัน
 - รูปสถานที่ต่างๆ เช่น วัด ตลาด ห้างสรรพสินค้า
 - รูปเพลงเกมต่างๆ

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) ชิ้นงานสตอรีไลน์ (Story line) เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	สังเกตการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตการทำงานกลุ่ม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ๒ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	ประเมินจากการนำเสนอ	แบบประเมินการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ๒ ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) นำข้อมูลอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	สังเกตการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตการทำงานกลุ่ม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ ๒ ขึ้นไป

สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสม กับอิทธิพลและความคาดหวังของ สังคม อย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง (ส.๔.๔.๑)	ประเมินจากการ นำเสนอ	แบบประเมินการ นำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ ๒ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตการทำงาน กลุ่ม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ ๒ ขึ้นไป

เกณฑ์การให้คะแนน

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	วิเคราะห์อิทธิพลและ ความคาดหวังของ สังคมที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่นได้ ๕ อิทธิพล	วิเคราะห์อิทธิพลและ ความคาดหวังของ สังคมที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่นได้ ๒ อิทธิพล	ไม่สามารถวิเคราะห์ อิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมที่ มีต่อการเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่นได้
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไข ปัญหาที่เกิดจากอิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิด จากอิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมที่มี ต่อการเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่นได้ ๓ ข้อ	เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่ เกิดจากอิทธิพลและ ความคาดหวังของ สังคมที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่นได้ ๑ ข้อ	เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่ เกิดจากอิทธิพลและ ความคาดหวังของ สังคมที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่นไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) นำข้อมูลอิทธิพลและความ คาดหวังของสังคมที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นมา ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	คำตอบมีประโยชน์ใน การนำไปใช้ชีวิตที่ เหมาะสมเป็น ประโยชน์ต่อสังคม	คำตอบไม่เหมาะสม ไม่สร้างปัญหาสังคม	คำตอบไม่เหมาะสม สร้างปัญหาให้เกิดต่อ สังคม
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสม กับอิทธิพลและความคาดหวังของ สังคม อย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง	ปฏิบัติตนได้ถูกต้อง และเหมาะสม ๕ อิทธิพล	ปฏิบัติตนได้ถูกต้อง และเหมาะสม ๒ อิทธิพล	ไม่สามารถปฏิบัติได้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานสำเร็จสมบูรณ์ ทุกกิจกรรม	ทำงานสำเร็จสมบูรณ์ บางกิจกรรม	ทำงานไม่สำเร็จทุก กิจกรรม
--	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------

แบบประเมินกิจกรรม

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม				
		วิเคราะห์ อิทธิพลและ ความ คาดหวังของ สังคมที่มีต่อ การ เปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น			เสนอ แนวทาง ป้องกัน และ แก้ไขปัญห ที่เกิดจาก อิทธิพลและ ความ คาดหวังของ สังคมที่มีต่อ การ เปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น			นำข้อมูล อิทธิพลและ ความคาดหวัง ของสังคมที่มี ต่อการ เปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่นมา ประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน ได้			ปฏิบัติตน ได้ถูกต้อง และ เหมาะสม กับอิทธิพล และความ คาดหวัง ของสังคม อย่างเห็น คุณค่าใน ตัวเอง			มุ่งมั่นในการ ทำงาน							
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓		๑๕			

เกณฑ์การตัดสิน

- คะแนน ๑๑-๑๕ หมายถึง ดี
 คะแนน ๖-๑๐ หมายถึง พอใช้
 คะแนน ๑-๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่านตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ข้อคำถามการสอนแบบสตอรีไลน์ (Story line)

เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

อิทธิพลจากบ้าน

๑. ครูตั้งคำถามนักเรียนว่าเมื่อเช้านักเรียนอยู่ที่ไหนก่อนจะมาโรงเรียน

(แนวคำตอบ :)

ครูให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มมาติตรูปบ้านบนกระดานตรงไหนก็ได้

๒. ครูกำหนดรูปบ้านและโรงเรียนให้โดยแปะรูปบ้านบนกระดาน และให้นักเรียนแปะรูปโรงเรียนและวาดเส้นทางจากบ้านของกลุ่มตนเองไปโรงเรียน และครูสอบถามนักเรียนว่า “ระหว่างทางจากบ้านมาโรงเรียน นักเรียนพบเจออุปสรรคอะไรบ้าง”

(แนวคำตอบ :)

ครูให้นักเรียนเขียนคำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ต โดยไม่ต้องลอกโจทย์เพียงเขียนเลขข้อคำถามแล้วเขียนตอบบริเวณใดของกระดาษก็ได้

๓. ครูสมมติเหตุการณ์ให้นักเรียนตอบคำถามโดยเขียนคำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ต คำถามมีดังนี้

อิทธิพลจากโรงเรียน

๓.๑ “ภายในโรงเรียนของเรา มีการก่อสร้างห้องน้ำทำให้มีฝุ่นมากเราจะหลีกเลี่ยงหรือมีวิธีป้องกันอย่างไร”

(แนวคำตอบ :)

อิทธิพลจากชุมชนและสังคม

๓.๒ “หากในโรงเรียนมีการรณรงค์เรื่องการปฏิบัติตนของวัยรุ่นที่มีต่อสังคม นักเรียนจะมีการปฏิบัติตนอย่างไร ที่แสดงออกถึงการปฏิบัติที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อโรงเรียน”

(แนวคำตอบ :)

๓.๓ “โรงเรียนของเราอยู่ใกล้แหล่งชุมชนใดบ้าง และเราจะมีจิตสาธารณะช่วยเหลือชุมชนใกล้เคียงเรื่องสุขภาพได้อย่างไร”

(แนวคำตอบ :)

อิทธิพลจากเพื่อน

๓.๔ “ครูให้นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนในห้อง แต่เพื่อนบางคนไม่มีกลุ่มเพราะเพื่อนๆในห้องรู้สึกไม่ชอบเพื่อนคนนี้ ถ้าเราเป็นเพื่อนคนที่กล่าวถึงเราจะทำอย่างไร”

(แนวคำตอบ :)

อิทธิพลจากเครือข่ายสังคม

๓.๕ “ขณะที่เพื่อนเรากำลังเล่นเฟซบุ๊กอยู่แล้วเลื่อนไปเห็นวิดีโอที่เด็กวัยรุ่นกำลังสูบบุหรี่อยู่แล้วอยากลองสูบบ้าง ในฐานะที่เราเป็นเพื่อนเราจะให้คำแนะนำเพื่อนอย่างไร”

(แนวคำตอบ :)

๔. ครูให้นักเรียนแปะรูปภาพที่เหลือ เพื่อแสดงว่ากิจกรรมต่างๆในรูป “นักเรียนทำอะไรที่ไหน อย่างไร” เช่น รูปเฟซบุ๊ก รูปโทรศัพท์มือถือ รูปยูทูบ รูปตึกตอก รูปอินสตราแกรม รูปไลน์ รูปเพจเกมROV รูปวัด รูปตลาด รูปห้างสรรพสินค้า เป็นต้น และครูกล่าวเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิถีชีวิตของนักเรียนที่มีการใช้เครือข่ายสังคมเสมือนจริง เช่น การใช้อินเทอร์เน็ต การเล่นเกม การใช้โปรแกรมต่างๆ

๕. หากเวลาในการทำงานหรือพื้นที่ในกระดาษฟลิปชาร์ตเหลือ นักเรียนอาจวาดรูปอื่นๆพร้อมเขียนคำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและไม่ดีที่บ้านและโรงเรียนได้ เช่น การทำงานศิลปะ การเต้น การทำงานบ้าน การปลูกต้นไม้ เป็นต้น



เฉลยข้อคำถามการสอนแบบสตอรีไลน์ (Story line)

เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

อิทธิพลจากบ้าน

๑. ครูตั้งคำถามนักเรียนว่าเมื่อเช้านักเรียนอยู่ที่ไหนก่อนจะมาโรงเรียน

(แนวคำตอบ : อยู่ที่บ้าน)

ครูให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มมาตีกรุปบ้านบนกระดานตรงไหนก็ได้

๒. ครูกำหนดกรุปบ้านและโรงเรียนให้โดยแปะรูปบ้านบนกระดาน และให้นักเรียนแปะรูปโรงเรียนและวาดเส้นทางจากบ้านของกลุ่มตนเองไปโรงเรียน และครูสอบถามนักเรียนว่า “ระหว่างทางจากบ้านมาโรงเรียน นักเรียนพบเจออุปสรรคอะไรบ้าง”

(แนวคำตอบ : การมาโรงเรียนสายเพราะตื่นสาย บ้านอยู่ไกล รถติด เป็นต้น)

โดยเขียนคำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ต โดยไม่ต้องลอกโจทย์เพียงเขียนเลขข้อคำถามแล้วเขียนตอบบริเวณใต้ของกระดาษก็ได้

๓. ครูสมมติเหตุการณ์ให้นักเรียนตอบคำถามโดยเขียนคำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ต คำถามมีดังนี้

อิทธิพลจากโรงเรียน

๓.๑ “ภายในโรงเรียนของเรามีการก่อสร้างห้องน้ำทำให้มีฝุ่นมากเราจะหลีกเลี่ยงหรือมีวิธีป้องกันอย่างไร”

(แนวคำตอบ : ใส่หน้ากากอนามัยและหลีกเลี่ยงพื้นที่บริเวณนั้น)

อิทธิพลจากชุมชนและสังคม

๓.๒ “หากในโรงเรียนมีการรณรงค์เรื่องการปฏิบัติตนของวัยรุ่นที่มีต่อสังคม นักเรียนจะมีการปฏิบัติตนอย่างไร ที่แสดงออกถึงการปฏิบัติที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อโรงเรียน”

(แนวคำตอบ: มีความรับผิดชอบต่อชุมชน เช่น ช่วยรักษาทรัพย์สินของโรงเรียน ดูแลความสะอาด ทั้งเศษขยะลงถังที่จัดเตรียมไว้ ไม่ขีดเขียนข้อความบนโต๊ะ เก้าอี้ และผนังของอาคาร ใช้กระดาษทิชชูในห้องน้ำอย่างประหยัด)

๓.๓ “โรงเรียนของเราอยู่ใกล้แหล่งชุมชนใดบ้าง และเราจะมีจิตสาธารณะช่วยเหลือชุมชนใกล้เคียงเรื่องสุขภาพได้อย่างไร”

(แนวคำตอบ: ใกล้วัด ตลาด ห้างสรรพสินค้า อาจช่วยเดินรณรงค์ป้องกันโรคติดต่อ เช่น โรคไข้เลือดออก แจกแผ่นพับให้ความรู้เรื่องโรคโควิด-๑๙ ช่วยทำความสะอาดวัด ช่วยปลูกต้นไม้ เป็นต้น)

อิทธิพลจากเพื่อน

๓.๔ “ครูให้นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อนในห้อง แต่เพื่อนบางคนไม่มีกลุ่มเพราะเพื่อนๆในห้องรู้สึกไม่ชอบเพื่อนคนนี้ ถ้าเราเป็นเพื่อนคนที่กล่าวถึงเราจะทำอย่างไร”

(แนวคำตอบ : เข้าหาเพื่อน ปรับเปลี่ยนนิสัยตนเอง เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น)

อิทธิพลจากเครือข่ายสังคม

๓.๕ “ขณะที่เพื่อนเรากำลังเล่นเฟซบุ๊กอยู่แล้วเลื่อนไปเห็นวิดีโอที่เด็กวัยรุ่นกำลังสูบบุหรี่อยู่แล้วอยากลองสูบบ้าง ในฐานะที่เราเป็นเพื่อนเราจะให้คำแนะนำเพื่อนอย่างไร”

(แนวคำตอบ : ตักเตือนเพื่อน บอกถึงโทษของการสูบบุหรี่ บอกถึงโรคที่จะเกิดจากการสูบบุหรี่)

๔. ครูให้นักเรียนแปะรูปภาพที่เหลือ เพื่อแสดงว่ากิจกรรมต่างๆในรูป “นักเรียนทำอะไรที่ไหน อย่างไร” เช่น รูปเฟซบุ๊ก รูปโทรศัพท์มือถือ รูปยูทูบ รูปตึกตอก รูปอินสตราแกรม รูปไลน์ รูปเพจเกมROV รูปวัด รูปตลาด รูปห้างสรรพสินค้า เป็นต้น และครูกล่าวเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิถีชีวิตของนักเรียนที่มีการใช้เครือข่ายสังคมเสมือนจริง เช่น การใช้อินเทอร์เน็ต การเล่นเกม การใช้โปรแกรมต่างๆ

๕. หากเวลาในการทำงานหรือพื้นที่ในกระดาษฟลิปชาร์ตเหลือ นักเรียนอาจวาดรูปอื่นๆพร้อมเขียนคำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและไม่ดีที่บ้านและโรงเรียนได้ เช่น การทำงานศิลปะ การเต้น การทำงานบ้าน การปลูกต้นไม้ เป็นต้น



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน สตรีไลน์
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

อิทธิพลที่เกิดจากครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกที่ยึดเหนี่ยวด้านจิตใจและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้แก่เด็ก โดยประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูกเป็นสถาบันหลักในการดูแลและเลี้ยงดู ถ้าครอบครัวใดที่พ่อแม่และบุคคลในครอบครัวมีการศึกษาและถ่ายทอดสิ่งที่ดีมีคุณค่ากับเด็ก เด็กก็จะได้รับการซึมซับสิ่งที่ดี มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ แต่เด็กที่เกิดในครอบครัวที่เป็นแบบอย่างในทางตรงข้าม เช่น พ่อ แม่ หรือบุคคลในครอบครัวมีการศึกษาน้อย ยากจน พ่อแม่มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง เช่น พุดจาหายาบคาย ไม่สุภาพ และมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เด็กก็จะซึมซับเอาพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องนั้นมาเป็นพฤติกรรมของตนเอง ดังนั้นครอบครัวจึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมต่างๆรวมทั้งพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นด้วย

อิทธิพลที่เกิดจากเพื่อน

เพื่อน คือบุคคลที่คบหาคุยกัน คอยให้คำปรึกษาในทุกๆเรื่อง คอยชักชวนไปในทางที่ดี เช่น ชวนกันอ่านหนังสือ ช่วยกันติวข้อสอบ ถ้าคบเพื่อนที่ดีจะทำให้ชีวิตมีอนาคตสดใส มีการงานที่ดี แต่ถ้าคบเพื่อนที่ไม่ดี ชีวิตเราจะตกต่ำลงเนื่องจากจะชวนกันทำในสิ่งที่ไม่ดี ดังนั้นการคบเพื่อนมีความสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตของวัยรุ่นเพราะเพื่อนจะมีอิทธิพลในเรื่องความคิด ความเชื่อ ตลอดจนให้คำปรึกษา หรือแนะนำในเรื่องต่างๆ รวมทั้งพฤติกรรมทางเพศ และอาจชักจูงไปในทางที่ดีและไม่ดี ดังนั้นการเลือกคบเพื่อนที่ดีจะช่วยแนะนำเรื่องพฤติกรรมทางเพศในทางที่เหมาะสม

อิทธิพลของโรงเรียนที่มีต่อวัยรุ่น

เปรียบเสมือนครอบครัวที่สองของวัยรุ่น ซึ่งวัยรุ่นใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียน จึงเป็นเหตุให้โรงเรียนทำหน้าที่แทนครอบครัว ปัจจุบันปัญหาสำคัญของวัยรุ่นมีมากมาย เช่น สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การติดเกมคอมพิวเตอร์ เป็นต้น ซึ่งจากปัญหาดังกล่าวทำให้โรงเรียนต่างพยายามให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหา เช่น

๑. ประยุกต์เนื้อหาในวิชาเรียน
๒. จัดกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อตอบสนองความต้องการของวัยรุ่น
๓. ให้การแนะแนวและคำปรึกษา
๔. เป็นศูนย์กลางการทำกิจกรรมนอกเวลาราชการ

อิทธิพลของชุมชนที่มีต่อวัยรุ่น

ชุมชนเป็นส่วนเสริมสถาบันต่างๆ ให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่นมากขึ้น เพราะชุมชนเป็นสภาพแวดล้อมที่สามารถเอื้อให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของวัยรุ่นได้ เช่น หากอาศัยอยู่ในชุมชนแออัดที่มีการจำหน่ายสารเสพติด วัยรุ่นก็อาจหลงผิดติดสารเสพติดได้ แต่ถ้าหากชุมชนมีระบบการจัดการที่ดี ช่วยกระตุ้นส่งเสริมให้วัยรุ่นได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนด้วยแล้ว ก็จะทำให้วัยรุ่นเกิดจิตสำนึกไม่ว่าจะเป็นการเล่นแสดงออกเพื่อสังคมส่วนรวม การบริการชุมชน การทำประโยชน์เพื่อสังคม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

อิทธิพลของเครือข่ายสังคมที่มีต่อวัยรุ่น

เครือข่ายสังคม (social network) เป็นเครือข่ายที่เชื่อมโยงผู้คนเข้าด้วยกัน โดยอาศัยเทคโนโลยีทางอินเทอร์เน็ต ก่อให้เกิดชุมชนใหม่ในโลกออนไลน์ เพียงแต่ผู้สัมผัสจะต้องสามารถเข้าถึงและมีทักษะการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม โดยสังคมเสมือนจริงมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นทั้งทางด้านบวกและทางด้านลบ ดังนี้

๑. **อิทธิพลของสังคมเสมือนจริงทางด้านบวก** ช่วยให้เกิดความเพลิดเพลิน อำนวยความสะดวกสบาย ได้รู้จักกับเพื่อนใหม่ ได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ จากข้อมูลที่น่าสนใจโดยผู้อื่นผ่านอินเทอร์เน็ต และได้รับข่าวสารที่ทันสมัย

๒. **อิทธิพลของสังคมเสมือนจริงทางด้านลบ** ทำให้ไม่รู้จักการแบ่งเวลาที่ดี เสียการเรียน บางครั้งเป็นการกระทำที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น เช่น การเสนอรูปผู้อื่นผ่านอินเทอร์เน็ตโดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของ การตัดแต่งภาพที่ทำให้เกิดความเสียหาย เป็นต้น

ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๑. ร่างกาย สังคมคาดหวังให้วัยรุ่นมีสุขภาพอย่างเหมาะสม หรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ และผลกระทบต่อสังคม เช่น การใช้สารเสพติด การดื่มสุรา หรือพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม

๒. อารมณ์และจิตใจ สังคมในปัจจุบันต้องการให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สามารถควบคุมอารมณ์ และมีวิธีจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม

๓. สังคม สังคมคาดหวังให้วัยรุ่นปรับตัวเข้ากับกฎเกณฑ์ของสังคมได้ มีทักษะทางสังคม การสื่อสารเจรจาการแก้ปัญหา

๔. สติปัญญา สังคมคาดหวังให้วัยรุ่นเข้าใจโลกอย่างเป็นจริง สามารถใช้เหตุผล และสติปัญญาในการแก้ไขปัญหา

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

พีรธร บุนนรัตพันธุ์ และคณะ. (๒๕๕๕). *โครงการจัดทำข้อเสนอแนะเชิงนโยบายการลดผลกระทบทางสังคมจากสถานการณ์สุราภัยกับเยาวชนในอนาคต กรณีศึกษาจังหวัดพิษณุโลก.*

<http://ihppta.gov.net/DB/publication/attachresearch/๓๐๔/chapter๑๒.pdf>

E-book

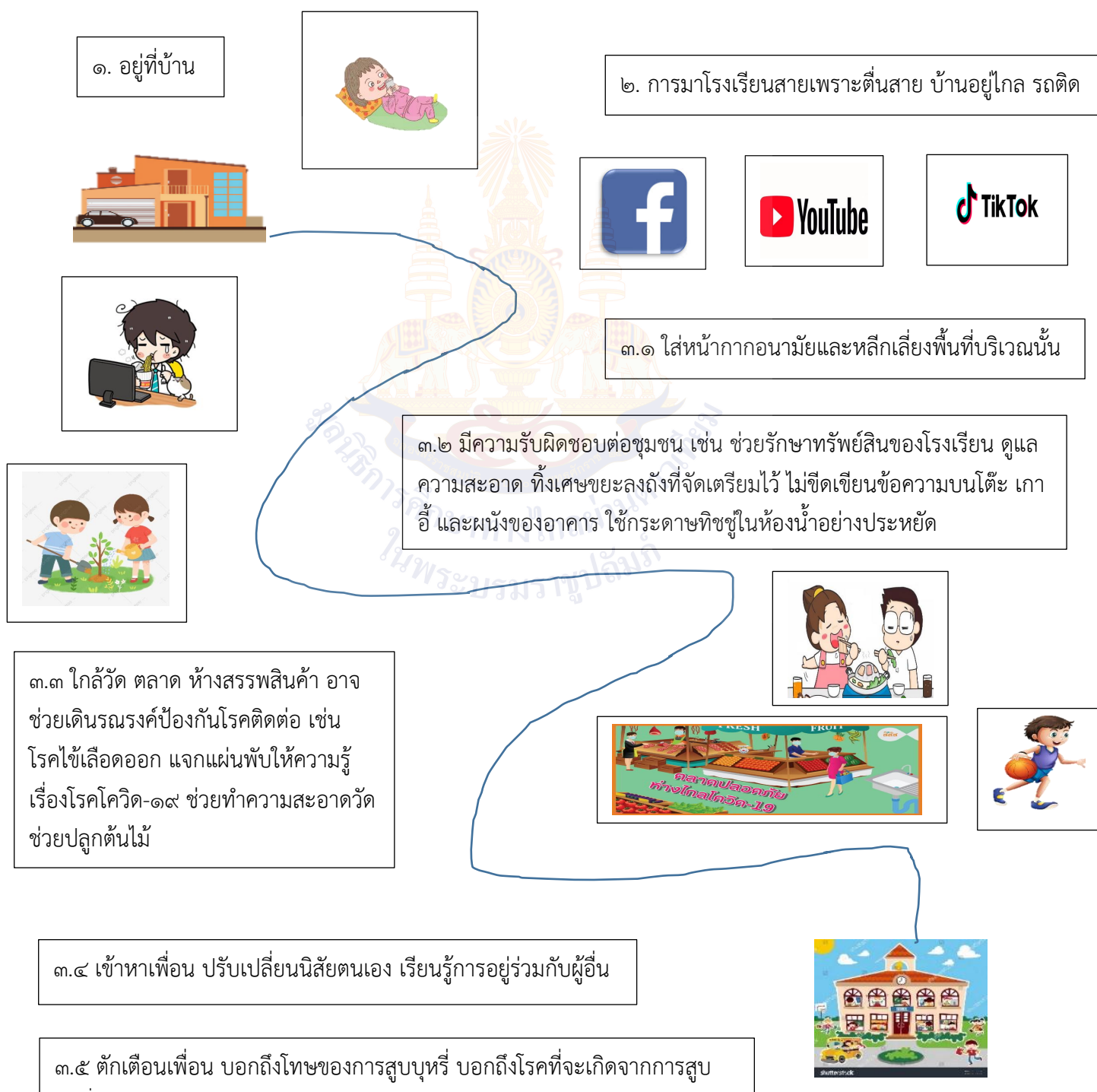
บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์.(ม.ป.ป.).*คู่มือสำหรับพ่อแม่เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอนวัยรุ่นไม่ยากอย่างที่คิด.* กรุงเทพฯ:ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.

<http://www.thaipediatrics.org/Media/media-๒๐๑๗๑๐๑๐๑๒๓๑๕๕.pdf>

ชิ้นงานสตอรี่ไลน์ (Story line) เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน สตอรี่ไลน์
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

๑. ภาพตัวอย่างการทำงานแบบสตอรี่ไลน์ (Story line)

ที่มีการปะภาพหรือวาดภาพเพิ่มเติมแล้วเขียนบรรยายตอบคำถามลงในกระดาษฟลิปชาร์ท



๒. รูปภาพให้ที่ครูจัดไว้ให้ จะมีรูปดังนี้

- รูปบ้าน



- รูปโรงเรียน



- รูปกิจวัตรประจำวันที่บ้าน, โรงเรียน และชุมชน







- รูปแอปพลิเคชันต่างๆ





- รูปสถานที่ต่างๆ เช่น วัด ตลาด ห้างสรรพสินค้า





- รูปเพจเกมต่างๆ



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗

เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ม.๓/๑ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงชีวิต

พ ๑.๑ ม. ๓/๒ วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม. ๓/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเองครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ ๒.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตและพัฒนาการต่างๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา หากมีการเรียนรู้ที่ถูกต้องจะเป็นการนำไปสู่การที่จะช่วยให้เราสามารถวางแผนในการดูแลแต่ละช่วงวัยของชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในหลายๆด้าน ต้องเผชิญกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม ตลอดจนสื่อต่างๆ ที่เข้ามามีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงดังนั้นการมีพฤติกรรมกรู๋เท่าทันต่ออิทธิพลต่างๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่วัยรุ่นจะต้องเตรียมตัวให้พร้อม เพื่อการพัฒนาตนเองให้สามารถเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้ในอนาคต

๓. สาระการเรียนรู้

๑. การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย

๒. อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๓. สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่น

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่น

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

ปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่น

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พูดถ่ายทอดความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นเกี่ยวกับพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง (ส.๔.๔.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...? หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ 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>พูดถ่ายทอดความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นกับผู้อื่นเกี่ยวกับ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาอย่างเห็นคุณค่า ในตัวเอง</p> <p>ด้านความรู้ วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลง ทางพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและ สติปัญญาของวัยรุ่น</p> <p>ด้านทักษะกระบวนการ</p>	<p>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</p> <p>๑. คำถามชวนคิด</p> <p>๒. นำรูปภาพมาให้ให้นักเรียนวิเคราะห์ ข้อมูล ดังนี้</p>  <p>- “นักเรียนเห็นอะไรจากภาพนี้” - “จากภาพนักเรียนคิดว่าอาจจะเกิด เหตุการณ์อะไร”</p> <p>๓. ครูกล่าวนำเข้าสู่บทเรียนว่า “จากการ วิเคราะห์ภาพเหตุการณ์ข้างต้น นักเรียน ได้เห็นถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น</p>	<p>๑. คำถามชวนคิด</p> <p>- “นักเรียนเคยมีความคิดเห็นที่ แตกต่างกับคนในครอบครัวหรือไม่” - “ถ้าเคยมีนักเรียนจะมีวิธีการ อย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งใน ครอบครัว” (แนวคำตอบ : ฟังเหตุผลของคุณ พ่อคุณแม่ก่อน และอธิบายเหตุผล ของเรา)</p> <p>๒. วิเคราะห์รูปภาพ เกี่ยวกับการ ดำเนินชีวิตของบุคคลในครอบครัว ดังนี้</p> <p>- “นักเรียนเห็นอะไรจากภาพนี้” - “จากภาพนักเรียนคิดว่าอาจจะ เกิดเหตุการณ์อะไร”</p>	ภาพที่ ๑		<p>๑. สังเกตการ ตอบคำถามใน ชั้นเรียน</p> <p>๒. ประเมินจาก ใบงาน</p> <p>๓. สังเกตการ ทำงานกลุ่ม</p>

<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?</p> <p>หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา</p> <p>กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>เสนอแนวทางป้องกัน และ แก้ไขปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทาง พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและ สติปัญญาของวัยรุ่น</p> <p>ด้านคุณลักษณะ</p> <p>เจตคติ ค่านิยม</p> <p>ปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทาง พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและ สติปัญญาของวัยรุ่น</p> <p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้</p>	<p>ขั้นสอน (๑๐ นาที)</p> <p>๑. ร่วมกันทบทวนบทเรียน เรื่อง อิทธิพล และความคาดหวังของสังคมกับ พัฒนาการวัยรุ่น</p> <p>๒. กระตุ้นผู้เรียนจากข่าวหรือสถานการณ์ (แลกเปลี่ยนเรียนรู้)</p> <p>- ยกตัวอย่างข่าวหรือสถานการณ์ที่เกิด จากการไม่ควบคุมอารมณ์และนำไปสู่การ ทะเลาะวิวาท หรือทำร้ายร่างกาย และให้ นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจาก เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนี้</p>	<p>- “ถ้านักเรียนอยู่ในเหตุการณ์นี้ นักเรียนจะทำอย่างไร”</p> <p>(แนวคำตอบ: เบื้องต้นตอบตามความ คิดเห็นของนักเรียนอย่างอิสระแต่เป็น ข้อมูลที่มีหลักวิชาการและอยู่ใน หลักสูตร)</p> <p>๑. ร่วมกันทบทวนบทเรียน เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคม กับพัฒนาการวัยรุ่น</p> <p>๒. แสดงความคิดเห็นเพื่อแลกเปลี่ยน เรียนรู้ ดังนี้</p> <p>- “จากสถานการณ์ดังกล่าว นักเรียน จะมีแนวทางในการป้องกันอย่างไร”</p> <p>- จากสถานการณ์ดังกล่าว นักเรียน คิดว่า เกิดจากอารมณ์ใดได้บ้าง</p>	<p>ข่าวหรือ สถานการณ์ที่ เกิดจากการไม่ ควบคุมอารมณ์ และนำไปสู่การ ทะเลาะวิวาท</p>		

<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...? หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<ul style="list-style-type: none"> - “จากสถานการณ์ดังกล่าว นักเรียนจะมีแนวทางในการป้องกันอย่างไร” - จากสถานการณ์ดังกล่าว นักเรียนคิดว่าเกิดจากอารมณ์ใดได้บ้าง - จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นำไปสู่ผลกระทบใดบ้างต่อผู้กระทำ หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง 	<p>(แนวคำตอบ : โกรธ กลัว เครียด เสียใจ ฯลฯ)</p> <ul style="list-style-type: none"> - จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น นำไปสู่ผลกระทบใดบ้างต่อผู้กระทำ หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง <p>(แนวคำตอบ : ถูกดำเนินคดี ถูกทำร้ายร่างกาย ครอบครัวเดือดร้อนมีปัญหา เป็นต้น)</p> <ul style="list-style-type: none"> - จากสถานการณ์ข้างต้น หากเป็นนักเรียนนักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร เพราะเหตุใด <p>(แนวคำตอบ : ปล่อยวาง ไม่ตอบโต้หาวิธีระบายอารมณ์หรือจัดการกับอารมณ์นั้นๆ โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน)</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...? หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที)</p> <p>๑. กิจกรรม อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?</p> <p>๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และผลการวิเคราะห์ข้อมูลลงในใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?” (อำนวยความสะดวกการเรียนรู้ให้กับนักเรียน)</p>	<p>๑. กิจกรรม อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?</p> <p>- แบ่งกลุ่มๆ ละ ๓-๖ คน (แบบคละเพศ)</p> <p>- ตัวแทนแต่ละกลุ่มจับสลากเลือกสถานการณ์ที่ครูกำหนดให้มา ๑ สถานการณ์</p> <p>- คำนวณข้อมูลเพิ่มเติมจากใบความรู้ ชม.ที่ ๓</p> <p>๒. แต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความรู้และผลการวิเคราะห์ข้อมูลลงในใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”</p>			
<p>ขั้นสรุป (๑๐ นาที)</p> <p>๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้</p>	<p>๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้</p>				

<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...? หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๒. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)	๒. นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นในการนำความรู้ไปปฏิบัติ เช่น ไม่พาตัวเองเข้าไปในสถานการณ์ที่เสี่ยงการคิดบวกเข้าใจผู้อื่น			



๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ภาพที่ ๑

๒) ข่าวหรือสถานการณ์ที่เกิดจากการไม่ควบคุมอารมณ์และนำไปสู่การทะเลาะวิวาท

๓) ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทาง พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของ วัยรุ่น	สังเกตการตอบคำถาม ในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไข ปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง ทางพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของ วัยรุ่น	ประเมินจากใบงาน	แบบประเมินคำตอบ จากใบงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับการ เปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้าน ร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและ สติปัญญาของวัยรุ่น	ประเมินจากใบงาน	แบบประเมินคำตอบ จากใบงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน พูดถ่ายทอดความคิดเห็น และ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น เกี่ยวกับพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาอย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง	สังเกตการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตการทำงาน กลุ่ม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตการทำงาน กลุ่ม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
---	---------------------	----------------------------	--



๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?
สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และตอบคำถามดังต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ ๑

เกิดเหตุทะเลาะวิวาทกันภายในตลาดพบกลุ่มวัยรุ่นหลายคนยืนใกล้ร่างชายอายุประมาณ ๑๕ ปี ที่ถูกยิงเข้าที่ใต้คิ้วซ้ายเสียชีวิตในที่เกิดเหตุ ตำรวจสอบสวนที่เป็นเพื่อนผู้เสียชีวิต ให้ข้อมูลกับตำรวจว่าก่อนหน้านี้กลุ่มพวกตน มีปัญหาขัดแย้งกับกลุ่มวัยรุ่นย่านนี้ มีเรื่องทำดีทำต่อผ่านเพชบุรีบ่อยครั้ง กระทั่งกลุ่ม พวกตนถูกทำร้ายจนได้รับบาดเจ็บเข้าโรงพยาบาลและบ้านรุ่นพี่ในกลุ่มถูกปาระเบิดติดต่อกัน ๔ วัน

เมื่อคืนที่ผ่านมา กลุ่มพวกตนเองรู้ว่ากลุ่มที่ก่อเหตุ มารวมกลุ่มริมถนนใกล้ตลาด รุ่นพี่จึงโทรเรียกพวกตนมาช่วยกันไล่คู่กรณี แต่พวกตนเองมีแต่มีดดาบ จึงถูกปาระเบิดและยิงใส่ทำให้มีผู้บาดเจ็บและเพื่อนเสียชีวิต

๑. จากสถานการณ์ข้างต้นอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นอย่างไร

.....

.....

.....

๒. เหตุการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นมีลักษณะอารมณ์อย่างไร

.....

.....

.....

๓. เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อด้านใดและต่อบุคคลใดบ้าง

.....

.....

.....

๔. ถ้านักเรียนเป็นหนึ่งในกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในเหตุการณ์ดังกล่าว จะมีวิธีป้องกันการเกิดเหตุการณ์นี้ได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....

ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?
สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และตอบคำถามดังต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ ๒

อมสินเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ซื้อครีมบำรุงผิวหน้าจากร้านค้าออนไลน์ที่มีโปรโมชั่นลดราคาพิเศษมาใช้ แต่หลังจากใช้ไปได้ไม่กี่วัน เธอเริ่มมีอาการผิวด่าง คัน และมีผื่นขึ้นที่ใบหน้าอย่างรุนแรง ผิวของเธอแห้งลอกและมีตุ่มน้ำเล็ก ๆ ขึ้นตามแก้มและหน้าผาก อมสินรู้สึกกังวลและหงุดหงิดกับอาการแพ้ที่เกิดขึ้น เธอเสียความมั่นใจในรูปลักษณ์ของตัวเอง เธอไม่กล้าออกไปพบปะเพื่อนหรือร่วมกิจกรรมทางสังคมเพราะกลัวจะถูกมองว่าไม่สวย

เพื่อน ๆ ในห้องเรียนของอมสินเริ่มสังเกตเห็นอาการผิวของเธอและสอบถามเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น อมสินรู้สึกอายและไม่อยากพูดถึงเรื่องนี้ เธอหลีกเลี่ยงการร่วมกิจกรรมในห้องเรียนและการพบปะกับเพื่อน ๆ อมสินรู้สึกโดดเดี่ยวและไม่สนุกกับชีวิตในโรงเรียนเช่นเดิม

๑. จากสถานการณ์ข้างต้นสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของอมสินอย่างไร

.....

.....

.....

๒. เหตุการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าอมสินรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร

.....

.....

.....

๓. เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อด้านใดและต่อบุคคลใดบ้าง

.....

.....

.....

๔. ถ้านักเรียนเป็นอมสินจะมีแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....

ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?
สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และตอบคำถามดังต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ ๓

ต้นเด็กชายอายุ ๑๖ ปี เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ถูกชักชวนจากกลุ่มเพื่อนให้ลองใช้สารเสพติดเพื่อความสนุกสนาน หลังจากใช้สารเสพติดไปได้ไม่นาน ต้นเริ่มมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร พ่อแม่ของต้นสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม และพยายามพูดคุยเพื่อช่วยเหลือ แต่กลับถูกต้นตอบโต้ด้วยความโกรธจนทะเลาะกับพ่อแม่

ต้นรู้สึกสิ้นหวังและไม่มีแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ มีอาการซึมเศร้าและเครียดมากขึ้นเรื่อย เขาหลีกเลี่ยงการพบปะกับเพื่อน ๆ และมีกรโพรสต์ในสื่อออนไลน์ว่าไม่อยากอยู่อีกต่อไป

๑. จากสถานการณ์ข้างต้นอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงกับต้นอย่างไร

.....

.....

.....

๒. เหตุการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าต้นมีลักษณะอารมณ์อย่างไร

.....

.....

.....

๓. เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อคนใดและต่อบุคคลใดบ้าง

.....

.....

.....

๔. ถ้านักเรียนเป็นต้นจะมีแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดอย่างไร

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....

ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?
สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และตอบคำถามดังต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ ๔

ต่ายเห็นโฆษณาเสื้อผ้าแบรนด์เนมราคาถูกในโลกออนไลน์ จึงตัดสินใจซื้อ เมื่อได้รับสินค้าพบว่า เป็นของปลอมและทำจากวัสดุที่ทำให้เกิดการระคายเคืองและผื่นคันตามร่างกาย เธอรู้สึกผิดหวังและเครียดที่ถูกหลอก เธอสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง ความรู้สึกที่ถูกหลอกทำให้เธอรู้สึกแค้นและมีอาการซึมเศร้า

ต่ายเริ่มมีปัญหาในการเข้าสังคมและพบปะเพื่อน ๆ เธอรู้สึกอายที่ถูกหลอกและเสื้อผ้าที่ได้มาเป็นของปลอม เพื่อนบางคนก็ล้อเลียนและวิจารณ์ ทำให้เธอรู้สึกอับอายและขาดความมั่นใจ เธอเริ่มหลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและห่างเหินจากเพื่อน ๆ และครอบครัวการซื้อเสื้อผ้าแบรนด์เนมปลอมของเธอทำให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัว พ่อแม่ของเธอไม่พอใจที่เธอใช้เงินซื้อของปลอมและเสียเงินไปโดยเปล่าประโยชน์ การทะเลาะกับพ่อแม่เกิดขึ้นบ่อยครั้งเนื่องจากการตัดสินใจที่ไม่รอบคอบของเธอ พ่อแม่พยายามให้คำแนะนำและช่วยเหลือ แต่เธอกลับรู้สึกว่าคุณถูกตำหนิและไม่เข้าใจพ่อแม่

๑. จากสถานการณ์ข้างต้นสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของต่ายอย่างไร

.....

.....

๒. เหตุการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าต่ายมีลักษณะจิตใจอารมณ์ อย่างไร เพราะอะไร

.....

.....

๓. เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อด้านใดและต่อบุคคลใดบ้าง

.....

.....

๔. ถ้านักเรียนเป็นต่ายจะมีแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นอย่างไร

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....

ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?
สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และตอบคำถามดังกล่าว

สถานการณ์ที่ ๕

ออมเป็นเด็กที่มีความสามารถในการศึกษาทางวิทยาศาสตร์และมีความสนใจในการทำ
 ทดลองทางวิทยาศาสตร์มาก แต่มีเพื่อนในห้องที่ชื่อเบิร์ต ที่มักจะจ้องมองร่างกาย ใช้สายตาทะเยอ
 พุดแซว พุดพาดพิงถึงรูปร่างหน้าตา การแต่งกายและซักไซ้เรื่องส่วนตัวของอม

วันหนึ่งในขณะที่เบิร์ตพุดคุยกับอมก็ได้ถ่ายคลิปแล้วนำคลิปไปปล่อยในโลกโซเชียลจนทำให้
 ออมอับอายไม่กล้าออกไปพบปะเพื่อนหรือร่วมกิจกรรมทางสังคม และมีการโพสต์ในสื่อออนไลน์ว่า
 อยากฆ่าตัวตาย

๑. จากสถานการณ์ข้างต้นอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมมีผลกับอมและเบิร์ตอย่างไร

.....

.....

.....

๒. เหตุการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าอมและเบิร์ตมีลักษณะจิตใจอารมณ์อย่างไร

.....

.....

.....

๓. เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อคนใดและต่อบุคคลใดบ้าง

.....

.....

.....

๔. ถ้านักเรียนเป็นอมจะมีแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม..... เลขที่.....

ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?
สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และตอบคำถามดังกล่าว

สถานการณ์ที่ ๒

จูนเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ที่มีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์พอใช้ จูนเป็นคนไม่ชอบทำกิจกรรมของโรงเรียน และไม่สามารถแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสมจึงทำให้ส่งผลกระทบต่อการศึกษา เย็นวันหนึ่งจูนไปรอคุณแม่ที่ห้างสรรพสินค้า บังเอิญได้พบกับนาเพื่อนสนิทที่เคยเรียนด้วยกัน

นาชวนจูนไปรอแม่ที่บ้านของนาซึ่งอยู่ใกล้ๆห้างสรรพสินค้า จูนตัดสินใจไปกับนาทันที เมื่อถึงบ้านนาชวนจูนดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ จูนก็ตอบตกลงทันที เมื่อจูนกลับมาถึงบ้านก็ได้มีการทะเลาะกับแม่ จูนโกรธแม่มากจึงขับรถจักรยานยนต์ออกจากบ้านไปบ้านนาทันที

๑. จากสถานการณ์ข้างต้นอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงกับจูนอย่างไร

.....

.....

.....

๒. เหตุการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าจูนและอ้อมมีลักษณะจิตใจอารมณ์อย่างไร

.....

.....

.....

๓. เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อด้านใดและต่อบุคคลใดบ้าง

.....

.....

.....

๔. ถ้านักเรียนเป็นจูนจะมีแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร

.....

.....

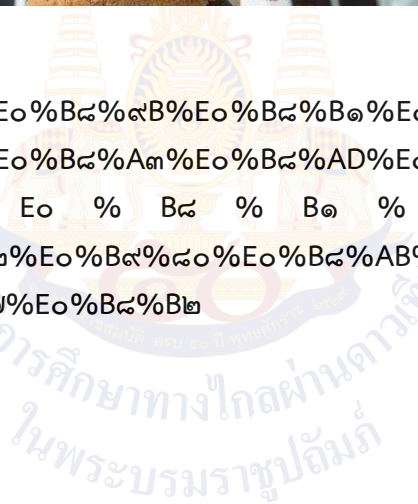
.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....

ภาพประกอบ
ภาพที่ ๑



<https://www.pobpad.com/%E0%B8%9B%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%9A%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%A7-%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%80%E0%B8%AB%E0%B8%95%E0%B8%B8%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2>



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘

เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ม.๓/๑ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงชีวิต

พ ๑.๑ ม. ๓/๒ วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม. ๓/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเองครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ ๒.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตและพัฒนาการต่างๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา หากมีการเรียนรู้ที่ถูกต้องจะเป็นการนำไปสู่การที่จะช่วยให้เราสามารถวางแผนในการดูแลแต่ละช่วงวัยของชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในหลายๆด้าน ต้องเผชิญกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม ตลอดจนสื่อต่างๆ ที่เข้ามามีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงดังนั้นการมีพฤติกรรมารู้เท่าทันต่ออิทธิพลต่างๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่วัยรุ่นจะต้องเตรียมตัวให้พร้อม เพื่อการพัฒนาตนเองให้สามารถเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้ในอนาคต

๓. สาระการเรียนรู้

๑. การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย

๒. อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๓. สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่น

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่น

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

ปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่น


๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พูดถ่ายทอดความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นเกี่ยวกับพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง (ส.๔.๔.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

<p>แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?</p> <p>หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา</p> <p>กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน</p> <p>พุดถ่ายทอดความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นกับผู้อื่นเกี่ยวกับ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาอย่างเห็นคุณค่า ในตัวเอง</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลง ทางพัฒนาการด้าน ร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของ วัยรุ่น</p> <p>ด้านทักษะกระบวนการ</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที)</p> <p>๑. คำถามชวนคิด ครูนำรูปภาพมาให้ให้นักเรียนวิเคราะห์ ข้อมูล ดังนี้</p>  <p>- นักเรียนคิดว่าบุคคลในรูปภาพปฏิบัติ ตนในการส่งเสริมสุขภาพได้เหมาะสม หรือไม่ อย่างไร</p> <p>- หากปฏิบัติต่อไป จะส่งผลต่อสุขภาพ อย่างไรบ้าง</p>	<p>๑. คำถามชวนคิด</p> <p>- นักเรียนคิดว่าบุคคลในรูปภาพ ปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพได้ เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร (แนวคำตอบ : ไม่เหมาะสม เพราะ นอนดึก ไม่ทานข้าว)</p> <p>- หากปฏิบัติต่อไป จะส่งผลต่อ สุขภาพอย่างไรบ้าง (แนวคำตอบ : อาจนำไปสู่ผลกระทบ ต่อสุขภาพ เนื่องจากแบ่งเวลาไม่ เหมาะสม หรืออาจจะเลือกกิจกรรม พักผ่อนที่ไม่เหมาะสม และไม่แบ่ง เวลา จนทำให้เกิดผลเสียทั้งต่อ สุขภาพร่างกาย และจิตใจเกิด ความเครียด วิตกกังวล หรือ อาจ</p>	<p>ภาพที่ ๑ (ที่มา: https://prd.go.th/th/content/page/index/id/๙๖๓)</p>		<p>๑. สังเกตการ ตอบคำถามใน ชั้นเรียน</p> <p>๒. ประเมินจาก ใบงาน</p> <p>๓. สังเกตการ ทำงานกลุ่ม</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจาก การเปลี่ยนแปลงทาง พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและ สติปัญญาของวัยรุ่น ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม ปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับ การเปลี่ยนแปลงทาง พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและ สติปัญญาของวัยรุ่น คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	ส่งผลต่อภาวะผิดปกติทางจิตจาก การติดเกม เป็นต้น)	<p>ชั้นสอน (๑๐ นาที)</p> <p>๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> - นำคลิปวิดีโอข่าวเกี่ยวกับ เรื่อง มารู้ทันโลกออนไลน์ กับ "Cyber Security ตอน Ghost" มาให้นักเรียน ศึกษาเพิ่มเติมโดยตั้งประเด็นคำถามดังนี้ - จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นำไปสู่ ผลกระทบใดบ้างต่อผู้กระทำ หรือผู้ เกี่ยวข้อง - หากนักเรียนหรือเพื่อนของนักเรียนอยู่ ในเหตุการณ์นั้น จะมีวิธีการหลีกเลี่ยง จากสถานการณ์นั้นได้อย่างไร - ยกตัวอย่างภัยร้ายที่มักมาจากโลก ออนไลน์ 	<p>คลิปวิดีโอ เรื่อง มารู้ทันโลกออนไลน์ กับ "Cyber Security ตอน Ghost" ที่มา https://www. youtube.com/ watch?v=n๗uDFU Yonso&ab_ channel</p>		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...? หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	- นักเรียนจะมีวิธีปฏิบัติตนหรือมีส่วนร่วมในการป้องกันภัยจากสื่อออนไลน์อย่างไร	- ยกตัวอย่างภัยร้ายที่มักมาจากโลกออนไลน์ (แนวคำตอบ : การพนันออนไลน์ ,เด็กติดเกมส์,กลั่นแกล้งและรังแกบนโลกออนไลน์)	(นาที่ที่ ๒.๑๑ - ๕.๓๓)		
	ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที) - นำเสนอ ใ้กิจกรรม “รู้เท่าทัน...” (อำนวยความสะดวกการเรียนรู้ให้นักเรียน)	๑. นำเสนอ ใ้กิจกรรม “รู้เท่าทัน...”(ตามหัวข้อที่ได้รับใน ชม.ที่ ๗) - ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมา นำเสนอ - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ตอบคำถามในชั้นเรียน โดย กลุ่มที่เป็นผู้ฟังตั้งคำถามและให้กลุ่มที่นำเสนอตอบ โดยวนกลุ่มไปเรื่อยๆจนครบ เช่น กลุ่ม ๑ นำเสนอ กลุ่ม ๒ ตั้งคำถาม เป็นต้น	ใ้กิจกรรม “รู้เท่าทัน...”	นำเสนอ ใ้กิจกรรม “รู้เท่าทัน...”	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...? หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ 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>๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้โดยใช้คำถามกระตุ้นการเรียนรู้</p> <p>- นักเรียนคิดว่า Facebook และ twitter มีอิทธิพลต่อนักเรียนหรือไม่ อย่างไร</p> <p>- ยกตัวอย่างสื่อต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นในปัจจุบัน แล้วครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับข่าวอาชญากรรมต่างๆ ที่มีสาเหตุมาจากสื่อดังกล่าว</p> <p>๒. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)</p>	<p>๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้</p> <p>๒. นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามที่ครูกำหนดให้</p>			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ภาพที่ ๑

๒) คลิปวิดีโอ เรื่อง มารู้ทันโลกออนไลน์ กับ "Cyber Security ตอน Ghost" ที่มา

https://www.youtube.com/watch?v=n๗uDFUYons๐&ab_channel

๓) ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทาง พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของ วัยรุ่น	สังเกตการตอบคำถาม ในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไข ปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง ทางพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของ วัยรุ่น	ประเมินจากใบงาน	แบบประเมินคำตอบ จากใบงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับการ เปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้าน ร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและ สติปัญญาของวัยรุ่น	ประเมินจากใบงาน	แบบประเมินคำตอบ จากใบงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน พูดถ่ายทอดความคิดเห็น และ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น เกี่ยวกับพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาอย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง	สังเกตการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตการทำงาน กลุ่ม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตการทำงาน กลุ่ม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
---	---------------------	----------------------------	--



๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....
.....

ความสำเร็จ

.....
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....
.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....
.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?
สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และตอบคำถามดังต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ ๑

เกิดเหตุทะเลาะวิวาทกันภายในตลาดพบกลุ่มวัยรุ่นหลายคนยืนใกล้ร่างชายอายุประมาณ ๑๕ ปี ที่ถูกยิงเข้าที่ใต้คิ้วซ้ายเสียชีวิตในที่เกิดเหตุ ตำรวจสอบสวนที่เป็นเพื่อนผู้เสียชีวิต ให้ข้อมูลกับตำรวจว่าก่อนหน้านี้กลุ่มพวกตน มีปัญหาขัดแย้งกับกลุ่มวัยรุ่นย่านนี้ มีเรื่องทำดีทำต่อผ่านเพชบุรีบ่อยครั้ง กระทั่งกลุ่ม พวกตนถูกทำร้ายจนได้รับบาดเจ็บเข้าโรงพยาบาลและบ้านรุ่นพี่ในกลุ่มถูกปาระเบิดติดต่อกัน ๔ วัน

เมื่อคืนที่ผ่านมา กลุ่มพวกตนเองรู้ว่ากลุ่มที่ก่อเหตุ มารวมกลุ่มริมถนนใกล้ตลาด รุ่นพี่จึงโทรเรียกพวกตนมาช่วยกันไล่คู่กรณี แต่พวกตนเองมีแต่มีดดาบ จึงถูกปาระเบิดและยิงใส่ทำให้มีผู้บาดเจ็บและเพื่อนเสียชีวิต

๑. จากสถานการณ์ข้างต้นอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นอย่างไร

.....

.....

.....

๒. เหตุการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นมีลักษณะอารมณ์อย่างไร

.....

.....

.....

๓. เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อด้านใดและต่อบุคคลใดบ้าง

.....

.....

.....

๔. ถ้านักเรียนเป็นหนึ่งในกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในเหตุการณ์ดังกล่าว จะมีวิธีป้องกันการเกิดเหตุการณ์นี้ได้อย่างไร

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....

ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?
สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และตอบคำถามดังต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ ๒

ออมสินเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ซื้อครีมบำรุงผิวหน้าจากร้านค้าออนไลน์ที่มีโปรโมชั่นลดราคาพิเศษมาใช้ แต่หลังจากใช้ไปได้ไม่กี่วัน เธอเริ่มมีอาการผิวด่าง คัน และมีผื่นขึ้นที่ใบหน้าอย่างรุนแรง ผิวของเธอแห้งลอกและมีตุ่มน้ำเล็ก ๆ ขึ้นตามแก้มและหน้าผาก ออมสินรู้สึกกังวลและหงุดหงิดกับอาการแพ้ที่เกิดขึ้น เธอเสียความมั่นใจในรูปลักษณ์ของตัวเอง เธอไม่กล้าออกไปพบปะเพื่อนหรือร่วมกิจกรรมทางสังคมเพราะกลัวจะถูกมองว่าไม่สวย

เพื่อน ๆ ในห้องเรียนของอมสินเริ่มสังเกตเห็นอาการผิวของเธอและสอบถามเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น ออมสินรู้สึกอายและไม่อยากพูดถึงเรื่องนี้ เธอหลีกเลี่ยงการร่วมกิจกรรมในห้องเรียนและการพบปะกับเพื่อน ๆ ออมสินรู้สึกโดดเดี่ยวและไม่สนุกกับชีวิตในโรงเรียนเช่นเดิม

๑. จากสถานการณ์ข้างต้นสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของอมสินอย่างไร

.....

.....

.....

๒. เหตุการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าอมสินรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร

.....

.....

.....

๓. เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อด้านใดและต่อบุคคลใดบ้าง

.....

.....

.....

๔. ถ้านักเรียนเป็นอมสินจะมีแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....

ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?
สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และตอบคำถามดังต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ ๓

ต้นเด็กชายอายุ ๑๖ ปี เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ถูกชักชวนจากกลุ่มเพื่อนให้ลองใช้สารเสพติดเพื่อความสนุกสนาน หลังจากใช้สารเสพติดไปได้ไม่นาน ต้นเริ่มมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร พ่อแม่ของต้นสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม และพยายามพูดคุยเพื่อช่วยเหลือ แต่กลับถูกต้นตอบโต้ด้วยความโกรธจนทะเลาะกับพ่อแม่

ต้นรู้สึกสิ้นหวังและไม่มีแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ มีอาการซึมเศร้าและเครียดมากขึ้นเรื่อย เขาหลีกเลี่ยงการพบปะกับเพื่อน ๆ และมีกรโพรสต์ในสื่อออนไลน์ว่าไม่อยากอยู่อีกต่อไป

๑. จากสถานการณ์ข้างต้นอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงกับต้นอย่างไร

.....

.....

.....

๒. เหตุการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าต้นมีลักษณะอารมณ์อย่างไร

.....

.....

.....

๓. เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อคนใดและต่อบุคคลใดบ้าง

.....

.....

.....

๔. ถ้านักเรียนเป็นต้นจะมีแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดอย่างไร

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....

ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?
สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และตอบคำถามดังต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ ๔

ต่ายเห็นโฆษณาเสื้อผ้าแบรนด์เนมราคาถูกในโลกออนไลน์ จึงตัดสินใจซื้อ เมื่อได้รับสินค้าพบว่า เป็นของปลอมและทำจากวัสดุที่ทำให้เกิดการระคายเคืองและผื่นคันตามร่างกาย เธอรู้สึกผิดหวังและเครียดที่ถูกหลอก เธอสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง ความรู้สึกที่ถูกหลอกทำให้เธอรู้สึกแค้นและมีอาการซึมเศร้า

ต่ายเริ่มมีปัญหาในการเข้าสังคมและพบปะเพื่อน ๆ เธอรู้สึกอายที่ถูกหลอกและเสื้อผ้าที่ได้มาเป็นของปลอม เพื่อนบางคนก็ล้อเลียนและวิจารณ์ ทำให้เธอรู้สึกอับอายและขาดความมั่นใจ เธอเริ่มหลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและห่างเหินจากเพื่อน ๆ และครอบครัวการซื้อเสื้อผ้าแบรนด์เนมปลอมของเธอทำให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัว พ่อแม่ของเธอไม่พอใจที่เธอใช้เงินซื้อของปลอมและเสียเงินไปโดยเปล่าประโยชน์ การทะเลาะกับพ่อแม่เกิดขึ้นบ่อยครั้งเนื่องจากการตัดสินใจที่ไม่รอบคอบของเธอ พ่อแม่พยายามให้คำแนะนำและช่วยเหลือ แต่เธอกลับรู้สึกว่าคุณถูกตำหนิและไม่เข้าใจพ่อแม่

๑. จากสถานการณ์ข้างต้นสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของต่ายอย่างไร

.....

.....

๒. เหตุการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าต่ายมีลักษณะจิตใจอารมณ์ อย่างไร เพราะอะไร

.....

.....

๓. เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อด้านใดและต่อบุคคลใดบ้าง

.....

.....

๔. ถ้านักเรียนเป็นต่ายจะมีแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นอย่างไร

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....

ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?
สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และตอบคำถามดังกล่าว

สถานการณ์ที่ ๕

ออมเป็นเด็กที่มีความสามารถในการศึกษาทางวิทยาศาสตร์และมีความสนใจในการทำ
 ทดลองทางวิทยาศาสตร์มาก แต่มีเพื่อนในห้องที่ชื่อเบิร์ต ที่มักจะจ้องมองร่างกาย ใช้สายตาทะเยอ
 พุดแซว พุดพาดพิงถึงรูปร่างหน้าตา การแต่งกายและซักไซ้เรื่องส่วนตัวของอม
 วันหนึ่งในขณะที่เบิร์ตพุดคุยกับอมก็ได้ถ่ายคลิปแล้วนำคลิปไปปล่อยในโลกโซเชียลจนทำให้
 ออมอับอายไม่กล้าออกไปพบปะเพื่อนหรือร่วมกิจกรรมทางสังคม และมีการโพสต์ในสื่อออนไลน์ว่า
 อยากฆ่าตัวตาย

๑. จากสถานการณ์ข้างต้นอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมมีผลกับอมและเบิร์ตอย่างไร

.....

.....

.....

๒. เหตุการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าอมและเบิร์ตมีลักษณะจิตใจอารมณ์อย่างไร

.....

.....

.....

๓. เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อคุณใดบ้าง

.....

.....

.....

๔. ถ้านักเรียนเป็นอมจะมีแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม..... เลขที่.....

ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน...?”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง เรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมกับพัฒนาการวัยรุ่น ตอน รู้เท่าทัน...?
สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และตอบคำถามดังกล่าว

สถานการณ์ที่ ๒

จูนเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ที่มีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์พอใช้ จูนเป็นคนไม่ชอบทำกิจกรรมของโรงเรียน และไม่สามารถแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสมจึงทำให้ส่งผลกระทบต่อการศึกษา เย็นวันหนึ่งจูนไปรอคุณแม่ที่ห้างสรรพสินค้า บังเอิญได้พบกับนาเพื่อนสนิทที่เคยเรียนด้วยกัน

นาชวนจูนไปรอแม่ที่บ้านของนาซึ่งอยู่ใกล้ๆห้างสรรพสินค้า จูนตัดสินใจไปกับนาทันที เมื่อถึงบ้านนาชวนจูนดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ จูนก็ตอบตกลงทันที เมื่อจูนกลับมาถึงบ้านก็ได้มีการทะเลาะกับแม่ จูนโกรธแม่มากจึงขับรถจักรยานยนต์ออกจากบ้านไปบ้านนาทันที

๑. จากสถานการณ์ข้างต้นอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงกับจูนอย่างไร

.....

.....

.....

๒. เหตุการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าจูนและอ้อมมีลักษณะจิตใจอารมณ์อย่างไร

.....

.....

.....

๓. เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อด้านใดและต่อบุคคลใดบ้าง

.....

.....

.....

๔. ถ้านักเรียนเป็นจูนจะมีแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....

ภาพประกอบ

ภาพที่ ๑



ที่มา: <https://prd.go.th/th/content/page/index/id/๙๙๖๓>



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง รับมืออย่างไรเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง...?

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัดพ ๑.๑ ม.๓/๑ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ
สติปัญญาแต่ละช่วงชีวิต

พ ๑.๑ ม. ๓/๒ วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม. ๓/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเองครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ ๒.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตและพัฒนาการต่างๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา หากมีการเรียนรู้ที่ถูกต้องจะเป็นการนำไปสู่การที่จะช่วยให้เราสามารถวางแผนในการดูแลแต่ละช่วงวัยของชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในหลายๆด้าน ต้องเผชิญกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม ตลอดจนสื่อต่างๆ ที่เข้ามามีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงดังนั้นการมีพฤติกรรมความรู้เท่าทันต่ออิทธิพลต่างๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่วัยรุ่นจะต้องเตรียมตัวให้พร้อม เพื่อการพัฒนาตนเองให้สามารถเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้ในอนาคต

๓. สาระการเรียนรู้

๑. การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย

๒. อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๓. สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น (K จาก ชม.ที่ 4)

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

ตระหนักถึงความสำคัญของการวิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นได้ถูกต้องเหมาะสม

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พูดถ่ายทอดความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นอย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง (ส.๔.๔.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง รับมืออย่างไรเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง...? หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน พุดถ่ายทอดความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่นอย่าง เห็นคุณค่าในตัวเอง ด้านความรู้ วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. กิจกรรม คำถามชวนคิด  - นักเรียนคิดว่าภาพนี้มีอิทธิพลต่อ พัฒนาการวัยรุ่นอย่างไร นักเรียนร่วมกัน วิเคราะห์ - เคยไหม? ถูกเพื่อนระราน กลั่นแกล้ง ล้อเลียน รุมรังแก ต่อต้าน ไม่รับเข้ากลุ่ม หรือโดนเพื่อนแกล้งเมส	๑. กิจกรรม คำถามชวนคิด - วิเคราะห์รูปภาพ ตอบคำถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนในชั้นเรียน - นักเรียนคิดว่าภาพนี้มีอิทธิพลต่อ พัฒนาการวัยรุ่นอย่างไร นักเรียน ร่วมกันวิเคราะห์ - เคยไหม? ถูกเพื่อนระราน กลั่นแกล้ง ล้อเลียน รุมรังแก ต่อต้าน ไม่รับเข้ากลุ่ม หรือโดนเพื่อนแกล้งเมส (แนวคำตอบ : พิจารณาตามคำตอบ ของนักเรียนโดยให้อยู่ในดุลยพินิจ ของครูผู้สอน	๑. ภาพที่ ๑ ที่มาของภาพ https://siamrath.co.th/n/๔๓๒๘๓๙		๑. สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. ประเมินจากใบกิจกรรม ๓. สังเกตการทำงานกลุ่ม
	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้	๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - ดูคลิปวิดีโอ เรื่อง			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง รับมืออย่างไรเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง...?					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>ด้านทักษะกระบวนการ เสนอแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดจากสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น</p> <p>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม ตระหนักถึงความสำคัญของการวิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นได้ถูกต้องเหมาะสม</p> <p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p>	<p>- นำคลิปวิดีโอข่าวเกี่ยวกับเรื่อง Cyberbullying ไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ อย่าทำเรื่องไม่ปกติ ให้ปกติ (๓.๐๔ นาที) แล้วตั้งประเด็นคำถามดังนี้</p> <p>- “นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการชมคลิปวิดีโอนี้”</p> <p>- นักเรียนคิดว่าเรื่องราวแบบนี้สามารถเกิดขึ้นได้จริง หรือไม่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างไร ?</p> <p>๓. ทบทวนบทเรียน เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น</p>	<p>Cyberbullying ไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ อย่าทำเรื่องไม่ปกติ ให้ปกติ</p> <p>- ตอบคำถามแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนในชั้นเรียนในประเด็นคำถามดังนี้</p> <p>- “นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการชมคลิปวิดีโอนี้”</p> <p>- นักเรียนคิดว่าเรื่องราวแบบนี้สามารถเกิดขึ้นได้จริง หรือไม่ สามารถเกิดขึ้นได้ อย่างไร ? (แนวคำตอบ : พิจารณาตามคำตอบของนักเรียนโดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)</p> <p>๓. ทบทวนบทเรียน เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น</p>	๑. คลิปวิดีโอ		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง รับมืออย่างไรเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง...?					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	<p>ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที)</p> <p>๑. กิจกรรม “รับมืออย่างไรกับ CYBERBULLYING”</p> <p>- แจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ข้อควรปฏิบัติและควรระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์</p> <p>- แลกเปลี่ยนความคิดเห็นผลการวิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยรุ่นภายในกลุ่ม (ครูอำนวยความสะดวกการเรียนรู้ให้กับนักเรียน)</p>	<p>๑. กิจกรรม “รับมืออย่างไรกับ CYBERBULLYING”</p> <p>- (กลุ่มเดิมจาก ชม.ที่ ๘)</p> <p>- ตัวแทนแต่ละกลุ่มรับใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ข้อควรปฏิบัติและควรระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ จากครู</p> <p>- แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในกลุ่มเพื่อเลือกสถานการณ์ที่เป็นเหตุการณ์จากภัยของ CYBERBULLYING มา ๑ สถานการณ์ (ตามความสนใจของสมาชิกในกลุ่ม)</p> <p>- บันทึกข้อมูลลงในใบกิจกรรม รู้เท่าทัน ป้องกันภัยจากสื่อออนไลน์ โดยตั้งชื่อเรื่องพร้อมเขียนบทสนทนา/เนื้อเรื่องการแสดงและ</p>	- ใบกิจกรรม รู้เท่าทัน ป้องกันภัยจากสื่อออนไลน์	- บันทึกใบกิจกรรม รู้เท่าทัน ป้องกันภัยจากสื่อออนไลน์	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง รับมืออย่างไรเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง...?					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ขั้นสรุป (๑๐ นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ เรียนรู้ในวันนี้โดยใช้คำถามกระตุ้นการ เรียนรู้ - นักเรียนจะมีวิธีปฏิบัติตนหรือมีส่วนร่วม ในการป้องกันภัยจากสื่อออนไลน์อย่างไร		๑. นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น ในการนำความรู้ไปปฏิบัติ เช่น ไม่ พาตัวเองเข้าไปในสถานการณ์ที่ เสี่ยง ศึกษาค้นหาข้อมูลก่อน ตัดสินใจซื้อสินค้าออนไลน์ เป็นต้น ๒. เตรียมความพร้อมในการนำเสนอ บทบาทสมมติ (ใน ชม.ถัดไป)			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ภาพที่ ๑
- ๒) คลิปวิดีโอ เรื่อง Cyberbullying ไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ อย่าทำเรื่องไม่ปกติ ให้ปกติ
ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=loGySzicmCo&t=๑๕๔s&ab_channel=ThaiMediaFund
- ๓) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ข้อควรปฏิบัติและควรระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์
- ๔) ใบกิจกรรม รู้เท่าทัน ป้องกันภัยจากสื่อออนไลน์

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) ใบกิจกรรม รู้เท่าทัน ป้องกันภัยจากสื่อออนไลน์

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	สังเกตการตอบคำถาม ในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไข ปัญหาที่เกิดจากสื่อโฆษณาที่มี อิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น	ประเมินจากการ บันทึกใบกิจกรรม	แบบประเมินจาก บันทึกกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของการ วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ของวัยรุ่นได้ถูกต้องเหมาะสม	ประเมินจากการ บันทึกใบกิจกรรม	แบบประเมินจาก บันทึกกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน พูดถ่ายทอดความคิดเห็น และ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น เกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อโฆษณาที่มี อิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่นอย่างเห็น คุณค่าในตัวเอง	สังเกตการแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นภายใน กลุ่ม	แบบสังเกตความคิด เห็น	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตจากพฤติกรรม ในชั้นเรียน	แบบประเมิน คุณลักษณะอันพึง ประสงค์	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”
--	----------------------------------	--	---

เกณฑ์การให้คะแนน

รายการ	ระดับคะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทาง พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของ วัยรุ่น	วิเคราะห์ สถานการณ์ ชาวใน ปัจจุบันเชื่อมโยงกับ การเปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่น ๒ ด้านขึ้นไป (ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและ สติปัญญาของวัยรุ่น)	วิเคราะห์ สถานการณ์ ชาวใน ปัจจุบันเชื่อมโยงกับ การเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น ๑ ด้าน	วิเคราะห์สถานการณ์ ชาวในปัจจุบันเชื่อมโยง กับการเปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่น ไม่ได้
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไข ปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง ทางพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของ วัยรุ่น	บันทึกกิจกรรมการ วิเคราะห์ สถานการณ์ ชาวใน ปัจจุบัน ครบถ้วน ๔ หัวข้อ(ความคาดหวัง ลักษณะอารมณ์ ผลกระทบ และ แนวทางป้องกัน แก้ไข)	บันทึกกิจกรรมการ วิเคราะห์ สถานการณ์ ชาวใน ปัจจุบัน ได้ ๒ หรือ ๓ หัวข้อ	บันทึกกิจกรรมการ วิเคราะห์ สถานการณ์ ชาวในปัจจุบัน ได้ ๑ หัวข้อ
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของการ วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพล ต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่นได้ถูกต้อง เหมาะสม	บอกวิธีปฏิบัติตนได้ เหมาะสมจาก ประสบการณ์ตรงได้ ด้วยตนเอง	บอกวิธีปฏิบัติตนได้ เหมาะสมจากได้ จากการแลกเปลี่ยน ข้อมูลกับเพื่อน	ไม่มีวิธีปฏิบัติ

<p>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน พุดถ่ายทอดความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นเกี่ยวกับพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง</p>	<p>พุดแลกเปลี่ยนความคิดเห็นให้สมาชิกภายในกลุ่มเข้าใจและเห็นภาพการปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ในพัฒนาตนเอง</p>	<p>พุดแลกเปลี่ยนความคิดเห็นให้สมาชิกภายในกลุ่มเข้าใจแต่เป็นนามธรรม</p>	<p>พุดถ่ายทอดไม่ได้</p>
<p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้</p>	<p>มีส่วนร่วมในการสืบค้นข้อมูลจากใบความรู้ และแหล่งข้อมูลอื่นๆ</p>	<p>มีส่วนร่วมในการสืบค้นข้อมูลจากใบความรู้</p>	<p>ไม่ร่วมสืบค้นไม่มีข้อมูล</p>

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

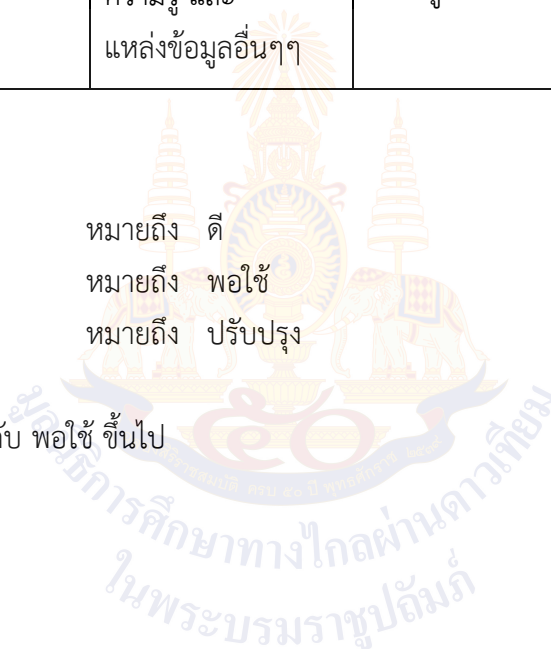
คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



แบบประเมิน ใบกิจกรรม รู้เท่าทัน ป้องกันภัยจากสื่อออนไลน์

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม				
		๑. วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่น			๒. เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและสติปัญญาของวัยรุ่น			๓. ตระหนักถึงความสำคัญของการวิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่นได้ถูกต้องเหมาะสม			๔. พูดถ่ายทอดความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นเกี่ยวกับพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง(ส.๔.๔.๑)			๕. ใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจเพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)							
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓		๑๕			

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง **ข้อควรปฏิบัติและควรระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์**

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง รับมืออย่างไรกับ CYBERBULLYING

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ประโยชน์ของระบบอินเทอร์เน็ต และข้อควรระวังในการใช้งานที่ต้องทราบ

ในปัจจุบันนี้ ระบบอินเทอร์เน็ต ได้เข้ามามีบทบาทที่สำคัญเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการค้นหาข้อมูลต่างๆ การติดต่อสื่อสาร หรือจะเป็นการอำนวยความสะดวกสบายในด้านต่างๆ เช่น อาหารเดลิเวอรี่ผ่านแอปพลิเคชัน การทำธุรกรรมทางการเงินและอื่นๆ อีกมากมาย วันนี้ลองมาทำความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากอินเทอร์เน็ตกัน

ประโยชน์ของระบบอินเทอร์เน็ต

โลกปัจจุบันนี้มีความก้าวหน้าขึ้นมาก ไม่ว่าจะหันหน้ามองไปทางไหนก็พบว่า เต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก ที่ช่วยให้การดำเนินชีวิตประจำวันเป็นไปอย่างราบรื่นด้วยระบบอินเทอร์เน็ต และแอปพลิเคชันต่างๆ

๑. เป็นสื่อออนไลน์ ที่สามารถให้ข้อมูลข่าวสารทั่วโลกได้อย่างรวดเร็ว สังเกตได้ว่าปัจจุบันนี้มีนักข่าวจำนวนมากที่ผันตัวเองเป็นนักข่าวออนไลน์ เนื่องจากคนในสังคมปัจจุบันหันมาสนใจอ่านข่าวออนไลน์มากขึ้น แทนการอ่านหนังสือพิมพ์

๒. เป็นสื่อกลางในการประกอบธุรกิจ มีแม่ค้าพ่อค้าหลายคนใช้โลกออนไลน์ในการขายสินค้าของตัวเองโดยไม่ต้องมีหน้าร้าน ไม่ต้องจ้างแรงงาน ไม่ต้องใช้ทุนเยอะก็สามารถทำกำไรให้แก่ตัวเองได้แล้ว

๓. เปิดกว้างเพื่อรับข้อคิดเห็นในเรื่องที่สนใจ คนในสังคมปัจจุบันนี้สามารถใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อสอบถามกลุ่มคอเดียวกันให้เข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในห้องสนทนาของกลุ่มนั้นๆ หรือจะเป็นหน้ากระดานข่าว (กระทู้) เรื่องราวต่างๆ ที่กำลังติดตาม

๔. ทำให้ผู้คนทั่วโลกสามารถติดต่อสื่อสารกันได้ สังเกตได้ว่าปัจจุบันนี้ได้มีหลายช่องทางในการติดต่อสื่อสารทั้ง Facebook, E- Mail, Line และช่องทางแชทผ่านแอปพลิเคชันต่างๆ มากมาย สร้างความสะดวกสบายยิ่งขึ้น

๕. ห้องสมุดที่รวบรวมสาระทั่วโลกมาไว้ที่เดียว ไม่ว่าจะคนเราจะต้องการข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องอะไรก็ตาม สามารถเข้ามาค้นหาได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว โดยไม่จำเป็นต้องเดินทางไปยังห้องสมุดอีกต่อไป ซึ่งข้อมูลเหล่านั้นมีทั้งรูปแบบที่เป็นตัวหนังสือ และวิดีโอให้สามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้น

๖. อำนวยความสะดวกในการจัดซื้อสิ่งของ อาหาร เครื่องดื่ม หรือจะเป็นธุรกรรมทางการเงินได้ โดยไม่จำเป็นต้องออกจากบ้านไปเสี่ยงโรคโควิด ๑๙ ที่กำลังระบาดในปัจจุบัน

๗. ใช้เป็นสื่อกลางของการประกาศและการประชาสัมพันธ์ต่างๆ อย่างเช่น ขายบ้าน ขายรถ สมัครงานประกาศแจ้งเตือน เป็นต้น

๘. เป็นเครื่องมือในการ Entertain ให้กับตนเองและคนรอบข้าง ทั้งดูหนัง ฟังเพลง เชียร์กีฬา หรือเล่นเกมได้อีกมากมาย

อินเทอร์เน็ต กับระบบการศึกษา

ยุคนี้ไม่ว่าประเทศไหน ๆ ต่างก็ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเป็นสื่อการเรียนการสอน จึงถือได้ว่าอินเทอร์เน็ตเป็นสื่อการเรียนการสอนที่สำคัญกับระบบการศึกษาไปแล้วดังนี้

๑. เป็นแหล่งความรู้ขนาดใหญ่

สำหรับผู้ที่ต้องการเข้าศึกษาข้อมูลต่างๆ ที่ประกอบไปด้วยเนื้อหา ภาพ และข้อมูลด้านอื่นๆ อีกมากมายง่าย ๆ อย่างเช่น การศึกษาเรื่องดาราศาสตร์ ไม่จำเป็นต้องรอดูดาวช่วงกลางคืนก็สามารถดูภาพเคลื่อนไหวจากเว็บออนไลน์ได้เลย

๒. ทำกิจกรรมได้ง่ายยิ่งขึ้น

ระบบดังกล่าวจะช่วยให้นักเรียนสามารถเข้าทำกิจกรรมผ่านระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ได้อย่างรวดเร็วทันที่ อย่างที่ทราบกันดีว่าทุกวันนี้มีโรคระบาดหนักที่ทำให้ทางโรงเรียนได้มีการพักการเรียนการสอนไป หลายโรงเรียนเลือกจัดให้มีการเรียนการสอนผ่านช่องทางอินเทอร์เน็ตโดยที่นักเรียนสามารถทำกิจกรรมได้ด้วยตนเองเพียงแค่นี้ไม่ต้องมาโรงเรียน

๓. เป็นแรงจูงใจในการเรียนรู้

โดยที่นักเรียนสามารถปรึกษา หรือสอบถามข้อมูลกับผู้อื่นที่อาจมีข้อคิดเห็นที่แตกต่างกันออกไป ช่วยให้เห็นภาพของเรื่องนั้นๆ ในมุมที่กว้างขึ้น ทำให้หลายๆ คนมีแรงจูงใจในการเรียน หรือศึกษาเรื่องราวต่างๆ เพิ่มมากขึ้น

๔. พัฒนาตัวเองและสมองได้มากขึ้น

การเข้าศึกษาผ่านระบบอินเทอร์เน็ตนั้นช่วยให้ตัวผู้เรียนเองมีการพัฒนาตัวเองมากขึ้น ยิ่งเรียนยิ่งสงสัย ยิ่งเกิดความต้องการที่จะเรียนรู้ ก็สามารถใช้บริการออนไลน์ตอบสนองความต้องการเหล่านั้นได้ด้วยระยะเวลาอันรวดเร็ว

ข้อควรระวังในการใช้ระบบอินเทอร์เน็ต

ด้วยความทันสมัย ความสะดวก รวดเร็วของการค้นหาข้อมูล ทำให้มียอดผู้เข้ามาใช้บริการเป็นจำนวนมาก ที่มีทั้งคนดีและไม่ดีปะปนกันไป ดังนั้นการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อในชีวิตประจำวันจะต้องให้ความระมัดระวังค่อนข้างมากเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย ซึ่งจะมีข้อระวังดังต่อไปนี้

๑. ไม่ควรบอกข้อมูลส่วนตัว แก่คนไม่รู้จัก ไม่ว่าจะ เป็นชื่อที่อยู่ เบอร์โทร เลขบัญชี หรือแม้แต่โรงเรียน เพื่อป้องกันอันตรายทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สิน
๒. แจ้งผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ทันทีกรณีที่เกิดรูปภาพ คลิปวิดีโอ ข้อมูลที่ไม่เหมาะสม
๓. การนัดเจอกับบุคคลที่เจอกันผ่านอินเทอร์เน็ต จะต้องให้ความระมัดระวังเป็นอย่างมาก
๔. ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ไม่ใช่คำหยาบคายส่อเสียด ด่าทอผู้อื่น ตัวอย่างในปัจจุบันนี้เห็นได้บ่อยครั้งที่มีการฟ้องร้องค่าเสียหายเกี่ยวกับการหมิ่นประมาท ใช้ถ้อยคำที่ไม่สุภาพ
๕. ไม่คัดลอกผลงาน หรือลิขสิทธิ์ของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต หรือถ้าได้รับอนุญาตจะต้องให้เครดิตของเจ้าของผลงานนั้นๆ ด้วย
๖. เคารพกฎระเบียบ เงื่อนไข และจะต้องมีมารยาทในการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต
๗. ไม่ใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่ผิด ไม่หลงไปเข้าไปในอบายมุขที่ก่อให้เกิดความเสื่อมเสียต่อตนเอง เมื่อโลกออนไลน์เข้ามามีบทบาทในการดำรงชีวิตมากขึ้น หน้าที่ของทุกคนคือการเลือกใช้อย่างมีสติเพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด แล้วจะปลอดภัยจากความอันตรายที่มาพร้อมกับโลกออนไลน์ ให้มองแต่มุมดีๆ ความสะดวกสบายที่ได้รับเพียงเท่านี้ก็สามารมีมีความสุขในการใช้อินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวันแล้ว

ที่มา: การตลาดออนไลน์. (๒๕๖๔, ๒๙ มีนาคม). <https://www.๑belief.com/article/internet-benefit/>

๑๐ ข้อควรระวังในเครือข่ายสังคมออนไลน์

ทุกวันนี้ปฏิเสธไม่ได้ว่าเครือข่ายสังคมออนไลน์มีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวันของเราเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นทั้งการทำงานและชีวิตส่วนตัว ทำให้ผู้ชายได้ประชาสัมพันธ์สินค้าง่ายขึ้น ผู้ซื้อก็มีโอกาสเข้าถึงสินค้าได้มากขึ้น การแสดงออกทางความคิด และกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งการรับรู้ข้อมูลจากผู้อื่น ก็สามารถทำได้ง่ายและรวดเร็ว แต่ในข้อดีมักมีข้อเสียการที่เราเข้าถึงข้อมูลได้รวดเร็วก็อาจจะเป็นข้อมูลที่ไม่ถูกต้องได้ อีกทั้งมีโอกาสสูงที่จะสูญเสียความเป็นส่วนตัวไปได้อีกด้วย เป็นกรณีที่เราจะได้ป้องกันตัว และระวังภัยต่างๆ ไว้ก่อนล่วงหน้า

๑. คิดให้รอบคอบก่อนโพสต์ข้อมูล

อย่าลืมว่าข้อมูลต่างๆ ที่คุณโพสต์จะเปิดเผยให้ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการโพสต์ข้อมูลที่สุ่มเสี่ยงก็อาจจะส่งผลร้ายต่อตัวเราเองได้ ฉะนั้นก่อนโพสต์ทุกครั้งต้องคิดให้รอบคอบ

๒. ใช้ความระมัดระวังในการคลิกลิงก์ต่างๆ

หลีกเลี่ยงการคลิกลิงก์แปลกปลอมที่มากับการแชร์หรือข้อความ หรือมาจากคนที่ไม่รู้จัก หรือแม้แต่เพื่อน ซึ่งใช้ภาษาในการสื่อสารที่ดูแปลกไปจากปกติ เพราะอาจเป็นลิงก์ที่นำไปสู่ไวรัสหรือช่องทางขโมยข้อมูลของเหล่าแฮกเกอร์

๓. พิมพ์ที่อยู่ URL ของเว็บไซต์โซเชียลเน็ตเวิร์กนั้นๆ โดยตรง

การใช้งานบนเบราว์เซอร์ให้หลีกเลี่ยงการเข้าเครือข่ายทางสังคมผ่านทางคลิกลิงก์จากผลแสดงการค้นหา หรือจากอีเมล เพราะอาจเป็น URL ปลอมที่นำเราไปยังเว็บไซต์ปลอม เพื่อหลอกเอาบัญชีผู้ใช้และ Password ได้ เช่น www.facebook.com อาจมี URL หลอกเป็น www.faebook.com เป็นต้น

๔. คัดกรองคนที่ขอเป็นเพื่อน

หลีกเลี่ยงการตอบรับคนที่ไม่รู้จักกันมาก่อน เพราะผู้ไม่หวังดีอาจแฝงมากับคนที่ขอเข้ามาเป็นเพื่อนเรา และหากพบคนที่เพื่อนซึ่งเราไม่รู้จักและน่าสงสัยก็ควรลบออกไป

๕. ตั้งค่าความเป็นส่วนตัว

ผู้ให้บริการแต่ละรายจะกำหนดการตั้งค่าส่วนตัวไว้เพื่อไม่ให้ข้อมูล หรือสิ่งที่เราทำ หลุดออกไปยังคนที่ไม่พึงประสงค์ ดังนั้น เราควรตั้งค่าให้เพื่อนเท่านั้นที่เห็นกิจกรรมของเรา และหลีกเลี่ยงการตั้งค่าสิ่งที่เราทำ ให้เป็นสาธารณะ หรือคนทั่วไปเห็นได้

๖. ไม่แสดงข้อมูลส่วนตัวที่เป็นความลับ

ไม่ควรโพสต์บัตรประจำตัวประชาชน บัตรเครดิตลงในโซเชียลเน็ตเวิร์ก ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบข้อความ หรือรูปภาพ เพราะแฮกเกอร์และผู้ไม่หวังดีสามารถแฝงตัวมากับกลุ่มเพื่อนที่เราอนุญาตให้เข้าชมได้

๗. เปิดใช้งาน Do Not Track

เพื่อป้องกันการติดตามและการเก็บข้อมูลของผู้ให้บริการ ซึ่งอาจรวมไปถึงผู้ไม่หวังดีที่ลักลอบเข้ามาขโมยข้อมูลด้วย ซึ่งปัจจุบันมีเว็บเบราว์เซอร์ที่เปิดใช้งาน Do Not Track ได้แล้ว เช่น Internet Explorer ๑๐

๘. ใช้วิจารณญาณอย่างสูงในการรับข่าวสาร

อย่ารีบปักใจเชื่อข้อมูลที่เผยแพร่เข้ามาในทันที รวมทั้งการกล่าวอ้างถึงแหล่งที่มาของข้อมูลนั้นๆ เพราะอาจมีการสวมรอย หรือสมอ้างจากผู้ไม่หวังดีเพื่อสร้างข่าว หรือสร้างความเสื่อมเสียต่อแหล่งที่มาขึ้นได้

๙. ดูแลและควบคุมการใช้งานของบุตรหลานอย่างใกล้ชิด

สอนให้เด็กรู้จักวิเคราะห์ข้อมูล และรู้จักเล่นอย่างถูกวิธี เพราะความรู้ในโซเชียลเน็ตเวิร์กก็มีอยู่มากมาย และปัจจุบันครูอาจารย์ก็ทันสมัยจนแจ้งเรื่องต่างๆ แก่ลูกศิษย์ผ่านโซเชียลเน็ตเวิร์ก เช่น Facebook หรือ Twitter กันแล้ว นอกจากนี้ อาจหาเครื่องมือในการควบคุมการใช้งานของบุตรหลานได้ เช่น โปรแกรม Windows Live Family Safety ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ไมโครซอฟต์เปิดให้ใช้งานได้ฟรีๆ นอกจากนี้จะใช้ควบคุมการเข้าถึงเว็บไซต์ที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสมได้แล้ว ยังสามารถกำหนดช่วงเวลาในการใช้คอมพิวเตอร์ และป้องกันการใช้โปรแกรม หรือเล่นเกมที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ได้รับอนุญาตได้อีกด้วย

๑๐. ตระหนักว่ามันเป็นสังคมเสรี

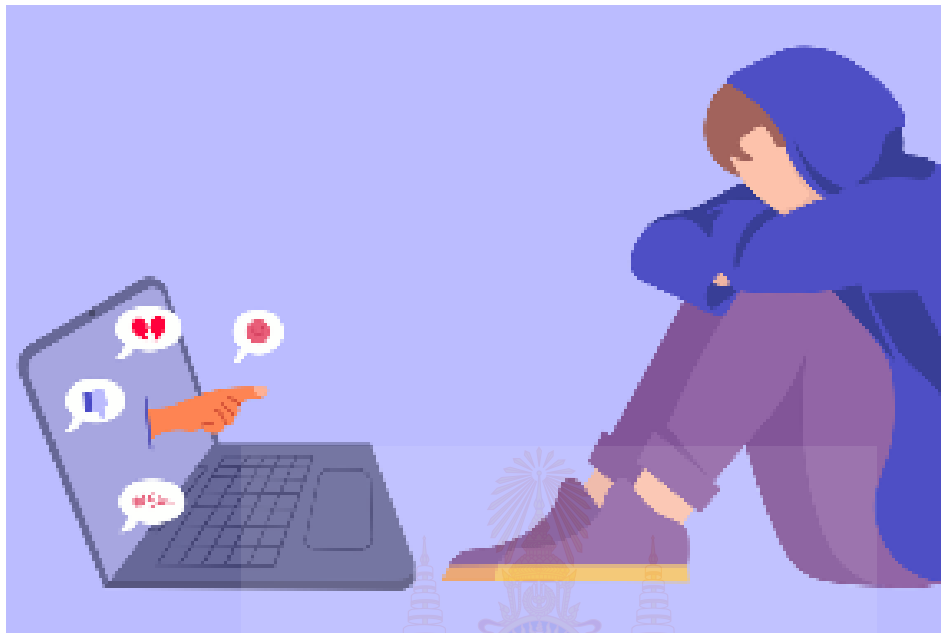
แม้ว่าทุกคนจะมีสิทธิ์ในการแสดงความคิดเห็น แต่ทุกคำพูดและการกระทำที่ไม่เหมาะสมก็สามารถเป็นเหตุในการฟ้องร้องได้ และศาลก็อาจจะรับฟังคำร้องด้วย

เครือข่ายสังคมออนไลน์ถ้าหากเรารู้จักใช้อย่างระมัดระวังก็จะมีประโยชน์เป็นอย่างมากในด้านต่างๆ และจะช่วยให้เราสามารถสนุกสนานกับสังคมออนไลน์ได้อย่างมั่นใจมากขึ้น เพราะฉะนั้นการรอบคอบเสมอระหว่างที่ท่องเที่ยวยูในโลกออนไลน์จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ไม่ควรมองข้าม

ที่มา: <https://www.etda.or.th/content/social-network-security.html>

https://www.shineeevent.me/TH/news/๑๐_social_network.html

ภาพประกอบ



๑. ภาพที่ ๑
ที่มาของภาพ <https://siamrath.co.th/n/๔๓๒๘๓๙>

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม
๕๐ ปี
ในพระบรมราชูปถัมภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง รับมืออย่างไรเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง...?

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด พ ๑.๑ ม.๓/๑ เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ
สติปัญญาแต่ละช่วงชีวิต

พ ๑.๑ ม. ๓/๒ วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม. ๓/๓ วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเองครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ ๒.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการต่างๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา หากมีการเรียนรู้ที่ถูกต้องจะเป็นการนำไปสู่การที่จะช่วยให้เราสามารถวางแผนในการดูแลแต่ละช่วงวัยของชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในหลายๆด้าน ต้องเผชิญกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคม ตลอดจนสื่อต่างๆ ที่เข้ามามีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงดังนั้นการมีพฤติกรรมความรู้เท่าทันต่ออิทธิพลต่างๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่วัยรุ่นจะต้องเตรียมตัวให้พร้อม เพื่อการพัฒนาตนเองให้สามารถเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้ในอนาคต

๓. สาระการเรียนรู้

๑. การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย

๒. อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๓. สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น (K จาก ชม.ที่ 4)

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

๔.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

ตระหนักถึงความสำคัญของการวิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นได้ถูกต้องเหมาะสม

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

พูดถ่ายทอดความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นอย่างเห็นคุณค่าในตัวเอง (ส.๔.๔.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง รับมืออย่างไรเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง...? หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน พุดถ่ายทอดความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นกับผู้อื่นเกี่ยวกับ การรู้เท่าทันสื่อโฆษณาที่มี อิทธิพลต่อการ เจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่นอย่าง เห็นคุณค่าในตัวเอง ด้านความรู้ วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มี อิทธิพลต่อการ เจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น ด้านทักษะกระบวนการ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ทบทวนบทเรียน ๒. ชี้แจงรูปแบบการนำเสนอบทบาท สมมติ (แนวทาง : ทุกกลุ่มจับสลากเลือก หมายเลขในการออกมานำเสนอ)	๑. แต่ละกลุ่มทบทวนภาระงานที่ ได้รับมอบหมาย ๒. จับสลากเลือกหมายเลขในการ นำเสนอ กิจกรรม “รู้เท่าทัน ป้องกัน ภัยจากสื่อออนไลน์” - ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาจับ สลากเพื่อมอบหมายงานการ นำเสนอบทบาทสมมติ			๑. สังเกตการ ตอบคำถามใน ชั้นเรียน ๒. ประเมินจาก ใบกิจกรรม ๓. สังเกตการ ทำงานกลุ่ม
	ขั้นสอน (๒๕ นาที) ๑. กิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ “รู้เท่าทัน ป้องกันภัยจากสื่อออนไลน์” (อำนวยความสะดวก และกระตุ้นการ เรียนรู้ให้กับนักเรียน)	๑. กิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ “รู้เท่าทัน ป้องกันภัยจากสื่อ ออนไลน์” - ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ ใบกิจกรรม “รู้เท่าทัน ป้องกันภัย จากสื่อออนไลน์” (ตามลำดับที่จับ สลากได้)		กิจกรรมการ แสดง บทบาท สมมติ “รู้เท่าทัน ป้องกันภัย	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง รับมืออย่างไรเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง...?					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น		- แลกเปลี่ยนเรียนรู้ตอบคำถามในชั้นเรียนโดย กลุ่มที่เป็นผู้ฟังตั้งคำถามและให้กลุ่มที่นำเสนอตอบ โดยวนกลุ่มไปเรื่อยๆจนครบ เช่น กลุ่ม ๑ นำเสนอ กลุ่ม ๒ ตั้งคำถาม เป็นต้น		จากสื่อออนไลน์”	
ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม ตระหนักถึงความสำคัญของการวิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่นได้ ถูกต้องเหมาะสม	ขั้นปฏิบัติ (๑๕ นาที) ๑. แจกใบงานที่ ๑ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการวัยรุ่น ๒. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ข้อควรปฏิบัติและควรระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ (อำนวยความสะดวก และกระตุ้นการเรียนรู้ให้กับนักเรียน)	๑. ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มมารับใบงานที่ ๑ ๒. แต่ละกลุ่มศึกษาค้นคว้าข้อมูลในใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ข้อควรปฏิบัติและควรระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์แล้วทำใบงานที่ ๑ ๓. ตัวแทนนักเรียนออกมานำเสนอใบงานที่ ๑	- ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ข้อควรปฏิบัติ และควรระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ - ใบงานที่ ๑ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการ	- บันทึกใบงานที่ ๑ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง รับมืออย่างไรเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง...?					
หน่วยที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้โดยใช้คำถามกระตุ้นการเรียนรู้ - นักเรียนคิดว่าสื่อโซเชียลมีเดียมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นอย่างไร - นักเรียนคิดว่าอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น อย่างไร ๒. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)	๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ ๒. นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามที่ครูกำหนดให้	เจริญเติบโตและ พัฒนาการวัยรุ่น	พัฒนาการ วัยรุ่น	

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ข้อควรปฏิบัติและควรระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์
- ๒) ใบงานที่ ๑ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) ใบงานที่ ๑ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	สังเกตการตอบคำถาม ในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไข ปัญหาที่เกิดจากสื่อโฆษณาที่มี อิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น	ประเมินจากการ บันทึกใบกิจกรรม	แบบประเมินจาก บันทึกกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของการ วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ของวัยรุ่นได้ถูกต้องเหมาะสม	ประเมินจากการ บันทึกใบงาน	แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน พูดถ่ายทอดความคิดเห็น และ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น เกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อโฆษณาที่มี อิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่นอย่างเห็น คุณค่าในตัวเอง	สังเกตการแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นภายใน กลุ่ม	แบบสังเกตความคิด เห็น	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตจากพฤติกรรม ในชั้นเรียน	แบบประเมิน คุณลักษณะอันพึง ประสงค์	ผ่านเกณฑ์การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”
--	----------------------------------	--	---

เกณฑ์การให้คะแนน

รายการ	ระดับคะแนน	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทาง พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของ วัยรุ่น		วิเคราะห์สถานการณ์ ข่าวในปัจจุบัน เชื่อมโยงกับการ เปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่น ๒ ด้านขึ้นไป (ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและ สติปัญญาของวัยรุ่น)	วิเคราะห์ สถานการณ์ ข่าวใน ปัจจุบันเชื่อมโยงกับ การเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น ๑ ด้าน	วิเคราะห์ สถานการณ์ ข่าวใน ปัจจุบันเชื่อมโยงกับ การเปลี่ยนแปลง ของวัยรุ่น ไม่ได้
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนวทางป้องกัน และแก้ไข ปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง ทางพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของ วัยรุ่น		บันทึกกิจกรรมการ วิเคราะห์สถานการณ์ ข่าวในปัจจุบัน ครบถ้วน ๔ หัวข้อ (ความคาดหวัง ลักษณะอารมณ์ ผลกระทบ และ แนวทางป้องกัน แก้ไข)	บันทึกกิจกรรมการ วิเคราะห์ สถานการณ์ ข่าวใน ปัจจุบัน ได้ ๒ หรือ ๓ หัวข้อ	บันทึกกิจกรรมการ วิเคราะห์ สถานการณ์ ข่าวใน ปัจจุบัน ได้ ๑ หัวข้อ
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของการ วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ของวัยรุ่นได้ถูกต้องเหมาะสม		บอกวิธีปฏิบัติตนได้ เหมาะสมจาก ประสบการณ์ตรงได้ ด้วยตนเอง	บอกวิธีปฏิบัติตนได้ เหมาะสมจากได้จาก การแลกเปลี่ยน ข้อมูลกับเพื่อน	ไม่มีวิธีปฏิบัติ

<p>สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน พุดถ่ายทอดความคิดเห็น และ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น เกี่ยวกับพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และ สติปัญญาอย่างเห็นคุณค่าใน ตัวเอง</p>	<p>พุดแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นให้สมาชิก ภายในกลุ่มเข้าใจและ เห็นภาพการปฏิบัติที่ เป็นประโยชน์ ในพัฒนาตนเอง</p>	<p>พุดแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นให้สมาชิก ภายในกลุ่มเข้าใจแต่ เป็นนามธรรม</p>	<p>พุดถ่ายทอดไม่ได้</p>
<p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้</p>	<p>มีส่วนร่วมในการ สืบค้นข้อมูลจากใบ ความรู้ และ แหล่งข้อมูลอื่นๆ</p>	<p>มีส่วนร่วมในการ สืบค้นข้อมูลจากใบ ความรู้</p>	<p>ไม่ร่วมสืบค้นไม่มี ข้อมูล</p>

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

*หมายเหตุ : คู่มือคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ข้อควรปฏิบัติและควรระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง รับมืออย่างไรกับ CYBERBULLYING
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ประโยชน์ของระบบอินเทอร์เน็ต และข้อควรระวังในการใช้งานที่ต้องทราบ

ในปัจจุบันนี้ ระบบอินเทอร์เน็ต ได้เข้ามามีบทบาทที่สำคัญเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการค้นหาข้อมูลต่างๆ การติดต่อสื่อสาร หรือจะเป็นการอำนวยความสะดวกสบายในด้านต่างๆ เช่น อาหารเดลิเวอรี่ผ่านแอปพลิเคชัน การทำธุรกรรมทางการเงินและอื่นๆ อีกมากมาย วันนี้ลองมาทำความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากอินเทอร์เน็ตกัน

ประโยชน์ของระบบอินเทอร์เน็ต

โลกปัจจุบันนี้มีความก้าวหน้าขึ้นมาก ไม่ว่าจะหันหน้ามองไปทางไหนก็พบว่า เต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก ที่ช่วยให้การดำเนินชีวิตประจำวันเป็นไปอย่างรวดเร็วด้วยระบบอินเทอร์เน็ต และแอปพลิเคชันต่างๆ

๑. เป็นสื่อออนไลน์ ที่สามารถให้ข้อมูลข่าวสารทั่วโลกได้อย่างรวดเร็ว สังเกตได้ว่าปัจจุบันนี้มีนักข่าวจำนวนมากที่ผันตัวเองเป็นนักข่าวออนไลน์ เนื่องจากคนในสังคมปัจจุบันหันมาสนใจอ่านข่าวออนไลน์มากขึ้น แทนการอ่านหนังสือพิมพ์

๒. เป็นสื่อกลางในการประกอบธุรกิจ มีแม่ค้าพ่อค้าหลายคนใช้โลกออนไลน์ในการขายสินค้าของตัวเองโดยไม่ต้องมีหน้าร้าน ไม่ต้องจ้างแรงงาน ไม่ต้องใช้ทุนเยอะก็สามารถทำกำไรให้แก่ตัวเองได้แล้ว

๓. เปิดกว้างเพื่อรับข้อคิดเห็นในเรื่องที่สนใจ คนในสังคมปัจจุบันนี้สามารถใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อสอบถามกลุ่มคอเดียวกันให้เข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในห้องสนทนาของกลุ่มนั้นๆ หรือจะเป็นหน้ากระดานข่าว (กระทู้) เรื่องราวต่างๆ ที่กำลังติดตาม

๔. ทำให้ผู้คนทั่วโลกสามารถติดต่อสื่อสารกันได้ สังเกตได้ว่าปัจจุบันนี้ได้มีหลายช่องทางในการติดต่อสื่อสารทั้ง Facebook, E-Mail, Line และช่องทางแชทผ่านแอปพลิเคชันต่างๆ มากมาย สร้างความสะดวกสบายยิ่งขึ้น

๕. ห้องสมุดที่รวบรวมสาระทั่วโลกมาไว้ที่เดียว ไม่ว่าจะคนเราจะต้องการข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องอะไรก็ตาม สามารถเข้ามาค้นหาได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว โดยไม่จำเป็นต้องเดินทางไปยังห้องสมุดอีกต่อไป ซึ่งข้อมูลเหล่านั้นมีทั้งรูปแบบที่เป็นตัวหนังสือ และวิดีโอให้สามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้น

๖. อำนวยความสะดวกในการจัดซื้อสิ่งของ อาหาร เครื่องดื่ม หรือจะเป็นธุรกรรมทางการเงินได้ โดยไม่จำเป็นต้องออกจากบ้านไปเสี่ยงโรคโควิด ๑๙ ที่กำลังระบาดในปัจจุบัน

๗. ใช้เป็นสื่อกลางของการประกาศและการประชาสัมพันธ์ต่างๆ อย่างเช่น ขายบ้าน ขายรถ สมัครงาน ประกาศแจ้งเตือน เป็นต้น

๘. เป็นเครื่องมือในการ Entertain ให้กับตนเองและคนรอบข้าง ทั้งดูหนัง ฟังเพลง เชียร์กีฬา หรือเล่นเกมได้อีกมากมาย

อินเทอร์เน็ต กับระบบการศึกษา

ยุคนี้ไม่ว่าประเทศไหน ๆ ต่างก็ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเป็นสื่อการเรียนการสอน จึงถือได้ว่าอินเทอร์เน็ตเป็นสื่อการเรียนการสอนที่สำคัญกับระบบการศึกษาไปแล้วดังนี้

๑. เป็นแหล่งความรู้ขนาดใหญ่

สำหรับผู้ที่ต้องการเข้าศึกษาข้อมูลต่างๆ ที่ประกอบไปด้วยเนื้อหา ภาพ และข้อมูลด้านอื่นๆ อีกมากมายง่าย อย่างเช่น การศึกษาเรื่องดาราศาสตร์ ไม่จำเป็นต้องรอดูดาวช่วงกลางคืนก็สามารถดูภาพเคลื่อนไหวจากเว็บออนไลน์ได้เลย

๒. ทำกิจกรรมได้ง่ายยิ่งขึ้น

ระบบดังกล่าวจะช่วยให้นักเรียนสามารถเข้าทำกิจกรรมผ่านระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ได้อย่างรวดเร็วทันที่ อย่างที่ทราบกันดีว่าทุกวันนี้มีโรคระบาดหนักที่ทำให้ทางโรงเรียนได้มีการพักการเรียนการสอนไป หลายโรงเรียนเลือกจัดให้มีการเรียนการสอนผ่านช่องทางอินเทอร์เน็ตโดยที่นักเรียนสามารถทำกิจกรรมได้ด้วยตนเองเพียงแค่นี้ไม่ต้องมาโรงเรียน

๓. เป็นแรงจูงใจในการเรียนรู้

โดยที่นักเรียนสามารถปรึกษา หรือสอบถามข้อมูลกับผู้อื่นที่อาจมีข้อคิดเห็นที่แตกต่างกันออกไป ช่วยให้เห็นภาพของเรื่องนั้นๆ ในมุมที่กว้างขึ้น ทำให้หลายๆ คนมีแรงจูงใจในการเรียน หรือศึกษาเรื่องราวต่างๆ เพิ่มมากขึ้น

๔. พัฒนาตัวเองและสมองได้มากขึ้น

การเข้าศึกษาผ่านระบบอินเทอร์เน็ตนั้นช่วยให้ตัวผู้เรียนเองมีการพัฒนาตัวเองมากขึ้น ยิ่งเรียนยิ่งสงสัย ยิ่งเกิดความต้องการที่จะเรียนรู้ ก็สามารถใช้บริการออนไลน์ตอบสนองความต้องการเหล่านั้นได้ด้วยระยะเวลาอันรวดเร็ว

ข้อควรระวังในการใช้ระบบอินเทอร์เน็ต

ด้วยความทันสมัย ความสะดวก รวดเร็วของการค้นหาข้อมูล ทำให้มียอดผู้เข้ามาใช้บริการเป็นจำนวนมาก ที่มีทั้งคนดีและไม่ดีปะปนกันไป ดังนั้นการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อในชีวิตประจำวันจะต้องให้ความระมัดระวังค่อนข้างมากเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย ซึ่งจะมีข้อระวังดังต่อไปนี้

๑. ไม่ควรบอกข้อมูลส่วนตัว แก่คนไม่รู้จัก ไม่ว่าจะ เป็นชื่อที่อยู่ เบอร์โทร เลขบัญชี หรือแม้แต่โรงเรียน เพื่อป้องกันอันตรายทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สิน
๒. แจ้งผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ทันทีกรณีที่เกิดรูปภาพ คลิปวิดีโอ ข้อมูลที่ไม่เหมาะสม
๓. การนัดเจอกับบุคคลที่เจอกันผ่านอินเทอร์เน็ต จะต้องให้ความระมัดระวังเป็นอย่างมาก
๔. ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ไม่ใช่คำหยาบคายส่อเสียด ด่าทอผู้อื่น ตัวอย่างในปัจจุบันนี้เห็นได้บ่อยครั้งที่มีการฟ้องร้องค่าเสียหายเกี่ยวกับการหมิ่นประมาท ใช้ถ้อยคำที่ไม่สุภาพ
๕. ไม่คัดลอกผลงาน หรือลิขสิทธิ์ของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต หรือถ้าได้รับอนุญาตจะต้องให้เครดิตของเจ้าของผลงานนั้นๆ ด้วย
๖. เคารพกฎระเบียบ เงื่อนไข และจะต้องมีมารยาทในการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต
๗. ไม่ใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่ผิด ไม่หลงไปเข้าในอบายมุขที่ก่อให้เกิดความเสื่อมเสียต่อตนเอง เมื่อโลกออนไลน์เข้ามามีบทบาทในการดำรงชีวิตมากขึ้น หน้าที่ของทุกคนคือการเลือกใช้อย่างมีสติเพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด แล้วจะปลอดภัยจากความอันตรายที่มาพร้อมกับโลกออนไลน์ ให้มองแต่มุมดีๆ ความสะดวกสบายที่ได้รับเพียงเท่านี้ก็สามารมีมีความสุขในการใช้อินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวันแล้ว

ที่มา: การตลาดออนไลน์. (๒๕๖๔, ๒๙ มีนาคม). <https://www.๑belief.com/article/internet-benefit/>

๑๐ ข้อควรระวังในเครือข่ายสังคมออนไลน์

ทุกวันนี้ปฏิเสธไม่ได้ว่าเครือข่ายสังคมออนไลน์มีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวันของเราเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นทั้งการทำงานและชีวิตส่วนตัว ทำให้ผู้ชายได้ประชาสัมพันธ์สินค้าง่ายขึ้น ผู้ซื้อก็มีโอกาสเข้าถึงสินค้าได้มากขึ้น การแสดงออกทางความคิด และกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งการรับรู้ข้อมูลจากผู้อื่น ก็สามารถทำได้ง่ายและรวดเร็ว แต่ในข้อดีมักมีข้อเสียการที่เราเข้าถึงข้อมูลได้รวดเร็วก็อาจจะเป็นข้อมูลที่ ไม่ถูกต้องได้ อีกทั้งมีโอกาสสูงที่จะสูญเสียความเป็นส่วนตัวไปได้อีกด้วย เป็นการดีที่เราจะได้ป้องกันตัว และระวังภัยต่างๆ ไว้ก่อนล่วงหน้า

๑. คิดให้รอบคอบก่อนโพสต์ข้อมูล

อย่าลืมว่าข้อมูลต่างๆ ที่คุณโพสต์จะเปิดเผยให้ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการโพสต์ ข้อมูลที่สุ่มเสี่ยงก็อาจจะส่งผลร้ายต่อตัวเราเองได้ ฉะนั้นก่อนโพสต์ทุกครั้งต้องคิดให้รอบคอบ

๒. ใช้ความระมัดระวังในการคลิกลิงก์ต่างๆ

หลีกเลี่ยงการคลิกลิงก์แปลกปลอมที่มากับการแชร์หรือข้อความ หรือมาจากคนที่ไม่รู้จัก หรือแม้แต่เพื่อน ซึ่งใช้ภาษาในการสื่อสารที่ดูแปลกไปจากปกติ เพราะอาจเป็นลิงก์ที่นำไปสู่ไวรัสหรือช่องทางขโมยข้อมูล ของเหล่าแฮกเกอร์

๓. พิมพ์ที่อยู่ URL ของเว็บไซต์โซเชียลเน็ตเวิร์กนั้นๆ โดยตรง

การใช้งานบนเบราว์เซอร์ให้หลีกเลี่ยงการเข้าเครือข่ายทางสังคมผ่านทางคลิกลิงก์จากผลแสดงการค้นหา หรือจากอีเมล เพราะอาจเป็น URL ปลอมที่นำเราไปยังเว็บไซต์ปลอม เพื่อหลอกเอาบัญชีผู้ใช้และ Password ได้ เช่น www.facebook.com อาจมี URL หลอกเป็น www.faeebook.com เป็นต้น

๔. คัดกรองคนที่ขอเป็นเพื่อน

หลีกเลี่ยงการตอบรับคนที่ไม่รู้จักกันมาก่อน เพราะผู้ไม่หวังดีอาจแฝงมากับคนที่ขอเข้ามาเป็นเพื่อนเรา และหากพบคนที่เพื่อนซึ่งเราไม่รู้จักและน่าสงสัยก็ควรลบออกไป

๕. ตั้งค่าความเป็นส่วนตัว

ผู้ให้บริการแต่ละรายจะกำหนดการตั้งค่าส่วนตัวไว้เพื่อไม่ให้ข้อมูล หรือสิ่งที่เราทำ หลุดออกไปยังคนที่ไม่ พึงประสงค์ ดังนั้น เราควรตั้งค่าให้เพื่อนเท่านั้นที่เห็นกิจกรรมของเรา และหลีกเลี่ยงการตั้งค่าสิ่งที่เราทำ ให้เป็นสาธารณะ หรือคนทั่วไปเห็นได้

๖. ไม่แสดงข้อมูลส่วนตัวที่เป็นความลับ

ไม่ควรโพสต์บัตรประจำตัวประชาชน บัตรเครดิตลงในโซเชียลเน็ตเวิร์ก ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบข้อความ หรือรูปภาพ เพราะแฮกเกอร์และผู้ไม่หวังดีสามารถแฝงตัวมากับกลุ่มเพื่อนที่เราอนุญาตให้เข้าชมได้

๗. เปิดใช้งาน Do Not Track

เพื่อป้องกันการติดตามและการเก็บข้อมูลของผู้ให้บริการ ซึ่งอาจรวมไปถึงผู้ไม่หวังดีที่ลักลอบเข้ามาขโมยข้อมูลด้วย ซึ่งปัจจุบันมีเว็บเบราว์เซอร์ที่เปิดใช้งาน Do Not Track ได้แล้ว เช่น Internet Explorer ๑๐

๘. ใช้วิจารณญาณอย่างสูงในการรับข่าวสาร

อย่ารีบปักใจเชื่อข้อมูลที่เผยแพร่เข้ามาในทันที รวมทั้งการกล่าวอ้างถึงแหล่งที่มาของข้อมูลนั้นๆ เพราะอาจมีการสวมรอย หรือสมอ้างจากผู้ไม่หวังดีเพื่อสร้างข่าว หรือสร้างความเสื่อมเสียต่อแหล่งที่มาให้ได้

๙. ดูแลและควบคุมการใช้งานของบุตรหลานอย่างใกล้ชิด

สอนให้เด็กรู้จักวิเคราะห์ข้อมูล และรู้จักเล่นอย่างถูกวิธี เพราะความรู้ในโซเชียลเน็ตเวิร์กก็มีอยู่มากมาย และปัจจุบันครูอาจารย์ก็ทันสมัยจนแจ้งเรื่องต่างๆ แก่ลูกศิษย์ผ่านโซเชียลเน็ตเวิร์ก เช่น Facebook หรือ Twitter กันแล้ว นอกจากนี้ อาจหาเครื่องมือในการควบคุมการใช้งานของบุตรหลานได้ เช่น โปรแกรม Windows Live Family Safety ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ไมโครซอฟต์เปิดให้ใช้งานได้ฟรีๆ นอกจากนี้จะใช้ควบคุมการเข้าถึงเว็บไซต์ที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสมได้แล้ว ยังสามารถกำหนดช่วงเวลาในการใช้คอมพิวเตอร์ และป้องกันการใช้โปรแกรม หรือเล่นเกมที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ได้รับอนุญาตได้อีกด้วย

๑๐. ตระหนักว่ามันเป็นสังคมเสรี

แม้ว่าทุกคนจะมีสิทธิ์ในการแสดงความคิดเห็น แต่ทุกคำพูดและการกระทำที่ไม่เหมาะสมก็สามารถเป็นเหตุในการฟ้องร้องได้ และศาลก็อาจจะรับฟังคำร้องด้วย

เครือข่ายสังคมออนไลน์ถ้าหากเรารู้จักใช้อย่างระมัดระวังก็จะมีประโยชน์เป็นอย่างมากในด้านต่างๆ และจะช่วยให้เราสามารถสนุกสนานกับสังคมออนไลน์ได้อย่างมั่นใจมากขึ้น เพราะฉะนั้นการรอบคอบเสมอระหว่างที่ท่องเที่ยวยูในโลกออนไลน์จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ไม่ควรมองข้าม

ที่มา: <https://www.etda.or.th/content/social-network-security.html>

https://www.shineevent.me/TH/news/๑๐_social_network.html

ใบงานที่ ๑ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง รับมืออย่างไรกับ CYBERBULLYING
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ข้อควรปฏิบัติและควรระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ และเขียนสรุปประโยชน์ของระบบอินเทอร์เน็ต และข้อควรระวังในการใช้งานที่ต้องทราบ มาอย่างน้อย ๓ ข้อ

ประโยชน์ของระบบอินเทอร์เน็ต	ข้อควรระวังในการใช้งานระบบอินเทอร์เน็ต
๑.	๑.
๒.	๒.
๓.	๓.
๔.	๔.
๕.	๕.

ชื่อกลุ่ม.....

เฉลย ใบงานที่ ๑ เรื่อง สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง รับมืออย่างไรกับ CYBERBULLYING
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง [ข้อควรปฏิบัติและควรระวังในการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์](#) และเขียนสรุปประโยชน์ของระบบอินเทอร์เน็ต และข้อควรระวังในการใช้งานที่ต้องทราบ มาอย่างน้อย ๓ ข้อ

ประโยชน์ของระบบอินเทอร์เน็ต	ข้อควรระวังในการใช้งานระบบอินเทอร์เน็ต
๑.เปิดกว้างเพื่อรับข้อคิดเห็นในเรื่องที่สนใจ	๑.ไม่ควรบอกข้อมูลส่วนตัว แก่คนไม่รู้จัก ไม่ว่าจะ เป็นชื่อที่อยู่ เบอร์โทร เลขบัญชี หรือแม้แต่โรงเรียน เพื่อป้องกันอันตรายทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สิน
๒.ทำให้ผู้คนทั่วโลกสามารถติดต่อสื่อสารกันได้	๒.การนัดเจอกับบุคคลที่เจอกันผ่านอินเทอร์เน็ต จะต้องให้ความระมัดระวังเป็นอย่างมาก
๓.ห้องสมุดที่รวบรวมสาระทั่วโลกมาไว้ที่เดียว	๓.ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ไม่ใช่คำหยาบคายส่อเสียด ต่ำท้อผู้อื่น ตัวอย่างในปัจจุบันนี้เห็นได้บ่อยครั้ง ที่มีการฟ้องร้องค่าเสียหายเกี่ยวกับการหมิ่นประมาท ใช้ถ้อยคำที่ไม่สุภาพ
๔.เป็นแรงจูงใจในการเรียนรู้	๔.แจ้งผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ทันทีกรณีเจอรูปภาพ คลิปวิดีโอ ข้อมูลที่ไม่เหมาะสม
๕.พัฒนาตัวเองและสมองได้มากขึ้น	๕.เคารพกฎระเบียบ เงื่อนไข และจะต้องมีมารยาท ในการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต

ชื่อกลุ่ม.....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

เรื่อง ชีวิตและครอบครัว



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

รายวิชาสุขศึกษา
ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๘ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด พ ๒.๑ ม.๓/๑ อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่

เหมาะสม

พ ๒.๑ ม.๓/๒ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

พ ๒.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ทักษะในการดำเนินชีวิต ทักษะการวิเคราะห์ แยกแยะข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น การคิดเชิงระบบจะช่วยให้
เข้าใจเหตุและผลกระทบต่างๆ ลดข้อผิดพลาด และปฏิบัติตนให้การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อตนเอง และ
ครอบครัว

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- ๑) บอกองค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ถูกต้อง
- ๒) อธิบายความหมายของการวางแผนครอบครัวได้
- ๓) อธิบายข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนครอบครัวได้ถูกต้อง
- ๔) อธิบายความหมายของการอนามัยแม่และเด็กได้
- ๕) วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง
- ๖) อธิบายสาเหตุ อากาศ การรักษา และการป้องกันของโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ได้
- ๗) วิเคราะห์สาเหตุของความขัดแย้งในครอบครัวได้
- ๘) วิเคราะห์สาเหตุของความขัดแย้งในครอบครัวได้

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

- ๑) เสนอแนวทางในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมกับวัยได้
- ๒) วิเคราะห์องค์ประกอบของการวางแผนครอบครัวได้
- ๓) อภิปรายบันทึกสรุปผล การวางแผนครอบครัว ได้
- ๔) เลือกรูปแบบการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองของคุณแม่และเด็กหลังคลอดได้ถูกต้องเหมาะสม
- ๕) แนะนำปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง
- ๖) เสนอแนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเกี่ยวกับโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
- ๗) สร้างบทสนทนาที่แสดงถึงวิธีการป้องกันและแนวทางการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว
- ๘) แสดงบทบาทสมมติแนวทางการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- ๑) แสดงความคิดเห็นที่เห็นคุณค่าของการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ให้เหมาะสมตามวัยได้ถูกต้อง
- ๒) เห็นความสำคัญในการวางแผนครอบครัวและคุมกำเนิด
- ๓) เห็นความสำคัญของการใฝ่เรียนรู้ในการวางแผนครอบครัว
- ๔) ตระหนักถึงความสำคัญของอนามัยแม่และเด็ก
- ๕) ตระหนักถึงความสำคัญของปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์
- ๖) เห็นถึงความสำคัญของการป้องกันโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม
- ๗) ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว
- ๘) ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว

๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

- ๑) แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นและเสนอแนวทางในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมกับวัยของตนเอง(ส.๑.๑.๒)
 - ๒) แสดงความคิดเห็นและแนะนำผู้อื่นให้เห็นถึงความสำคัญในการวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม(ส.๑.๑.๒)
 - ๓) แสดงความคิดเห็นและแนะนำผู้อื่นให้เห็นถึงความสำคัญในการวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม(ส.๑.๑.๒)
 - ๔) แสดงความคิดเห็นและแนะนำผู้อื่นให้เห็นถึงความสำคัญของการดูแลคุณแม่และเด็กหลังคลอดได้เหมาะสม(ส.๑.๑.๑)
 - ๕) เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยที่วิเคราะห์ นำไปใช้อธิบายแนะนำที่เป็นประโยชน์ได้อย่างสมเหตุสมผล ผล(ส.๒.๑.๒)
 - ๖) ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)
 - ๗) วิเคราะห์ จำแนก จัดลำดับความสำคัญความขัดแย้งของ ข้อมูลความขัดแย้งในครอบครัว จากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างสมเหตุสมผล(ส.๒.๑.๓)
 - ๘) เสนอแนวทางการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม(ส.๑.๑.๓)
- ภาระงานใบกิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ๕.๑ ใฝ่เรียนรู้
- ๕.๒ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน

๖. การประเมินผลรวบยอด

๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) บันทึกผลศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
- ๒) แผนภูมิ แสดงปัญหา ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ (แผน ๕)
- ๓) สร้างบทสนทนาที่แสดงถึงวิธีการป้องกันและแนวทางการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว (แผน ๗)

๖.๒ เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ชิ้นงาน ๑) บันทึกผลศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง การวางแผนครอบครัว

รายการ	ระดับคะแนน		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนครอบครัวได้ถูกต้อง	บันทึกแสดงข้อมูลที่ถูกต้อง ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	บันทึกแสดงข้อมูลที่ถูกต้องร้อยละ ๕๐ - ๗๙	บันทึกแสดงข้อมูลที่ถูกต้องได้น้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) อภิปรายบันทึกสรุปผล การวางแผนครอบครัว ได้	ในกลุ่มมีส่วนร่วมในการอภิปรายร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป และมีข้อสรุป	ในกลุ่มมีส่วนร่วมในการอภิปรายน้อยกว่าร้อยละ ๕๐ และมีข้อสรุป	ในกลุ่มไม่มีการอภิปราย
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการใฝ่เรียนรู้ในการวางแผนครอบครัว	แสดงพฤติกรรมในการศึกษาข้อมูล/ใบความรู้	ไม่แสดงพฤติกรรมใฝ่รู้ แต่ไม่รบกวนผู้อื่น	ไม่แสดงพฤติกรรมใฝ่รู้ และรบกวนผู้อื่น
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน แสดงความคิดเห็นและแนะนำผู้อื่นให้เห็นถึงความสำคัญในการวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม	นำเสนอ แสดงความคิดเห็นให้ผู้อื่นเข้าใจ และบันทึกข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้อื่น	นำเสนอ และแสดงความคิดเห็นไม่ครอบคลุมทุกข้อคำถาม	นำเสนอไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติงานสำเร็จมีชิ้นงาน	ปฏิบัติงานสำเร็จ มีชิ้นงานบางส่วน	ไม่มีชิ้นงาน

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

ชิ้นงาน ๒) แผนภูมิ แสดงปัญหา ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรรค์

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรรค์ได้ถูกต้อง	แผนผังความคิดวิเคราะห์ปัจจัยและผลกระทบได้ สอดคล้องเชื่อมโยงกัน ชัดเจนทุกรายการ	แผนผังความคิดวิเคราะห์ปัจจัยและผลกระทบได้ สอดคล้องเชื่อมโยงกัน ชัดเจน	ไม่สามารถอธิบายได้
ด้านทักษะกระบวนการ (P) แนะนำปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรรค์ได้ถูกต้อง	แผนผังความคิดมีข้อเสนอแนะปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรรค์ที่สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันเพื่อประโยชน์ของสังคมได้ ๒ รายการขึ้นไป	แผนผังความคิดมีข้อเสนอแนะปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรรค์ที่สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันเพื่อประโยชน์ของสังคมได้ ๑ รายการ	เขียนข้อเสนอแนะไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรรค์	นักเรียนร่วมสะท้อนคิดปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรรค์	นักเรียนไม่ร่วมสะท้อนคิด	นักเรียนรบกวนการสะท้อนคิด
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยที่วิเคราะห์นำไปใช้อธิบายแนะนำที่เป็นประโยชน์ได้อย่างสมเหตุสมผล(ส.๒.๑.๒)	นำเสนอผังความคิดเป็นระบบ เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยและวิธีการนำไปใช้ให้ผู้อื่นเข้าใจอย่างเป็นระบบ	นำเสนอผังความคิด สับสน ไม่เป็นระบบ ขาดความเชื่อมโยง	นำเสนอไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	นักเรียนร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนทุกกิจกรรม	นักเรียนร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนบางกิจกรรม	นักเรียนไม่ร่วมกิจกรรม

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖-๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

เกณฑ์การให้คะแนน

ชิ้นงานที่ ๓) สร้างบทสนทนาที่แสดงถึงวิธีการป้องกันและแนวทางการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์สาเหตุของความขัดแย้งในครอบครัวได้	วิเคราะห์สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัวมีประเด็นสาเหตุแนวทางป้องกันและแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัวหลากหลายมิติ (หลายมุมมอง)	วิเคราะห์สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัวมีประเด็นมิติเดียว (มุมมองเดียว)	วิเคราะห์ไม่ได้
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) สร้างบทสนทนาที่แสดงถึงวิธีการป้องกันและแนวทางการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว	สร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวได้ถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน ครบถ้วนตามหัวข้อที่กำหนด	สร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวได้หัวข้อไม่ครบ	สร้างไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว	ร่วมกิจกรรมอย่างดี	ไม่ร่วมกิจกรรม ไม่รบกวนผู้อื่น	ไม่ร่วมกิจกรรม และแสดงพฤติกรรมต่อต้านการเรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์ จำแนก จัดลำดับความสำคัญ ความขัดแย้งของ ข้อมูลความขัดแย้งใน	จำแนก จัดลำดับข้อมูลสาเหตุความขัดแย้งในครอบครัวจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน บอกวิธีสร้างสัมพันธภาพได้	จำแนก จัดลำดับข้อมูลสาเหตุความขัดแย้งในครอบครัวจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน บอก	จำแนกไม่ได้

ครอบครัวจากสถานกา รณจริงในชีวิตประจำวัน ได้อย่างสมเหตุสมผล	นำไปสร้างบทได้อย่าง สมเหตุสมผล	วิธีสร้างสัมพันธ์ภาพนำไป สร้างบทโดยไม่มีเหตุผล	
คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ มุ่งมั่นในการทำงาน	นักเรียนปฏิบัติภาระงาน ครบถ้วนมีชิ้นงาน	นักเรียนปฏิบัติภาระงาน ครบถ้วนไม่มีชิ้นงาน	นักเรียนไม่ร่วมกิจกรรม

เกณฑ์การตัดสิน

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

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ ๒.๑ ม.๓/๑ อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเรียนรู้เรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์มีความสำคัญกับบุคคลทุกเพศทุกวัยตลอดช่วงชีวิต เพราะอนามัยการเจริญพันธุ์เป็นการดูแลสุขภาพทางเพศ และกิจกรรมที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ซึ่งมีผลกระทบต่อการดูแลตนเอง ครอบครัว และสังคม จึงต้องศึกษา เรียนรู้วิธีการป้องกัน เรื่องราวที่เกี่ยวข้องทั้งด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงการปฏิบัติตนที่เหมาะสม เพื่อป้องกันปัญหาในการดำเนินชีวิตในสังคมโดยรวม

๓. สาระการเรียนรู้

๑. ความหมายของอนามัยการเจริญพันธุ์

๒. องค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์

- การวางแผนครอบครัว
- การอนามัยแม่และเด็ก
- โรคเอดส์
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- มะเร็งระบบสืบพันธุ์
- การแท้งและภาวะแทรกซ้อน
- ภาวะการมีบุตรยาก
- เพศศึกษา
- อนามัยวัยรุ่น
- ภาวะหลังวัยเจริญพันธุ์และผู้สูงอายุ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

บอกองค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ถูกต้อง

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เสนอแนวทางในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมกับวัยได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

แสดงความคิดเห็นที่เห็นคุณค่าของการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ให้เหมาะสมตามวัยได้ถูกต้อง

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นและเสนอแนวทางในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมกับวัยของตนเอง (ส.๑.๑.๒)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์ หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน</p> <p>แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นและเสนอแนวทางในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมกับวัยของตนเอง (ส.๑.๑.๒)</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>บอกองค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ถูกต้อง</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)</p> <p>๑. นำประเด็นหัวข้อข่าวเรื่อง "ท้องในวัยเรียน" มาให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน แล้วตั้งคำถาม ดังนี้</p> <p>- "นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากข่าวเรื่องนี้"</p> <p>- นักเรียนคิดว่าปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นก่อนวัยอันควรสามารถลดลงได้ด้วยวิธีใด</p> <p>ครูกระตุ้นการเรียนรู้ในประเด็นปัญหาเรื่องเพศในวัยรุ่นที่กล่าวมาสามารถแก้ไขปัญหานั้นเบื้องต้นได้ด้วยการเรียนรู้เรื่องอนามัยเจริญพันธุ์</p>	<p>๑.ถาม-ตอบ (ประเด็นข่าว)</p> <p>- "นักเรียนได้ข้อคิดอะไรจากข่าวเรื่องนี้"</p> <p>(แนวคำตอบ : ปัญหา "การท้องของวัยรุ่น" สามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีการอนามัยเจริญพันธุ์)</p> <p>-นักเรียน คิดว่าปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นก่อนวัยอันควรสามารถลดลงได้ด้วยวิธีใด</p> <p>(แนวคำตอบ : ให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์,บอกผลเสียของการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นก่อนวัยอันควร)</p>	<p>https://www.thaipbs.or.th/news/content/๓๒๔๘๗๐</p>		<p>ประเมิน ชิ้นงาน (ผัง มโนทัศน์)</p>

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์</p> <p style="text-align: center;">หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา</p> <p style="text-align: center;">กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>ด้านทักษะกระบวนการ เสนอแนวทางในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมกับวัยได้</p> <p>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม แสดงความคิดเห็นที่เห็นคุณค่าของการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ให้เหมาะสมตามวัยได้ถูกต้อง</p> <p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑) นักเรียนมีวินัย</p>	<p>ขั้นสอน (๑๕นาที)</p> <p>๑.คำถามชวนคิด - “อนามัยเจริญพันธุ์ สำคัญอย่างไร”</p> <p>๒.อธิบายความหมายและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์</p> <p>๓.มอบหมายงานให้นักเรียนทำชิ้นงาน (ผังมโนทัศน์)เรื่อง “องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ และวิธีการดูแลสุขภาพสุภาพ</p> <p>๔.สุ่มชิ้นงานและให้นักเรียนที่เป็นเจ้าของใบงานออกมานำเสนอให้เพื่อนฟัง</p>	<p>๑.ตัวแทนนักเรียนแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์ ให้นักเรียนศึกษา</p> <p>๑.๑ คำถามชวนคิด(ถาม-ตอบ) - “อนามัยเจริญพันธุ์ สำคัญอย่างไร” (<u>แนวคำตอบ</u> :ช่วยให้มีบุตรในเวลาที่ต้องการเมื่อครอบครัวมีความมั่นคง เพื่อให้บุตรที่เกิดมาได้รับการเลี้ยงดูที่เหมาะสม)</p> <p>๒. ฟังครูอธิบายเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์</p> <p>๓.เขียนสรุปเนื้อหาลงในชิ้นงาน (ผังมโนทัศน์)เรื่อง “องค์ประกอบของอนามัยเจริญ</p>	<p>๑.ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์</p> <p>๒. กระดาษ A๔</p> <p>๓. ชิ้นงาน (ผังมโนทัศน์)เรื่อง “องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ และวิธีการดูแลสุขภาพสุภาพ</p>	<p>ชิ้นงาน (ผังมโนทัศน์)เรื่อง “องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ และวิธีการดูแลสุขภาพสุภาพ</p>	

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์</p> <p style="text-align: center;">หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา</p> <p style="text-align: center;">กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
๒) นักเรียนมีความใฝ่ เรียนรู้ ๓) นักเรียนมีความ มุ่งมั่นในการทำงาน		พันธุ์ และวิธีการดูแลรักษา สุขภาพ โดยนักเรียนสามารถ ตกแต่งให้สวยงาม และวาดรูป ประกอบได้ ๔. ตัวแทนนักเรียนรวบรวม ชิ้นงานส่งคุณครู ๕.ตัวแทนนักเรียนออกมา นำเสนอชิ้นงาน			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑.กิจกรรม“กะหล่ำปลีน้อย” -เมื่อเพลงหยุด ครูจะพูดว่า “กะหล่ำปลีน้อยของครูจ้า” ครูตั้งคำถามกับนักเรียนดังนี้ ๑.๑ “จากองค์ประกอบของอนามัย เจริญพันธุ์ จำนวน ๑๐ ข้อ นักเรียน คิดว่าข้อใดเป็นเรื่องที่น่าสนใจที่สุด (ชี้แจงเหตุผลประกอบ)”	๑.กิจกรรม “กะหล่ำปลีน้อย” - ส่งกะหล่ำปลีไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเพลงหยุด โดยครูจะ พูดว่า “กะหล่ำปลีน้อยของครู จ้า” ให้นักเรียนที่ได้รับ กะหล่ำปลีตอบกลับว่า “จ้า” และนักเรียนลอกกระดาษ ชั้นนอกสุดออกมาอ่านข้อ	๑. เพลงสำหรับทำกิจกรรมเกม “กะหล่ำปลีน้อย” ๑-๓ เพลง ๒. อุปกรณ์ที่จะใช้เป็น กะหล่ำปลีน้อย เช่น การนำ กระดาษ A๔ ที่ใช้แล้วมาม้วน เป็นลูกกลมๆ ใช้แทน กะหล่ำปลีน้อย		

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์</p> <p style="text-align: center;">หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา</p> <p style="text-align: center;">กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>๑.๒ “จากองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ จำนวน ๑๐ ข้อ นักเรียนคิดว่าข้อใดเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวนักเรียนและนักเรียนจะนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ (ชี้แจงเหตุผลประกอบ)”</p> <p>๑.๓ “จากองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ จำนวน ๑๐ ข้อ นักเรียนคิดว่าข้อใดเป็นเรื่องที่สำคัญใน อนาคตของนักเรียน” (ชี้แจงเหตุผลประกอบ)</p> <p>๑.๔ “จากองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ จำนวน ๑๐ ข้อ นักเรียนคิดว่าข้อใดที่นักเรียนอยากนำไป แนะนำกับบุคคลที่ใกล้ชิด โดยจะ แนะนำใคร เพราะเหตุใด”</p>	<p>คำถาม และนักเรียนตอบ คำถามครู ดังนี้</p> <p>๑.๑ “จากองค์ประกอบของ อนามัยเจริญพันธุ์ จำนวน ๑๐ ข้อ นักเรียนคิดว่าข้อใดเป็นเรื่อง ที่น่าสนใจที่สุด (ชี้แจงเหตุผล ประกอบ)”</p> <p>(แนวคำตอบ : นักเรียนสามารถ ตอบองค์ประกอบของอนามัย เจริญพันธุ์ข้อใดก็ได้จำนวน ๑ ข้อ จาก ๑๐ ข้อ แล้วแสดง เหตุผลประกอบด้วยข้อความ สุภาพและตามจริง)</p> <p>๑.๒ “จากองค์ประกอบของ อนามัยเจริญพันธุ์ จำนวน ๑๐ ข้อ นักเรียนคิดว่าข้อใดเป็นเรื่อง</p>			

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์</p> <p style="text-align: center;">หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา</p> <p style="text-align: center;">กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>(แนวคำตอบ : แนะนำเพื่อน,พ่อ แม่ ผู้ปกครอง บุคคลในครอบครัว และ นักเรียนสามารถตอบองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ข้อใดก็ได้ จำนวน ๑ ข้อ จาก ๑๐ ข้อ แล้วแสดงเหตุผลประกอบด้วยข้อความสุภาพและตามจริง)</p> <p>๑.๕ “จากองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ จำนวน ๑๐ ข้อ หากนักเรียนได้มีโอกาสเป็นนักวิชาการด้านสุขภาพ นักเรียนคิดว่าจะเสนอหัวข้อใดเป็นวาระแห่งชาติที่กระทรวงสาธารณสุขควรเข้ามาพัฒนาดูแลอย่างเร่งด่วน” (ชี้แจงเหตุผลประกอบ)</p>	<p>ที่ใกล้ตัวนักเรียนและนักเรียนจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ (ชี้แจงเหตุผลประกอบ)” (แนวคำตอบ : นักเรียนสามารถตอบองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ข้อใดก็ได้จำนวน ๑ ข้อ จาก ๑๐ ข้อ แล้วแสดงเหตุผลประกอบด้วยข้อความสุภาพและตามจริง)</p> <p>๑.๓ “จากองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ จำนวน ๑๐ ข้อ นักเรียนคิดว่าข้อใดเป็นเรื่องที่สำคัญในอนาคตของนักเรียน” (ชี้แจงเหตุผลประกอบ) (แนวคำตอบ : นักเรียนสามารถตอบองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ข้อใดก็ได้จำนวน ๑</p>			

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์</p> <p style="text-align: center;">หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา</p> <p style="text-align: center;">กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		<p>ข้อ จาก ๑๐ ข้อ แล้วแสดง เหตุผลประกอบด้วยข้อความ สุภาพและตามจริง)</p> <p>๑.๔ “จากองค์ประกอบของ อนามัยเจริญพันธุ์ จำนวน ๑๐ ข้อ นักเรียนคิดว่าข้อใดที่ นักเรียนอยากนำไปแนะนำกับ บุคคลที่ใกล้ชิด โดยจะแนะนำ ใคร เพราะเหตุใด”</p> <p>(แนวคำตอบ : แนะนำเพื่อน, พ่อ แม่ ผู้ปกครอง บุคคลใน ครอบครัว และนักเรียนสามารถ ตอบองค์ประกอบของอนามัย เจริญพันธุ์ข้อใดก็ได้จำนวน ๑ ข้อ จาก ๑๐ ข้อ แล้วแสดง เหตุผลประกอบด้วยข้อความ สุภาพและตามจริง)</p>			

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์</p> <p style="text-align: center;">หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา</p> <p style="text-align: center;">กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ขั้นสรุป (๕ นาที)</p> <p>๑.สรุปความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับ อนามัยเจริญพันธุ์และแนวทางใน การปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยเจริญ พันธุ์ที่เหมาะสมกับวัย</p> <p>๒. ตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบความ เข้าใจของนักเรียนดังนี้</p> <p>๒.๑ “ให้นักเรียนอธิบาย องค์ประกอบของอนามัยเจริญ พันธุ์”</p> <p>๒.๒ “เสนอแนวทางในการปฏิบัติ ตนเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ที่ เหมาะสมกับวัย”</p> <p>๒. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อ สงสัยและนัดแนะการเรียนในชั้น เรียนคาบถัดไป</p>	<p>๑.สรุปความรู้ที่ได้รับเกี่ยวกับ อนามัยเจริญพันธุ์และแนวทาง ในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัย เจริญพันธุ์ที่เหมาะสมกับวัย</p> <p>๒. ถาม-ตอบ</p> <p>๒.๑ “อธิบายองค์ประกอบของ อนามัยเจริญพันธุ์” (<u>แนวคำตอบ</u> :การวางแผน ครอบครัว,การอนามัยแม่และ เด็ก,โรคเอดส์ ,มะเร็งระบบ สืบพันธุ์ ,โรคติดเชื้อในระบบ สืบพันธุ์ ,การแท้งและ ภาวะแทรกซ้อน ,ภาวะการมี บุตรยาก ,เพศศึกษา,อนามัย วัยรุ่น ,ภาวะหลังวัยเจริญพันธุ์ และผู้สูงอายุ)</p>			

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์</p> <p style="text-align: center;">หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา</p> <p style="text-align: center;">กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์

๒) <https://www.thaipbs.or.th/news/content/๓๒๔๘๗๐>

๓) ละคร A๔

๔) เพลงสำหรับทำกิจกรรม“กะหล่ำปลีน้อย” ๑-๓ เพลง

๕) อุปกรณ์ที่จะใช้เป็นกะหล่ำปลีน้อย เช่น การนำละคร a๔ ที่มีข้อความ(๑ ข้อความ/๑ แผ่น)

แล้วนำมาวางที่ละชั้นจนเป็นลูกกลมๆ ใช้แทนกะหล่ำปลีน้อย

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) ชิ้นงาน (ผังมโนทัศน์)เรื่อง“องค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์ และวิธีการดูแลสุขภาพเบื้องต้น”

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกองค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ถูกต้อง	ตรวจชิ้นงาน(ผังมโนทัศน์)	แบบประเมินชิ้นงาน (ผังมโนทัศน์)	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนวทางในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมกับวัยได้	ตรวจชิ้นงาน(ผังมโนทัศน์)	แบบประเมินชิ้นงาน (ผังมโนทัศน์)	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) แสดงความคิดเห็นที่เห็นคุณค่าของการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ให้เหมาะสมตามวัยได้ถูกต้อง	สังเกตคำตอบ	แบบสังเกตคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นและเสนอแนวทางในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมกับวัยของตนเอง (ส.๑.๑.๒)	สังเกตการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตการทำงานกลุ่ม	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	๑.สังเกตพฤติกรรม	๑.แบบประเมิน พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
--	------------------	--------------------------	---

เกณฑ์การให้คะแนน

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) บอกองค์ประกอบของอนามัยการ เจริญพันธุ์ได้ถูกต้อง	ผังมโนทัศน์ บอก องค์ประกอบถูกต้อง ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	ผังมโนทัศน์ บอก องค์ประกอบถูกต้อง ร้อยละ ๕๐-๗๙ ขึ้น ไป	ผังมโนทัศน์ บอก องค์ประกอบถูกต้อง น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ ไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนวทางในการปฏิบัติตน เกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ เหมาะสมกับวัยได้	ผังมโนทัศน์ แสดง แนวทางวิธีปฏิบัติตน เกี่ยวกับอนามัยการ เจริญพันธุ์ที่เหมาะสม กับวัยได้ ๓ วิธี ขึ้นไป	ผังมโนทัศน์ แสดง แนวทางวิธีปฏิบัติตน เกี่ยวกับอนามัยการ เจริญพันธุ์ที่ เหมาะสมกับวัยได้ ๒ วิธี	ผังมโนทัศน์ แสดง แนวทางวิธีปฏิบัติตน เกี่ยวกับอนามัยการ เจริญพันธุ์ที่ เหมาะสมกับวัยได้ ๑ วิธี
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) แสดงความคิดเห็นที่เห็นคุณค่าของ การปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยการ เจริญพันธุ์ให้เหมาะสมตามวัยได้ ถูกต้อง	คำตอบมีประโยชน์ใน การนำไปใช้ชีวิตที่ เหมาะสมเป็น ประโยชน์ต่อสังคม	คำตอบไม่เหมาะสม ไม่สร้างปัญหาสังคม	คำตอบไม่เหมาะสม สร้างปัญหาให้เกิดต่อ สังคม
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น และเสนอแนวทางในการปฏิบัติตน เกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ เหมาะสมกับวัยของตนเอง (ส.๑.๑.๒)	ร่วมแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นและเสนอแนว ทางการปฏิบัติ ด้วย ท่าทีสุภาพให้เกียรติ ผู้อื่น	ร่วมตอบรับความ คิดเห็นอย่างเดียว ด้วยท่าทีสุภาพ	ไม่ร่วมแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานสำเร็จสมบูรณ์ ทุกกิจกรรม	ทำงานสำเร็จสมบูรณ์ บางกิจกรรม	ทำงานไม่สำเร็จทุก กิจกรรม
--	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------

แบบประเมินกิจกรรม

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม				
		บอก องค์ประกอบ ของอนามัย การเจริญ พันธุ์ได้ ถูกต้อง			เสนอ แนวทางใน การปฏิบัติ เกี่ยวกับ อนามัยการ เจริญพันธุ์ที่ เหมาะสมกับ วัยได้			เสนอ แนวทางใน การปฏิบัติ เกี่ยวกับ อนามัยการ เจริญพันธุ์ที่ เหมาะสมกับ วัยได้			แลกเปลี่ยน ความคิดเห็น กับผู้อื่นและ เสนอ แนวทางใน การปฏิบัติ เกี่ยวกับ อนามัยการ เจริญพันธุ์ที่ เหมาะสมกับ วัยของตนเอง			มุ่งมั่นในการ ทำงาน							
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓		๑๕			

เกณฑ์การตัดสิน

- คะแนน ๑๑-๑๕ หมายถึง ดี
 คะแนน ๖-๑๐ หมายถึง พอใช้
 คะแนน ๑-๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่านตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

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

ความสำเร็จ

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

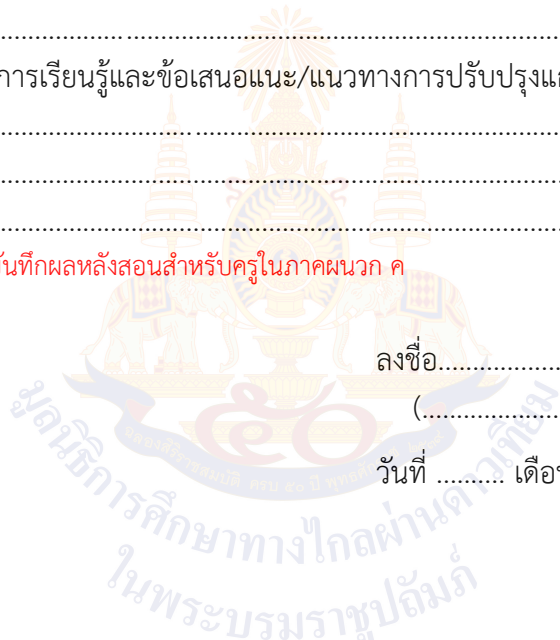
ปัญหาและอุปสรรค

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

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

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

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

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

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สุขภาพอนามัยการเจริญพันธุ์ หรือ อนามัยการเจริญพันธุ์ แปลมาจากคำว่า Reproductive health ซึ่งหมายถึง ภาวะที่บุคคลควรมีชีวิตทางเพศที่รับผิดชอบ ฟังใจและปลอดภัย มีความสามารถที่จะมีบุตร รวมทั้งการเลือกว่าจะมีบุตรเมื่อไร ที่ห่างเท่าไร มีสิทธิ์ที่จะรับรู้และเลือกวิธีคุมกำเนิดที่ปลอดภัยมีประสิทธิภาพ ราคาถูก รวมทั้งสิทธิที่จะได้รับบริการทางการแพทย์ที่ทำให้สตรีมีความปลอดภัยในการตั้งครรภ์คลอดบุตรและให้กำเนิดบุตรที่แข็งแรง

ในปีพ.ศ ๒๕๔๐ กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศนโยบายอนามัยการเจริญพันธุ์โดยให้คำนิยามใหม่ให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นว่า **อนามัยการเจริญพันธุ์** หมายถึง ภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ ที่เป็นผลจากกระบวนการและการทำหน้าที่การเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ทางเพศชายและหญิงทุกช่วงอายุ อันส่งผลให้มีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์

๑. การวางแผนครอบครัว เพื่อสนับสนุนให้คนไทยมีขนาดครอบครัวที่เหมาะสมตามต้องการ หรือศักยภาพของแต่ละครอบครัว ปัจจุบันประเทศไทยประสบความสำเร็จในการวางแผนครอบครัว โดยอัตราการคุมกำเนิดในหญิงที่สมรสอายุ ๑๕-๑๙ ปีได้เพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ซึ่งส่งผลให้ภาวะเจริญพันธุ์ในประเทศไทยลดลงอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตามในปัจจุบันอายุเฉลี่ยของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเริ่มที่อายุน้อยจึงเป็นเรื่องสำคัญและเร่งด่วนที่ต้องดำเนินการให้วัยรุ่นและเยาวชนทั้งหญิงชายตระหนักและเข้าถึงบริการคุมกำเนิดที่มีคุณภาพเหมาะสมโดยความสมัครใจ

๒. การอนามัยแม่และเด็ก เพื่อดูแลสุขภาพของหญิงทั้งก่อน ระหว่าง และหลังตั้งครรภ์ ให้มีความปลอดภัย พร้อมทั้งมีลูกที่สมบูรณ์แข็งแรง และได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพตามเป้าหมายการพัฒนาสุขภาพของประเทศไทย ที่เป็นไปตามข้อตกลงแห่งสหประชาชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพสตรีมีครรภ์ การเน้นให้การพัฒนาคุณภาพการดูแลสตรีมีครรภ์ให้สามารถค้นหาความเสี่ยงต่อความผิดปกติของทั้งมารดาและทารกในครรภ์ให้เร็วที่สุด ทั้งการดูแลครรภ์คุณภาพ การควบคุมและป้องกันโรคทางพันธุกรรม การควบคุมและป้องกันโรคติดต่อ การส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ ส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว และการส่งเสริมพัฒนาการเด็กเพื่อให้มารดามีสุขภาพดีและทารกที่เกิดมาไม่เพียงแต่รอดชีวิตและปลอดภัยเท่านั้นแต่ต้องเป็นประชากรที่มีคุณภาพด้วย

๓. โรคเอดส์ เหตุจากรายงานสถานการณ์ผู้ป่วยเอดส์และผู้ติดเชื้อที่มีอาการในประเทศไทยโดยสำนักกระบาดวิทยากรมควบคุมโรค เมื่อเดือนสิงหาคม ๒๕๕๓ พบว่าแนวโน้มของผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตด้วยเอดส์ลดลงกว่าในอดีตที่ผ่านมาเนื่องจากการรักษาด้วยยาต้านไวรัส ทำให้ผู้ป่วยมีชีวิตยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อย่างไรก็ตามพบว่าผู้ป่วยเอดส์ส่วนใหญ่เป็นวัยแรงงานและวัยเจริญพันธุ์อายุ ๔๕-๕๕ ปี โดยพบมากที่สุด ดังนั้นจึงควรให้ความรู้ ให้คำปรึกษากับผู้มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ตลอดจนควบคุม ป้องกันและให้การรักษาแก่ผู้เป็นโรค

๔. มะเร็งระบบสืบพันธุ์ ถ้าจะลดอัตราการเกิดมะเร็งระบบสืบพันธุ์ก็ต้องลดพฤติกรรมเสี่ยงและหาทางให้มีการเข้าถึงบริการตรวจคัดกรองเพื่อให้ได้รับการรักษาเร็วที่สุด มะเร็งระบบสืบพันธุ์ในผู้หญิงที่พบมากที่สุด คือ มะเร็งเต้านม ซึ่งผู้หญิงไทยควรตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำ และได้รับการตรวจเต้านมโดยแพทย์หรือ

บุคลากรสาธารณสุขที่มีความชำนาญก็จะพบความผิดปกติได้เร็ว สำหรับมะเร็งระบบสืบพันธุ์ในผู้ชาย คือ มะเร็งต่อมลูกหมาก ดังนั้นจึงควรเน้นเรื่องการเฝ้าระวังผู้มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรค ให้ความรู้และให้บริการ ตรวจวินิจฉัยโรครวดเร็วและถูกต้อง

๕. โรคติดต่อในระบบสืบพันธุ์ จากการส่งเสริมการใช้ยางอนามัยทำให้อุบัติการณ์ของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ลดลงแต่สำหรับในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนอายุ ๑๕-๒๔ ปี ยังมีอัตราการป่วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ยังเพิ่มขึ้นเกือบเท่าตัว ดังรายงานของสำนักกระบวนวิชากรมควบคุมโรคที่พบว่าเมื่ออัตราป่วย ๔๑.๕ ต่อประชากร ๑๐๐,๐๐๐ คน ในปี ๒๕๕๘ และเพิ่มขึ้นเป็น ๗๙.๘ ต่อประชากร ๑๐๐,๐๐๐ คน ในปี ๒๕๕๓ ดังนั้นเราจึงควรควบคุม ป้องกัน และรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคติดต่อเชื้ออื่น ๆ ของระบบสืบพันธุ์อย่างต่อเนื่อง

๖. การแท้งและภาวะแทรกซ้อน การสิ้นสุดการตั้งครรภ์ด้วยการแท้งบุตรเกิดขึ้นได้หลายกรณีทั้งการแท้งเองตามธรรมชาติและยุติการตั้งครรภ์ตามกฎหมายอาญามาตรา ๓๐๕ และการตัดสินใจทำแท้งด้วยวิธีการต่างๆ เรื่องการตั้งครรภ์ไม่พร้อม จากการสำรวจในปี ๒๕๕๒ โดยกองอนามัยการเจริญพันธุ์กรมอนามัย พบว่าร้อยละ ๒๘.๕ ของการแท้งทั้งหมดเกิดจากการทำแท้งร้อยละ ๖๐ ผู้ทำแท้งมีอายุต่ำกว่า ๒๕ ปี และร้อยละ ๓๐ เป็นวัยรุ่นที่มีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี ร้อยละ ๔๐ ของผู้หญิงหลังแท้งต้องเข้ารับการรักษาด้วยภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง ดังนั้นจึงควรป้องกันการแท้งให้อัตราลดลง และรักษาภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการแท้งได้อย่างเหมาะสม มีการแท้งที่ปลอดภัย

๗. ภาวะการมีบุตรยาก การมีบุตรยากปัจจุบันผู้อยู่ในวัยเจริญพันธุ์ส่วนหนึ่งจะอยู่ในระบบการศึกษานานขึ้น ทำให้อายุแรกสมรสสูงขึ้นภาวะการเจริญพันธุ์จะลดลง ประกอบ และการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมมีผลต่อความสามารถในการเลี้ยงดูบุตรซึ่งส่งผลถึงการตัดสินใจมีบุตรเมื่ออายุมากขึ้น สำหรับผู้ที่ต้องการมีบุตร บุคลากรทางการแพทย์ควรดำเนินการให้คำปรึกษาแนะนำ และให้บริการแก่ผู้ที่มีบุตรยากโดยการดูแลเบื้องต้น เพื่อค้นหาภาวะการมีบุตรยากเป็นการดูแลรักษาแต่แรกเริ่มและพิจารณาส่งต่อ ซึ่งในปัจจุบันเทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์มีความก้าวหน้าเป็นอย่างมาก

๘. เพศศึกษา ด้วยเหตุที่ภาวะการเจริญพันธุ์ของวัยรุ่นและเยาวชนไทยมีการเปลี่ยนแปลง เช่น การเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์เร็วขึ้น ปี ๒๕๕๑-๒๕๕๒ พบว่าอายุเฉลี่ยของการมีประจำเดือนครั้งแรกในกลุ่มอายุ ๑๕-๒๔ ปี เท่ากับ ๑๓.๒ ปีและจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นได้ส่งผลให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเพิ่มสูงขึ้น อัตราการคลอดของหญิงอายุ ๑๕-๑๙ ปีมีแนวโน้มสูงขึ้น วัยรุ่นเป็นวัยที่ควรอยู่ในระบบการศึกษาและควรได้รับการพัฒนาศักยภาพให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพแต่มาตั้งครรภ์ในขณะที่ยังไม่พร้อมจึงเป็นปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไขวิธีหนึ่งคือการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษา โดยเฉพาะเพศศึกษารอบด้านเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องมีการเตรียมพร้อมและพัฒนาทักษะชีวิต มีเป้าหมายชีวิต มีทักษะการเจรจาต่อรอง พร้อมทั้งส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวตั้งแต่วัยเด็กและเยาวชน ทั้งในและนอกระบบการศึกษา รวมทั้งต้องสอดแทรกและเสริมการเรียนรู้เรื่องเพศให้มีทักษะในการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีสุขภาพทางเพศ

๙. อนามัยวัยรุ่น

เป็นภาพรวมของการดูแลวัยรุ่นให้มีความรู้เข้าใจและได้รับคำปรึกษาในด้านสุขภาพทั่วไปในที่นี้จะเน้นเรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์ของวัยรุ่นเรื่องเพศศึกษารวมทั้งได้รับการคุมกำเนิด การมีเพศสัมพันธ์อย่างรับผิดชอบ และปลอดภัยเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่ปรารถนา และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการดำเนินการจัดบริการที่เป็นมิตรกับวัยรุ่นในรูปแบบต่างๆที่เข้าถึงได้ง่าย ดังนั้นผู้ให้บริการควรพัฒนาทักษะผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจวิถีวัยรุ่นและทำงานที่ตอบสนองความต้องการวัยรุ่นได้ดีในสถานบริการสาธารณสุขทุกระดับไม่ว่าจะเป็นเรื่องให้ความรู้และให้คำปรึกษาในเรื่องเพศ การมีเพศสัมพันธ์อย่างรับผิดชอบและปลอดภัย เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์อันไม่พึงปรารถนา และป้องกันการติดโรคทางเพศสัมพันธ์และเอดส์

๑๐. ภาวะหลังวัยเจริญพันธุ์และผู้สูงอายุ ช่วงอายุ ๔๕-๕๙ ปีเป็นผู้ที่อยู่ในภาวะหลังวัยเจริญพันธุ์หรือเรียกว่าผู้ที่อยู่ในวัยทอง องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายว่าเป็นวัยที่ระดับฮอร์โมนเพศลดลงส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพต่างๆ เช่น กลุ่มอาการหมดระดู กระดูกพรุน เป็นต้น สำหรับผู้ชายการเข้าสู่วัยทองเป็นวัยที่เปลี่ยนแปลงร่างกายหลายๆด้านหลายๆอย่าง ที่ส่งผลต่อสุขภาพทั้งระยะสั้นและระยะยาว เช่นกระดูกพรุน อ้วน เบาหวาน หย่อนสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น ดังนั้นในวัยนี้จึงควรได้รับความรู้และคำแนะนำในการปฏิบัติตน บำบัด รักษาให้ประชากรกลุ่มนี้มีสุขภาพดี ใช้ชีวิตเป็นประโยชน์แก่สังคมและครอบครัว

แหล่งอ้างอิง

E-BOOK

สมศักดิ์ ภัทรกุลวณิช และคณะ. (ม.ป.ป.). อนามัยการเจริญพันธุ์ในประเทศไทย ใน สมศักดิ์ สุทัศน์วรุฒติ และคณะ. การให้บริการการอนามัยเจริญพันธุ์ คู่มือสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (น.๑-๑๔). พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

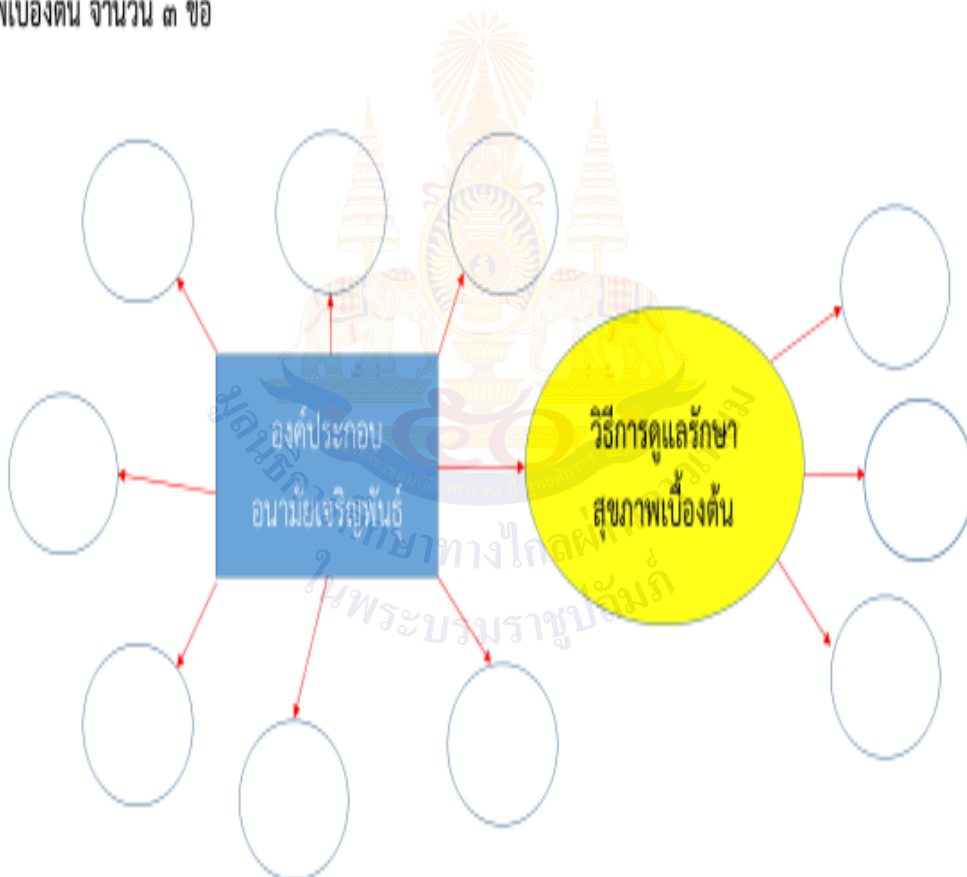
<http://www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER๑๗/DRAWER๐๐๒/GENERAL/DATA๐๐๐๐/๐๐๐๐๐๑๖๗.PDF>



ชิ้นงาน (ผังมโนทัศน์) เรื่อง “องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ และวิธีการดูแลสุขภาพสภาพเบื้องต้น” หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

งานที่มอบหมายในคาบเรียน

คำชี้แจง : ครูให้นักเรียนทำแผนผังสรุปองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ จำนวน ๑๐ ข้อ และบอกวิธีการดูแลสุขภาพสภาพเบื้องต้น จำนวน ๓ ข้อ



ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

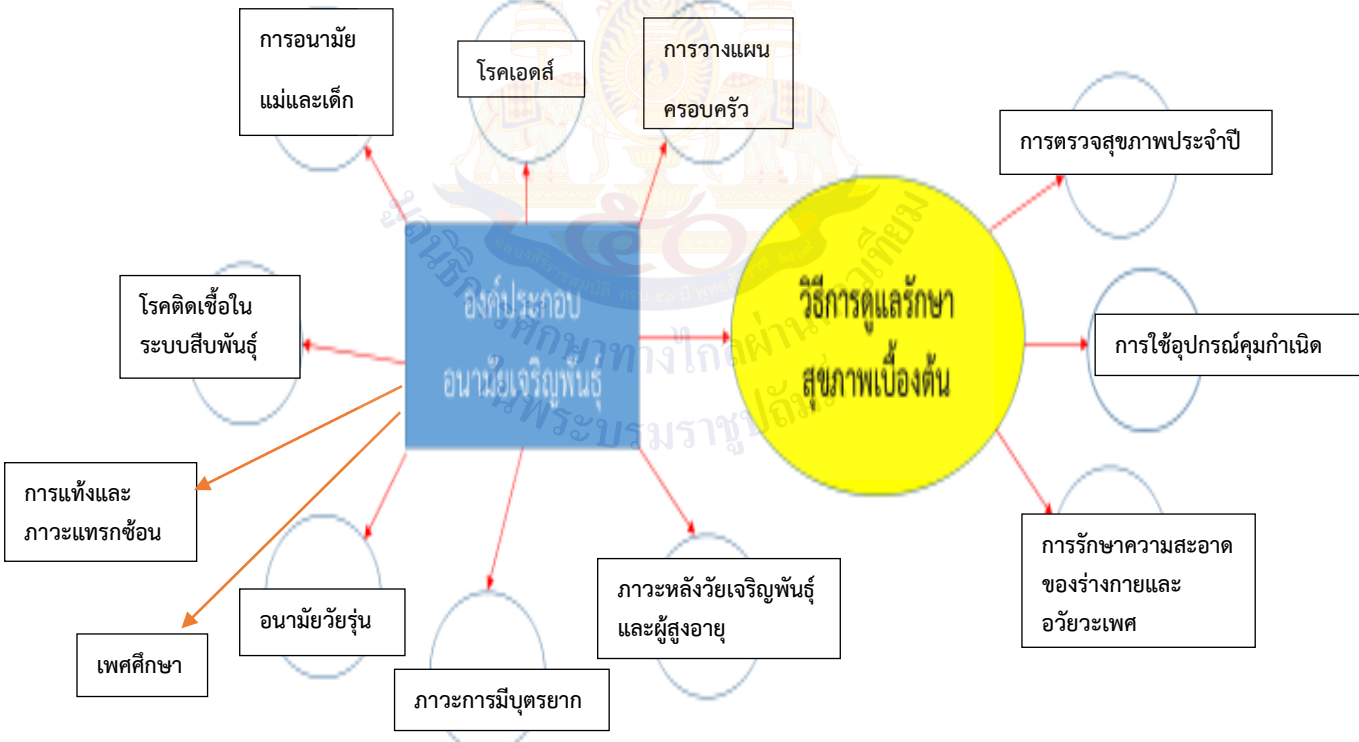
ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

เฉลยชิ้นงาน (ผังมโนทัศน์)

เรื่อง “องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ และวิธีการดูแลสุขภาพเบื้องต้น”
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

งานที่มอบหมายในคาบเรียน

คำชี้แจง : ครูให้นักเรียนทำแผนผังสรุปองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ จำนวน ๑๐ ข้อ และบอกวิธีการดูแลสุขภาพเบื้องต้น จำนวน ๓ ข้อ



สื่อสำหรับครู เรื่อง สสส. ลุยแก้ปัญห "ท้องวัยรุ่น" หนุนเข้าถึงอนามัยเจริญพันธุ์
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สสส. ลุยแก้ปัญห "ท้องวัยรุ่น" หนุนเข้าถึงอนามัยเจริญพันธุ์



"สสส." จับมือ สสจ.โคราช ลุยแก้ปัญห "ท้องวัยรุ่น" กลุ่มสองข้างทางรถไฟ ชู ๕ ยุทธศาสตร์ชาติ หนุนเสริมทางรอดเรื่องเพศ วัยรุ่นเข้าถึงอนามัยเจริญพันธุ์ ลดปัญหาแม่วัยรุ่น

เมื่อวันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ ที่กลุ่มสองข้างทางรถไฟ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา กองสวัสดิการสังคม เทศบาลนครราชสีมา และภาคีเครือข่าย ลงพื้นที่ติดตามความคืบหน้าการดำเนินงาน ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ป้องกันและแก้ไขปัญหการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น จังหวัดนครราชสีมา

นายชาติวุฒิ วัจวล ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ สสส. กล่าวว่า สสส. สนับสนุนการทำงานสร้างเสริมสุขภาพทางเพศมาตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ โดยร่วมกับภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม มุ่งสร้างทัศนคติเชิงบวกเรื่องเพศ เพื่อลดการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ลดการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และเพิ่มการเข้าถึงบริการอนามัยเจริญพันธุ์ที่ปลอดภัยทั้งการคุมกำเนิด การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โดยจังหวัดนครราชสีมา เป็น ๑ ใน ๒๐ จังหวัดต้นแบบ ที่ สสส. ให้ความสำคัญเร่งแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น โดยร่วมกับสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา กระทรวงสาธารณสุข ดำเนินโครงการพัฒนาระบบข้อมูลเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในกลุ่มวัยรุ่นจังหวัดนครราชสีมา

ยุทธศาสตร์แก้ปัญหา “ท้องวัยรุ่น”

นายชาติวุฒิ กล่าวว่า จังหวัดนครราชสีมา มีการดำเนินงานตามยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นระดับชาติ พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๙ ประกอบด้วย

๑. พัฒนาระบบส่งเสริมการเรียนรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตที่มีคุณภาพ และมีระบบการดูแลช่วยเหลือที่เหมาะสม

๒. ส่งเสริมบทบาทครอบครัว ชุมชน และสถานประกอบการ ในการเลี้ยงดู สร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสารด้านสุขภาวะทางเพศของวัยรุ่น

๓. พัฒนาระบบบริการสุขภาพและอนามัยการเจริญพันธุ์ที่มีคุณภาพและเป็นมิตร

๔. พัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือ การคุ้มครองสิทธิอนามัยการเจริญพันธุ์ และการจัดสวัสดิการสังคมในกลุ่มวัยรุ่น

๕. ส่งเสริมการบูรณาการการจัดการฐานข้อมูล งานวิจัย และการจัดการความรู้ โดยให้ความสำคัญการพัฒนาระบบข้อมูลการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นของจังหวัดนครราชสีมา ซึ่งมีการสำรวจและจัดเก็บข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เพื่อออกแบบกิจกรรมและหาแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหให้ตรงกับสถานการณ์และบริบทของแต่ละพื้นที่

“ปัจจุบันสถานการณ์การท้องในวัยรุ่นของจังหวัดนครราชสีมาดีขึ้นตามลำดับ โดยในปี ๒๕๖๔ อัตราการคลอดในวัยรุ่นอายุ ๑๐-๑๔ ปี อยู่ที่ ๑.๐๑ ต่อพันประชากร ลดลงจาก ๑.๑๖ ต่อพันประชากร ในปี ๒๕๖๒ สอดคล้องกับกลุ่มวัยรุ่นอายุ ๑๕-๑๙ ปี ที่มีอัตราคลอดอยู่ที่ ๒๑.๐๖ ต่อพันประชากร ในปี ๒๕๖๔ ลดลงจาก ๓๐.๘ ต่อพันประชากร ในปี ๒๕๖๒ ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากการเข้าถึงระบบบริการอนามัยเจริญพันธุ์ที่ถูกต้องและปลอดภัย” นายชาติวุฒิ กล่าว

ดร.ปานิสา จันทรัตน์ นักพัฒนาชุมชน ฝ่ายสังคมสงเคราะห์ กองสวัสดิการสังคมเทศบาลนครราชสีมา ในฐานะคุณครูอาสาผู้สอนเด็กด้อยโอกาสในกลุ่มสองข้างทางรถไฟ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา กล่าวว่า กลุ่มสองข้างทางรถไฟเป็นชุมชนขนาดเล็ก มีผู้อาศัยอยู่ในพื้นที่ ๘๙ คน ใน ๔๕ ครัวเรือน ส่วนใหญ่มีฐานะยากจน ประกอบอาชีพเก็บของเก่าขาย และรับจ้างทั่วไป ทำให้คนในพื้นที่มีคุณภาพชีวิตตกต่ำ

โดยเฉพาะเด็กในชุมชนต้องหยุดการเรียนการสอนเนื่องจากขาดรายได้ในครัวเรือน หันไปพึ่งพาติดยาเสพติด มีความเสี่ยงต่อการตกเป็นเหยื่อของการค้ามนุษย์ ที่สำคัญขาดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาวะทางเพศ เกิดเป็นแม่วัยรุ่นตั้งท้องที่มีครอบครัวตั้งแต่ตอนเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายถึงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นกว่า ๒๐ คน

การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในชุมชนริมสองข้างทางรถไฟ ได้ร่วมกับ สสส. ริเริ่ม “โครงการร้อยฝันสู่เด็กไทย...คืนกำไรต้นทุนชีวิต” มีกระบวนการทำงาน ดังนี้

๑. จัดกิจกรรมให้เด็กและเยาวชนในชุมชนได้มีส่วนร่วมเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาที่ถูกต้องและวิถีการคุมกำเนิดประเภทต่างๆ

๒. จัดกิจกรรมและให้ความรู้สู่การปฏิบัติในการป้องกันตัวเองจากการถูกหลอกลวงและการถูกคุกคามทางเพศจากสื่อ และสถานการณ์ต่างๆ

๓. พัฒนาช่องทางในการขอคำปรึกษาผ่านแอปพลิเคชัน ของขวัญ คลินิกบ้านเพื่อน และโรงพยาบาลใกล้บ้าน

๔. จัดกิจกรรมค่ายจำลองสถานการณ์การแก้ไขปัญหาในขณะที่ถูกคุกคามทางเพศเพื่อสอนทักษะการป้องกันตัวให้เกิดทักษะและสามารถป้องกันตนเองจากสถานการณ์ต่างๆ ได้

นางสาวบุญช่วย นาสูงเนิน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

นครราชสีมา กล่าวว่า ผลการดำเนินงานขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นจังหวัดนครราชสีมา ภายใต้การสนับสนุนของ สสส. สถานการณ์ดีขึ้นตามลำดับ โดยอัตราการคลอดลดลง แต่กลับเริ่มพบว่าเด็กและเยาวชน อายุต่ำกว่า ๒๐ ปี ในจังหวัดนครราชสีมา มีการตั้งครรภ์ซ้ำเพิ่มมากขึ้น โดยในปี ๒๕๖๔ อยู่ที่ร้อยละ ๑๒.๘๙ เพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๑๐.๔๒ ในปี ๒๕๖๒

อย่างไรก็ตาม สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา ได้มีมาตรการป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้น โดยสนับสนุนให้คุมกำเนิดกึ่งถาวร (ยาฝังคุมกำเนิด) เพิ่มขึ้น เพื่อป้องกันการท้องซ้ำ โดยในปี ๒๕๖๔ มีการคุมกำเนิด ร้อยละ ๗๓.๘๕ เพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๖๙.๒๙ ในปี ๒๕๖๒ ความท้าทายของ จังหวัดนครราชสีมา คือการลดอัตราการคลอดมีชีพในวัยรุ่นจาก ๒๕ ต่อพันประชากร ให้เหลือ ๑๒ ต่อพันประชากร

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

สสส. ลุยแก้ปัญหา "ท้องวัยรุ่น" หนุนเข้าถึงอนามัยเจริญพันธุ์.(๒๕๖๕, ๑๔ กุมภาพันธ์).สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). <https://www.bangkokbiznews.com/social/๙๘๘๑๔๒>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องการวางแผนครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

รายวิชา สุขศึกษา
ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ ๒.๑ ม.๓/๑ อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเรียนรู้เรื่องอนามัยเจริญพันธุ์มีความสำคัญกับบุคคลทุกเพศทุกวัยตลอดช่วงชีวิต เพราะอนามัยเจริญพันธุ์เป็นเรื่องราวของการดูแลสุขภาพทางเพศ การมีชีวิตเพศที่เป็นสุขและปลอดภัย ทั้งในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้อง ปราศจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ในวัยที่เหมาะสม และไม่มีปัญหาจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

๓. สาระการเรียนรู้

๑. การวางแผนครอบครัว

- ความหมายของการวางแผนครอบครัว
- ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว
- การคุมกำเนิด

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายความหมายของการวางแผนครอบครัวได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิเคราะห์องค์ประกอบของการวางแผนครอบครัวได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญในการวางแผนครอบครัวและคุมกำเนิด

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

แสดงความคิดเห็นและแนะนำผู้อื่นให้เห็นถึงความสำคัญในการวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม(ส.๑.๑.๒)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่๒เรื่อง การวางแผนครอบครัว หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน</p> <p>แสดงความคิดเห็นและ แนะนำผู้อื่นให้เห็นถึง ความสำคัญในการ วางแผนครอบครัว และ วิธีการปฏิบัติตนได้ ถูกต้องเหมาะสม (ส.๑.๑.๒)</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>อธิบายความหมายของ การวางแผนครอบครัว ได้ถูกต้อง</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที)</p> <p>๑. นำภาพที่เกี่ยวข้องกับเซน ภาพ ของครอบครัวไทยขนาดต่าง ๆ แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็นใน ประเด็น </p> <p>- นักเรียนได้นำแนวคิดจากการดูภาพ ที่ครูนำเสนอตั้งกล่าวอย่างไร</p> <p>- นักเรียนคิดว่าความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องการวางแผนครอบครัวส งผลดีต่อบุคคลและสังคมอย่างไร</p> <p>๒. จากภาพเกี่ยวกับการวางแผน ครอบครัวที่ครูกับนักเรียนร่วมกัน อภิปรายนั้น เป็นส่วนหนึ่งของการ</p>	<p>๑. ดูภาพที่เกี่ยวข้องกับการวางแผน ครอบครัวและร่วมกันตอบคำถามในชั้น เรียน</p> <p>- นักเรียนได้นำแนวคิดจากการดูภาพที่ครู นำเสนอตั้งกล่าวอย่างไร</p> <p>- นักเรียนคิดว่าความรู้ความเข้าใจใน เรื่องการวางแผนครอบครัวส่งผลดีต่ อบุคคลและสังคมอย่างไร (พิจารณาตามคำตอบของนักเรียนโดย ให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)</p>	<p>- ภาพที่ ๑ ที่มา : https:// www. nhso.go.th/news/๓๙๘๑</p>		<p>- ประเมินใบ งาน</p> <p>- สังเกตการ ทำงานกลุ่ม</p> <p>- สังเกตการ ตอบคำถาม</p>

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่๒เรื่อง การวางแผนครอบครัว</p> <p style="text-align: center;">หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา</p> <p style="text-align: center;">กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>ด้านทักษะกระบวนการ วิเคราะห์องค์ประกอบ ของการวางแผน ครอบครัวได้</p> <p>ด้านคุณลักษณะ เจต คติ ค่านิยม เห็นความสำคัญในการ วางแผนครอบครัวและ คุมกำเนิด</p> <p>คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่น ในการทำงาน</p>	<p>วางแผนครอบครัว และในวันนี้ นักเรียนจะมาเรียนรู้เรื่องการ วางแผนครอบครัวในเรื่อง ความหมายและองค์ประกอบด้าน ต่างๆต่อไป</p>		<p>๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมายของการ วางแผนครอบครัว</p> <p>๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความหมายของการ วางแผนครอบครัวและ องค์ประกอบของการ วางแผนครอบครัว</p>	<p>แผนผังแมง มุมสรุป ความหมาย ของการ วางแผน ครอบครัว และ องค์ประกอบ ของการ วางแผน ครอบครัว</p>	
	<p>ขั้นสอน (๑๕นาที) ๑.อธิบายวิธีการทำงานใน ชม.นี้ที่ เน้นให้นักเรียนศึกษาด้วยตนเอง และฝึกการวิเคราะห์ข้อมูลจาก แหล่งต่างๆที่ครูนำเสนอแล้วนำมา สรุปเป็นแนวคิดของตนเอง ทั้งนี้ ขณะทำงานแล้วหากนักเรียนมีข้อ สงสัยหรือไม่เข้าใจในส่วนใด ครูจะ คอยดูแลให้คำปรึกษาตลอดเวลา</p> <p>๒.ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง ความหมายของการวางแผน ครอบครัว</p>	<p>๑. ฟังครูอธิบายวิธีการทำงานที่เน้นให้ นักเรียนศึกษาด้วยตนเองและฝึกการ วิเคราะห์ข้อมูลจากแหล่งต่างๆที่ครู นำเสนอแล้วนำมาสรุปเป็นแนวคิดของ ตนเอง ทั้งนี้ขณะทำงานแล้วหาก นักเรียนมีข้อสงสัยหรือไม่เข้าใจในส่วน ใด ครูจะคอยดูแลให้คำปรึกษา ตลอดเวลา</p> <p>๒.ศึกษาใบความรู้เรื่อง ความหมายของ การวางแผนครอบครัว</p> <p>๓. จัดทำใบงานที่ ๑ เรื่อง ความหมาย ของการวางแผนครอบครัวและ</p>			

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่๒เรื่อง การวางแผนครอบครัว</p> <p style="text-align: center;">หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา</p> <p style="text-align: center;">กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๓. แจกใบงานที่ ๑ เรื่อง ความหมายของการวางแผน ครอบครัวและองค์ประกอบของ การวางแผนครอบครัว	องค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว (งานเดี่ยว) ๔.นักเรียนส่งงานที่หัวหน้าห้องแล้วให้ หัวหน้าเรียงเลขที่ให้เรียบร้อยก่อนมา ส่งครูช่วงท้ายคาบ			
	<p>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที)</p> <p>๑. คำถามชวนคิด</p> <p>- นักเรียนเชื่อหรือไม่ว่า วัยรุ่นไทย ตั้งครรภ์มากที่สุดเป็นอันดับหนึ่งใน เอเชียอธิบายเหตุผล (แนวคำตอบ : พิจารณาตาม คำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ใน ดุลยพินิจของครูผู้สอน)</p> <p>๒. อธิบายเชื่อมโยงให้นักเรียน เข้าใจความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับ การวางแผนครอบครัวเพื่อให้ นักเรียนตระหนักถึงปัญหาที่</p>	<p>๑. คำถามชวนคิด</p> <p>- แบ่งกลุ่มๆ ละ ๓-๖ คน (แบบคณะเทศ)</p> <p>- ค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมจากใบความรู้ และตอบคำถามชวนคิด</p> <p>- ตัวแทนแต่ละกลุ่มมารับใบงานที่ ๒ เรื่อง คุณ (กำเนิด) อย่างไร...ไม่ท้อง ?</p> <p>- บันทึกใบงานที่ ๒</p> <p>๒. ตัวแทนนักเรียนออกมานำเสนอใบ งานที่ ๒</p>	ใบงานที่ ๒ เรื่อง คุณ (กำเนิด) อย่างไร...ไม่ท้อง ?	ออกแบบ สัญลักษณ์ เพื่อให้เห็น ความสำคัญ ของการ วางแผน ครอบครัว	

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่๒เรื่อง การวางแผนครอบครัว</p> <p style="text-align: center;">หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา</p> <p style="text-align: center;">กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>เกิดขึ้นและวิธีการป้องกันตนเองให้ปลอดภัย</p> <p>๓. แจกใบงานที่ ๒ เรื่อง คุม (กำเนิด) อย่างไร...ไม่ท้อง ? (อำนวยความสะดวก และกระตุ้นการเรียนรู้ให้กับนักเรียน)</p> <p>๔. สุ่มกลุ่มนักเรียน ๒ - ๓ กลุ่ม ออกมานำเสนอใบงานที่ ๒</p>	<p>(เพื่อนๆแต่ละกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นในการนำความรู้ไปปฏิบัติ)</p>		และการ คุมกำเนิด	
	<p>ขั้นสรุป (๕ นาที)</p> <p>๑. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้</p> <p>๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)</p>	<p>๑. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้</p> <p>๒. ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)</p> <p>๓. หัวหน้ากลุ่มรวบรวมใบงานส่งคืนครู</p>			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ภาพที่ ๑ ที่มา : [https:// www.nhso.go.th/news/๓๙๘๑](https://www.nhso.go.th/news/๓๙๘๑)
- ๒) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมายของการวางแผนครอบครัว
- ๓) ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความหมายของการวางแผนครอบครัวและองค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว
- ๔) ใบงานที่ ๒ เรื่อง คุณ (กำเนิด) อย่างไร...ไม่ต้อง ?

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑. แผนผังแมงมุมสรุป ความหมายของการวางแผนครอบครัวและองค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว

๒. ออกแบบสัญลักษณ์ความสำคัญของการวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความหมายของการวางแผนครอบครัวได้ถูกต้อง	ประเมินการสรุปความหมายของการวางแผนครอบครัวจากแผนผังแมงมุม	แบบประเมินแผนผังแมงมุม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) วิเคราะห์องค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว	ประเมินแผนผังวิเคราะห์องค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว	แบบประเมินแผนผังแมงมุม	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญในการวางแผนครอบครัวและคุมกำเนิด	ประเมินสัญลักษณ์ความสำคัญของการวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด	แบบประเมินคำตอบ	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน แสดงความคิดเห็นและแนะนำผู้อื่นให้เห็นถึงความสำคัญในการวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม	การนำเสนอความสำคัญในการวางแผนครอบครัวและคุมกำเนิด	แบบสังเกตการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์ตัดสินคุณภาพระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับคุณภาพ “ผ่าน”

เกณฑ์การให้คะแนน

รายการ	ระดับคะแนน	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความหมายของการวางแผนครอบครัวได้ถูกต้อง		อธิบายความหมายของการวางแผนครอบครัวได้ถูกต้องครบถ้วน ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	อธิบายความหมายของการวางแผนครอบครัวได้ร้อยละ ๕๐ - ๗๙	อธิบายความหมายของการวางแผนครอบครัวได้น้อยกว่าร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) วิเคราะห์องค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว		แผนผังแมงมุมมีองค์ประกอบหลายหลายมิติครบคลุม ๔ หัวข้อขึ้นไป	แผนผังแมงมุมมีองค์ประกอบหลายหลายมิติครบคลุม ๒-๓ หัวข้อ	แผนผังแมงมุมมีองค์ประกอบหลายหลายมิติครบคลุม ๑ หัวข้อ
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญในการวางแผนครอบครัวและคุมกำเนิด		สัญลักษณ์แสดงความสอดคล้องกับความสำคัญของการวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิดได้อย่างชัดเจนเหมาะสม	สัญลักษณ์แสดงความสอดคล้องกับความสำคัญของการวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิดไม่ชัดเจน	สัญลักษณ์ไม่สอดคล้องกับความสำคัญของการวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน แสดงความคิดเห็นและแนะนำผู้อื่นให้เห็นถึงความสำคัญในการวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม		นำเสนอ และแสดงความคิดเห็นครอบคลุมทุกข้อคำถาม มีเหตุผลประกอบ และบันทึกความคิดเห็นผู้อื่น	นำเสนอ และแสดงความคิดเห็นไม่ครอบคลุมทุกข้อคำถาม	นำเสนอไม่ได้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	ปฏิบัติงานสำเร็จ และมีชิ้นงานครบถ้วน	ปฏิบัติงานสำเร็จ มีชิ้นงานบางส่วน	ไม่มีชิ้นงาน
--	---	--------------------------------------	--------------

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



แบบประเมินกิจกรรม

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน																			
		๑อธิบาย ความหมาย ของการ วางแผน ครอบครัวได้ ถูกต้อง			๒วิเคราะห์ องค์ประกอบ ของการ วางแผน ครอบครัวได้			๓ เห็น ความสำคัญใน การวางแผน ครอบครัวและ คุมกำเนิด			๔แสดง ความคิดเห็น และแนะนำ ผู้อื่นให้เห็น ถึง ความสำคัญ ในการ วางแผน ครอบครัว และวิธีการ ปฏิบัติตนได้ ถูกต้อง เหมาะสม			๕มุ่งมั่น ในการ ทำงาน			รวม				
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓		๑๕			

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑-๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖-๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๑-๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่านตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

ความสำเร็จ

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมายของการวางแผนครอบครัว
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การวางแผนครอบครัว

ความหมายของการวางแผนครอบครัว มีกล่าวไว้ต่างๆกันดังนี้

การวางแผนครอบครัว (family planning) หมายถึง ปัจจัยที่คู่สมรสอาจพิจารณาในความสัมพันธ์แบบผูกมัดและแต่ละปัจเจกที่เกี่ยวข้องในการตัดสินใจว่าจะมีบุตรหรือไม่ และจะมีเมื่อใด การวางแผนครอบครัวอาจเกี่ยวข้องกับการพิจารณาจำนวนบุตรและอายุที่คู่สมรสปรารถนา ประเด็นเหล่านี้ชัดเจนว่าได้รับอิทธิพลจากปัจจัยภายนอกอย่างสถานการณ์สมรส ฐานะการเงิน ทุพพลภาพใด ๆ ที่อาจกระทบต่อความสามารถในการมีและเลี้ยงดูบุตร เป็นต้น หากอยู่ในวัยเจริญพันธุ์ การวางแผนครอบครัวอาจเกี่ยวข้องกับการใช้การคุมกำเนิดและเทคนิคอื่นเพื่อ [ควบคุมเวลาการเจริญพันธุ์](#) เทคนิคอื่นที่ใช้ทั่วไปมีเพศศึกษา การป้องกันและจัดการโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การให้คำปรึกษาและการจัดการก่อนการเริ่มตั้งครรภ์ และการจัดการความเป็นหมัน (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, ๒๕๖๔)

การวางแผนครอบครัว (Family Planning) คือ การตัดสินใจของคู่รักหรือบุคคลที่จะมีบุตรตามจำนวนที่ต้องการ ในช่วงเวลาและระยะห่างที่เหมาะสม เพื่อให้มีการตั้งครรภ์ขณะที่มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ และสภาพสังคม หรือจำกัดการมีบุตรโดยใช้วิธีคุมกำเนิดทางธรรมชาติหรือมีการใช้ยาหรืออุปกรณ์ต่างๆ เพื่อช่วยให้การวางแผนนั้นมีประสิทธิภาพขึ้น (Natetida Bunnag, ๒๕๖๕)

การวางแผนครอบครัว คือ การตัดสินใจของคู่รักที่จะมีบุตรตามจำนวนที่ต้องการ ในช่วงเวลาและระยะห่างที่เหมาะสม เพื่อให้มีการตั้งครรภ์ขณะที่มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สภาพสังคม และสถานภาพการเงิน และเพื่อความสุขของชีวิตครอบครัว

การวางแผนครอบครัว ภาษาอังกฤษ เรียก Family Planning คือ การวางแผนสำหรับคู่ชีวิต เพื่อการมีครอบครัวที่สมบูรณ์ภายใต้ความพร้อมด้านสังคม เศรษฐกิจ ร่างกายและจิตใจ ของคนภายในครอบครัว รวมถึงการวางแผนการมีลูก ให้สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจของคู่รักว่า จะมีบุตรกี่คน มีบุตรเมื่อไร การเลี้ยงลูกให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตดี ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ดี (Kom Lifestyle, ๒๕๖๔)

การวางแผนครอบครัว ภาษาอังกฤษ เรียก Family planning การวางแผนครอบครัว คือ การวางแผนสำหรับคู่ชีวิต เพื่อการมีครอบครัวที่สมบูรณ์ ภายใต้ความพร้อมด้านสังคม เศรษฐกิจ ของคนภายในครอบครัว ซึ่งรายละเอียดของการวางแผนครอบครัวนั้น จะกล่าวถึงว่า การวางแผนการเงินของครอบครัว การวางแผนการมีบุตร ซึ่งทั้งหมดต้องมีความสอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจของคู่ชีวิตนั้นๆ

ความหมายของการวางแผนครอบครัว คือ การที่คู่สมรสวางแผนการมีลูก ให้สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจของคู่สมรสนั้นๆ ว่า จะมีบุตรกี่คน มีบุตรเมื่อไร การเลี้ยงลูกให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตดี ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ดี

การวางแผนครอบครัว หมายถึง การที่คู่สมรสปรึกษาหารือกันเพื่อวางแผนเอาไว้ล่วงหน้าว่าจะมีลูกหรือไม่มีลูก ถ้าตกลงกันว่าจะไม่มีลูกหรือจะหยุดมีลูกแล้วจะคุมกำเนิดด้วยวิธีใด หรือถ้าอยากมีลูกแล้วพร้อมจะมีลูกกันได้เมื่อไหร่ ? จะมีลูกกันกี่คน ? และจะมีลูกห่างกันกี่ปี ? ทั้งนี้ก็เพื่อให้คุณและลูกน้อยที่เกิดมานั้นมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีสุขภาพจิตดี อยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ผู้เป็นพ่อแม่สามารถให้การศึกษา อบรมเลี้ยงดูลูกน้อยจนเติบโตใหญ่มีอาชีพการงานที่มั่นคงได้ และเป็นพลเมืองที่ดีของชาติต่อไป

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

แม่และเด็ก.(ม.ป.ป.). *การวางแผนครอบครัว คืออะไร ต้องทำอะไร สำคัญอย่างไรบ้าง.*

<https://beezab.com>

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (๒๕๖๔). *การวางแผนครอบครัว* . <https://th.wikipedia.org>

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท).(๒๕๖๒).*การวางแผนครอบครัวคืออะไร ทำไมจึงต้องวางแผนครอบครัว.* <https://ppat.or.th>

Aranya jantapa. (ม.ป.ป.).*การวางแผนครอบครัว.* <https://sites.google.com/site/aranyajantapa/home/hnwy-thi&xnamay-ceriy-phanthu/kar-wangphaen-khrxbkhrav>

Kom Lifestyle (๒๕๖๔). “*การวางแผนครอบครัว*” คืออะไร สำคัญต่อการมีลูกอย่างไร ทำไมต้องวางแผน. <https://www.komchadluek.net/kom-lifestyle/๔๙๖๓๐๘>

MedThai (๒๕๖๐). ๘ *วิธีการวางแผนครอบครัว (ก่อนมีลูก) และการคุมกำเนิด.* [https://medthai.com /การวางแผนครอบครัว/](https://medthai.com/การวางแผนครอบครัว/)

Natetida Bunnag (๒๕๖๕). *SDGMOVE: วิธีการวางแผนครอบครัวสมัยใหม่.* <https://www.sdgmove.com/๒๐๒๑/๐๕/๒๐/sdg-vocab-๐๘-modern-family-planning-method/>

E-book

สุวชัย อินทรประเสริฐและคณะ. (๒๕๕๑). *คู่มือการให้บริการวางแผนครอบครัวสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข.* กรุงเทพมหานคร: กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

<http://www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER๑๗/DRAWER๐๐๒/GENERAL/DATA๐๐๐๐/๐๐๐๐๐๑๖๘.PDF>

ใบบงานที่ ๑ เรื่อง ความหมายของการวางแผนครอบครัว
 และองค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนศึกษาใบบงานที่ ๑ เรื่อง ความหมายของการวางแผนครอบครัว ด้วยวิธีการประมวลผลจากหัวข้อเดียวกันแต่มีข้อมูลให้วิเคราะห์จากหลากหลายแหล่ง แล้วจัดทำใบบงานที่ ๑ เรื่อง ความหมายของการวางแผนครอบครัวและองค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว โดยสรุปผลออกมาเป็นความหมายในแบบฉบับของนักเรียน และจัดทำองค์ประกอบของการวางแผนครอบครัวในรูปแบบแผนผังแมงมุม



ความหมายของการวางแผนครอบครัว โดยสรุปผลออกมาเป็นความหมายในแบบฉบับของนักเรียนดังนี้

.....

.....

.....

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ใบงานที่ ๒ เรื่อง คุม (กำเนิด) อย่างไร...ไม่ต้อง ?
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : นักเรียนศึกษาบทความจากเว็บไซต์ของ สสส. และนักเรียนตอบคำถามด้วยการแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

กุม (กำเนิด) อย่างไร...ไม่ต้อง ?

“สวัสดิ์ค่ะ คือเราอายุ ๒๐ ปี เมื่อคืนเราเพิ่งมีอะไรกับแฟนมา ไม่ได้ป้องกันค่ะ เราไม่แน่ใจว่าเสิร์จนอกไหม ก็เลยอยากป้องกันด้วยการกินยาคุมค่ะ ควรเลือกกินแบบฉุกเฉิน หรือ แบบทั่วไปดีค่ะ แล้วถ้าแบบทั่วไปควรเริ่มกินตอนไหนคะ ถ้าหากอยากจะมีลูกแบบจริงจัง ควรจะใช้วิธีไหนดี รบกวนด้วยนะคะ ขอขอบคุณค่ะ”

นี่คือหนึ่งในหลากหลายกระทู้คำถามในเว็บไซต์ออนไลน์ชื่อดังเว็บไซต์หนึ่ง ที่เกิดข้อสงสัยว่า ควรจะปฏิบัติตัวอย่างไรให้ตนเองปลอดภัยและไม่เกิดปัญหาหลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

หากลองเลื่อนย้อนดูคำถามที่เกี่ยวกับสุขภาพทางเพศภายในกระทู้ที่เกี่ยวข้อง คำถามเรื่องการคุมกำเนิดและเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย กลายเป็นคำถามยอดฮิต ที่ชวนให้ผู้อ่านเข้าไปแสวงหาคำตอบ

ปัญหาการท้องไม่พร้อม นับเป็นปัญหาที่หลายภาคส่วนช่วยกันแก้ไข และผลักดันนโยบายต่างๆ มาอย่างต่อเนื่อง โดยข้อมูลจาก Health /data Center ของกระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า ปี ๒๕๖๐ อัตราคลอดในวัยรุ่นอายุ ๑๕ - ๑๙ ปี นับตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๕๙ - มิถุนายน ๒๕๖๐ อยู่ที่ ๓๖.๖ ต่อพันประชากร ประกอบกับ สถิติปี ๒๕๖๐ มีผู้รับบริการโทรเข้ามาที่สายด่วนปรึกษาเอดส์และท้องไม่พร้อม ๑๖๖๓ จำนวน กว่า ๔ หมื่นราย แบ่งเป็นปรึกษาเรื่องเอดส์ ร้อยละ ๕๘ และปรึกษาเรื่องท้องไม่พร้อม ร้อยละ ๔๑.๖๗ หรือประมาณ ๑๘,๕๐๗ ราย เพิ่มขึ้นจากปี ๒๕๕๙ สถิติอยู่ที่ ๑๓,๔๖๕ ราย ปีนี้แบ่งเป็นคนที่ตั้งท้องแล้วเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๗๕ ส่วนใหญ่คนที่ตั้งท้องมีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี **สาเหตุจากไม่คุมกำเนิด** รวมไปถึงข้อมูลจากประสบการณ์ของสมาชิกเครือข่ายสนับสนุนทางเลือกของผู้หญิงเมื่อท้องไม่พร้อมในการให้การปรึกษาทั้งตั้งต่อตัวและทางโทรศัพท์ พบว่าผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อมกว่าร้อยละ ๕๐ ตั้งครรภ์เพราะ**ไม่ได้คุมกำเนิด**

การคุมกำเนิดสำคัญอย่างไร?

การคุมกำเนิดเป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนครอบครัว หรือกล่าวอย่างง่ายว่า ทำอย่างไรจึงจะไม่ท้องและปลอดภัยจากโรคติดต่อ แต่ถึงกระนั้น ความเข้าใจผิดๆ และข้อสงสัยในวิธีการคุมกำเนิดก็ยังคงมีอยู่บ่อยครั้ง ทำให้เกิดการท้องไม่พร้อม ดังจะเห็นได้จากสถิติที่กล่าวไปข้างต้น

วิธีการคุมกำเนิดที่ได้ผลค่อนข้างดี

๑.ถุงยางอนามัย เป็นวิธีคุมกำเนิดและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ดีที่สุด เพราะเป็นการป้องกันไม่ให้สperm เข้าไปผสมกับไข่ของผู้หญิง แต่ต้องระวังไม่ให้ถุงยางอนามัยฉีกขาด และเลือกขนาดที่เหมาะสม หากพบปัญหาถุงยางฉีกขาดหรือหลุดระหว่างมีเพศสัมพันธ์ ให้ใจเย็น อย่าเพิ่งตกใจ แล้วรีบหายาคุมฉุกเฉินมากิน เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ในกรณีนั้นๆ

คุม (กำเนิด) อย่างไร...ไม่ท้อง ?

๕. ยาฝังคุมกำเนิด วิธีนี้ กำลังได้รับความนิยมในวัยรุ่น โดยขอรับบริการได้ที่โรงพยาบาลรัฐและเอกชน สำหรับวัยรุ่นที่อายุไม่เกิน ๒๐ ปี โรงพยาบาลรัฐมีบริการฝังยาคุมฟรี ผู้ที่อายุมากกว่า ๒๐ ปีขึ้นไป มีค่าใช้จ่ายอยู่ที่ ๒๐๐๐-๒๕๐๐ บาท ซึ่งคุมกำเนิดได้นาน ๓-๕ ปี ตามชนิดของยา มีข้อดีคือช่วยลดปัญหาการลืมกินยาหรือฉีดยา แพทย์จะฝังฮอร์โมน ซึ่งบรรจุในหลอดพลาสติกขนาดเล็กๆ ไว้ใต้ผิวหนัง บริเวณต้นแขนด้านใน การฝังยานี้ อาจมีผลทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติหรือกะปริบะปรอย ซึ่งพบได้ประมาณ ๑ ใน ๓ ของผู้ใช้วิธีการฝังยา

วิธีที่ได้ผลแต่ไม่ดีนัก คือ ยาคุมฉุกเฉิน เป็นวิธีการคุมกำเนิดที่ใช้หลังจากมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันในกรณีฉุกเฉิน ไม่ได้คุมกำเนิดโดยวิธีใดๆ เลยใช้การคุมกำเนิดโดยวิธีอื่นแล้ว แต่เกิดการผิดพลาด เช่น ถุงยางอนามัย ขาดรั่ว แตก หรือลืมกินยาคุมกำเนิดเมื่อมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ยินยอมหรือถูกข่มขืนกระทำชำเรา

สิ่งที่พึงระวัง คือ ไม่ควรนำยาคุมฉุกเฉินมาใช้แทนที่วิธีการคุมกำเนิดปกติ เพราะวิธีนี้มีประสิทธิภาพต่ำ และทำให้มีโอกาสตั้งครรภ์ได้สูง หากใช้ต่อเนื่องเป็นเวลานาน ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้กำหนดวิธีการกินยาคุมฉุกเฉินที่ถูกต้องไว้คือ กินภายใน ๗๒ ชม. หลังมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน และกินยาพร้อมกันทั้งสองเม็ด หรือกินทีละเม็ดห่างกัน ๑๒ ชม.



มาถึงตอนนี้ คงมีคำตอบสำหรับหลากหลายกระทู้ที่ยังมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการคุมกำเนิดและเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย หากเลือกไม่ได้ว่าจะคุมกำเนิดอย่างไรดี แนะนำว่า ถุงยางอนามัย เป็นวิธีคุมกำเนิดและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ดีที่สุด และหากไม่มั่นใจว่าวิธีไหนที่จะทำให้ตนเองปลอดภัย หรือมีข้อสงสัยอื่นๆ มีหลากหลายช่องทางและหน่วยงานที่พร้อมดูแลและให้ข้อมูลที่ถูกต้องรวดเร็วและปลอดภัย หนึ่งในนั้น คือ เลิฟแคร์ คล้ารัก กล้าเชิด www.lovecarestation.com ภายใต้มูลนิธิแพชท์เฮลท์ ที่มีทั้งสาระความรู้ และคลินิกปรึกษาที่เป็นมิตร หรือสามารถยกหูติดต่อโดยตรงที่ สายด่วนปรึกษาเอดส์และท้องไม่พร้อม ๑๖๖๓ ทุกวัน เวลา ๐๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ได้สนับสนุนให้คนไทย มีสุขภาพกาย จิต ปัญญา และสังคมที่ดี รวมทั้งสนับสนุนให้ทุกคนสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาวะทางเพศที่ดีได้

ที่มา : <https://www.thaihealth.or.th/Content/๔๓๒๕๐> เขียนโดย เทียนทิพย์ เดียวแก้ว วันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑ (ข้อมูลบางส่วนจาก หนังสือ สิ่งที่เราต้องรู้ สิ่งที่เราต้องรู้ โดย สสส. ,เว็บไซต์ คม-ชัด-ลึก , PPTVHD๓๖ และ เลิฟแคร์

คุม (กำเนิด) อย่างไร...ไม่ท้อง ?



๒.ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด เป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ หากกินอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ปัจจุบันยาคุมกำเนิดในท้องตลาด มี ๒ ชนิด คือ ชนิด ๒๘ เม็ด และ ๒๑ เม็ด ซึ่งให้ผลในการคุมกำเนิดไม่แตกต่างกัน โดยยาคุมกำเนิดชนิด ๒๘ เม็ด จะมีวิตามินเพิ่มขึ้นไปอีก ๗ เม็ด เพื่อให้ผู้หญิงกินยาคุมกำเนิด ได้อย่างต่อเนื่องและไม่ลืมกินยา

โดยวิธีกินยาคุมกำเนิด คือ ทั้งชนิด ๒๘ เม็ด และ ๒๑ เม็ด ให้กินยาเม็ดแรกภายใน ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน และหลังจากนั้น ให้กินติดต่อกันทุกวัน วันละ ๑ เม็ดจนหมดแผง สำหรับยาคุมกำเนิดชนิด ๒๘ เม็ด สามารถเริ่มกินแผงต่อไปได้เลย แต่สำหรับชนิด ๒๑ เม็ด ต้องเว้นไป ๗ วัน เพื่อให้ประจำเดือนมา แล้วค่อยเริ่มกินแผงใหม่ ทั้งนี้ ควรกินในเวลาเดียวกันทุกวัน เพื่อกันลืม



๓.แผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิด เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ออกฤทธิ์เช่นเดียวกับยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด แต่ใช้สะดวกกว่า แผ่นแปะนี้มีขนาดโดยประมาณ ๔.๕ x ๔.๕ เซนติเมตร ใช้แปะที่ผิวหนังบริเวณ สะโพก หน้าท้อง ต้นแขน ด้านนอก แผ่นหลังด้านบน โดยตัวยาคือซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่กระแสเลือด เริ่มติดในวันแรกของประจำเดือน แปะไว้ ๗ วัน แล้วเปลี่ยนแผ่นใหม่ เมื่อครบ ๓ แผ่น ใน ๓ สัปดาห์ ให้เว้นไม่ต้องแปะ ๑ สัปดาห์ (เช่นเดียวกับ การกินยาคุมแบบ ๒๑ เม็ด) ประจำเดือนก็จะมาในช่วงที่ไม่ได้แปะแผ่นยา และเมื่อลืมนแปะยา ให้เริ่มแปะทันทีที่นึกได้ แต่ไม่ควรลืมหากเกิน ๒ วัน หากเกิน ๒ วัน ให้คุมกำเนิดโดยวิธีอื่น เช่น ใช้ถุงยางอนามัย แล้วเริ่มแปะยาในรอบประจำเดือนต่อไป



๔.ยาฉีดคุมกำเนิด เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ได้ผลดี เพราะไม่ต้องกังวลกับปัญหาการลืมกินยา โดยสามารถเข้ารับบริการฉีดยาคุมกำเนิด ได้ที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลประจำอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) รวมไปถึง คลินิก และโรงพยาบาลเอกชน หากสถานบริการสุขภาพนั้น ไม่มียาฉีดคุมกำเนิดให้บริการ ก็ สามารถหาซื้อได้จากร้านขายยาที่มีเภสัชกรและนำไปให้สถานบริการสุขภาพฉีดยาให้ได้ ปัจจุบันยาฉีดคุมกำเนิดมีให้เลือก ๓ ชนิด ได้แก่ ชนิด ๑ เดือน (๔ สัปดาห์) ๒ เดือน (๘ สัปดาห์) และ ๓ เดือน (๑๒ สัปดาห์) ซึ่งจะมีรอบฉีดทุกๆ ๓๐ วัน ๖๐ วัน และ ๙๐ วัน ตามลำดับ โดยการฉีดอาจมีผลทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ

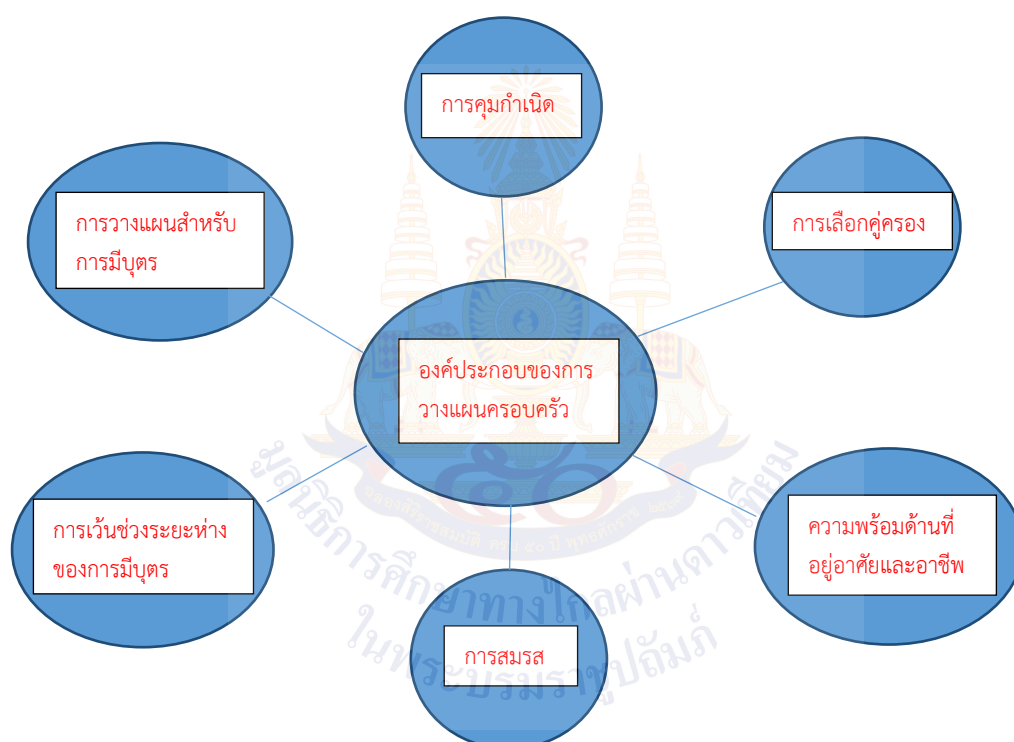
กะปริบกะปรอย หรือไม่มีประจำเดือนเลยในช่วงเวลานั้น

ข้อคำถาม	คำตอบ
๑. การวางแผนครอบครัวด้วยการคุมกำเนิดในข้อใดที่นักเรียนคิดว่าจะใช้ในอนาคตและจะแนะนำให้คนอื่นนำไปใช้	
๒. หากนักเรียนสงสัย หรือพบเจอปัญหาเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว แต่ยังไม่กล้าบอกคนอื่น นักเรียนจะปรึกษาที่ได้บ้าง	
๓. ขอสโลแกนหรือสัญลักษณ์เพื่อรณรงค์ให้เห็นความสำคัญในเรื่องการวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด	



เฉลยใบงานที่ ๑ เรื่อง ความหมายของการวางแผนครอบครัว
และองค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรรภ์
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมายของการวางแผนครอบครัว ด้วยวิธีการประมวลผลจากหัวข้อเดียวกันแต่มีข้อมูลให้วิเคราะห์จากหลากหลายแหล่ง แล้วจัดทำใบงานที่ ๑ เรื่อง ความหมายของการวางแผนครอบครัวและองค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว โดยสรุปผลออกมาเป็นความหมายในแบบฉบับของนักเรียน และจัดทำองค์ประกอบของการวางแผนครอบครัวในรูปแบบแผนผังแมงมุม



หมายเหตุ : นักเรียนสามารถสร้างหัวข้อได้มากหรือน้อยกว่าเฉลย ตามความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละบุคคล

ความหมายของการวางแผนครอบครัว โดยสรุปผลออกมาเป็นความหมายในแบบฉบับของนักเรียนดังนี้

การเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ตั้งแต่การเลือกคู่ครอง ความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและอาชีพ การสมรส การวางแผนสำหรับการมีบุตร ตลอดจนการเว้นช่วงระยะห่างของการมีบุตรที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้บุตรได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพในอนาคต

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

เฉลยใบงานที่ ๒ เรื่อง คุม (กำเนิด) อย่างไร...ไม่ท้อง ?
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : นักเรียนศึกษาบทความจากเว็บไซต์ของ สสส. และนักเรียนตอบคำถามด้วยการแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

กุม (กำเนิด) อย่างไร...ไม่ท้อง ?

“สวัสดิ์ค่ะ คือเราอายุ ๒๐ ปี เมื่อคืนเราเพิ่งมีอะไรกับแฟนมา ไม่ได้ป้องกันค่ะ เราไม่แน่ใจว่าเสร็จนอกไหม ก็เลยอยากป้องกันด้วยการกินยาคุมค่ะ ควรเลือกกินแบบฉุกเฉิน หรือ แบบทั่วไปดีคะ แล้วถ้าแบบทั่วไปควรเริ่มกินตอนไหนคะ ถ้าหากอยากจะคุมกำเนิดแบบจริงจัง ควรจะใช้วิธีไหนดี ฝากด้วยนะคะ ขอขอบคุณค่ะ”

นี่คือหนึ่งในหลากหลายกระทู้คำถามในเว็บไซต์ออนไลน์ชื่อดังเว็บไซต์หนึ่ง ที่เกิดข้อสงสัยว่า ควรจะปฏิบัติตัวอย่างไรให้ตนเองปลอดภัยและไม่เกิดปัญหาหลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

หากลองเลื่อนย้อนดูคำถามที่เกี่ยวกับสุขภาพทางเพศภายในกระทู้ที่เกี่ยวข้อง คำถามเรื่องการคุมกำเนิดและเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย กลายเป็นคำถามยอดฮิต ที่ชวนให้อ่านเข้าไปแสวงหาคำตอบ

ปัญหาการท้องไม่พร้อม นับเป็นปัญหาที่หลายภาคส่วนช่วยกันแก้ไข และผลักดันนโยบายต่างๆ มาอย่างต่อเนื่อง โดยข้อมูลจาก Health /data Center ของกระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า ปี ๒๕๖๐ อัตราคลอดในวัยรุ่นอายุ ๑๕ - ๑๙ ปี นับตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๕๙ - มิถุนายน ๒๕๖๐ อยู่ที่ ๓๖.๖ ต่อพันประชากร ประกอบกับ สถิติปี ๒๕๖๐ มีผู้รับบริการโทรเข้ามาที่สายด่วนปรึกษาเอดส์และท้องไม่พร้อม ๑๖๖๓ จำนวน กว่า ๔ หมื่นราย แบ่งเป็นปรึกษาเรื่องเอดส์ ร้อยละ ๕๘ และปรึกษาเรื่องท้องไม่พร้อม ร้อยละ ๔๑.๖๗ หรือประมาณ ๑๘,๕๐๗ ราย เพิ่มขึ้นจากปี ๒๕๕๙ สถิติอยู่ที่ ๑๓,๔๖๕ ราย ปีนี้แบ่งเป็นคนที่ตั้งท้องแล้วเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๗๕ ส่วนใหญ่คนที่ตั้งท้องมีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี สาเหตุจากไม่คุมกำเนิด รวมไปถึงข้อมูลจากประสบการณ์ของสมาชิกเครือข่ายสนับสนุนทางเลือกของผู้หญิงเมื่อท้องไม่พร้อมในการให้การปรึกษาทั้งตั้งต่อตัวและทางโทรศัพท์ พบว่าผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อมกว่าร้อยละ ๕๐ ตั้งครรภ์เพราะไม่ได้คุมกำเนิด

การคุมกำเนิดสำคัญอย่างไร?

การคุมกำเนิดเป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนครอบครัว หรือกล่าวอย่างง่ายว่า ทำอย่างไรจึงจะไม่ท้องและปลอดภัยจากโรคติดต่อ แต่ถึงกระนั้น ความเข้าใจผิดๆ และข้อสงสัยในวิธีการคุมกำเนิดก็ยังคงมีอยู่บ่อยครั้ง ทำให้เกิดการท้องไม่พร้อม ดังจะเห็นได้จากสถิติที่กล่าวไปข้างต้น

วิธีการคุมกำเนิดที่ได้ผลค่อนข้างดี

๑. อนามัย เป็นวิธีคุมกำเนิดและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ดีที่สุด เพราะเป็นการป้องกันไม่ให้อสุจิเข้าไปผสมกับไข่ของผู้หญิง แต่ต้องระวังไม่ให้ถุงยางอนามัยฉีกขาด และเลือกขนาดให้เหมาะสม หากพบปัญหาถุงยางฉีกขาด หรือหลุดระหว่างมีเพศสัมพันธ์ ให้ใจเย็น อย่าเพิ่งตกใจ แล้วรีบหายาคุมฉุกเฉินมากิน เพื่อป้องกันการตั้งท้องในกรณีนั้นๆ

คุม (กำเนิด) อย่างไร...ไม่ต้อง ?



๒.ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด เป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ หากกินอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ปัจจุบันยาคุมกำเนิดในท้องตลาด มี ๒ ชนิด คือ ชนิด ๒๘ เม็ด และ ๒๑ เม็ด ซึ่งให้ผลในการคุมกำเนิดไม่แตกต่างกัน โดยยาคุมกำเนิดชนิด ๒๘ เม็ด จะมีวิตามินเพิ่มขึ้นมาอีก ๗ เม็ด เพื่อให้ผู้หญิงกินยาคุมกำเนิด ได้อย่างต่อเนื่องและไม่ลืมกินยา

โดยวิธีกินยาคุมกำเนิด คือ ทั้งชนิด ๒๘ เม็ด และ ๒๑ เม็ด ให้กินยาเม็ดแรกภายใน ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน และหลังจากนั้น ให้กินติดต่อกันทุกวัน วันละ ๑ เม็ดจนหมดแผง สำหรับยาคุมกำเนิดชนิด ๒๘ เม็ด สามารถเริ่มกินแผงต่อไปได้เลย แต่สำหรับชนิด ๒๑ เม็ด ต้องเว้นไป ๗ วัน เพื่อให้ประจำเดือนมา แล้วค่อยเริ่มกินแผงใหม่ ทั้งนี้ ควรกินในเวลาเดียวกันทุกวัน เพื่อกันลืม



๓.แผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิด เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ออกฤทธิ์เช่นเดียวกับยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด แต่ใช้สะดวกกว่า แผ่นแปะนี้มีขนาดโดยประมาณ ๔.๕ x ๔.๕ เซนติเมตร ใช้แปะที่ผิวหนังบริเวณ สะโพก หน้าท้อง ต้นแขน ด้านนอก แผ่นหลังด้านบน โดยตัวยาคะซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่กระแสเลือด เริ่มติดในวันแรกของประจำเดือน แปะไว้ ๗ วัน แล้วเปลี่ยนแผ่นใหม่ เมื่อครบ ๓ แผ่น ใน ๓ สัปดาห์ ให้เว้นไม่ต้องแปะ ๑ สัปดาห์ (เช่นเดียวกับ การกินยาคุมแบบ ๒๑ เม็ด) ประจำเดือนก็จะมาในช่วงที่ไม่ได้แปะแผ่นยา และเมื่อลืมนแปะยา ให้เริ่มแปะทันทีที่นึกได้ แต่ไม่ควรลืมนเกิน ๒ วัน หากเกิน ๒ วัน ให้คุมกำเนิดโดยวิธีอื่น เช่น ใช้ถุงยางอนามัย แล้วเริ่มแปะยาในรอบประจำเดือนต่อไป



๔.ยาฉีดคุมกำเนิด เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ได้ผลดี เพราะไม่ต้องกังวลกับปัญหาการลืมกินยา โดยสามารถเข้ารับบริการฉีดยาคุมกำเนิด ได้ที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลประจำอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) รวมไปถึง คลินิก และโรงพยาบาลเอกชน หากสถานบริการสุขภาพนั้น ไม่มียาฉีดคุมกำเนิดให้บริการ ก็ สามารถหาซื้อยาได้จากร้านขายยาที่มีเภสัชกรและนำไปให้สถานบริการสุขภาพฉีดยาให้ได้ ปัจจุบันยาฉีดคุมกำเนิดมีให้เลือก ๓ ชนิด ได้แก่ ชนิด ๑ เดือน (๔ สัปดาห์) ๒ เดือน (๘ สัปดาห์) และ ๓ เดือน (๑๒ สัปดาห์) ซึ่งจะมีรอบฉีดทุกๆ ๓๐ วัน ๖๐ วัน และ ๙๐ วัน ตามลำดับ โดยการฉีดยาอาจมีผลทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ กะปริบกะปรอย หรือไม่มีประจำเดือนเลยในช่วงเวลานั้น

คุม (กำเนิด) อย่างไร...ไม่ต้อง ?

๕. ยาฝังคุมกำเนิด วิธีนี้ กำลังได้รับความนิยมในวัยรุ่น โดยขอรับบริการได้ที่โรงพยาบาลรัฐและเอกชน สำหรับวัยรุ่นที่อายุไม่เกิน ๒๐ ปี โรงพยาบาลรัฐมีบริการฝังยาคุมฟรี ผู้ที่อายุมากกว่า ๒๐ ปีขึ้นไป มีค่าใช้จ่ายอยู่ที่ ๒๐๐๐-๒๕๐๐ บาท ซึ่งคุมกำเนิดได้นาน ๓-๕ ปี ตามชนิดของยา มีข้อดีคือช่วยลดปัญหาการลืมกินยาหรือผิดยา แพทย์จะฝังฮอร์โมน ซึ่งบรรจุในหลอดพลาสติกขนาดเล็กๆ ไว้ใต้ผิวหนัง บริเวณต้นแขนด้านใน การฝังยานี้ อาจมีผลทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติหรือกะปริกะปรอย ซึ่งพบได้ประมาณ ๑ ใน ๓ ของผู้ใช้วิธีการฝังยา

วิธีที่ได้ผลแต่ไม่ติ๊ง คือ **ยาคุมฉุกเฉิน** เป็นวิธีการคุมกำเนิดที่ใช้หลังจากมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันในกรณีฉุกเฉิน ไม่ได้คุมกำเนิดโดยวิธีใดๆ เลยใช้การคุมกำเนิดโดยวิธีอื่นแล้ว แต่เกิดการผิดพลาด เช่น ถุงยางอนามัย ขาด ร่วง แตก หรือลืมกินยาคุมกำเนิดเมื่อมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ยินยอมหรือถูกข่มขืนกระทำชำเรา

สิ่งที่พึงระวัง คือ ไม่ควรนำยาคุมฉุกเฉินมาใช้แทนที่วิธีการคุมกำเนิดปกติ เพราะวิธีนี้มีประสิทธิภาพต่ำ และทำให้มีโอกาสตั้งครรภ์ได้สูง หากใช้ต่อเนื่องเป็นเวลานาน ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้กำหนดวิธีการกินยาคุมฉุกเฉินที่ถูกต้องไว้คือ กินภายใน ๗๒ ชม. หลังมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน และกินยาพร้อมกันทั้งสองเม็ด หรือกินทีละเม็ดห่างกัน ๑๒ ชม.



มาถึงตอนนี้ คงมีคำตอบสำหรับหลากหลายกระทู้ที่ยังมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการคุมกำเนิดและเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย หากเลือกไม่ได้ว่าจะคุมกำเนิดอย่างไร แนะนำว่า **ถุงยางอนามัย** เป็นวิธีคุมกำเนิดและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ดีที่สุด และหากไม่มั่นใจว่าวิธีไหนจะทำให้ตนเองปลอดภัย หรือมีข้อสงสัยอื่นๆ มีหลากหลายช่องทางและหน่วยงานที่พร้อมดูแลและให้ข้อมูลที่ถูกต้องรวดเร็วและปลอดภัย หนึ่งในนั้น คือ **เลิฟแคร์ กล้ารัก กล้าเชิด** www.lovecaresation.com ภายใต้มูลนิธิแพธทูเฮลท์ ที่มีทั้งสาระความรู้ และคลินิกปรึกษาที่เป็นมิตร หรือสามารถหยุดติดต่อโดยตรงที่ **สายด่วนปรึกษาเอดส์และท้องไม่พร้อม ๑๖๖๓** ทุกวัน เวลา **๐๙.๐๐-๒๑.๐๐ น.** โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ได้สนับสนุนให้คนไทย มีสุขภาพกาย จิต ปัญญา และสังคมที่ดี รวมทั้งสนับสนุนให้ทุกคนสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพะทางเพศที่ดีได้

ที่มา : <https://www.thaihealth.or.th/Content/๔๓๒๕๐> เขียนโดย เทียนทิพย์ เดียวกัน วันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑ (ข้อมูลบางส่วนจาก หนังสือ สิ่งที่เราต้องรู้ สิ่งที่เราต้องรู้ โดย สสส. ,เว็บไซต์ คม-ชัด-ลึก , PPTVHD๓๖ และ เลิฟแคร์ สเตชั่น) และภาพประกอบโดย นัฐพร ชุ่มลือ Team Content www.thaihealth.or.th

ข้อคำถาม	คำตอบ
๑. การวางแผนครอบครัวด้วยการคุมกำเนิดในข้อใดที่นักเรียนคิดว่าจะใช้ในอนาคตและจะแนะนำให้คนอื่นนำไปใช้	ผู้ชาย-ถุงยางอนามัย ผู้หญิง-ถุงยางอนามัยสตรี / ยาเม็ดคุมกำเนิด
๒. หากนักเรียนสงสัย หรือพบเจอปัญหาเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว แต่อย่าไม่กล้าบอกคนอื่น นักเรียนจะปรึกษาที่ใดบ้าง	สายด่วนปรึกษาเอดส์และท้องไม่พร้อม ๑๖๖๓ ทุกวัน เวลา ๐๙.๐๐-๒๑.๐๐ น.
๓. ขอสโลแกนหรือสัญลักษณ์เพื่อรณรงค์ให้เห็นความสำคัญในเรื่องการวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด	เลิฟแคร์ กล้ารัก กล้าเชิด / โบว์สีชมพูอ่อน แบบใบตอง เพื่อรณรงค์ให้เห็นความสำคัญในเรื่องการวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การวางแผนครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

รายวิชา สุขศึกษา
ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา
เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ ๒.๑ ม.๓/๑ อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

ตัวชี้วัด พ ๒.๑ ม.๓/๓ วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเรียนรู้เรื่องอนามัยเจริญพันธุ์มีความสำคัญกับบุคคลทุกเพศทุกวัยตลอดช่วงชีวิต เพราะอนามัยเจริญพันธุ์เป็นเรื่องราวของการดูแลสุขภาพทางเพศ การมีชีวิตเพศที่เป็นสุขและปลอดภัย ทั้งในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้อง ปราศจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ในวัยที่เหมาะสม และไม่มีปัญหาจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

๓. สาระการเรียนรู้

๑. การวางแผนครอบครัว

- ความหมายของการวางแผนครอบครัว
- ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว
- การคุมกำเนิด
- การเลือกคู่ครอง
- การเตรียมพร้อมทางด้านอาชีพและที่อยู่อาศัย
- การแต่งงาน
- การวางแผนมีบุตรและเว้นระยะการมีบุตร
- เตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดี

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนครอบครัวได้ถูกต้อง

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

อภิปรายบันทึกสรุปลง การวางแผนครอบครัว ได้

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

เห็นความสำคัญของการใฝ่เรียนรู้ในการวางแผนครอบครัว

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

แสดงความคิดเห็นและแนะนำผู้อื่นให้เห็นถึงความสำคัญในการวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม(ส.๑.๑.๒)


๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การวางแผนครอบครัว หน่วยที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน แสดงความคิดเห็นและ แนะนำผู้อื่นให้เห็นถึง ความสำคัญในการ วางแผนครอบครัว และ วิธีการปฏิบัติตนได้ ถูกต้องเหมาะสม (ส.๑.๑.๒) ด้านความรู้ อธิบายข้อมูลที่เกี่ยวข้อง กับการวางแผน ครอบครัวยุคใหม่ได้ถูกต้อง	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที) ๑.คำถามชวนคิด - อนามัยเจริญพันธุ์ คืออะไร - การวางแผนครอบครัวมีความ สำคัญอย่างไร	๑. คำถามชวนคิด - อนามัยเจริญพันธุ์ คืออะไร (แนวคำตอบ : ภาวะความ สมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและ จิตใจที่เป็นผลสัมฤทธิ์อันเกิดจาก กระบวนการและหน้าที่ของการ เจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ของทั้งชาย และหญิง ทุกช่วงอายุของชีวิต) - การวางแผนครอบครัวมีความ สำคัญอย่างไร (แนวคำตอบ : การตัดสินใจของ คู่รักหรือบุคคลที่จะมีบุตรตาม			-ประเมินแบบ บันทึกผลศูนย์ การเรียนรู้ เรื่อง การ วางแผน ครอบครั - สังเกตการ ทำงานกลุ่ม - สังเกตการ ตอบคำถาม

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การวางแผนครอบครัว หน่วยที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>						
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)	
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน				
<p>ด้านทักษะกระบวนการ อภิปรายบันทึกสรุปผล การวางแผนครอบครัว ได้</p> <p>ด้านคุณลักษณะ เจต คติ ค่านิยม เห็นความสำคัญของการ การใฝ่เรียนรู้ในการ วางแผนครอบครัว</p> <p>คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นใน การทำงาน</p>	<p>จำนวนที่ต้องการ ในช่วงเวลา และระยะห่างที่เหมาะสม)</p>	<p>จำนวนที่ต้องการ ในช่วงเวลา และระยะห่างที่เหมาะสม)</p>	<p>๑. แบบศูนย์การเรียนรู้เป็น จำนวน ๕ ศูนย์การเรียนรู้ ดังต่อไปนี้</p> <p>๑.๑ ศูนย์การเรียนรู้ ที่ ๑ ความสำคัญของการวางแผน ครอบครัว</p> <p>๑.๒ ศูนย์การเรียนรู้ ที่ ๒ การ คุมกำเนิด</p> <p>๑.๓ ศูนย์การเรียนรู้ ที่ ๓ การเลือก คู่ครอง</p> <p>๑.๔ ศูนย์การเรียนรู้ ที่ ๔ การเตรียม ความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและ</p>	<p>๑. แบบศูนย์การเรียนรู้เป็น จำนวน ๕ ศูนย์การเรียนรู้ ดังต่อไปนี้</p> <p>๑.๑ ศูนย์การเรียนรู้ ที่ ๑ ความสำคัญของการวางแผน ครอบครัว</p> <p>๑.๒ ศูนย์การเรียนรู้ ที่ ๒ การ คุมกำเนิด</p> <p>๑.๓ ศูนย์การเรียนรู้ ที่ ๓ การ เลือกคู่ครอง</p> <p>๑.๔ ศูนย์การเรียนรู้ ที่ ๔ การ เตรียมความพร้อมด้านที่อยู่</p>	<p>บันทึก ข้อมูลจาก ศูนย์การ เรียนรู้ เรื่อง การวางแผน ครอบครัว</p>	
	<p>ขั้นสอน (๑๕ นาที)</p> <p>๑. กิจกรรม ศูนย์การเรียนรู้ - จัดโต๊ะเป็นแบบศูนย์การเรียนรู้เป็น จำนวน ๕ ศูนย์การเรียนรู้ ดังต่อไปนี้</p> <p>๑.๑ ศูนย์การเรียนรู้ ที่ ๑ ความสำคัญของการวางแผน ครอบครัว</p> <p>๑.๒ ศูนย์การเรียนรู้ ที่ ๒ การ คุมกำเนิด</p> <p>๑.๓ ศูนย์การเรียนรู้ ที่ ๓ การเลือก คู่ครอง</p> <p>๑.๔ ศูนย์การเรียนรู้ ที่ ๔ การเตรียม ความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและ</p>	<p>๑. กิจกรรม ศูนย์การเรียนรู้ - แบ่งกลุ่ม ๕ กลุ่มให้จำนวน เท่าๆกัน</p>  <p>- ศึกษาหาความรู้ในแต่ละศูนย์ การเรียนรู้เป็นเวลาศูนย์การ เรียนรู้ละ ๕ นาที</p> <p>- ร่วมกันอภิปรายสรุปเนื้อหา</p>				

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การวางแผนครอบครัว หน่วยที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	อาชีพ/การแต่งงาน/การวางแผนมี บุตรและการเว้นช่วงการมีบุตร ๑.๕ ศูนย์การเรียนรู้ ที่ ๕ การเตรียม ตัวเป็นพ่อแม่ที่ดี ๒. แจกแบบบันทึกผลศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง การวางแผนครอบครัว กลุ่มละ ๑ แผ่น ๓. ชี้แจงเรื่องการบริหารเวลาในการ ทำงาน และอำนวยความสะดวก และกระตุ้นการเรียนรู้ให้กับนักเรียน	- ทำแบบบันทึกผลศูนย์การ เรียนรู้ เรื่อง การวางแผน ครอบครั - เมื่อหมดเวลาให้เก็บเอกสาร เข้าช่องและเปลี่ยนไปกลุ่มถัดไป โดยเวียนตามเข็มนาฬิกา - แต่ละกลุ่มตรวจทานแบบ บันทึกผลศูนย์การเรียนรู้แล้ว รวบรวมส่งคืนครู	อาศัยและอาชีพ/การแต่งงาน/ การวางแผนมีบุตรและการเว้น ช่วงการมีบุตร ๑.๕ ศูนย์การเรียนรู้ ที่ ๕ การ เตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดี ๒. แบบบันทึกผลศูนย์การ เรียนรู้ เรื่อง การวางแผน ครอบครั		
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. สุ่มตัวแทนนักเรียนออกมา นำเสนอแบบบันทึกศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง การวางแผนครอบครัว	๑. ตัวแทนนักเรียนออกมา นำเสนอแบบบันทึกศูนย์การ เรียนรู้ เรื่อง การวางแผน ครอบครั		นำเสนอ การ บันทึกผล ศูนย์การ เรียนรู้ เรื่อง	

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การวางแผนครอบครัว หน่วยที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๒. อำนวยความสะดวก และกระตุ้น การเรียนรู้ให้กับนักเรียน ๓. แลกเปลี่ยนเรียนรู้	๒. นักเรียนกลุ่มอื่นเพิ่มเติม ข้อมูลที่ไม่เหมือนกับที่กลุ่มเพื่อน นำเสนอตามความเหมาะสม			
ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)	๑. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ใน วันนี้ ๒. ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้า มี) ๓. หัวหน้ากลุ่มรวบรวมแบบ บันทึกผลศูนย์การเรียนรู้ส่งคืน ครู				

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) แบบบันทึกผลศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
- ๒) ศูนย์การเรียนรู้ จำนวน ๖ ศูนย์การเรียนรู้

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) บันทึกผลศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง การวางแผนครอบครัว

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ การวางแผนครอบครัวได้ถูกต้อง	ประเมินการอธิบาย จากบันทึก	แบบประเมินการ บันทึก	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) อภิปรายบันทึกสรุปผล การ วางแผนครอบครัว ได้	สังเกตการอภิปราย	แบบสังเกตการ อภิปรายและผลการ บันทึก	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการไม่เรียนรู้ ในการวางแผนครอบครัว	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรมและผล การบันทึก	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน แสดงความคิดเห็นและแนะนำผู้อื่น ให้เห็นถึงความสำคัญในการ วางแผนครอบครัว และวิธีการ ปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม	การนำเสนอผลการ บันทึก	แบบสังเกตการ นำเสนอ	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตจากพฤติกรรม ในชั้นเรียน	แบบประเมิน คุณลักษณะอันพึง ประสงค์	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”

เกณฑ์การให้คะแนน

รายการ \ ระดับคะแนน	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ การวางแผนครอบครัวได้ถูกต้อง	บันทึกแสดงข้อมูลที่ ถูกต้อง ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป	บันทึกแสดงข้อมูลที่ ถูกต้องร้อยละ ๕๐ - ๗๙	บันทึกแสดงข้อมูลที่ ถูกต้องได้น้อยกว่า ร้อยละ ๕๐
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) อภิปรายบันทึกสรุปผล การ วางแผนครอบครัว ได้	ในกลุ่มมีส่วนร่วมใน การอภิปรายร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป และมี ข้อสรุป	ในกลุ่มมีส่วนร่วมใน การอภิปรายน้อย กว่าร้อยละ ๕๐ และมีข้อสรุป	ในกลุ่มไม่มีการ อภิปราย
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นความสำคัญของการใฝ่เรียนรู้ ในการวางแผนครอบครัว	แสดงพฤติกรรมใน การศึกษาข้อมูล/ใบ ความรู้	ไม่แสดงพฤติกรรม การใฝ่รู้ แต่ไม่ รบกวนผู้อื่น	ไม่แสดงพฤติกรรม การใฝ่รู้ และรบกวน ผู้อื่น
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน แสดงความคิดเห็นและแนะนำ ผู้อื่นให้เห็นถึงความสำคัญในการ วางแผนครอบครัว และวิธีการ ปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม	นำเสนอ แสดงความ คิดเห็นให้ผู้อื่นเข้าใจ และบันทึก ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม จากผู้อื่น	นำเสนอ และแสดง ความคิดเห็นไม่ ครอบคลุมทุกข้อ คำถาม	นำเสนอไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการ ทำงาน	ปฏิบัติงานสำเร็จมี ชิ้นงาน	ปฏิบัติงานสำเร็จ มีชิ้นงานบางส่วน	ไม่มีชิ้นงาน

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐- ๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖ -๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

แบบประเมินกิจกรรม

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม				
		๑.อธิบาย ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ การวางแผน ครอบครัวได้ ถูกต้อง			๒.อภิปราย บันทึก สรุปผล การ วางแผน ครอบครัว ได้			๓.เห็น ความสำคัญ ของการใฝ่ เรียนรู้ในการ วางแผน ครอบครัว			๔.แสดง ความคิดเห็น และแนะนำ ผู้อื่นให้เห็น ถึง ความสำคัญ ในการ วางแผน ครอบครัว และวิธีการ ปฏิบัติตนได้ ถูกต้อง เหมาะสม			๕.มุ่งมั่น ในการทำงาน							
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓		๑๕			

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑-๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖-๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๑-๕

หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่านตั้งแต่ระดับ พอใช้ขึ้นไป

แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินชิ้นงาน

การสรุปความคิดรวบยอดในรูปแบบของผังมโนทัศน์

รายวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/.....

หน่วยที่ แผนที่ เรื่อง

นักเรียนชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	๔ ดีมาก	๓ ดี	๒ พอใช้	๑ ปรับปรุง
ความถูกต้องของการสรุปความคิดรวบยอดในรูปแบบของผังมโนทัศน์	<input type="checkbox"/> การสรุปความคิดรวบยอดในรูปแบบของผังมโนทัศน์อย่างถูกต้อง ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป และเสร็จทันเวลาที่กำหนดสามารถเป็นแบบอย่างให้ผู้อื่นได้	<input type="checkbox"/> การสรุปความคิดรวบยอดในรูปแบบของผังมโนทัศน์อย่างถูกต้อง ร้อยละ ๗๐-๗๙ เสร็จทันเวลา แต่ยังไม่สามารถเป็นแบบอย่างให้ผู้อื่นได้	<input type="checkbox"/> การสรุปความคิดรวบยอดในรูปแบบของผังมโนทัศน์อย่างถูกต้อง ร้อยละ ๕๐-๖๙ เสร็จทันเวลา แต่ยังไม่สามารถเป็นแบบอย่างให้ผู้อื่นได้	<input type="checkbox"/> การสรุปความคิดรวบยอดในรูปแบบของผังมโนทัศน์อย่างถูกต้องต่ำกว่า ร้อยละ ๕๐ เสร็จไม่ทันเวลา และไม่สามารถเป็นแบบอย่างให้ผู้อื่นได้

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

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

ความสำเร็จ

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

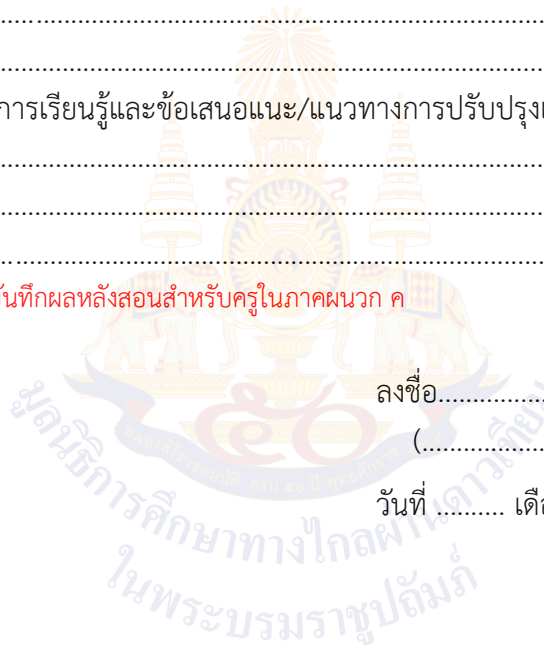
ปัญหาและอุปสรรค

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

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

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

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

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

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว

เนื่องจากประชากรของมนุษย์บนโลกมีการเพิ่มจำนวนอย่างต่อเนื่อง ในปี พ.ศ. ๒๕๕๔ ประชากรบนโลกมีประมาณ ๗ พันล้านคนแล้ว ในขณะที่ทรัพยากรธรรมชาติเริ่มมีจำนวนลดลง เพื่อคุณภาพชีวิตของประชากรบนโลกมีคุณภาพชีวิตที่ดี การวางแผนครอบครัวเพื่อควบคุมการเพิ่มจำนวนของมนุษย์ในขณะเดียวกันเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ จึงมีความสำคัญ ซึ่งในทั่วโลกต่างตระหนักถึงความสำคัญของการวางแผนครอบครัว ต่างมีการรณรงค์การวางแผนครอบครัว การวางแผนครอบครัวที่เหมาะสมนั้น อยู่ที่ปัจจัยการมีครอบครัวหลักๆ คือ เรื่องสภาพเศรษฐกิจ และสังคม รวมถึงความพร้อมในการดูแลประชากรใหม่ของครอบครัว การที่จะมีสมาชิกใหม่เกิดขึ้นในครอบครัวต้องมีความพร้อมที่จะเลี้ยงดูบุตรให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพ

ปัจจัยที่ต้องคำนึงสำหรับการวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัวนั้น ในความเข้าใจของคนทั่วไป คือ การคุมกำเนิด เพื่อการมีบุตรเมื่อพร้อมเท่านั้น แต่การวางแผนครอบครัวมีหลายปัจจัย โดยเพื่อวัตถุประสงค์ ของการมีคุณภาพชีวิตทั้งหมดของคนภายในครอบครัวให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้น เรามาดูปัจจัยของการวางแผนครอบครัวว่า มีอะไรบ้าง รายละเอียด ดังนี้

๑. การแต่งงาน หรือ การตัดสินใจใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน การเริ่มต้นชีวิตคู่เป็นจุดเริ่มต้นของคำว่า ครอบครัว โดยการมีครอบครัวนั้น เป็นเรื่องของคนสองคน ที่จะต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน การวางแผนการมีครอบครัวต้องเริ่มจากการวางแผนการแต่งงาน โดยการที่ชีวิตคู่ของคนสองคนจะตัดสินใจครองคู่กันภายใต้วัฒนธรรมของชาวเอเชีย โดยเฉพาะคนไทย เรื่องของครอบครัวสองครอบครัว จะมีความสำคัญต่อชีวิตคู่มาก จะเห็นจากปัญหาการหย่าร้างของชีวิตคู่ ปัญหาเรื่องการเข้ากับคนในครอบครัวไม่ได้ก็มีผลต่อ การดำรงอยู่ของครอบครัวได้เช่นกัน
๒. การปรับตัวระหว่างคนสองคน การใช้ชีวิตคู่กันนั้น เกิดจากคนสองคน ที่มีสภาพการเลี้ยงดู สภาพสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน การวางแผนเกี่ยวกับหน้าที่และการปรับตัวของคนสองคน และสองครอบครัว มีความสำคัญ จำเป็นต้องมีการวางแผนการปรับตัว ทั้งคู่จะต้องใช้ปรับตัวเข้าหากันและตกลงบทบาทหน้าที่กันภายในครอบครัวให้ชัดเจน และสามารถสลับบทบาทได้ยามจำเป็น
๓. การตัดสินใจมีลูก ในการมีลูกหนึ่งคนที่จะเกิดขึ้นในครอบครัวใหม่นั้น มีหลายสิ่งที่จะตามมามากมาย คู่ชีวิต จำเป็นต้องตกลงเรื่องการมีลูกให้ดี ว่าจะมีลูกหรือไม่ และมีลูกกี่คน การมีลูกในขณะที่คู่สมรสยังไม่สามารถปรับตัวเข้าหากัน อาจทำให้ลูกที่เกิดมามีปัญหาด้านสุขภาพจิตใจ
๔. ความพร้อมทางด้านร่างกาย คู่ชีวิตจะวางแผนการมีครอบครัวต้องสอดคล้องกับสภาพความพร้อมทางด้านร่างกาย การตรวจสุขภาพก่อนแต่งงานหรือก่อนตั้งครรภ์ มีความสำคัญ หากร่างกายไม่พร้อมมีบุตร คู่ชีวิตจำเป็นต้องมีการวางแผนให้ดี

๕. ความพร้อมทางด้านเศรษฐกิจ การสร้างชีวิตคู่ของคนสองคน หากมีความพร้อมด้านการเงิน จะทำให้สามารถบริหารจัดการเรื่องต่างๆได้ ดังนั้น หากคู่ชีวิตที่ยังไม่มีความพร้อมด้านการเงิน จำเป็นต้องวางแผนให้ดีกว่าก่อนที่จะเกิดปัญหาของครอบครัวตามมา
๖. การวางแผนการมีบุตร เรื่องการวางแผนว่าจะมีบุตรกี่คน และหากมีบุตรมากกว่าหนึ่งคน จะเว้นระยะของบุตรแต่ละคนเป็นเวลาเท่าใด จำเป็นต้องมีการวางแผนให้ดี ให้สอดคล้องกับสถานะด้านการเงิน และเวลาในการดูแลบุตรที่จะเกิดขึ้นมา
๗. การเตรียมตัวที่จะเป็นพ่อแม่ที่ดี ความสุขของลูก และคนในครอบครัว ต้องเกิดจากคนสองคนที่จะใช้ชีวิตครอบครัวร่วมกัน การเตรียมตัวเพื่อเป็นพ่อแม่ที่ดี จะช่วยกล่อมเกล่าให้บุตรที่จะเกิดขึ้นมาเป็นคนที่มีคุณภาพภายใต้สังคม
๘. การคุมกำเนิด การคุมกำเนิด เป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนครอบครัว ในกรณีที่ครอบครัวยังไม่มีความพร้อมในการมีบุตรนั้น การคุมกำเนิดช่วยไม่ให้เกิดการมีบุตรในขณะที่ยังไม่พร้อมในด้านต่างๆได้ การคุมกำเนิดมีหลายวิธีและมีความแตกต่างกันออกไป การเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดที่ดี จะทำให้ลดการเกิดภาวะร่างกายผิดปกติ ของคู่สมรสได้

จุดมุ่งหมายของการวางแผนครอบครัว

๑. เพื่อหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ที่ไม่ปรารถนา
๒. ให้มีการตั้งครรภ์เมื่อปรารถนาจะมี
๓. เว้นระยะการมีบุตรให้ห่างพอสมควร
๔. ให้มีบุตรขณะที่พ่อแม่มีอายุที่เหมาะสม
๕. ให้มีจำนวนบุตรที่เหมาะสม



ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การคุมกำเนิด
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การคุมกำเนิด

การคุมกำเนิดเป็นวิธีการที่จะป้องกันการเกิดอย่างหนึ่ง โดยป้องกันการปฏิสนธิ หรือป้องกันการฝังตัวของตัวอ่อนที่ถูกผสมแล้ว หรือการทำลายไข่ที่ถูกผสมแล้ว และฝังตัวเข้าไปในเยื่อบุโพรงมดลูก หน่วยงานหลายๆแห่ง รวบรวมการทำแท้งไว้ในการคุมกำเนิดด้วย จะเห็นได้ว่าการวางแผนครอบครัวนั้นมีความหมายและขอบเขตกว้างขวางกว่าการคุมกำเนิดมากแต่ในทางปฏิบัติผู้ปฏิบัติงานหลายท่านยังคงใช้คำ ๒ คำนี้แทนกันอยู่

การคุมกำเนิด สำหรับคู่สมรสที่ยังไม่พร้อมจะมีบุตรหรือมีบุตรเพียงพอแล้ว การวางแผนเพื่อคุมกำเนิดถือเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะทำให้เราสามารถเลือกมีลูกได้ตามเวลาและจำนวนที่ต้องการ หรือช่วยเว้นระยะเวลาการตั้งครรภ์ให้ห่างมากพอ รวมไปถึงเพื่องดเว้นการตั้งครรภ์ในบางกรณี เช่น มารดาเป็นโรคทางพันธุกรรมที่แพทย์ไม่แนะนำให้ตั้งครรภ์ เป็นต้น ซึ่งการคุมกำเนิดในปัจจุบันก็มีทั้งแบบถาวร คือ การทำหมันหญิง (การผูกและตัดท่อรังไข่) และการทำหมันชาย (การผูกและตัดท่อนำน้ำเชื้อ) และแบบชั่วคราวซึ่งมีอยู่ด้วยกันหลายวิธีรับ เช่น แบบวิถีธรรมชาติ (การนับวันปลอดภัย, การหลังข้างนอก), การใช้ถุงยางอนามัย, ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบรายเดือน, การฉีดยาคุมกำเนิด, ใส่อยูรีนคุมกำเนิด, ห่วงคุมกำเนิด, วงแหวนคุมกำเนิด, แผ่นแปะคุมกำเนิด ฯลฯ ซึ่งแต่ละวิธีก็จะมีข้อดีข้อเสียแตกต่างกันไป

การตัดสินใจของคู่รักหรือบุคคลที่จะมีบุตรตามจำนวนที่ต้องการ ในช่วงเวลาและระยะห่างที่เหมาะสม เพื่อให้มีการตั้งครรภ์ขณะที่มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ และสภาพสังคม หรือจำกัดการมีบุตรโดยใช้วิธีคุมกำเนิดทางธรรมชาติหรือมีการใช้ยาหรืออุปกรณ์ต่างๆ เพื่อช่วยให้การวางแผนนั้นมีประสิทธิภาพขึ้น การคุมกำเนิด (contraceptive) มี ๒ วิธีการ คือ แบบสมัยใหม่และแบบดั้งเดิม

Modern Family Planning Methods หรือ ‘วิธีการวางแผนครอบครัวสมัยใหม่’ หรือ วิธีการคุมกำเนิดสมัยใหม่ ได้แก่ การทำหมันหญิง/ชาย ห่วงอนามัยคุมกำเนิด (IUD) ยาฝัง/ยาฉีด/ยาเม็ด/แผ่นแปะคุมกำเนิด ถุงยางอนามัย ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน การคุมกำเนิดหลังคลอดด้วยการให้นมบุตร (LAM) ซึ่งมีความน่าเชื่อถือและมีประสิทธิภาพมากกว่า ส่วนวิธีการแบบดั้งเดิม (traditional) ได้แก่ การนับระยะปลอดภัย การควบคุมการหลัง หรือวิธีการพื้นบ้าน (folk method) เช่น การนวดช่องท้องด้านล่างของผู้หญิง หรือการใช้สมุนไพรบางชนิด เป็นต้น

การวางแผนครอบครัวโดยการคุมกำเนิดมีผลโดยตรงต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้หญิง รวมทั้งผลของการตั้งครรภ์แต่ละครั้ง เพราะสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และลดภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการตั้งท้องหรือการทำแท้งตามมา และทำให้ผู้หญิงมีความสามารถในการวางแผนชีวิตตนเองได้มากขึ้น

ประโยชน์ของการคุมกำเนิดประโยชน์ของการวางแผนครอบครัว

- การวางแผนครอบครัวจะลดอัตราการตายและส่งเสริมสุขภาพของสตรีเด็กครอบครัวและชุมชนดังนี้
๑. สุขภาพของสตรี การใช้วิธีคุมกำเนิดต่างๆทำให้สตรีมีเวลาเตรียมร่างกายและจิตใจพร้อมที่จะเป็นแม่ ไม่มีความเครียดจากการมีลูกจะช่วยให้สุขภาพอนามัยแม่และเด็กดีขึ้น ลดการตาย ป้องกันการตั้งครรภ์ไม่ปรารถนา ลดการทำแท้งไม่ปลอดภัย การป้องกันการตั้งครรภ์เสี่ยงสูง วิธีคุมกำเนิดบางวิธี เช่น ถุงยางอนามัย จะช่วยลดการรับและแพร่กระจายของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ สำหรับยาเม็ดคุมกำเนิดจะสามารถป้องกันหรือลดอุบัติเหตุการของโรคต่างๆได้หลายโรค
 ๒. สุขภาพของเด็ก ถ้าสตรีตั้งครรภ์เมื่อพร้อมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รวมทั้งเว้นระยะการมีบุตรจะช่วยลดอัตราการตายและอัตราทุพพลภาพของเด็กลงได้มาก ถ้าสามารถกระจายการบริการคุมกำเนิดไปยังคู่สมรสที่ต้องการหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในบรรดาวัยรุ่นและมารดาที่มีบุตรมากกว่า ๔ คน จะช่วยลดการคลอดก่อนกำหนดและทารกน้ำหนักแรกคลอดน้อยซึ่งเป็น ๒ สาเหตุที่สำคัญของการตายของทารก การมีบุตรที่นอกจากจะมีผลโดยตรงต่อบุตรที่เกิดใหม่แล้วยังมีผลต่อการดูแลและสุขภาพของบุคคลก่อนอีกด้วย
 ๓. สุขภาพของครอบครัว การที่ครอบครัวมีบุตรห่างมีบุตรน้อยจะช่วยลดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจของครอบครัวลดความเครียดในครอบครัวสามารถเลี้ยงดูบุตรที่มีอยู่ได้อย่างดีให้มีการศึกษาที่ดี การวางแผนครอบครัวช่วยยกสถานภาพของสตรีในกิจกรรมการศึกษา เศรษฐกิจและสังคม มีโอกาสพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลในครอบครัว และในทางกลับกันการส่งเสริมสถานภาพของสตรีก็จะช่วยให้สตรียอมรับและใช้วิธีคุมกำเนิดชนิดต่างๆมากขึ้น
 ๔. สุขภาพของชุมชน การเพิ่มจำนวนประชากรอย่างรวดเร็วเป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของชุมชนในด้านทรัพยากรธรรมชาติ ที่ทำมาหากิน อาหารน้ำสะอาด โรงเรียน สถานพยาบาล การวางแผนครอบครัวที่ตีเหมาะสมจะช่วยลดอัตราการเจริญพันธุ์ของชุมชน ลดมลภาวะซึ่งจะทำให้การพัฒนาชุมชนดีขึ้น การเจริญพันธุ์ต่ำทำให้ไม่ต้องแย่งกันอยู่แย่งกันใช้เป็นการลดความเครียดในชุมชนและสมาชิกในชุมชนก็จะได้รับสวัสดิการสังคมที่ดีขึ้น

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกคู่ครอง
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การเลือกคู่ครอง

เป็นการที่จะเริ่มต้นของการที่จะมีครอบครัวที่ดีการเลือกคู่ครองนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าได้ เพราะการเลือกคู่ครองของคนสมัยนี้จะเลือกตามอารมณ์และความรู้สึก กกันเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่นึกถึงความเป็นจริง ครั้นเมื่ออายุมากสังขารก็เปลี่ยนสภาพตามกาลเวลา หากไม่มีความเข้าใจซึ่งกันและกันแล้ว การหย่าร้างก็จะตามมา ทั้งนี้ การเลือกคู่ครองที่ถูกต้องนั้น เริ่มแรกคือใจต้องรักกันก่อน จากนั้นต้องมีการวางแผนเป้าหมายในชีวิตร่วมกันต่อไป

โดยทั่วไปทั้งชายและหญิงมักจะมีความคิดในเรื่องการมีคู่ครองเมื่อถึงวัยอันควร แต่มักจะมีคำถามว่า ควรจะเลือกคู่ครองอย่างไรจึงจะถูกใจ ซึ่งไม่มีคำตอบที่เฉพาะเจาะจงและตายตัว แต่ก่อนที่จะกล่าวถึงวิธีการเลือกคู่ครองเราควรที่จะทราบเกี่ยวกับความจริง ๗ ข้อ ดังนี้

๑. คู่ครองของเราก็เป็นคนธรรมดาซึ่งอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงไปได้ เช่น ขี้บ่น เจ้าระเบียบ ไม่พูดจาหวานเหมือนดังเคย ฯลฯ ดังนั้นจึงควรสังเกต และทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ
๒. คู่ครองของเราก็มีความเป็นตัวของตัวเองซึ่งบางเรื่องอาจจะไม่ถูกใจเรา แต่นั่นก็คือ ตัวของเขา ซึ่งถ้าคุณรักเขาคิดที่จะอยู่ร่วมกับเขาอย่างมีความสุขก็จะต้องยอมรับและปรับตัวเข้าหากัน
๓. ทุกคนก็คงอยากให้คู่ครองของเรารักเราคนเดียว แต่ในความเป็นจริงก็พบว่ามีปัญหาเรื่องของเมียน้อยหรือเรื่องชู้สาวอยู่เสมอ ซึ่งข้อนี้ก็จะต้องทำให้ถ้าเหตุการณ์นั้นเกิดกับเราขึ้นมาจริงๆ
๔. เรื่องของฐานะเศรษฐกิจก็มีความสำคัญ เช่นกันโดยมีส่วนช่วยให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข ตามสมควร ซึ่งถ้าทั้งคุณและคู่ครองของคุณเป็นคนขยันสร้างฐานะก็ไม่ต้องกลัวว่าชีวิตจะลำบาก
๕. ในอนาคตถ้าคุณมีลูกก็คงหวังว่าน่าจะเป็นที่พึงในอนาคตได้ซึ่งถ้าคุณเลี้ยงดูให้ความรัก และการศึกษาแก่เขา เขาก็คงจะเป็นคนดีและอาจจะเป็นที่พึงของคุณได้อย่างที่หวังไว้
๖. การมีคู่ครองถ้าไม่ได้เกิดจากความรักหรือความพอใจของตนเอง เช่น บางคนแต่งงาน เพื่อให้พ่อแม่สบายใจ ก็คงจะต้องเตรียมใจว่าอาจจะปัญหาในอนาคตได้
๗. คงเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้องที่จะแต่งงานเพื่อเป็นการหนีปัญหาบางอย่าง เช่น มีปัญหาพ่อแม่ อยากเป็นอิสระเพราะนอกจากไม่เป็นการแก้ปัญหาและก็อาจจะเกิดปัญหาอื่นได้อีกในอนาคตอันใกล้

นอกจากนี้ยังมีบทความด้านสุขภาพจิตในการเลือกคู่ครอง ที่เขียนโดย ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง นงพงา ลิ้มสุวรรณ คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามาธิบดี มานำเสนอ ว่า ๖ วิธีเลือกคู่ครอง ให้ชีวิตรักมีความสุข สามารถพิจารณาได้จากอะไรกันบ้าง

๑. ความรัก (ความถูกใจ) ความรักเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงใจ โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่ทุกข์ยากลำบาก ดังนั้นคนที่เริ่มต้นจากไม่รักกันจะเสียเปรียบหรือขาดทุนไม่น้อย เพราะอย่างน้อย คนที่เริ่มจากการรักกันเขายังได้มีช่วงชีวิตที่มีความหวานชื่นอยู่ระยะเวลาหนึ่ง แม้ภายหลังอาจจะไม่สามารถรักกันตลอดไปก็ตาม คือเข้าทำนองว่า “อกหักดีกว่ารักไม่เป็น” แต่แน่นอนว่า จะเป็นการดีที่สุดถ้ามีความรู้ความเข้าใจเรื่องชีวิตคู่ การเลือกคู่ และรู้จักวิธีรักษาความรักให้ยั่งยืน เป็นองค์ประกอบด้วยนอกจากความรู้รัก

๒. ลักษณะนิสัย คู่ที่คบกันเป็นเวลายาวนาน แล้วตัดสินใจแต่งงานกัน โดยไม่มีเวลาทำความรู้จักอีกคนให้ดีๆ เสียก่อนนั้น มักจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่น่าไปสู่ความทุกข์ยากต่างๆ ในชีวิตคู่ได้มาก หรือหลายคนทราบที่ตั้งแต่ก่อนแต่งงานว่าคุณคู่ของตนมีนิสัยไม่ตืออะไรอยู่บ้าง แต่เนื่องจากถูกใจเรื่องอื่นๆ ของเขา จนรักเขาและเขายังให้สัญญาว่า จะไม่เป็นเช่นนั้นหลังแต่งงาน คือสัญญาว่าจะเลิกพฤติกรรม หรือนิสัยที่ไม่ดีหลังแต่งงานอย่างแน่นอน เรื่องนี้ต้องเข้าใจไว้เลยว่า การแต่งงานไม่สามารถเปลี่ยนนิสัยของใครได้ทั้งนั้น นอกจากตัวเขาเองมุ่งมั่นจะเปลี่ยนแปลง เพราะมองเห็นว่านิสัยนั้นก่อให้เกิดปัญหากับตัวเอง ดังนั้นจึงไม่ควรหวังว่าเขาจะรักษาสัญญาได้ เพราะจะผิดหวังกันเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากน้อยคนนักที่จะเปลี่ยนตัวเองเพื่อคนอื่น แม้จะเป็นคนที่เขารักในตอนแรกก็ตาม ข้ำร้ายคนที่เขารักมาเคียดแค้นให้เขาทำโน่นทำนี่โดยเขาไม่เต็มใจ นานวันไปเปลี่ยนจากรักกลายเป็นความรำคาญ กลายเป็นความโกรธและความชิงชังได้ในที่สุด ทางที่ดีควรคบดูใจกันให้นานพอ มีเวลาศึกษาคุณนิสัยใจคอและเรื่องอื่นๆ และระยะเวลาศึกษากันอย่างน้อยที่สุด คือ ๑ ปี

๓. ความสามารถในการเลี้ยงดูครอบครัว เป็นเรื่องสำคัญมากที่สุดในการเลือกคู่ที่ทั้งคู่จะต้องสามารถพาครอบครัวให้มีชีวิตรอด โดยสามารถหาปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตได้เพียงพอ มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง และมีสิ่งจำเป็นพื้นฐานอื่นๆ ในการเลี้ยงชีวิตไม่ให้ผืดเคืองขัดสน รวมทั้งมีความมั่นคงพอสมควรสำหรับอนาคต

๔. ภูมิหลังก่อนแต่งงาน มนุษย์นั้นกว่าจะเติบโตมาถึงวัยที่จะมีคู่ชีวิตมีครอบครัวนั้น ได้ผ่านชีวิตมาหลายปี มาก ได้สัมผัสประสบการณ์ชีวิตทั้งในแง่บวกและแง่ลบ จิตใจได้ถูกหล่อหลอมจากการเลี้ยงดูของครอบครัว จากการศึกษา จากสังคมรอบตัว จนเป็นตัวเขา ซึ่งเป็นคนหนึ่งคนที่ซับซ้อนและละเอียดอ่อน จนแม้บางครั้งเจ้าตัวเองไม่เข้าใจตัวเองก็มี ดังนั้นจึงเกิดปัญหาชีวิตคู่หลายคู่ที่บอกว่าอยู่ๆ ไปยิ่งรู้สึกที่ไม่รู้จักสามีหรือภรรยาของตนเลย ราวกับเขาเป็นคนแปลกหน้า และไม่สามารถเข้าใจพฤติกรรมหรือความคิดความต้องการหรือทัศนคติของเขา ที่แสดงออกมาว่าเป็นอย่างไร ได้อย่างไร บางครั้งทำให้รู้สึกประหลาดใจ งุนงง ผิดหวัง ตกใจ เสียใจ โกรธ และอื่นๆ ได้อีกมาก ซึ่งคนทั่วไปมักจะพูดว่าพอแต่งงานกันแล้วก็ “ออกลาย” ให้เห็น ที่จริงเขามีลายอยู่แล้วเพียงแต่เราไม่เห็นเองต่างหาก การเลือกคู่จึงต้องดูให้ดี

๕. เรื่องญาติๆ ของคู่สมรส เรื่องญาติของคู่สมรสมีความสำคัญมากๆ อีกเรื่องหนึ่ง เพราะอาจเป็นสาเหตุของการทำลายความสุขของชีวิตคู่ได้อย่างมากเหมือนกัน แต่หนุ่มสาวสมัยใหม่จำนวนไม่น้อยไม่สนใจประเด็นนี้ โดยคิดว่าการแต่งงานเป็นเรื่องของเขาเพียงสองคน ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด เพราะหลายคู่ชีวิตรักพัว เพราะญาติมาเยอะแล้ว ดังนั้นจึงควรมีเวลาที่จะทำความรู้จักและเข้าใจนิสัยญาติของคุณของคุณ จะช่วยให้ชีวิตคู่มีความสุขมากขึ้น

๖. ต้องการอะไรจากชีวิตคู่ ความต้องการหรือความคาดหวังจากชีวิตคู่ เป็นเรื่องใหญ่อีกเรื่องหนึ่งที่ซับซ้อนพอควร และควรให้ความสำคัญ ความต้องการของมนุษย์มีทั้งความต้องการพื้นฐาน และความต้องการในระดับจิตใจ หลักสำคัญที่สุดคือ เมื่อมีความต้องการอะไร อย่างไร ควรจะรู้ตัวเองแล้วพูดคุยกับคู่ของตน แบบปรึกษาหารือกัน เพื่อที่จะได้มีความเข้าใจตรงกัน และยอมรับความต้องการของกันและกัน นำไปสู่การครองคู่ด้วยความเข้าใจ และไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง หรือขุนช่องหมองใจในภายหลัง

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การเตรียมพร้อมทางด้านอาชีพและที่อยู่อาศัย, การแต่งงาน และการวางแผนมีบุตรและเว้นระยะการมีบุตร
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การเตรียมพร้อมทางด้านอาชีพและที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยเป็นอีกเรื่องที่มีความสำคัญไม่แพ้ปัจจัยอื่น ๆ และเป็นเรื่องที่ครอบครัวจะต้องตกลงกันก่อนแต่งงานว่า พอแต่งงานแล้วจะแยกมาอยู่กันลำพังเพียง ๒ คน หรือจะย้ายไปอยู่กับครอบครัวของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับเหตุผลและความจำเป็นของทั้งสองฝ่าย ส่วนอาชีพการงานก่อนมีลูกก็ควรจะเป็นอาชีพที่มีความมั่นคงพอประมาณ มีรายได้ที่แน่นอนและเพียงพอสำหรับการเลี้ยงดูครอบครัว

การแต่งงาน

การแต่งงานคือ การเข้าร่วมพิธีของชายหญิงที่ตกลงปลงใจที่จะใช้ชีวิตร่วมกันเพื่อให้เป็นสามีภรรยา อันถูกต้องตามประเพณีหรือกฎหมายของสังคม ซึ่งแสดงถึงวัยหรือช่วงเวลาอันเหมาะสมของชายหญิงที่จะใช้ชีวิตร่วมกันฉันสามีภรรยาในการสร้างครอบครัวใหม่ พร้อมกับเป็นที่ยอมรับของสังคม

เป็นประเพณีที่แสดงถึงการประกาศให้สังคมรับรู้ถึงการตกลงใจในการใช้ชีวิตร่วมกันของชายหญิง ซึ่งมีธรรมเนียมปฏิบัติแตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น และการจดทะเบียนสมรสเพื่อสิทธิตามกฎหมายของทั้งสองฝ่าย อย่างไรก็ตาม พิธีแต่งงาน ควรเป็นไปตามฐานะของคู่บ่าวสาวและไม่ก่อให้เกิดปัญหาตามมาในภายหลัง

การวางแผนมีบุตรและเว้นระยะการมีบุตร

การวางแผนมีบุตรและเว้นระยะการมีบุตรคือ การเตรียมความพร้อมสำหรับมีบุตรว่าเมื่อแต่งงานกันแล้วต้องการจะมีบุตรกี่คน และเว้นระยะห่างกันนานแค่ไหน เลือกวิธีอะไรจึงจะมีประสิทธิภาพและปลอดภัยในการคุมกำเนิด การวางแผนการเงิน และการวางแผนอนาคตบุตร ตลอดจนการเว้นช่วงการมีบุตร เพื่อให้ผู้เป็นแม่ได้ฟื้นฟูสุขภาพร่างกาย ก่อนการตั้งครรภ์ครั้งต่อไป ที่สำคัญคือไม่ควรมีบุตรเร็วเกินไป ช้าเกินไป หรือถี่เกินไป จะทำให้เกิดปัญหาในการเลี้ยงดูและให้ความอบอุ่น แก่ลูกได้อย่างทั่วถึง

เป็นการวางแผนร่วมกันของทั้งคู่ว่าพร้อมจะมีบุตรหรือยัง, จะเริ่มมีบุตรกันเมื่อไหร่, ต้องการบุตรกี่คน, เป็นเพศชายหรือเพศหญิง แล้วจะเว้นระยะห่างการมีบุตรนานแค่ไหน เหล่านี้เป็นคำถามสำคัญที่ทั้งคู่ควรปรึกษาหารือและตกลงกันให้ชัดเจน ส่วนคุณแม่ที่อยากมีบุตรเพิ่มอีก ก็ควรเว้นช่วงการมีบุตรอย่างเหมาะสม เพื่อเป็นการฟื้นฟูสุขภาพของตนเองก่อนจะเริ่มตั้งครรภ์ครั้งต่อไป และยังมีเวลาเลี้ยงลูกคนก่อนได้อย่างเต็มที่ด้วยรักและเอาใจใส่

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดี
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดี

เตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดีเพื่อให้ลูกได้เติบโตเป็นคนดี มีคุณภาพ และมีความสุข คุณพ่อคุณแม่ควรตกลงพร้อมใจที่จะมีลูกด้วยกัน และให้ลูกเกิดมาพร้อมกับความรักของทั้งสองคน พ่อและแม่ต้องมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่พร้อมจะเป็นพ่อคนแม่คน แสดงให้ลูกเห็นว่า พ่อแม่รักเขามากขนาดไหน มีความรู้ในการอบรมเลี้ยงดูลูกให้เป็นคนดี ฝึกลูกในทางที่เขาควรจะเป็น มีเวลาเพียงพอที่จะให้ความใกล้ชิดและเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก รวมถึงการให้ลูกมีเวลาส่วนตัวบ้าง คอยเป็นผู้สนับสนุนหลักอย่างเป็นทางการได้เสมอ และเป็นที่ปรึกษาให้กับลูก พร้อมเผชิญปัญหาของลูกด้วยความเต็มใจ ฯลฯ

เพื่อให้บุตรเติบโตมาเป็นคนดี มีคุณภาพ และมีความสุข ผู้ที่เป็นพ่อแม่จะต้องเตรียมตัวที่จะปฏิบัติตนเองให้เป็นแบบอย่างที่ดีกับบุตรโดยประพฤติอยู่ในศีลธรรมอันดี มีหลักการในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นประโยชน์ในการสอน การตักเตือนว่ากล่าว การปรับปรุงและการอบรมแก้ไขบุตรให้ดีขึ้นต่อไปในอนาคต

พูดถึงชีวิตคู่หรือการครองเรือนให้มีความสุขและยั่งยืนได้นอกจากสามีภรรยาจะมีส่วนที่เสมอกัน ๔ ส่วน คือ มีศรัทธาเสมอกัน มีความประพฤติเสมอกัน มีความเสียสละเสมอกัน และมีปัญหาเสมอกันแล้วจะต้องมีธรรม ๔ ประการคือขรวาสธรรม ๔ ต่อไปนี้ ได้แก่ ๑.สัจจะ ความจริงใจ รักจริงหวังอยู่ รักเดียวใจเดียว ไม่คิดนอกใจ ๒.มีขันติ อดทนอดกลั้นต่อปัญหาต่างๆ ๓.ทมะ เมื่อเกิดปัญหาต้องรู้จักยืดหยุ่นให้เป็น พร้อมที่จะปรับตัวให้เข้ากับทุกสถานการณ์ เรียนรู้ซึ่งกันและกัน และไม่ทอดทิ้งกัน ๔.จาคะ การละลายความเห็นแก่ตัวทิ้งไป ละทิ้งความเป็นเธอเป็นฉันและหลอมกันเป็นเรา

พระมหาภูติชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี) กล่าวว่า ถ้าคู่สามีภรรยาพร้อมด้วยธรรมทั้งสี่ประการเมื่อไร เรือนก็จะเป็นเรือนหอ บ้านก็จะเป็นบ้านที่อยู่แล้วมีความสุข ความร่มเย็น แต่ถ้าขาดทั้งสี่ข้อเรือนหอก็เป็นแค่บ้านก่ออิฐถือปูน แค่บ้านครึ่งปูนครึ่งไม้ ไม่มีชีวิตชีวา อยู่ไม่มีความสุข

"ความสุขของการครองเรือนไม่ได้อยู่ที่เรือนหอราคานับแสนนับล้าน นับร้อย นับพัน นับแสนล้าน แต่อยู่ที่สองคนนั้นครองธรรมหรือเปล่า บ้านใดที่มีธรรมทั้งสี่ สวรรค์ก็อยู่ตรงนั้น บ้านใดที่ไร้ธรรมนรกก็อยู่ตรงนั้น เพราะฉะนั้นทั้งสองจะต้องช่วยสร้างสรรค์เรือนหอ ทั้งเรือนหอหลังในคือคนสองคน และเรือนหอหลังนอกคือบ้านที่ใช้เป็นเรือนหอให้เป็นสวรรค์ที่อยู่แล้วมีความสุข"

การครองเรือน หรือ ชีวิตสมรส คือการที่ชายและหญิงมีความพอใจในรสสัมผัสซึ่งกันและกัน ตกลงใจที่จะใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน จะเผชิญกับปัญหาาร่วมกัน และมีความพยายามที่จะดำเนินชีวิตร่วมกันเพื่อความสุขในการครองเรือน การที่บุคคล ๒ คน ซึ่งต่างก็มีพื้นฐานจากครอบครัวเดิมต่างกัน มีความคิด ค่านิยม รสนิยม ต่างกัน มาอยู่ร่วมกัน ย่อมก่อให้เกิดปัญหาครอบครัวจะมีสุขได้ เพราะด้วยเหตุจากการประพัติตนของสามีและภรรยา บุคคลทั้งสองนี้เป็นผู้ที่มีความสามารถดลบันดาลให้ครอบครัวนั้น ๆ เป็นสวรรค์ที่น่าอยู่หรือเป็นนรกก็ได้

ดังนั้นการเลือกใครมาเป็นคู่ครองของตนนั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงสมชิวีกา ๔ ข้อ คือเหตุที่ทำให้คู่สมรสครองเรือนได้ยืดยาว

๑. สมศรัทธา ให้เลือกบุคคลที่มีความเชื่อเลื่อมใสในศาสนาหรือสิ่งเคารพบูชาต่าง ๆ เหมือนกัน มีความคิดเห็นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเหมือนกัน มีจุดมุ่งหมายในชีวิตเหมือนกัน ตลอดจนมีรสนิยมตรงกัน
๒. สมศีลา ให้เลือกบุคคลที่มีความประพฤติ ศีลธรรม จรรยา มารยาท มีพื้นฐานการอบรมพเหมาะสมสอดคล้องกัน ไปกันได้ หรืออยู่ในระดับเดียวกัน จะได้ไม่เป็นเหตุให้เกิดความรังเกียจซึ่งกันและกัน
๓. สมจาคา ให้เลือกบุคคลที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี มีใจกว้าง มีความเสียสละ มีความพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น บุคคลที่เสมอกันด้วยจาคะนี้จะทำให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข เพราะเมื่อคนเราอยู่ด้วยกันก็ต้องเสียสละทั้งทรัพย์สินเสียสละความสุขของตน เพื่อเกื้อกูลซึ่งกันและกัน
๔. สมปัญญา ให้เลือกบุคคลที่มีปัญญาเสมอกัน คือ รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักดี รู้จักชั่ว รู้จักสิ่งที่เป็นประโยชน์ สิ่งที่มิใช่ประโยชน์ มีการใช้ความคิดเพื่อแก้ปัญหา

นอกเหนือจากการเลือกคู่โดยใช้หลักสมชิวีกา ๔ แล้ว พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เลือกคนที่ มีลักษณะ ๔ อย่างดังต่อไปนี้มาเป็นคู่ครอง เพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบันชาติ (ทิฎฐธัมมิกัตถประโยชน์)

๑. เลือกบุคคลที่มีความขยันในการประกอบอาชีพ
 ๒. เลือกบุคคลที่เป็นคนประหยัด รู้จักออมทรัพย์
 ๓. เลือกบุคคลที่รู้จักคบคนดีเป็นเพื่อน
 ๔. เลือกบุคคลที่มีการเลี้ยงชีวิตตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่หามาได้ ไม่ให้ฝืดเคืองนัก ไม่ให้ฟุ้งเฟ้อนัก
- หน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อกันของสามี-ภรรยา
เมื่อผ่านขั้นตอนการเลือกคู่แล้ว การอยู่ร่วมกันเป็นสามีภรรยา ทั้งคู่จะต้องมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อกัน ดังนี้

สามีมีหน้าที่ ๕ ประการ

๑. ให้ความนับถือ ยอมรับฐานะแห่งภรรยา
๒. ยกย่องให้เกียรติ ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยาม
๓. มีความซื่อสัตย์ ไม่นอกใจ
๔. มอบความเป็นใหญ่
๕. หาเครื่องประดับ เครื่องแต่งกายมามอบให้

ภรรยามีหน้าที่ ๕ ประการ

๑. จัดดูแลงานบ้านให้เรียบร้อย
๒. ใส่ใจสงเคราะห์คนข้างเคียงของสามี
๓. ซื่อสัตย์ ไม่ประพฤติผิดนอกใจ
๔. ช่วยประหยัดดูแลรักษาทรัพย์ที่หามาได้
๕. ขยัน ไม่เกียจคร้านในงานทั้งปวง

สามีภรรยาเป็นบุคคลที่พึ่งเป็นพึ่งตายซึ่งกันและกัน ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสั่งสอนให้มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ไม่ประพฤติผิดนอกใจกันและกัน เพราะการทำเช่นนั้นเป็นการทำร้ายจิตใจของกันและกัน ท่านทรงสอนให้คู่สมรสมีสัจจะคือจริงใจ หรือซื่อสัตย์ต่อกัน สอนให้มิจาจะ เสียสละให้ปันกัน ได้ทรัพย์มาก็จัดสรรทรัพย์ที่หาได้ร่วมกัน ใช้ร่วมกัน ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ท่านทรงสอนให้มีเมตตา คือรู้จักข่มใจ รู้จักควบคุมอารมณ์ ระวังอารมณ์ หรือความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและกัน และเมื่ออยู่ร่วมกันบางช่วงของชีวิตคู่ คนใดคนหนึ่งอาจจะเจ็บป่วยประสบเคราะห์กรรมต่าง ๆ คู่สมรสก็ต้องมีความอดทน (ขันติ) ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อดทนต่อกัน คุณธรรมทั้ง ๕ นี้คือ ฆราวาสธรรม ซึ่งถ้าสามีภรรยาปฏิบัติตามแล้ว ครอบครัวก็จะมีความสุข และความสุขของคู่ครองไม่มีอะไรมากไปกว่า

๑. สุขที่เกิดจากการมีทรัพย์
๒. สุขที่เกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์
๓. สุขที่เกิดจากความไม่เป็นหนี้
๔. สุขที่เกิดจากการทำงานไม่เป็นโทษ

เมื่อปรารถนาที่จะครองชีวิตคู่มีความสุขแล้ว ทั้งสามีและภรรยาจะต้องหมั่นหาทรัพย์โดยทางสุจริต เพราะการทำงานสุจริต และการมีทรัพย์เป็นความสุข จากนั้นคงต้องอดทนต่อกิเลส ความอยากได้วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ที่เกินความจำเป็น ความอยากได้นี้ผ่านมาทางการโฆษณาทางทีวี จากเพื่อนฝูง และระบบการขายของเงินผ่อน มิฉะนั้นจะทำให้มีการจ่ายทรัพย์ที่เกินต่อฐานะของครอบครัว ก่อความเป็นหนี้ ทำให้ไม่มีความสุข คอยแต่จะคิดหมุนเงิน จัดสรรเงิน ผ่อนนั้น ผ่อนนี้ จนเงินเดือนไม่พอใช้ ก่อให้เกิดทุกข์

เมื่อมนุษย์ยังมีกิเลสตัณหาอยู่ ความสุขจากการครองเรือนเป็นความสุขที่มนุษย์แสวงหา และแทบจะกล่าวได้ว่าเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตทุกชีวิต ที่ปรารถนาจะได้คู่ครองที่ดีมีความสุขจากการครองเรือน เมื่อมีความปรารถนาเช่นนี้ก็ต้องสร้างเหตุปัจจัย เพราะความสุขของครอบครัวอยู่ที่การกระทำ หรือความประพฤติของสามีและภรรยาเป็นหลัก บุคคลทั้งสองต้องมีคุณธรรมดังกล่าวแล้วข้างต้น จึงจะเป็นเหตุซึ่งนำผลมาให้คือความสุขในการครองเรือน

แบบบันทึกกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามสรุปให้ครบทั้ง ๕ ศูนย์การเรียนรู้โดยกำหนดเวลาศึกษาใบความรู้และจัดทำแบบบันทึกศูนย์การเรียนรู้กลุ่มละ ๕ นาที

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๑ ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว

นักเรียนคิดว่าในวัยของนักเรียนจำเป็นต้องเรียนรู้เรื่อง การวางแผนครอบครัวหรือไม่ อย่างไร (ตอบแสดงความคิดเห็นพร้อมเหตุผลประกอบ)	ปัจจัยที่ต้องคำนึงสำหรับการวางแผนครอบครัว ของนักเรียนมีอะไรบ้าง

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๒ การคุมกำเนิด

นักเรียนยกตัวอย่างวิธีการคุมกำเนิด แบบสมัยใหม่และแบบดั้งเดิม	นักเรียนเขียนประโยชน์ของการคุมกำเนิด

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๓ การเลือกคู่ครอง

ความรู้ที่ได้จากการศึกษาเรื่องการเลือกคู่ครอง	นักเรียนเขียนวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสมของนักเรียน เพื่อให้พบคู่ครองที่ถูกที่ควรที่เหมาะสมกับช่วงวัย

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๔ การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและอาชีพ
/ การแต่งงาน / การวางแผนมีบุตรและการเว้นช่วงการมีบุตร

ความรู้ที่ได้จากศึกษาเรื่อง การเตรียมพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและอาชีพ และการวางแผนมีบุตรและเว้นระยะการมีบุตร	การแต่งงานในฝันของนักเรียน นักเรียนเขียนตอบคำถามพร้อมให้เหตุผลประกอบ เรื่อง ๑. นักเรียนจะแต่งงานหรือไม่แต่งงาน และ ๒. นักเรียนจะแต่งงานก่อนอยู่หรืออยู่ก่อนแต่ง

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๕ การเตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดี

นักเรียนเขียนหน้าที่ของสามีที่ดี	นักเรียนเขียนหน้าที่ของภรรยาที่ดี
<p>หลักการที่นักเรียนอยากใช้ครองเรือนในอนาคต</p>	<p>สิ่งที่คาดหวังและอยากบอกให้ผู้ปกครองรู้ว่า ถ้าท่านปรับตัวในเรื่องนี้แล้วนักเรียนจะรู้สึกดี</p>

รายชื่อสมาชิก

๑. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (หัวหน้ากลุ่ม)
๒. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๑-๒)
๓. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๓-๔)
๔. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๕)
๕. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้นำเสนอ)
๖. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้นำเสนอ)
๗. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (สมาชิก)
๘. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (สมาชิก)

เฉลยแบบบันทึกศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามสรุปให้ครบทั้ง ๕ ศูนย์การเรียนรู้โดยกำหนดเวลาศึกษาไปความรู้และจัดทำแบบบันทึกศูนย์การเรียนรู้กลุ่มละ ๕ นาที

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๑ ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว

นักเรียนคิดว่าในวัยของนักเรียนจำเป็นต้องเรียนรู้เรื่อง การวางแผนครอบครัวหรือไม่ อย่างไร (ตอบแสดงความคิดเห็นพร้อมเหตุผลประกอบ)	ปัจจัยที่ต้องคำนึงสำหรับการวางแผนครอบครัว ของนักเรียนมีอะไรบ้าง
<p>ไม่จำเป็น เพราะ ยังไม่คิดมีแฟน / โตแล้วค่อยเรียนก็ได้ เรียนตอนนี้เร็วไปกลัวลืม</p> <p>จำเป็น เพราะ จะได้รู้ก่อนเมื่อเวลาถึงเวลาที่เหมาะสมก็ยังมี พื้นความรู้เดิมและเพิ่มเติมความรู้ใหม่ได้</p>	<ol style="list-style-type: none"> ๑. การแต่งงาน ๒. การปรับตัวระหว่างคนสองคน ๓. การตัดสินใจมีลูก ๔. ความพร้อมทางด้านร่างกาย การตรวจสุขภาพ ก่อนแต่งงานหรือก่อนตั้งครรภ์ ๕. ความพร้อมทางด้านเศรษฐกิจ ความพร้อมด้านการเงิน ๖. การวางแผนการมีบุตร การเว้นระยะของบุตร ๗. การเตรียมตัวที่จะเป็นพ่อแม่ที่ดี ๘. การคุมกำเนิด


ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๒ การคุมกำเนิด

นักเรียนยกตัวอย่างวิธีการคุมกำเนิด แบบสมัยใหม่และแบบดั้งเดิม	นักเรียนเขียนประโยชน์ของการคุมกำเนิด
<p>วิธีการคุมกำเนิดสมัยใหม่ ได้แก่ การทำหมันหญิง/ชาย ห่วงอนามัยคุมกำเนิด (IUD) ยาฝัง/ยาฉีด/ยาเม็ด/แผ่นแปะคุมกำเนิด ถุงยางอนามัย ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน การคุมกำเนิดหลังคลอดด้วยการให้นมบุตร (LAM) ซึ่งมีความน่าเชื่อถือและมีประสิทธิภาพมากกว่า ส่วนวิธีการแบบดั้งเดิม (traditional) ได้แก่ การนับระยะปลอดภัย การควบคุมการหลั่ง หรือวิธีการพื้นบ้าน (folk method) เช่น การนวดช่องท้องด้านล่างของผู้หญิง หรือการใช้สมุนไพรบางชนิด เป็นต้น</p>	<ol style="list-style-type: none"> ๑. สุขภาพของสตรี การใช้วิธีคุมกำเนิดต่างๆทำให้สตรีมีเวลาเตรียมร่างกายและจิตใจพร้อมที่จะเป็นแม่ ไม่มี ความเครียดจากการมีลูกจะช่วยให้สุขภาพอนามัยแม่และเด็กดีขึ้น ลดการตาย ป้องกันการตั้งครรภ์ไม่ปรารถนา ลดการทำแท้งไม่ปลอดภัย การป้องกันการตั้งครรภ์เสี่ยงสูง ๒. สุขภาพของเด็ก ถ้าสตรีตั้งครรภ์เมื่อพร้อมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ รวมทั้งเว้นระยะการมีบุตรจะช่วยลดอัตราการตายและอัตราทุพพลภาพของเด็กลงได้มาก ลดการคลอดก่อนกำหนดและทารกน้ำหนักแรกคลอดเกิดน้อย การมีบุตรที่นอกจากจะมีผลโดยตรงต่อบุตรที่เกิดใหม่แล้วยังมีผลต่อการดูแลและสุขภาพของบุคคลก่อนอีกด้วย

	<p>๓. สุขภาพของครอบครัว การที่ครอบครัวมีบุตรห่างมีบุตรน้อยจะช่วยลดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจของครอบครัวลดความเครียดในครอบครัวสามารถเลี้ยงดูบุตรที่มีอยู่ได้อย่างดีให้มีการศึกษาที่ดี</p> <p>๔. สุขภาพของชุมชน การเพิ่มจำนวนประชากรอย่างรวดเร็วเป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของชุมชนในด้านทรัพยากรธรรมชาติ ที่ทำมาหากิน อาหาร น้ำสะอาด โรงเรียน สถานพยาบาล การวางแผนครอบครัวที่ดีเหมาะสมจะช่วยลดอัตราการเจริญพันธุ์ของชุมชน ลดมลภาวะซึ่งจะทำให้การพัฒนาชุมชนดีขึ้น การเจริญพันธุ์ต่ำทำให้ไม่ต้องแย่งกันอยู่แย่งกันใช้เป็นการลดความเครียดในชุมชนและสมาชิกในชุมชนก็จะได้รับสวัสดิการสังคมที่ดีขึ้น</p>
--	--

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๓ การเลือกคู่ครอง

<p>ความรู้ที่ได้จากการศึกษาเรื่องการเลือกคู่ครอง</p>	<p>นักเรียนเขียนวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสมของนักเรียนเพื่อให้พบคู่ครองที่ถูกที่ควรที่เหมาะสมกับช่วงวัย</p>
<p>วิธีการเลือกคู่ครองเราควรที่จะทราบเกี่ยวกับความจริง ๗ ข้อ ดังนี้</p> <p>๑. คู่ครองของเราเป็นคนธรรมดาซึ่งอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงไปได้ เช่น ขี้บ่น เจ็บเรอ เบียด ไม่พูดจาหวานเหมือนดังเคย ฯลฯ ดังนั้นจึงควรสังเกต และทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ</p> <p>๒. คู่ครองของเราก็มีความเป็นตัวของตัวเองซึ่งบางเรื่องอาจจะไม่ถูกใจเรา แต่นั่นก็คือ ตัวของเขา ซึ่งถ้าคุณรักเขาคิดที่จะอยู่ร่วมกับเขาอย่างมีความสุขก็จะต้องยอมรับและปรับตัวเข้าหากัน</p> <p>๓. ทุกคนก็คงอยากให้คู่ครองของเรารักเราคนเดียว แต่ในความเป็นจริงก็พบว่าปัญหาเรื่องของเมียน้อยหรือเรื่องชู้สาวอยู่เสมอ ซึ่งข้อนี้ก็ต้องตั้งใจถ้าเหตุการณ์นั้นเกิดกับเราขึ้นมาจริงๆ</p> <p>๔. เรื่องของฐานะเศรษฐกิจก็มีความสำคัญ เช่นกันโดยมีส่วนช่วยให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข ตามสมควร ซึ่งถ้าทั้งคุณและคู่ครองของคุณเป็นคนขยันสร้างฐานะก็ไม่ต้องกลัวว่าชีวิตจะลำบาก</p>	<p>การตอบมีหลากหลายแนวทาง เช่น การปฏิบัติตนถูกต้องตามหลักวัฒนธรรมที่พึงงาม การใช้เวลาศึกษาคูใจกันนานๆ การปฏิบัติตนเป็นสภพบุรุษ สุภาพสตรี เป็นต้น (สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ แต่ขอให้อยู่ในกรอบประเพณีที่พึงงาม ถูกต้องตามกฎหมาย ตอบอย่างสุภาพ และสร้างสรรค์)</p>

<p>๕. ในอนาคตถ้าคุณมีลูกก็คงหวังว่าน่าจะเป็นที่พึงใจในอนาคตได้ซึ่งถ้าคุณเลี้ยงดูให้ความรัก และการศึกษาแก่เขา เขาก็คงจะเป็นคนดีและอาจจะเป็นที่พึงใจของคุณได้อย่างที่หวังไว้</p> <p>๖. การมีคู่ครองถ้าไม่ได้เกิดจากความรักหรือความพอใจของคุณเอง เช่น บางคนแต่งงาน เพื่อให้พ่อแม่สบายใจ ก็คงจะต้องเตรียมใจว่าอาจจะเป็นปัญหาในอนาคตได้</p> <p>๗. คงเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้องที่จะแต่งงานเพื่อเป็นการหนีปัญหาบางอย่าง เช่น มีปัญหาพ่อแม่ อยากรับอิสระเพราะนอกจากไม่เป็นการแก้ปัญหาและก็อาจจะเกิดปัญหาอื่นได้อีกในอนาคตอันใกล้</p> <p>๖ วิธีเลือกคู่ครอง ให้ชีวิตรักมีความสุข สามารถพิจารณาได้จากอะไรกันบ้าง</p> <p>๑. ความรัก (ความถูกใจ)</p> <p>๒. ลักษณะนิสัย</p> <p>๓. ความสามารถในการเลี้ยงดูครอบครัว</p> <p>๔. ภูมิหลังก่อนแต่งงาน</p> <p>๕. เรื่องญาติๆ ของคู่สมรส</p> <p>๖. ต้องการอะไรจากชีวิตคู่</p>	
---	---

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๔ การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและอาชีพ
/ การแต่งงาน / การวางแผนมีบุตรและการเว้นช่วงการมีบุตร

<p>ความรู้ที่ได้จากศึกษาเรื่อง การเตรียมพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและอาชีพ และการวางแผนมีบุตรและเว้นระยะการมีบุตร</p>	<p>การแต่งงานในฝันของนักเรียน นักเรียนเขียนตอบคำถามพร้อมให้เหตุผลประกอบ เรื่อง ๑. นักเรียนจะแต่งงานหรือไม่แต่งงาน และ ๒. นักเรียนจะแต่งงานก่อนอยู่หรืออยู่ก่อนแต่ง</p>
<p>ที่อยู่อาศัยเป็นอีกเรื่องที่มีความสำคัญไม่แพ้ปัจจัยอื่น ๆ และเป็นเรื่องที่ครอบครัวจะต้องตกลงกันก่อนแต่งงานว่า พอแต่งงานแล้วจะแยกมาอยู่กันลำพังเพียง ๒ คน หรือจะย้ายไปอยู่กับครอบครัวของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเหตุผลและความจำเป็นของทั้งสองฝ่าย ส่วนอาชีพการงาน</p>	<p>๑. นักเรียนตอบไม่แต่งงาน เพราะ กลัวเจอคู่ครองที่ไม่ดี ชอบการอยู่คนเดียว สบายใจ ๒. นักเรียนตอบแต่งงาน เพราะ อยากร่วมสร้างครอบครัวที่น่ารัก มีความอบอุ่น เหมือนครอบครัวตัวเอง</p>

<p>ก่อนมีลูกก็ควรจะเป็นอาชีพที่มีความมั่นคงพอประมาณ มีรายได้นิ่งนอนและเพียงพอสำหรับการเลี้ยงดูครอบครัว</p> <p>การวางแผนมีบุตรและเว้นระยะการมีบุตรคือ การเตรียมความพร้อมสำหรับมีบุตรว่าเมื่อแต่งงานกันแล้วต้องการจะมีบุตรกี่คน และเว้นระยะห่างกันนานแค่ไหน เลือกวิธีอะไรจึงจะมีประสิทธิภาพและปลอดภัยในการคุมกำเนิด การวางแผนการเงิน และการวางแผนการดูแลสุขภาพก่อนการตั้งครรภ์ครั้งต่อไป ที่สำคัญคือไม่ควรมีบุตรเร็วเกินไป ช้าเกินไป หรือถี่เกินไป จะทำให้เกิดปัญหาในการเลี้ยงดูและให้ความอบอุ่น แก่ลูกได้อย่างทั่วถึง</p> <p>เป็นการวางแผนร่วมกันของทั้งคู่ว่าพร้อมจะมีบุตรหรือยัง, จะเริ่มมีบุตรกันเมื่อไหร่, ต้องการบุตรกี่คน, เป็นเพศชายหรือเพศหญิง แล้วจะเว้นระยะห่างการมีบุตรนานแค่ไหน เหล่านี้เป็นคำถามสำคัญที่ทั้งคู่ควรปรึกษาหารือและตกลงกันให้ชัดเจน ส่วนคุณแม่ที่อยากมีบุตรเพิ่มอีก ก็ควรเว้นช่วงการมีบุตรอย่างเหมาะสม เพื่อเป็นการฟื้นฟูสุขภาพของตนเองก่อนจะเริ่มตั้งครรภ์ครั้งต่อไป และยังมีเวลาเลี้ยงลูกคนก่อนได้อย่างเต็มที่ด้วยรักและเอาใจใส่</p>	<p>๓. นักเรียนตอบอยู่ก่อนแต่ง เพราะ อยากศึกษาดูใจก่อนที่จะตัดสินใจ โดยการทดลองใช้ชีวิตจริงๆ ถ้าหากเลิกราก็ได้ไม่มีผลทางกฎหมาย</p> <p>๔. นักเรียนตอบแต่งก่อนอยู่ เพราะ เป็นการแสดงความจริงใจ การให้เกียรติ และแสดงความมั่นคงในการดูแลคู่ครองในอนาคต</p>
---	--

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๕ การเตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดี

นักเรียนเขียนหน้าที่ของสามีที่ดี	นักเรียนเขียนหน้าที่ของภรรยาที่ดี
<p>สามีมีหน้าที่ ๕ ประการ</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. ให้ความนับถือ ยอมรับฐานะแห่งภรรยา ๒. ยกย่องให้เกียรติ ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยาม ๓. มีความซื่อสัตย์ ไม่นอกใจ ๔. มอบความเป็นใหญ่ ๕. หาเครื่องประดับ เครื่องแต่งกายมามอบให้ 	<p>ภรรยามีหน้าที่ ๕ ประการ</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. จัดดูแลงานบ้านให้เรียบร้อย ๒. ใส่ใจสงเคราะห์คนข้างเคียงของสามี ๓. ซื่อสัตย์ ไม่ประพฤติผิดนอกใจ ๔. ช่วยประหยัดดูแลรักษาทรัพย์ที่หามาได้ ๕. ขยัน ไม่เกียจคร้านในงานทั้งปวง
<p>หลักธรรมที่นักเรียนอยากใช้ครองเรือนในอนาคต</p>	<p>สิ่งที่คาดหวังและอยากบอกให้ผู้ปกครองรู้ว่าถ้าท่านปรับตัวในเรื่องนี้แล้วนักเรียนจะรู้สึกดี</p>
<p>ฆราวาสธรรม ๔ ต่อไปนี้ ได้แก่ ๑.สัจจะ ความจริงใจ รักจริงหวังอยู่ รักเดียวใจเดียว ไม่คิดนอกใจ ๒.มีขันติ อดทนอดกลั้นต่อปัญหาต่างๆ ๓.ทมะ เมื่อเกิดปัญหาต้องรู้จักยืดหยุ่นให้เป็น พร้อมที่จะปรับตัวให้เข้ากับทุกสถานการณ์ เรียนรู้ซึ่งกันและกัน และไม่ทอดทิ้งกัน ๔.จาคะ การละลายความเห็นแก่ตัวทิ้งไป ละทิ้งความเป็นเธอเป็นฉันและหลอมกันเป็นเรา</p>	<p>การตอบมีหลากหลายแนวทาง เช่น อยากให้พ่อแม่ใจดี อยากให้พ่อแม่ไม่ดุ อยากให้พ่อแม่ทำงานน้อยลงและพูดคุยเล่นด้วยกันมากขึ้น เป็นต้น (สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ แต่ขอให้อยู่ในกรอบประเพณีที่ดีงาม ถูกต้องตามกฎหมาย ตอบอย่างสุภาพ และสร้างสรรค์)</p>

รายชื่อสมาชิก

๑. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (หัวหน้ากลุ่ม)
๒. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๑-๒)
๓. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๓-๔)
๔. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๕)
๕. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้นำเสนอ)
๖. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้นำเสนอ)
๗. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (สมาชิก)
๘. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (สมาชิก)



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การอนามัยแม่และเด็ก

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

รายวิชา สุขศึกษา
ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๓/๑ อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเรียนรู้เรื่องอนามัยเจริญพันธุ์มีความสำคัญกับบุคคลทุกเพศทุกวัยตลอดช่วงชีวิต เพราะอนามัยเจริญพันธุ์เป็นเรื่องราวของการดูแลสุขภาพทางเพศ การมีชีวิตเพศที่เป็นสุขและปลอดภัย ทั้งในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้อง ปราศจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ในวัยที่เหมาะสม และไม่มีปัญหาจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

๓. สาระการเรียนรู้

๑. การอนามัยแม่และเด็ก

- การดูแลตนเองของคุณแม่ก่อนคลอดและระหว่างตั้งครรภ์
- การดูแลคุณแม่และเด็กหลังคลอด

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายความหมายของการอนามัยแม่และเด็กได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

เลื่อกวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองของคุณแม่และเด็กหลังคลอดได้ถูกต้องเหมาะสม

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

ตระหนักถึงความสำคัญของการอนามัยแม่และเด็ก

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

แสดงความคิดเห็นและแนะนำผู้อื่นให้เห็นถึงความสำคัญของการดูแลคุณแม่และเด็กหลังคลอดได้เหมาะสม(ส.๑.๑.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การอนามัยแม่และเด็ก					
หน่วยที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน แสดงความคิดเห็นและ แนะนำผู้อื่นให้เห็นถึง ความสำคัญของการ ดูแลคุณแม่และเด็ก หลังคลอดได้เหมาะสม (ส.๑.๑.๑) ด้านความรู้ อธิบายความหมายของ การอนามัยแม่และเด็ก ได้ ด้านทักษะกระบวนการ เลือกวิธีการปฏิบัติตน ในการดูแลตนเองของ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที) ๑. คำถามชวนคิด - “หากตนเองมีการตั้งครรภ์ หรือ บุคคลใกล้ชิดมีการตั้งครรภ์ ถ้าไม่ได้ รับการดูแลสุขภาพร่างกายที่ดีจะ ส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง” ๒. อำนวยความสะดวก และกระตุ้น ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้	- “หากตนเองมีการตั้งครรภ์ หรือ บุคคลใกล้ชิดมีการ ตั้งครรภ์ ถ้าไม่ได้รับการดูแล สุขภาพร่างกายที่ดีจะส่งผล กระทบอย่างไรบ้าง” (แนวคำตอบ: เด็กที่ คลอด ออกมาจะมีสุขภาพร่างกายที่ ไม่แข็งแรงและแม่ที่ตั้งครรภ์ อาจจะเกิดอันตรายต่างๆ เช่น การแท้ง เป็นต้น)			๑. สังเกตจาก การตอบ คำถามในชั้น เรียน ๒. ประเมิน ชิ้นงานแผนผัง ความคิด เรื่อง “อนามัยแม่ และเด็ก” ๓. สังเกตจาก พฤติกรรมใน ชั้นเรียน
	ขั้นสอน (๑๐นาที) ๑. ให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอเกี่ยวกับ สุขภาพวัยรุ่น นิทานเรื่องความ ปลอดภัยในเรื่องเพศ	๑. ดูคลิปวิดีโอเกี่ยวกับ สุขภาพวัยรุ่น นิทานเรื่อง ความปลอดภัยในเรื่องเพศ			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การอนามัยแม่และเด็ก					
หน่วยที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>คุณแม่และเด็กหลังคลอดได้ถูกต้องเหมาะสม</p> <p>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</p> <p>ตระหนักถึงความสำคัญของอนามัยแม่และเด็ก</p> <p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ncPzW๑qTimo&ab_channel=UNICEFThailand</p> <p>๒. แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>- หากนักเรียนหรือเพื่อนของนักเรียนอยู่ในเหตุการณ์นั้น จะมีวิธีการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้นได้อย่างไร</p> <p>- จากคลิปวิดีโอที่นักเรียนคิดว่าปัญหาเกิดขึ้นจากสาเหตุใด</p> <p>๓. สนทนากับนักเรียนเรื่อง การดูแลสุขภาพของมารดาตั้งแต่มารดาตั้งครรภ์ ระหว่าง และหลังตั้งครรภ์</p>	<p>๒. แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>- หากนักเรียนหรือเพื่อนของนักเรียนอยู่ในเหตุการณ์นั้น จะมีวิธีการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้นได้อย่างไร</p> <p>- จากคลิปวิดีโอที่นักเรียนคิดว่าปัญหาเกิดขึ้นจากสาเหตุใด</p> <p>- ปัจจัยใดบ้างที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์</p> <p>๓. เรียนรู้และสนทนา เรื่อง การดูแลสุขภาพของมารดาตั้งแต่มารดาตั้งครรภ์ ระหว่าง และหลังตั้งครรภ์</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=ncPzW๑qTimo&ab_channel=UNICEFThailand</p>		
	<p>ขั้นปฏิบัติ (๒๕ นาที)</p> <p>๑. กิจกรรม “อนามัยแม่และเด็ก”</p> <p>- ให้นักเรียนจับสลากและมอบหมายงานตามหัวข้อดังต่อไปนี้</p>	<p>๑. กิจกรรมกลุ่ม</p> <p>- แบ่งกลุ่มออกเป็น ๔ กลุ่ม จำนวนเท่าๆกัน และจับสลาก</p>	<p>๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก</p>	<p>๑. ทำชิ้นงานแผนผัง</p>	

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การอนามัยแม่และเด็ก</p> <p style="text-align: center;">หน่วยที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา</p> <p style="text-align: center;">กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>๑.๑ การดูแลก่อนการตั้งครรภ์</p> <p>๑.๒ การดูแลระหว่างการตั้งครรภ์</p> <p>๑.๓ การดูแลหลังการตั้งครรภ์</p> <p>๑.๔ สารอาหารที่จำเป็นต่อการตั้งครรภ์</p> <p>๒. ครูแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก ให้นักเรียนใช้ประกอบในการทำกิจกรรมกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> - ระดมความคิดตามหัวข้อที่ได้รับ - แจกกระดาษ เอ ๔ปฏิบัติเป็นรูปแบบแผนผังความคิดและตกแต่งให้สวยงาม <p>๓. อำนวยความสะดวก และกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้</p>	<p>มอบหมายงานตามหัวข้อดังต่อไปนี้</p> <p>๑.๑ การดูแลก่อนการตั้งครรภ์</p> <p>๑.๒ การดูแลระหว่างการตั้งครรภ์</p> <p>๑.๓ การดูแลหลังการตั้งครรภ์</p> <p>๑.๔ สารอาหารที่จำเป็นต่อการตั้งครรภ์</p> <p>๒. ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก</p> <p>๓. ระดมความคิดตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำชิ้นงานแผนผังความคิด เรื่อง “อนามัยแม่และเด็ก” ลงในกระดาษ เอ ๔ ในรูปแบบแผนผังความคิด และตกแต่งให้สวยงาม 	<p>๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง “อนามัยแม่และเด็ก”</p>	<p>ความคิดเรื่อง “อนามัยแม่และเด็ก”</p> <p>๒. นำเสนอชิ้นงาน แผนผังความคิดเรื่อง “อนามัยแม่และเด็ก”</p>	

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การอนามัยแม่และเด็ก</p> <p style="text-align: center;">หน่วยที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา</p> <p style="text-align: center;">กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การอนามัยแม่และเด็ก</p> <p style="text-align: center;">หน่วยที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา</p> <p style="text-align: center;">กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ขั้นสรุป (๑๐ นาที)</p> <p>๑. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับโดยครูตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียนดังนี้</p> <p>- “นักเรียนได้รับความรู้อะไรบ้าง และจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรหากตนเองหรือบุคคลใกล้ชิดมีการตั้งครรภ์”</p> <p>๒. ครูกล่าวเน้นย้ำเรื่องอนามัยแม่และเด็กว่าหากบุคคลใกล้ชิดของนักเรียนมีการตั้งครรภ์ นักเรียนสามารถแนะนำวิธีการดูแลให้บุคคลใกล้ชิดสามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องได้</p>	<p>๑. สรุปความรู้ที่ได้รับโดยครูตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียนดังนี้</p> <p>- “นักเรียนได้รับความรู้อะไรบ้าง และจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรหากตนเองหรือบุคคลใกล้ชิดมีการตั้งครรภ์”</p> <p>(แนวคำตอบ : ได้รู้จักวิธีการดูแลสุขภาพ ก่อน ระหว่าง และหลังการตั้งครรภ์ สารอาหารที่สำคัญสำหรับคนตั้งครรภ์ และสามารถนำวิธีต่างๆไปแนะนำบุคคลใกล้ชิดในการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง)</p>			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การอนามัยแม่และเด็ก					
หน่วยที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๓. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ข้อสงสัยและครูนัดแนะการเรียนรู้ใน ชั้นเรียนคาบถัดไป	๒. ซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี)			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. คลิปวิดีโอเกี่ยวกับ สุขภาพวัยรุ่น | นิทานเรื่องความปลอดภัยในเรื่องเพศ

https://www.youtube.com/watch?v=ncPzW๑qTimo&ab_channel=UNICEFThailand

๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก

๓. ชิ้นงานแผนผังความคิด เรื่อง “อนามัยแม่และเด็ก”

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑) ชิ้นงานแผนผังความคิด เรื่อง “อนามัยแม่และเด็ก”

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายความหมายของการอนามัยแม่และเด็กได้	สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) เลือกวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองของคุณแม่และเด็กหลังคลอดได้ถูกต้องเหมาะสม	ประเมินชิ้นงานแผนผังความคิด เรื่อง “อนามัยแม่และเด็ก”	แบบประเมินชิ้นงานแผนผังความคิด เรื่อง “อนามัยแม่และเด็ก”	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของคุณแม่และเด็ก	สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน แสดงความคิดเห็นและแนะนำผู้อื่นให้เห็นถึงความสำคัญของการดูแลคุณแม่และเด็กหลังคลอดได้เหมาะสม	สังเกตการนำเสนอชิ้นงานแผนผังความคิด เรื่อง “อนามัยแม่และเด็ก”	แบบประเมินชิ้นงานแผนผังความคิด เรื่อง “อนามัยแม่และเด็ก”	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียน	แบบประเมินพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป

เกณฑ์การให้คะแนน

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ(K) อธิบายความหมายของการ อนามัยแม่และเด็กได้	อธิบายถูกต้อง ชัดเจน ครบถ้วน	อธิบายถูกต้อง บางส่วน	ไม่สามารถอธิบายได้
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เลือกวิธีการปฏิบัติตนในการ ดูแลตนเองของคุณแม่และ เด็กหลังคลอดได้ถูกต้อง เหมาะสม	แผนผังความคิดแสดง ข้อมูลวิธีการปฏิบัติตนใน การดูแลตนเองของคุณ แม่และเด็กหลังคลอดได้ ถูกต้องเหมาะสม ๒ ประเด็นขึ้นไป	แผนผังความคิดแสดง ข้อมูลวิธีการปฏิบัติตน ในการดูแลตนเองของ คุณแม่และเด็กหลัง คลอดได้ถูกต้อง เหมาะสมอย่างน้อย ๑ ประเด็น	แผนผังไม่แสดง วิธีการปฏิบัติตนใน การดูแลตนเองของ คุณแม่และเด็กหลัง คลอด
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของ อนามัยแม่และเด็ก	นักเรียนร่วมแลกเปลี่ยน วิธีการดูแลสุขภาพ สำหรับคนตั้งครรภ์	นักเรียนไม่แลกเปลี่ยน วิธีการดูแลสุขภาพ สำหรับคนตั้งครรภ์	นักเรียนรบกวนการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิด กับผู้เรียน แสดงความคิดเห็นและ แนะนำผู้อื่นให้เห็นถึง ความสำคัญของการดูแลคุณ แม่และเด็กหลังคลอดได้ เหมาะสม	นำเสนอผังความคิดเป็น ระบบ มีข้อมูล และ วิธีการ ที่ไปแนะนำบุคคล ใกล้ชิดในการปฏิบัติตนได้ อย่างถูกต้อง	นำเสนอผังความคิดเป็น ระบบ มีเฉพาะข้อมูล ไม่ มีวิธีการ ปฏิบัติ	นำเสนอไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการ ทำงาน	ทำงานสำเร็จสมบูรณ์ ทุกกิจกรรม	ทำงานสำเร็จสมบูรณ์ บางกิจกรรม	ทำงานไม่สำเร็จทุก กิจกรรม

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 ความหมาย ของการ อนามัยแม่ และเด็กได้			๒.เลือกวิธีการ ปฏิบัติตนใน การดูแล ตนเองของคุณ แม่และเด็ก หลังคลอดได้ ถูกต้อง เหมาะสม			๓.ตระหนักถึง ความสำคัญ ของอนามัย แม่และเด็ก			๔.แสดงความ คิดเห็นและ แนะนำผู้อื่น ให้เห็นถึง ความสำคัญ ของการดูแล คุณแม่และ เด็กหลังคลอด ได้เหมาะสม			๕.มีความ มุ่งมั่นในการ ทำงาน							
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓		๑๕			

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑-๑๕

คะแนน ๖-๑๐

คะแนน ๑-๕

หมายถึง ดี

หมายถึง พอใช้

หมายถึง ปรับปรุง

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

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

ความสำเร็จ

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

ปัญหาและอุปสรรค

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

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

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

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

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

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การอนามัยแม่และเด็ก

เป็นการดูแลสุขภาพที่สำคัญซึ่งเริ่มตั้งแต่การดูแลครรภ์เพื่อให้การตั้งครรภ์และการคลอดมีคุณภาพ แม่และทารกปลอดภัย ปราศจากภาวะแทรกซ้อน และมีสุขภาพแข็งแรง ต่อเนื่องถึงการดูแลในช่วงปฐมวัย เพื่อให้เด็กเจริญเติบโตและมีการพัฒนาอย่างองค์รวม ทั้งสุขภาพทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมของมารดาในการตั้งครรภ์ ระยะเวลาคลอด หลังคลอด และการดูแลบุตรที่เหมาะสม จะทำให้ทั้งมารดาและบุตรมีสุขภาพแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค ไม่เจ็บป่วยไม่มีโรคแทรกซ้อน ดังนั้น ผู้หญิงเมื่อรู้ตัวว่าตั้งครรภ์ ควรปฏิบัติดังนี้

๑. มีการเตรียมตัวที่จะเป็นแม่ที่ดีด้วยการบำรุงดูแลร่างกาย
๒. ต้องไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล
๓. ไปตรวจครรภ์ตามที่แพทย์นัด
๔. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลครรภ์ การเลี้ยงดูบุตรที่ดี และเพื่อสุขภาพของตนเองและบุตร
๕. ควรเรียนรู้การปฏิบัติตนเมื่อมีการตั้งครรภ์
๖. ไม่ทำพฤติกรรม หรือกิจกรรมที่เป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์
๗. หลังคลอดบุตรควรพักผ่อนอย่างน้อย ๔๕ วัน
๘. แม่ควรให้นมบุตรเพราะนมแม่มีประโยชน์ต่อทารกมาก

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์

๑. บุหรี่
๒. แอลกอฮอล์ (เหล้า เบียร์ ไวน์หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ)
๓. แอมเฟตามีนและอนุพันธ์ (สารเสพติด)
๔. การติดเชื้อ
๕. สภาพแวดล้อม
๖. โรคที่เกิดจากภาวะตั้งครรภ์

สารอาหารที่จำเป็นต่อการตั้งครรภ์

หลักการง่าย ๆ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ในการรับประทานอาหารนั้นคือ ทานให้หลากหลายและครบทุกหมู่เป็นประจำทุกวัน อาทิ แป้ง โปรตีน ผัก ผลไม้ เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ แต่หากทำไม่ได้หรือไม่แน่ใจควรให้ความสำคัญกับสารอาหารดังต่อไปนี้

โปรตีน

โปรตีนสำคัญสำหรับการนำไปใช้เสริมสร้างอวัยวะและกล้ามเนื้อของมารดาและทารกจึงควรรับประทานโปรตีนจากสัตว์ ไข่ และพืชให้หลากหลาย ปริมาณที่คนตั้งครรภ์ต้องการเท่ากับ ๗๕ - ๑๑๐ กรัมต่อวัน ในทางปฏิบัติเพื่อให้ง่าย ควรเพิ่มสัดส่วนโปรตีนแต่ละมื้อให้ไม่ต่ำกว่า ๓๐ - ๔๐% ก็น่าจะเพียงพอ

คาร์โบไฮเดรต

เหมาะสำหรับสามเดือนแรกที่มีอาการ แพ้ท้อง เพราะ เป็นสารอาหารที่กินง่าย ย่อยง่ายและ ให้พลังงานแก่ร่างกาย พบมากในอาหารประเภท ข้าว ขนมปัง ธัญพืช และผลไม้

สารโพลีกล

กรดโพลีกลหรือโฟเลตเป็นสารอาหารสำคัญอันดับแรกที่คุณแม่ที่กำลังจะหรือตั้งครรภ์แล้วขาดไม่ได้ เพราะโฟเลต เป็นสารอาหารที่สำคัญสำหรับการสังเคราะห์ดีเอ็นเอของเซลล์เพื่อสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของทารกในครรภ์

ธาตุเหล็ก

ธาตุเหล็กจำเป็นสำหรับการสร้างเม็ดเลือดที่เพิ่มจำนวนอย่างมากในช่วงตั้งครรภ์ ปริมาณเลือดในร่างกายคุณแม่ตั้งครรภ์จะเพิ่มสูงขึ้นถึง ๗๐% เพื่อให้เพียงพอต่อการนำสารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงทารกที่อาศัยอยู่ในครรภ์มารดา จากสถิติพบว่า สตรีตั้งครรภ์มากกว่าครึ่งมีภาวะโลหิตจางจากการได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ

แคลเซียม

แคลเซียมมักดูดซึมได้ดีขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ สตรีมีครรภ์ต้องการแคลเซียมวันละไม่ต่ำกว่า ๑,๐๐๐ มิลลิกรัม ซึ่งสูงกว่าช่วงไม่ตั้งครรภ์ไม่มากนัก ดังนั้นจึงแนะนำให้สตรีมีครรภ์ที่ได้รับแคลเซียมจากอาหารไม่เพียงพอ เช่น ดื่มนมไม่ได้ ควรได้รับแคลเซียมเสริมวันละ ๖๐๐ มิลลิกรัม



แหล่งอ้างอิง

กรมอนามัย. (ม.ป.ป.). *อนามัยเจริญพันธุ์*. สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์กรมอนามัย.

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. (ม.ป.ป.). *อนามัยเจริญพันธุ์*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. (๒๕๔๓). *เพศศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : ศิลปาบรรณาการ.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (๒๐๑๖). *คู่มือฝึกอบรมในงานอนามัยแม่และเด็ก: สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย*:(๑); ๒๐-๑๐๒.

อุษณีย์ ยศยิ่งยอด. (๒๕๕๐). *ชีววิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.

ชิ้นงานแผนผังความคิด เรื่อง “อนามัยแม่และเด็ก”
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ใบมอบหมายงาน (การจัดทำชิ้นงาน)

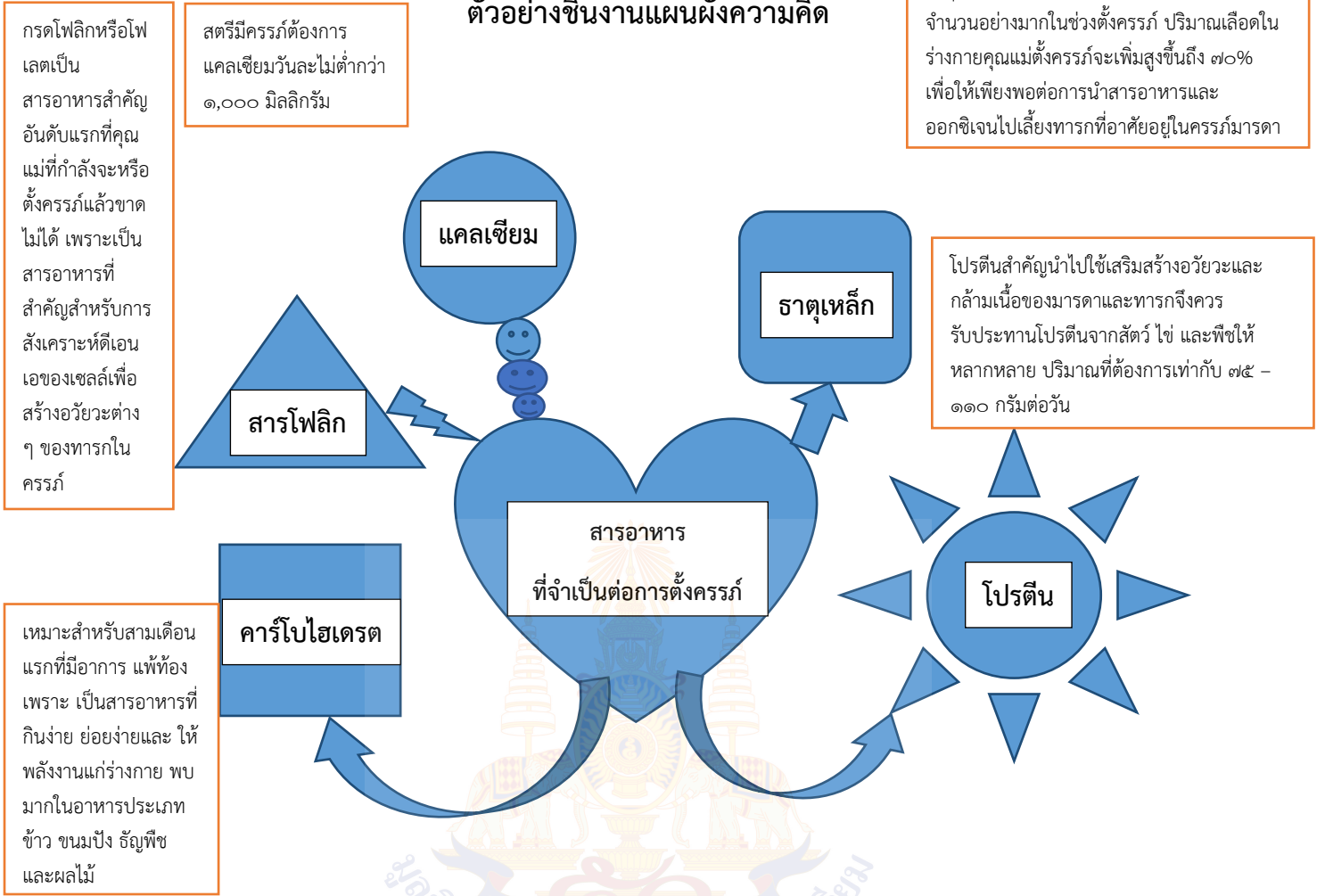
คำชี้แจง : ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม “อนามัยแม่และเด็ก” โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๔ กลุ่ม จำนวนเท่าๆกัน และจับสลากหรือสุ่มมอบหมายงานออกเป็น ๔ ด้านดังนี้

- ๑.๑ การดูแลก่อนการตั้งครรภ์
- ๑.๒ การดูแลระหว่างการตั้งครรภ์
- ๑.๓ การดูแลหลังการตั้งครรภ์
- ๑.๔ สารอาหารที่จำเป็นต่อการตั้งครรภ์

นักเรียนช่วยกันระดมความคิดการสร้างเสริมสุขภาพในด้านต่างๆที่ได้รับมอบหมายลงกระดาษ เอฟ ๔ และปฏิบัติเป็นรูปแบบแผนผังความคิดและตกแต่งให้สวยงาม

โดยให้เวลาในการจัดทำ ๑๐ นาที

ตัวอย่างชิ้นงานแผนผังความคิด



หัวข้อสารอาหารที่จำเป็นต่อการตั้งครรภ์

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

๑. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....
๒. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....
๓. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....
๔. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....
๕. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....
๖. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....
๗. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....
๘. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....
๙. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....
๑๐. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๓

รายวิชาสุขศึกษา
ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ ๒.๑ ม.๓/๒ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเรียนรู้เรื่องอนามัยเจริญพันธุ์มีความสำคัญกับบุคคลทุกเพศทุกวัยตลอดช่วงชีวิต เพราะอนามัยเจริญพันธุ์เป็นเรื่องราวของการดูแลสุขภาพทางเพศ การมีชีวิตเพศที่เป็นสุขและปลอดภัย ทั้งในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้อง ปราศจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ในวัยที่เหมาะสม และไม่มีปัญหาจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

๓. สาระการเรียนรู้

๑. การตั้งครรภ์

๒. การดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์

๓. ปัจจัยที่ทำให้เกิดผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

- แอลกอฮอล์
- สารเสพติด
- บุหรี่
- สภาพแวดล้อม
- การติดเชื้อ
- โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

แนะนำปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A)(ของแต่ละวิชา)

ตระหนักถึงความสำคัญของปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่วิเคราะห์ นำไปใช้อธิบายแนะนำที่เป็นประโยชน์ได้
อย่างสมเหตุสมผล (ส.๒.๑.๒)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ ระหว่าง ปัจจัยที่วิ เคราะห์ นำไปใช้อธิบาย แนะนำที่เป็นประโยชน์ ได้อย่างสมเหตุสมผล (ส.๒.๑.๒) ด้านความรู้ ๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มี ผลกระทบต่อการ ตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง ด้านทักษะกระบวนการ</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที) ๑. ให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอ เรื่อง “การตั้งครรรภ์ในวัยรุ่น อีกหนึ่งปัญหา ด้านสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ สารคดี การป้องกัน การตั้งครรรภ์ใน วัยรุ่น " SEX ปลอดภัย ไม่ท้องก่อน วัยอันควร " (ลิงนาที่ที่ ๑.๕๘) ๒. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - การตั้งครรรภ์ในวัยรุ่นส่งผลกระทบ อย่างไร ๓. อำนวยความสะดวก และกระตุ้น การเรียนรู้ให้กับนักเรียน</p>	<p>๑. ดูคลิปวิดีโอ เรื่อง “การ ตั้งครรรภ์ในวัยรุ่น อีกหนึ่งปัญหา ด้านสาธารณสุขที่สำคัญของ ประเทศ สารคดี การป้องกัน การตั้งครรรภ์ในวัยรุ่น " SEX ปลอดภัย ไม่ท้องก่อนวัยอันควร " ๒. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - การตั้งครรรภ์ในวัยรุ่นส่ง ผลกระทบอย่างไร</p>	<p>คลิปวิดีโอ เรื่อง “การตั้งครรรภ์ ในวัยรุ่น อีกหนึ่งปัญหาด้าน สาธารณสุขที่สำคัญของ ประเทศ สารคดี การป้องกัน การตั้งครรรภ์ในวัยรุ่น " SEX ปลอดภัย ไม่ท้องก่อนวัยอัน ควร" https://www.facebook.com/watch/?v=๔๘๕๑๔๓๒๗๖๗๓๑๖๒๓</p>		
	<p>ขั้นสอน (๑๕นาที) ๑.คำถามชวนคิด - “นักเรียนคิดว่า การดูแลตัวเองขณะ ตั้งครรรภ์ ควรทำอย่างไร”</p>	<p>๑. คำถามชวนคิด “นักเรียนคิดว่า การดูแลตัวเอง ขณะตั้งครรรภ์ ควรทำอย่างไร”</p>	<p>คลิปวิดีโอ เรื่อง “คุณแม่ ตั้งครรรภ์กับแอลกอฮอล์” https://www.</p>		

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>แนะนำปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง</p> <p>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</p> <p>ตระหนักถึงความสำคัญของปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์</p> <p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้</p>	<p>๒. สนทนากับนักเรียนเรื่อง การดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์</p> <p>๓. ให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอ เรื่อง “คุณแม่ตั้งครรภ์กับแอลกอฮอล์”</p> <p>๔. แลกเปลี่ยนเรียนรู้(จากคลิปวิดีโอ)</p> <p>- “ถ้าคุณแม่ดื่มแอลกอฮอล์ขณะตั้งครรภ์ เด็กทารกจะเกิดมาเป็นอย่างไร”</p> <p>- “ปัจจัยอะไรบ้างที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์”</p> <p>๕. สนทนากับนักเรียนเรื่อง ปัจจัยที่ทำให้เกิดผลกระทบต่อการตั้งครรภ์</p>	<p>(แนวคำตอบ : ออกกำลังกาย,งดดื่มแอลกอฮอล์,เดินระมัดระวังมากขึ้น)</p> <p>๒. สนทนากับครูเรื่อง การดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์</p> <p>๓. ดูคลิปวิดีโอ เรื่อง “คุณแม่ตั้งครรภ์กับแอลกอฮอล์”</p> <p>๔. แลกเปลี่ยนเรียนรู้(จากคลิปวิดีโอ)</p> <p>- “ถ้าคุณแม่ดื่มแอลกอฮอล์ขณะตั้งครรภ์ เด็กทารกจะเกิดมาเป็นอย่างไร”</p> <p>(แนวคำตอบ :อาจจะเกิดมาพิการ ร่างกายไม่แข็งแรง เกิดภาวะปัญญาอ่อน)</p> <p>- “ปัจจัยอะไรบ้างที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์”</p>	<p>youtube.com/ watch?v=eqGFbaa-fJc</p>		

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ หน่วยที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		(แนวคำตอบ : ทานยา, อุบัติเหตุ, โรคต่างๆและยาเสพติด) ๕. สนทนาเรื่อง ปัจจัยที่ทำให้ เกิดผลกระทบต่อการตั้งครรภ์			
	ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. กิจกรรมกลุ่ม “ความหมายของการตั้งครรภ์ และ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์” - มอบหมายงานตามหัวข้อดังต่อไปนี้ ๑.๑ แอลกอฮอล์๑.๒ บุหรี่๑.๓ สาร เสพติด๑.๔ การติดเชื้อ ๑.๕ สภาพแวดล้อม ๑.๖ โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ - อำนวยความสะดวก และกระตุ้น การเรียนรู้ให้กับนักเรียน	๑. กิจกรรมกลุ่ม “ความหมายของการตั้งครรภ์ และปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการ ตั้งครรภ์ - แบ่งกลุ่มออกเป็น ๖ กลุ่ม จำนวนเท่าๆกัน - จับสลากหรือสุ่มมอบหมายงาน ตามหัวข้อดังต่อไปนี้ ๑.๑ แอลกอฮอล์๑.๒ บุหรี่๑.๓ สารเสพติด๑.๔ การติดเชื้อ	๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การตั้งครรภ์ ๒. กระดาษฟลิปชาร์ต	แผนภูมิ แสดงปัญหา ปัจจัยที่มี ผลกระทบ ต่อการ ตั้งครรภ์	

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		<p>๑.๕ สภาพแวดล้อม</p> <p>๑.๖ โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์</p> <p>๒. ตัวแทนนักเรียนแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การตั้งครรภ์</p> <p>๓. ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ มาใช้ประกอบในการทำกิจกรรมกลุ่ม ลงกระดาษฟลิปชาร์ต ในรูปแบบแผนผังก้างปลา</p> <p>๕. ตัวแทนออกกลุ่มนำเสนอชิ้นงาน เรื่อง ความหมายของการตั้งครรภ์ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์และเขียนข้อเสนอแนะปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ที่สามารถนำไปใช้ใน</p>			

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>								
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือ วัด)			
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน						
						ชีวิตประจำวันเพื่อประโยชน์ของสังคม		
	ขั้นสรุป (๕ นาที) ๑. บทเรียนสะท้อนคิด -“ให้นักเรียนยกตัวอย่างปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์” -“ให้นักเรียนยกตัวอย่างการดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์” ๒. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและครูนัดแนะการเรียนรู้ในชั้นเรียนคาบถัดไป	๑. บทเรียนสะท้อนคิด -“ให้นักเรียนยกตัวอย่างปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์” (แนวคำตอบ :แอลกอฮอล์ สารเสพติด บุหรี่ สภาพแวดล้อม การติดเชื้อ และโรคที่เกิดจากภาวะตั้งครรภ์) - “ให้นักเรียนยกตัวอย่างการดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์” ๒. ซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี)						

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การตั้งครรภ์
- ๒) กระดาษฟลิปชาร์ต สำหรับทำแผนผังก้างปลา จำนวน ๖ แผ่น
- ๓) คลิปวิดีโอ เรื่อง “คุณแม่ตั้งครรภ์กับแอลกอฮอล์”

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

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

- ๑) ชิ้นงาน แผนภูมิ แสดงปัญหา ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง	ประเมินจากการทำ ชิ้นงาน	แบบประเมินชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะกระบวนการ (P) แนะนำปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง	ประเมินจากการจัดทำ ชิ้นงาน	แบบประเมินการ จัดทำชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของปัจจัย ที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์	ตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยที่วิเคราะห์ นำไปใช้อธิบาย แนะนำที่เป็นประโยชน์ได้อย่างสม เหตุสม ผล (ส.๒.๑.๒)	การนำเสนอชิ้นงาน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตจากพฤติกรรม ในชั้นเรียน	แบบประเมิน คุณลักษณะอันพึง ประสงค์	ผ่านเกณฑ์ การประเมิน ระดับคุณภาพ “ผ่าน”

เกณฑ์การให้คะแนน

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) ๑. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครุฑได้ถูกต้อง	แผนผังความคิดวิเคราะห์ปัจจัยและผลกระทบได้ สอดคล้องเชื่อมโยงกัน ชัดเจน ทุกรายการ	แผนผังความคิดวิเคราะห์ปัจจัยและผลกระทบได้ สอดคล้องเชื่อมโยงกัน ชัดเจน	ไม่สามารถอธิบายได้
ด้านทักษะกระบวนการ (P) แนะนำปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครุฑได้ถูกต้อง	แผนผังความคิดมีข้อเสนอแนะปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครุฑที่สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันเพื่อประโยชน์ของสังคมได้ ๒ รายการขึ้นไป	แผนผังความคิดมีข้อเสนอแนะปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครุฑที่สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันเพื่อประโยชน์ของสังคมได้ ๑ รายการ	เขียนข้อเสนอแนะไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครุฑ	นักเรียนร่วมสะท้อนคิด ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครุฑ	นักเรียนไม่ร่วมสะท้อน คิด	นักเรียนรบกวนการ สะท้อนคิด
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิด กับผู้เรียน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ ระหว่าง ปัจจัยที่วิเคราะห์ นำไปใช้อธิบายแนะนำที่เป็น ประโยชน์ได้อย่างสมเหตุสม ผล (ส.๒.๑.๒)	นำเสนอผังความคิดเป็น ระบบ เชื่อมโยง ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยและวิธีการนำไปใช้ ให้ผู้อื่นเข้าใจอย่างเป็น ระบบ	นำเสนอผังความคิด สับสน ไม่เป็นระบบ ขาดความเชื่อมโยง	นำเสนอไม่ได้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	นักเรียนร่วมกิจกรรมใน ชั้นเรียนทุกกิจกรรม	นักเรียนร่วมกิจกรรมใน ชั้นเรียนบางกิจกรรม	นักเรียนไม่ร่วม กิจกรรม
---	--	--	----------------------------

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. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ได้ ถูกต้อง			๒. แนะนำปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง			๓. ความสำคัญของ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์			สมรรถนะที่ ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน เชื่อมโยงความ สัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยที่วิเคราะห์ นำไปใช้อธิบาย แนะนำที่เป็น ประโยชน์ได้อย่างสม เหตุสม ผล			คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่ เรียนรู้							
		๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓		๑๕			

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๑-๑๕

หมายถึง ดี

คะแนน ๖-๑๐

หมายถึง พอใช้

คะแนน ๑-๕

หมายถึง ปรับปรุง

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

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

ความสำเร็จ

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

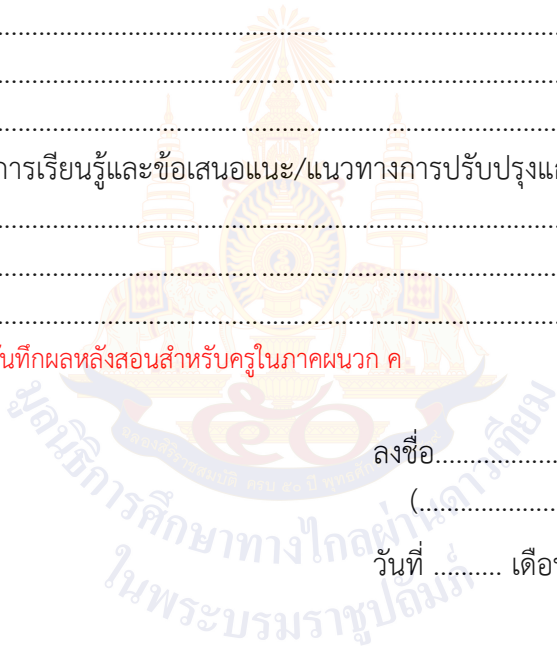
ปัญหาและอุปสรรค

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

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

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

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

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

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การตั้งครรภ์
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๓๑๐๑ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การตั้งครรภ์ คือ ภาวะที่เกิดจากการปฏิสนธิระหว่างไข่กับอสุจิ แล้วได้ตัวอ่อนเกิดขึ้น ในการตั้งครรภ์ที่ปกติตัวอ่อนจะไปฝังที่เยื่อโพรงมดลูก จากนั้นตัวอ่อนซึ่งมีเซลล์เดียว ก็จะแบ่งตัวและพัฒนาเป็นอวัยวะต่างๆ และเจริญเป็นทารกต่อไป ซึ่งโดยทั่วไป ในผู้หญิงปกติที่มีประจำเดือนทุกๆประมาณ ๔ สัปดาห์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ ๔๐ สัปดาห์ หรือ ๒๘๐ วัน นับจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย การดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์ ที่สำคัญ คือ

การรับประทานอาหาร หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับประทานอาหารเพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ ประมาณ ๓๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน ไม่มีอาหารที่ต้องงด ควรได้รับธาตุเหล็กเสริมระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งโดยทั่วไปเมื่อมาฝากครรภ์ หญิงตั้งครรภ์จะได้รับธาตุเหล็กในรูปยาเม็ด และควรรับประทานวันละเม็ดตลอดการตั้งครรภ์

การออกกำลังกาย หญิงตั้งครรภ์สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ ถ้าไม่มีอาการเหนื่อยเกินไปหรือเป็นการออกกำลังกายชนิดที่เกิดอันตราย

การทำงาน ควรหลีกเลี่ยงงานที่ต้องออกกำลังมาก ควรมีเวลาพักระหว่างวัน หญิงตั้งครรภ์ที่เคยคลอดบุตรน้ำหนักร้อยมาก่อนควรจำกัดการทำงานไม่ให้มากเกินไป

การเดินทาง หญิงตั้งครรภ์สามารถเดินทางได้ ควรมีโอกาสลุกเดินบ้างทุก ๒-๓ ชั่วโมง กรณีที่นั่งรถยนต์ควรใช้เข็มขัดนิรภัยอย่างเคร่งครัด

การเลือกใช้เสื้อผ้า ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย ไม่รัดแน่น

การขับถ่ายอุจจาระท้องผูก และมีโอกาสเป็นริดสีดวงทวารหนักได้มากขึ้น จึงควรพยายามป้องกันไม่ให้ท้องผูก โดยดื่มน้ำให้มากพอ รับประทานอาหารที่มีใยอาหารมากขึ้น (ผักและผลไม้) และออกกำลังกายพอสมควร

การดูแลสุขภาพฟัน หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับการตรวจสุขภาพฟันจากทันตแพทย์ และถ้ามีปัญหาที่ทำการรักษาได้ตามที่ทันตแพทย์เห็นสมควร

การมีเพศสัมพันธ์ สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ ยกเว้นในช่วงเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์

การสูบบุหรี่ หญิงตั้งครรภ์และสามีควรงดสูบบุหรี่ เนื่องจากมีผลต่อน้ำหนักตัวของทารกในครรภ์

การดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ควรดื่มสุรา/แอลกอฮอล์ในช่วงตั้งครรภ์ เนื่องจากสุราจะทำให้เกิดภาวะทารกเจริญเติบโตช้า ปัญญาอ่อน หรืออาจจะมีรูปร่างพิการแต่กำเนิดได้

ปัจจัยที่ทำให้เกิดผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

๑. แอลกอฮอล์ มารดาที่ตั้งครรภ์ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์จะผ่านรกไปสู่ทารกในครรภ์ได้ง่าย ซึ่งอาจมีผลทำให้ทารกเสียชีวิตในครรภ์มารดาและเกิดการแท้งได้ อันตรายของแอลกอฮอล์ที่มีต่อทารกในครรภ์ มีดังนี้

- ๑) ภาวะปัญญาอ่อน
- ๒) กะโหลกศีรษะเล็ก
- ๓) น้ำหนักแรกคลอดต่ำ และน้ำหนักตัวในช่วงพัฒนาการน้อยผิดปกติ
- ๔) ร่างกายเล็ก

๕) มีความผิดปกติของใบหน้า

๖) ในขณะที่โตขึ้นสามารถพบปัญหาพฤติกรรมต่างๆ เช่น สมาธิสั้น มีความบกพร่องในการใช้สติปัญญา นอกจากนี้ยังพบความผิดปกติของหัวใจโดยกำเนิดได้ โดยความผิดปกติต่างๆ เหล่านี้ จะเกิดขึ้นอย่างถาวร ดังนั้นจึงไม่ควรตีมูลค่าออกฮอส์ในระหว่างตั้งครรภ์

๒. สารเสพติด หมายถึง ยา สารเคมี หรือ วัตถุใดๆ เมื่อเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธีการรับประทาน สูบ ฉีด ดม หรือวิธีอื่นๆ แล้วก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของผู้เสพ มารดาตั้งครรภ์ที่เพสสารเสพติดเข้าไปอาจส่งผลกระทบต่อตัวมารดาและทารกในครรภ์ ดังนี้

๑) ทำให้เกิดการแท้ง เลือดออกทางช่องคลอด หรือคลอดก่อนกำหนดได้

๒) ทารกที่คลอดออกมาจะมีศีรษะเล็ก มีปัญหาทางด้านพัฒนาการ สมองพิการ

๓) เมื่อมารดาติดสารเสพติด ทารกในครรภ์ก็จะติดไปด้วย หากขาดสารเสพติดแล้วอาจทำให้ทารกในครรภ์เสียชีวิตได้

๔) หลังคลอดบุตรมารดาอาจมีภาวะผิดปกติ กังวล ซึมเศร้า และไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลจากแพทย์ พยาบาล และญาติอย่างใกล้ชิด ซึ่งถือเป็นภาวะของสังคมและครอบครัว

๓. บุหรี่ ปกติทารกในครรภ์ได้รับสารอาหารจากมารดาผ่านทางรก หากมารดาตั้งครรภ์สูบบุหรี่ ก็จะได้รับสารพิษที่มีในบุหรี่ ได้แก่ ทาร์หรือน้ำมันดิน นิโคตินและคาร์บอนมอนอกไซด์ จะมีผลทำให้เส้นเลือดมีการหดตัว ทำให้เลือดที่ผ่านรกไปยังทารกจะน้อยลงกว่าปกติ อันตรายของบุหรี่มีต่อทารกในครรภ์ มีดังนี้

๑) มีผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์

๒) ทำให้เกิดอัตราการแท้งบุตร การคลอดก่อนกำหนด และทารกตายระหว่างคลอดสูงขึ้น

๓) ทำให้เด็กที่คลอดออกมามีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ

๔) ทำให้เด็กที่คลอดออกมามีภาวะการหายใจผิดปกติสูงกว่าธรรมดา เนื่องจากปอดของเด็กแรกคลอดไม่ค่อยขยายออกตามปกติ

๔. สภาพแวดล้อม คือ สิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตที่แวดล้อมทารก ตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิในครรภ์ จนกระทั่งหลังคลอด ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาในด้านต่างๆ ของทารก ดังนี้ ผลกระทบของสภาพแวดล้อมที่มีต่อมารดาและทารกในครรภ์

๑) ร่างกายมารดาที่ทารกอาศัยอยู่โดยตรง จะมีภูมุน้ำคร่ำ คอยทำหน้าที่พุงทารกให้เจริญเติบโตและลอยตัวได้ โดยไม่กระทบกระทั่งจากแรงภายนอก รวมถึงตัวรกที่ติดพันผนังมดลูกของมารดาที่เชื่อมมาถึงสายสะดือของทารก มารดาต้องใส่ใจดูแลตนเอง ไม่ให้เกิดอันตรายกับครรภ์

๒) อาหารของมารดา มารดาจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุให้ได้สัดส่วนและถูกสุขลักษณะตามที่แพทย์แนะนำ เพื่อนำไปเป็นอาหารเลี้ยงดูทารกในครรภ์อีกต่อหนึ่ง

๕. การติดเชื้อ โรคบางชนิดอาจก่อให้เกิดอันตรายและติดต่อถึงทารกได้โดยเฉพาะในระยะตั้งครรภ์ หากมารดาได้รับเชื้อโรคบางชนิด เช่น โรคหัดเยอรมัน โรคซิฟิลิส โรคมาลาเรีย โรคได้หวัดใหญ่ เป็นต้น จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทารก และอาจก่อให้เกิดความพิการแก่ทารกได้

๖. โรคที่เกิดจากภาวะตั้งครรภ์ อาจจะเป็นโรคที่เกิดขึ้นก่อนการตั้งครรภ์ ระหว่างตั้งครรภ์ ในขณะที่คลอด หรือหลังคลอดก็ได้ ซึ่งนับว่าเป็นอันตรายอย่างมาก เพราะเมื่อตั้งครรภ์แล้วเจ็บป่วยด้วยโรคบางโรค มักก่อให้เกิดอันตรายต่อตัวมารดาเองและอาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ด้วย ดังนั้นจึงควรหาทางป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ซึ่งโรคสำคัญที่มักเกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ที่พบบ่อยๆ

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

[สังวาลย์ เตชะพงศธร.\(ม.ป.ป.\).เทคนิคดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีสุขภาพดีทั้งแม่และทารกในครรภ์.](https://www.nakornthon.com/article/detail/เทคนิคดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีสุขภาพดีทั้งแม่และทารกในครรภ์)

<https://www.nakornthon.com/article/detail/เทคนิคดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีสุขภาพดีทั้งแม่และทารกในครรภ์>

MedThai.(๒๐๑๗).[ตั้งครรภ์ \(ตั้งท้อง\) คืออะไร&การตั้งครรภ์เกิดขึ้นได้อย่างไร.https://medthai.com/การตั้งครรภ์/](https://medthai.com/การตั้งครรภ์/)



ชิ้นงานแผนผังก้างปลา เรื่อง “ความหมายของการตั้งครุฑ และปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครุฑ”
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครุฑ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๓๑๐๑ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

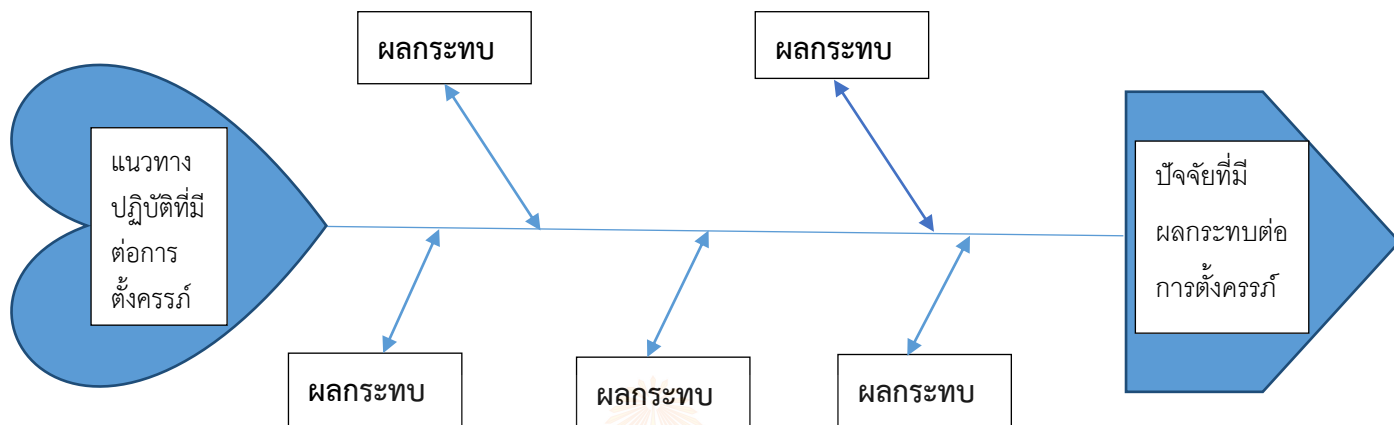
ใบมอบหมายงาน (การจัดทำชิ้นงาน)

คำชี้แจง : ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม “ความหมายของการตั้งครุฑและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครุฑ ” โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๖ กลุ่ม จำนวนเท่าๆกัน และจับสลากหรือสุ่มมอบหมายงานออกเป็น ๖ ด้านดังนี้

- ๑.๑ แอลกอฮอล์
- ๑.๒ บุหรี่
- ๑.๓ สารเสพติด
- ๑.๔ การติดเชื้อ
- ๑.๕ สภาพแวดล้อม
- ๑.๖ โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครุฑ

นักเรียนช่วยกันระดมความคิดตอบคำถามและวิเคราะห์ปัจจัย, ผลกระทบ และแนวทางปฏิบัติที่มีต่อการตั้งครุฑ ลงกระดาษฟลิปชาร์ต ในรูปแบบแผนผังก้างปลา และตกแต่งให้สวยงาม

ตัวอย่างชิ้นงานแผนผังก้างปลา



เขียนข้อแนะนำปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครุฑที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อประโยชน์ของสังคม

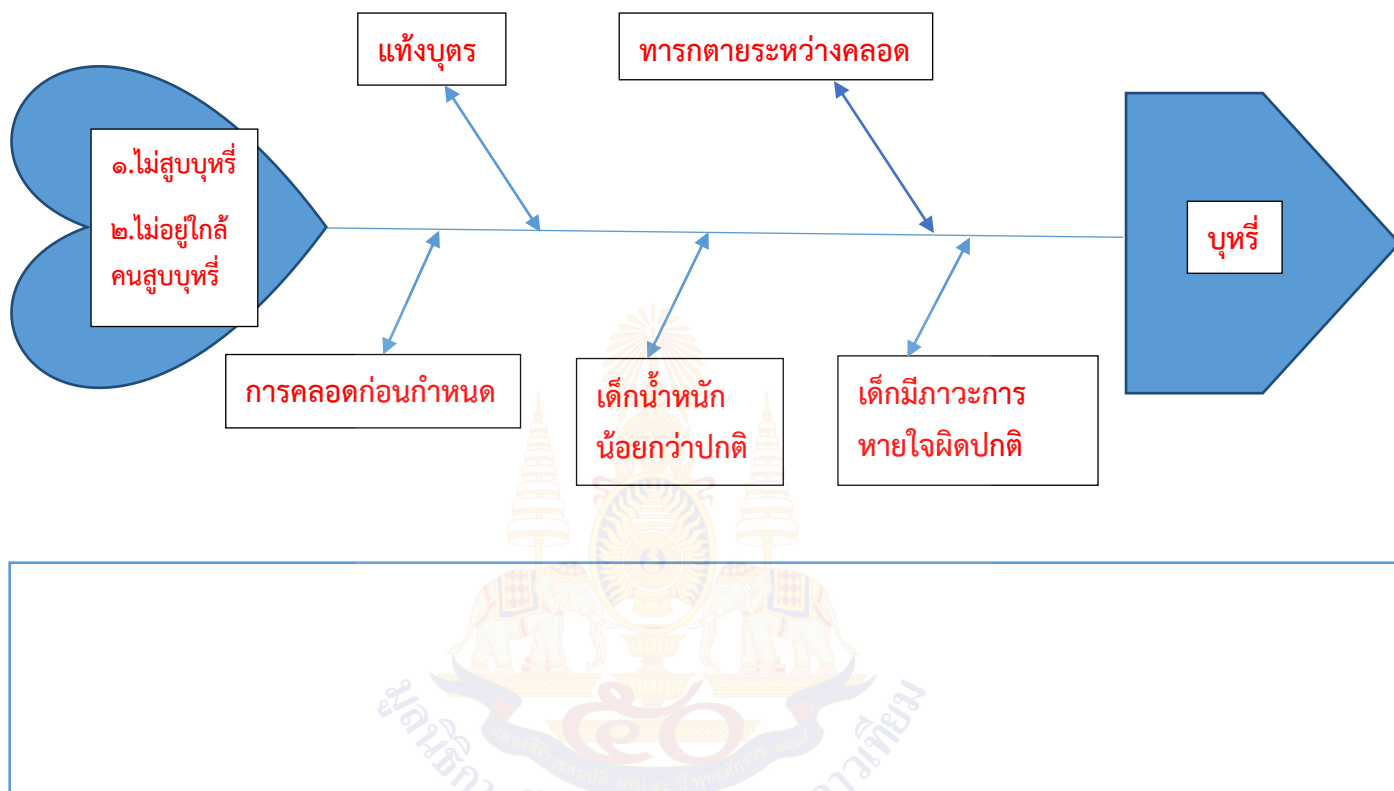
.....

หัวข้อ.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

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

ตัวอย่างเฉลยชิ้นงานแผนผังก้างปลา



หัวข้อ.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

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

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ ๒.๑ ม.๓/๒ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเรียนรู้เรื่องอนามัยเจริญพันธุ์มีความสำคัญกับบุคคลทุกเพศทุกวัยตลอดช่วงชีวิตเพราะอนามัยเจริญพันธุ์เป็นเรื่องราวของการดูแลสุขภาพทางเพศการมีชีวิตเพศที่เป็นสุขและปลอดภัยทั้งในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้องปราศจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์การมีเพศสัมพันธ์ในวัยที่เหมาะสมและไม่มีปัญหาจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

๓. สาระการเรียนรู้

๑. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

๑.๑ โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์

-โรคเบาหวานจากการตั้งครรภ์

-การติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ

-โรคโลหิตจางในมารดา

-โรคหัดเยอรมัน

-ภาวะความดันโลหิตสูงในมารดา

-โรคหัวใจกับการตั้งครรภ์

-โรคซิฟิลิส

-ภาวะครรภ์เป็นพิษ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

อธิบายสาเหตุ อากาการ การรักษา และการป้องกันของโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

เสนอแนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเกี่ยวกับโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

เห็นถึงความสำคัญของการป้องกันโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)


ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>สมรรถนะที่ ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน</p> <p>ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพให้เกียรติผู้อื่น (ส.๔.๓.๑)</p> <p>ด้านความรู้</p> <p>อธิบายสาเหตุ อากาศ การรักษา และการป้องกันของโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ได้</p> <p>ด้านทักษะกระบวนการ</p> <p>เสนอแนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเกี่ยวกับโรค</p>	<p>ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที)</p> <p>๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>๑.๑ ให้นักเรียนดูภาพแล้วตอบคำถามดังต่อไปนี้</p>  <p>มีบุตรเมื่อพร้อม ตรวจ...ก่อนแต่ง</p> <p>จากสื่อและหนังสือของราชบัณฑิตยสถาน เมื่อมีบุตรแล้วคุณพี่อย่าลืมไปตรวจสุขภาพก่อนแต่งนะ อย่าลืมไปตรวจสุขภาพก่อนแต่งด้วย กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ</p> <p>- จากรูปภาพเป็นภาพเกี่ยวกับอะไร - นักเรียนคิดอย่างไรกับ คำว่า “ตรวจ...ก่อนแต่ง” - ทำไม? เราถึงควร 'ตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน' - โรคอะไรบ้างที่สามารถแพร่ไปสู่ลูกหรือคู่รักของคุณได้</p>	<p>๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>๑.๑ ดูภาพแล้วตอบคำถามดังต่อไปนี้</p> <p>- จากรูปภาพเป็นภาพเกี่ยวกับอะไร - นักเรียนคิดอย่างไรกับ คำว่า “ตรวจ...ก่อนแต่ง” - ทำไม? เราถึงควร 'ตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน' - โรคอะไรบ้างที่สามารถแพร่ไปสู่ลูกหรือคู่รักของคุณได้</p>	<p>ภาพที่ ๑</p>		<p>๑.สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน</p> <p>๒. ประเมินจากการนำเสนอ</p> <p>๓. สังเกตการทำงานกลุ่ม</p>

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>ที่เกิดจากภาวะการ ตั้งครรภ์</p> <p>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</p> <p>เห็นถึงความสำคัญของการ ป้องกันโรคที่เกิดจาก ภาวะการตั้งครรภ์และ วิธีการปฏิบัติตนที่ เหมาะสม</p>	<p>ขั้นสอน (๑๐ นาที)</p> <p>๑. ทบทวนเรื่องปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์</p> <p>๒. สนทนากับนักเรียนเรื่องโรคที่เกิดจาก ภาวะการตั้งครรภ์</p>	<p>๑. ทบทวนเรื่องปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์</p> <p>๒. ตัวแทนนักเรียนแจกใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์</p> <p>๒. สนทนากับครูเรื่องโรคที่เกิดจาก ภาวะการตั้งครรภ์ โดยศึกษาข้อมูล เพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคที่ เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์</p>	<p>ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคที่เกิด จากภาวะการ ตั้งครรภ์</p>		
<p>คุณลักษณะอันพึง ประสงค์</p> <p>นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้</p>	<p>ขั้นปฏิบัติ (๒๐ นาที)</p> <p>๑. กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ - ให้นักเรียนจับสลากเลือกหัวข้อดังนี้</p> <p>๑.๑. โรคเบาหวานจากการตั้งครรภ์</p> <p>๑.๒. การติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ</p> <p>๑.๓. โรคโลหิตจาง</p> <p>๑.๔. โรคหัดเยอรมัน</p> <p>๑.๕. ภาวะความดันโลหิตสูงในมารดา</p> <p>๑.๖. โรคหัวใจกับการตั้งครรภ์</p>	<p>๑. กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ - แบ่งกลุ่ม ๘ กลุ่ม - จับสลากเลือกหัวข้อ</p> <p>๒ แต่ละกลุ่มศึกษาหาความรู้จาก ข้อมูลศูนย์การเรียนรู้ (ตามหัวข้อที่จับ ฉลากได้)</p> <p>๓. ทำแบบบันทึกกิจกรรมศูนย์การ เรียนรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการ</p>	<p>๑. ศูนย์การ เรียนรู้ เรื่อง โรค ที่เกิดจาก ภาวะการ ตั้งครรภ์จำนวน ๘ หัวข้อ</p> <p>๒. แบบบันทึก กิจกรรมศูนย์</p>	<p>บันทึกและ นำเสนอ กิจกรรมศูนย์ การเรียนรู้ เรื่อง โรคที่ เกิดจาก ภาวะการ ตั้งครรภ์</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์					
หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา					
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	๑.๗. โรคซิฟิลิส ๑.๘. ภาวะครรภ์เป็นพิษ ๒. แจกข้อมูลศูนย์การเรียนรู้ (ตามหัวข้อที่จับฉลากได้) ๓. อำนวยความสะดวก และกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้	ตั้งครรภ์ โดยบริหารจัดการงานให้ทันเวลา ๔. สมาชิกแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่ม โดยนำความรู้ของกลุ่มตนเองไปอธิบายให้กลุ่มอื่น พร้อมทั้งรับความรู้ด้วยการจดบันทึกข้อมูลสำคัญจากกลุ่มอื่นมาอธิบายในกลุ่มตนเองในประเด็นดังนี้ - สาเหตุ อาการ การรักษาโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ - การป้องกันของโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ (บริหารจัดการงานให้ทันเวลา) ๕. ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอ โดยกลุ่มที่เป็นผู้ฟังตั้งคำถามและให้กลุ่มที่นำเสนอตอบ โดยวนกลุ่มไป	การเรียนรู้ เรื่องโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์		

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>ขั้นสรุป (๑๕ นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ เรียนรู้ในวันนี้ ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อ สงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)</p>	<p>๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ เรียนรู้ในวันนี้ แนวคำถาม -นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้รับมาใช้ใน อนาคตได้อย่างไร - ยกตัวอย่างโรคที่เกิดจากภาวะ ตั้งครรภ์มา ๑ โรค พร้อมบอกวิธีการ ปฏิบัติตนที่เหมาะสมในการป้องกัน โรคดังกล่าว ๒. นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นการ นำความรู้ไปปฏิบัติ ๓. หัวหน้ากลุ่มรวบรวมแบบบันทึก ส่งคืนครู</p>				

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ภาพที่ ๑ ที่มา : https://multimedia.anamai.moph.go.th/anamai-toons/toon๐๓๑_pregnant_๑/
๒. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
๓. แบบบันทึกกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
๔. ศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ จำนวน ๘ หัวข้อ

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน บันทึกและนำเสนอกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายสาเหตุ อากาศ การรักษา และการป้องกันของโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ได้	ประเมินการอธิบาย ข้อมูลจากการบันทึก ในศูนย์การเรียนรู้	แบบประเมินการ บันทึก	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ ๒ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเกี่ยวกับโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์	ประเมินจากการ นำเสนอ	แบบประเมินจากการ นำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ ๒ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญของการป้องกันโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	สังเกตการตอบคำถาม ในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ ๒ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือ คัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น	สังเกตการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตการ ทำงานกลุ่ม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ ๒ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตการ ทำงานกลุ่ม	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับ คุณภาพ ๒ ขึ้นไป

เกณฑ์การให้คะแนน

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) อธิบายสาเหตุ อาการ การรักษา และการป้องกันของโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ได้	บันทึกและอธิบายสาเหตุ อาการ การรักษา และการป้องกันของโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ ได้ข้อมูลครบถ้วน ๓ ประเด็น	บันทึกและอธิบายสาเหตุ อาการ โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ได้ ๑-๒ ประเด็น	ไม่สามารถอธิบายสาเหตุ อาการ การรักษา และการป้องกันของโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ได้
ด้านทักษะ/ กระบวนการ (P) เสนอแนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเกี่ยวกับโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์	เสนอแนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเกี่ยวกับโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ได้ด้วยความเข้าใจจดบันทึกข้อมูลสำคัญ และตอบคำถามจากผู้ฟังได้	เสนอแนวทางในการปฏิบัติตนในรูปแบบของการอ่านข้อมูลจากบันทึก	ไม่สามารถเสนอแนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเกี่ยวกับโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ได้
คุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A) เห็นถึงความสำคัญของการป้องกันโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	ร่วมรับฟังและร่วมสรุปการนำความรู้ไปปฏิบัติ	นักเรียนร่วมรับฟังข้อมูล	นักเรียนไม่ให้ความร่วมมือ
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน ทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นโดยสนับสนุนหรือคัดค้านด้วยวาจาที่สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น	ทำงานร่วมกับผู้อื่น แสดงพฤติกรรมกระตือรือร้น แสดงเหตุผลด้วยวาจาสุภาพ เหมาะสม	ทำงานร่วมกับผู้อื่น แสดงพฤติกรรมกระตือรือร้น	แสดงพฤติกรรมไม่ให้ความร่วมมือและรบกวนผู้อื่น
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	อ่านใบความรู้และสรุปเป็นข้อมูลของตนเองได้	อ่านใบความรู้แต่ลอกข้อมูลโดยไม่มีการสรุป	ไม่แสวงหาข้อมูลจากการอ่าน

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖-๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

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

ความสำเร็จ

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

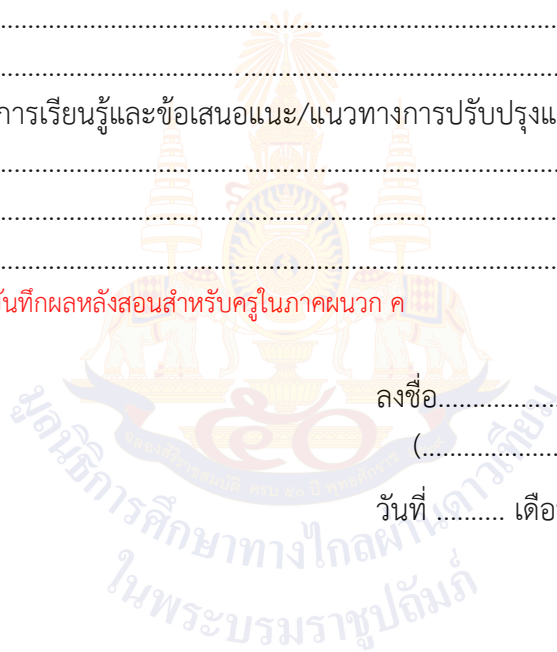
ปัญหาและอุปสรรค

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

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

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

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

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

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์

๑.โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

อาการ ส่วนใหญ่จะไม่มีอาการบ่งบอกของโรคจะทราบก็ต่อเมื่อเข้ามารับการตรวจคัดกรอง โดยสูตินรีแพทย์จะเป็นผู้ประเมินความเสี่ยงและกำหนดเวลาที่เหมาะสมควรตรวจคัดกรองเบาหวาน

สาเหตุ ขณะตั้งครรภ์ รกสร้างฮอร์โมนหลายชนิดซึ่งเข้าไปในร่างกายคุณแม่ตั้งครรภ์ ทำให้เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน เป็นเหตุให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงจนกลายเป็นเบาหวานได้ หลังคลอดระดับน้ำตาลในเลือดคุณแม่ก็จะกลับสู่ปกติ

การป้องกัน ถ้าเป็นกลุ่มเสี่ยงเวลาตั้งครรภ์ต้องรีบไปฝากครรภ์ ถ้าตรวจพบจะได้รักษาและปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ไม่เคยมีประวัติเป็นเบาหวานมาก่อน ควรไปรับการตรวจวัดน้ำตาลในเลือด เพื่อดูว่าเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (GDM) หรือไม่ ถ้าพบว่าเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ควรได้รับการดูแลจากสูตินรีแพทย์อย่างจริงจัง

๒.การติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ

อาการ ปัสสาวะกะปริดกะปรอย รู้สึกปวดขัดหรือแสบร้อนเวลาถ่ายปัสสาวะ อาจมีอาการปวดที่ท้องน้อยร่วมด้วย ปัสสาวะอาจมีกลิ่นเหม็น สีขุ่นใส แต่บางรายอาจขุ่นหรือมีเลือดปน

สาเหตุ จากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย ระบบทางเดินปัสสาวะจะทำงานมากขึ้นกว่าเดิม ท่อไตจะเกิดการยืดขยายและเคลื่อนไหวได้ช้าลงกว่าเดิม กระเพาะปัสสาวะจะมีความจุ่น้อยลงจากการกดเบียดของมดลูกไปดันกระเพาะปัสสาวะ ทำให้กระเพาะปัสสาวะทำงานได้ไม่ดี มีคั่งค้างนานหรืออั้นกันปัสสาวะนานๆ จึงเกิดการติดเชื้อได้ง่าย

การป้องกัน พยายามดื่มน้ำมากๆ และระวังตัวอย่าอั้นปัสสาวะ การอั้นปัสสาวะนานๆทำให้เชื้อโรคอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ ทำให้สามารถเจริญแพร่พันธุ์ได้ และหลังถ่ายอุจจาระควรใช้กระดาษชำระเช็ดทำความสะอาดจากข้างหน้าไปข้างหลัง เพื่อป้องกันมิให้น้ำเชื้อโรคจากบริเวณทวารหนักเข้าสู่ท่อปัสสาวะ รวมทั้งการดูแลความสะอาดของกางเกงในและไม่รัดอึดอัด ระบายอากาศได้ดี

๓.โรคโลหิตจางในมารดา

อาการ มีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ใจสั่น มึนงง หน้ามืด เวียนศีรษะและมักมีอาการเบื่ออาหารร่วมด้วย

สาเหตุ มี ๒ ชนิด คือ โรคเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก กับเลือดจางโรคเลือดทาร์สซีเมีย อีกทั้งคุณแม่ตั้งครรภ์มีความต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นกว่าคนปกติ เพื่อนำไปใช้ในการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์

การป้องกัน ก่อนตั้งครรภ์ควรมีการตรวจเช็คร่างกายว่ามีภาวะโลหิตจาง ถ้าเป็นโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ควรกินอาหารเสริมให้ร่างกายเป็นปกติก่อนจึงตั้งครรภ์ ซึ่งสามารถป้องกันได้ด้วยอาหารที่มี

ธาตุเหล็กมาก เช่น ตับ เลือดหมู นม ไข่ ส่วนโรคโลหิตจางจากโรคเลือดทาร์สซีเมียสามารถตรวจคัดกรองได้ว่าลูกจะเสี่ยงไหม โดยการตรวจเลือดของพ่อแม่ว่าเป็นพาหะหรือไม่

๔. หัดเยอรมันกับการตั้งครรภ์

หัดเยอรมัน เป็นไข่ออกผื่นชนิดหนึ่งที่เกิดจากเชื้อไวรัส มีอาการไม่รุนแรงมาก โรคนี้จะติดต่อกันได้ทางการหายใจ โดยเชื้อในละอองน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยในอากาศ ถ่ายทอดไปยังผู้ใกล้ชิด ระยะเวลาที่สามารถแพร่เชื้อ คือ ๗ วันก่อนออกผื่นจนถึง ๕ วันหลังผื่นขึ้นอาการ

ภายหลังได้รับเชื้อแล้ว ประมาณ ๑๔-๒๑ วัน จะเริ่มมีไข้ต่ำ ๆ เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามตัว และตามข้อเล็กน้อย หลังจากเป็นไข้ได้ ๑-๒ วัน จะเกิดผื่นแดงบริเวณใบหน้าแล้วจึงกระจายไปตามลำคอ ตัว แขนและขา บริเวณหลังหูซึ่งท้ายทอยจะคลำพบต่อมน้ำเหลืองโตเล็กน้อย กัดเจ็บ อาการดังกล่าวจะมีอยู่ ๒-๓ วัน ในบางรายจะเป็นโดยไม่มีผื่นขึ้นเลย

การวินิจฉัยโรค

ในผู้ป่วยที่มีอาการชัดเจน การวินิจฉัยก็เป็นไปโดยถูกต้อง แต่ในรายที่อาการปรากฏไม่ชัดเจน การวินิจฉัยที่แน่นอนคือการเจาะเลือดเพื่อดูภูมิคุ้มกัน ซึ่งต้องกระทำ ๒ ครั้ง ถ้าผลเลือดครั้งหลังสูงกว่าครั้งแรก แสดงว่าได้เกิดการติดเชื้อหัดเยอรมันขึ้น แต่ถ้าผลเลือดครั้งหลังเท่ากันหรือน้อยกว่าครั้งแรก แสดงว่าไม่ติดเชื้อหัดเยอรมัน สำหรับผู้ที่ตรวจเลือดแล้วพบว่าภูมิคุ้มกันต่อหัดเยอรมันแล้วจะไม่ป่วยเป็นโรคนี้อีก

ผลของหัดเยอรมันต่อการตั้งครรภ์

ในมารดาจะไม่มีอันตรายจากหัดเยอรมัน แต่ทารกในครรภ์ที่มารดาติดเชื้อหัดเยอรมันระหว่างตั้งครรภ์ อาจเกิดความผิดปกติ ซึ่งขึ้นอยู่กับอายุครรภ์เมื่อติดเชื้อ ถ้าอยู่ในระยะ ๓ เดือนแรกของการตั้งครรภ์ จะพบความพิการที่เห็นได้ชัดคือ ตาเป็นต่อกระจกหรือต้อหิน หูหนวก หัวใจพิการแต่กำเนิด เด็กตัวเล็กกว่าปกติ กล้ามเนื้อต่ำกว่าปกติทำให้เกิดจำเลือดตามผิวหนัง ตับ ม้ามโตและมีความผิดปกติทางสมอง

การป้องกันและการรักษา

การป้องกันที่ดีที่สุดคือ การให้เด็กหญิงหรือหญิงสาวที่ยังไม่เคยเป็นหัดเยอรมันได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน ขณะตั้งครรภ์ ๓ เดือนแรก ควรหลีกเลี่ยงให้ห่างจากผู้ที่เป็นหรือสงสัยว่าจะเป็นหัดเยอรมัน ถ้าฉีดวัคซีนหัดเยอรมัน ควรคุมกำเนิดไว้ ๓ เดือน เมื่อพิสูจน์ได้แน่ชัดว่าติดหัดเยอรมันในขณะตั้งครรภ์ ๓ เดือนแรก แพทย์มักจะแนะนำให้ทำแท้ง เพราะโอกาสเด็กพิการมีถึง ๕๐ % ดังนั้นสตรีที่มีครรภ์เมื่อป่วยเป็นโรคหัดเยอรมันควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อการดูแลที่ถูกต้อง

๕.ภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์

อาการ ส่วนใหญ่จะไม่มีอาการแต่อย่างใด และมักจะตรวจพบโดยบังเอิญขณะไปให้แพทย์ตรวจรักษา ส่วนน้อยอาจมีอาการมึนทึ่ท้ายทอย เวียนศีรษะ หรือหากเป็นมากอาจมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ใจสั่น นอนไม่หลับ มือเท้าชา ตาฝ้าหรือมีเลือดกำเดาไหล

สาเหตุ ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่จะพบบ่อยในคุณแม่ตั้งครรภ์ที่อายุน้อยหรืออายุมาก และมักพบในการตั้งครรภ์แรก นอกจากนั้นสามารถพบได้ในตั้งครรภ์แฝดหรือมีประวัติสมาชิกในครอบครัวที่แม่เคยเป็นโรคนี้ขณะตั้งตั้งครรภ์

การป้องกัน ควรจะตั้งครรภ์ในอายุที่เหมาะสม ฝากครรภ์และปรึกษาแพทย์ เพื่อจะสามารถตรวจพบตั้งแต่แรกและให้การรักษาได้ทันเวลาที่

๖.โรคหัวใจกับการตั้งครรภ์

ปัญหาสุขภาพอย่างหนึ่งที่หญิงตั้งครรภ์ควรระมัดระวัง คือ โรคหัวใจ เพราะคุณแม่ที่เป็นโรคหัวใจอยู่ก่อนแล้วย่อมเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจากโรคหัวใจ หรือแม่กระทั่งคุณแม่ที่มีสุขภาพดีทั่วไปก็อาจได้รับผลกระทบต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดจากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายในระหว่างที่ตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่จะช่วยให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ จนพร้อมคลอด ดังนั้น คุณแม่ทั้งหลายจึงควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้ รวมทั้งเรียนรู้วิธีป้องกันและดูแลตนเองด้วย เพื่อความปลอดภัยในการตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์กับโรคหัวใจเกี่ยวข้องกันอย่างไร ?

เมื่อตั้งครรภ์ ระบบต่าง ๆ ของร่างกายจะปรับตัวเพื่อให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของทารก โดยเฉพาะระบบหัวใจและหลอดเลือดที่จะทำงานหนักขึ้นเพื่อขนส่งออกซิเจนและสารอาหารที่สำคัญไปให้ทารกได้อย่างเพียงพอ โดยความเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบหัวใจที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างตั้งครรภ์ มีดังนี้

- **ปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น** ในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ ร่างกายของคุณแม่จะผลิตเลือดเพิ่มขึ้นประมาณ ๔๐-๕๐ เปอร์เซ็นต์
- **ปริมาตรของเลือดที่สูบฉีดออกจากหัวใจเพิ่มขึ้น** เมื่อปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น หัวใจของคุณแม่ก็จะสูบฉีดเลือดต่อนาทีมากขึ้นถึง ๓๐-๔๐ เปอร์เซ็นต์ เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแม่และทารกในครรภ์ได้อย่างเพียงพอ
- **อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น** โดยส่วนใหญ่แล้วคนท้องจะมีอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ๑๐-๑๕ ครั้งต่อนาที ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ เนื่องจากหัวใจมีการสูบฉีดเลือดเพิ่มมากขึ้นนั่นเอง
- **ความดันโลหิตลดต่ำ** แม้อัตราการเต้นของหัวใจคุณแม่ตั้งครรภ์จะเพิ่มขึ้น แต่ก็อาจมีภาวะความดันโลหิตลดลงได้ โดยคนท้องมักมีความดันโลหิตลดต่ำลงประมาณ ๑๐ มิลลิเมตรปรอท เนื่องจากระดับฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง และร่างกายปรับตัวให้มีเลือดไหลเวียนไปที่มดลูกเพิ่มมากขึ้น ซึ่งถือเป็นภาวะปกติและไม่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษา นอกจากนี้ การคลอดลูกก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น เนื่องจากการออกแรงเบ่งคลอดจะส่งผลต่อระบบไหลเวียนเลือดและความดันโลหิต ซึ่งหลังคลอดอาจต้องใช้เวลาหลายสัปดาห์กว่าหัวใจและหลอดเลือดของคุณแม่จะกลับมาทำงานเป็นปกติ และในบางรายก็อาจกลายเป็นปัญหาอย่างถาวรที่ต้องได้รับการรักษาต่อไป

ใครบ้างที่เสี่ยงต่อโรคหัวใจในขณะตั้งครรภ์ ?

โดยทั่วไป สตรีมีครรภ์มีโอกาสเกิดโรคหัวใจขณะตั้งครรภ์ได้ แต่จะยังมีความเสี่ยงสูงขึ้นหากมีปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ร่วมด้วย ดังต่อไปนี้

- ตั้งครรภ์ตอนอายุมาก หรือเคยตั้งครรภ์แฝดมาก่อน
- สูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์
- น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน หรือเป็นโรคอ้วน
- มีบุคคลในครอบครัวเป็นโรคหัวใจก่อนวัยอันควร
- เคยมีภาวะกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ
- มีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ มีปัญหาเกี่ยวกับลิ้นหัวใจ หัวใจล้มเหลว หรือหัวใจพิการแต่กำเนิด
- เป็นโรคเบาหวาน หรือมีภาวะความดันโลหิตสูง
- ใช้จ่ายบางชนิดที่ส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ

หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นโรคหัวใจเสี่ยงต่อภาวะไตได้บ้าง ?

หญิงตั้งครรภ์ที่ป่วยเป็นโรคหัวใจอยู่แล้วจะยิ่งเสี่ยงมีอาการของโรคหัวใจกำเริบ หรืออาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต่อทารกในครรภ์ โดยภาวะผิดปกติที่พบได้บ่อย มีดังนี้

- **หัวใจเต้นผิดจังหวะ** ในระหว่างตั้งครรภ์ คุณแม่ทั่วไปอาจมีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะได้เล็กน้อย ซึ่งถือว่าไม่เป็นอันตราย และไม่จำเป็นต้องรักษา ทว่าสำหรับคุณแม่ที่เป็นโรคหัวใจ แพทย์จะประเมินอาการและวางแผนการรักษา หากมีอาการรุนแรงก็อาจต้องรักษาด้วยการใช้ยา
- **ปัญหาเกี่ยวกับลิ้นหัวใจ** สำหรับคุณแม่ที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับลิ้นหัวใจหรือเคยผ่าตัดใส่ลิ้นหัวใจเทียม อาจส่งผลให้ลิ้นหัวใจทำงานได้ไม่เต็มที่ในระหว่างตั้งครรภ์ และเสี่ยงเกิดภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์มากขึ้น นอกจากนี้ การใส่ลิ้นหัวใจเทียมอาจทำให้คุณแม่เสี่ยงต่อภาวะเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบติดเชื้อหรือทำงานผิดปกติ ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ และอาจต้องรับประทานยาละลายลิ่มเลือดเพื่อลดความเสี่ยง แต่ยาชนิดนี้มีผลข้างเคียงต่อทารก คุณแม่จึงควรปรึกษาแพทย์ถึงข้อดีและข้อเสียก่อนตัดสินใจใช้ยา
- **หัวใจวาย** เมื่อปริมาณเลือดในร่างกายเพิ่มขึ้น หัวใจก็จะทำงานหนักขึ้นตามไปด้วย ทำให้ผู้ที่มีภาวะหัวใจวายมีอาการแย่ลงได้
- **กล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์หรือหลังคลอด** เป็นภาวะหัวใจล้มเหลวชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นได้ในช่วงเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ไปจนถึง ๕ เดือนหลังคลอด โดยจะมีภาวะหัวใจโตร่วมกับกล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง ส่งผลให้หัวใจบีบตัวเพื่อให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้น้อยลง เป็นเหตุให้อวัยวะต่าง ๆ ได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ
- **ทารกหัวใจพิการแต่กำเนิด** ในกรณีที่คุณแม่มีความผิดปกติของหัวใจแต่กำเนิด ทารกที่คลอดออกมาก็อาจเสี่ยงมีภาวะหัวใจพิการแต่กำเนิดหรือคลอดก่อนกำหนดได้เช่นกัน

โรคหัวใจขณะตั้งครรภ์ รับมืออย่างไร ?

การเกิดโรคหัวใจขณะตั้งครรภ์สามารถรับมือได้ด้วยการดูแลสุขภาพร่างกาย โดยหากมีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจอยู่ก่อนแล้ว คุณแม่อาจต้องระมัดระวังมากเป็นพิเศษทั้งในช่วงก่อนและระหว่างตั้งครรภ์ เนื่องจากโรคหัวใจบางชนิดอาจทำให้คนท้องเสี่ยงเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายได้สูง อย่างไรก็ตาม โรคหัวใจและหลอดเลือดบางชนิดอาจไม่แสดงอาการจนกว่าจะตั้งครรภ์ ซึ่งในกรณีนี้ คุณแม่และคนใกล้ชิดจะต้องคอยระมัดระวังสุขภาพครรภ์ให้มาก เพราะหากมีอาการรุนแรงขึ้น อาจทำให้ทารกในครรภ์และตัวคุณแม่เองเสียชีวิตได้

นอกจากนี้ ในระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิดเสมอ โดยแพทย์อาจนัดมาตรวจสุขภาพบ่อยกว่าหญิงตั้งครรภ์คนอื่น ๆ ที่ไม่ได้เป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไม่มีความเสี่ยงต่อโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดทั้งนี้ คุณแม่ควรดูแลสุขภาพตัวเองตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมสำหรับคนท้อง
- ควบคุมน้ำหนักในระหว่างตั้งครรภ์ให้อยู่ในเกณฑ์ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพครรภ์และตัวคุณแม่
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามคำแนะนำของแพทย์
- เลิกสูบบุหรี่

ส่วนหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นโรคหัวใจและมีความจำเป็นต้องเข้ารับการรักษา การใช้ยาอาจส่งผลกระทบต่อทารกได้ ดังนั้น ต้องพูดคุยปรึกษากับแพทย์เพื่อพิจารณาประโยชน์และผลเสียที่จะได้รับจากการใช้ยาดังกล่าวด้วย หากต้องใช้ยาเพื่อควบคุมอาการอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แพทย์จะให้ใช้ในปริมาณที่ปลอดภัยและส่งผลดีต่อการรักษามากที่สุด ทั้งนี้ ผู้ป่วยต้องรับประทานยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ห้ามรับประทานมากหรือน้อยกว่าที่กำหนด รวมทั้งห้ามหยุดใช้ยาโดยไม่ได้รับปรึกษาแพทย์ก่อน เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายต่อทั้งแม่และเด็กได้

โรคหัวใจขณะป้องกันได้อย่างไร ?

โรคหัวใจขณะตั้งครรภ์มีวิธีควบคุมความเสี่ยงได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ โดยผู้หญิงที่วางแผนจะตั้งครรภ์และอยู่ในกลุ่มเสี่ยงเกิดโรคหัวใจสูงควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญก่อนตั้งครรภ์ เพื่อให้แพทย์วางแผนและให้คำแนะนำในการดูแลตนเองตั้งแต่ช่วงก่อนและระหว่างการตั้งครรภ์อย่างถูกต้องและเหมาะสม นอกจากนี้ คุณแม่ควรเตรียมพร้อมร่างกายก่อนตั้งครรภ์ด้วยการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เลิกสูบบุหรี่ และควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ เพื่อช่วยให้คุณแม่และทารกในครรภ์มีสุขภาพแข็งแรง และลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพหรือภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้

ที่มา :คอลัมภ์พบแพทย์. <https://www.pobpad.com/>



๗.ซิฟิลิสในหญิงตั้งครรภ์

ซิฟิลิส (Syphilis) เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ Treponema pallidum ซึ่งสามารถกระจายไปยังระบบต่าง ๆ ทั่วร่างกาย หากปล่อยให้เป็นจนถึงระยะสุดท้ายโดยไม่ได้รับการรักษาเชื้อจะกระจายไปที่ระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบประสาทได้

- ติดต่อโดยการสัมผัสกับบาดแผลที่มีเชื้อโรค
- อาการมักเริ่มจากมีแผลที่อวัยวะเพศ
- ระยะฟักตัวเฉลี่ยราว ๓ สัปดาห์ (๑๐-๙๐ วัน)

ซิฟิลิสในสตรีตั้งครรภ์เป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์มาก เนื่องจากเชื้อสามารถผ่านรก ไปยังทารก สามารถติดต่อไปยังทารกได้ทุกระยะของการตั้งครรภ์ แต่ความรุนแรงของโรคจะขึ้นกับปริมาณเชื้อในกระแสเลือด และระยะของการตั้งครรภ์ที่ติดเชื้

ผลของการติดเชื้อในครรภ์

๑. อาจทำให้แท้ง
๒. คลอดก่อนกำหนด
๓. ทารกโตช้าในครรภ์
๔. ทารกพิการแต่กำเนิด
๕. ทารกบวมน้ำ (fetal hydrops)
๖. อาจร้ายแรงถึงเสียชีวิตระหว่างคลอดได้

ซิฟิลิสสามารถป้องกันได้โดยการไม่สำส่อนทางเพศและการใช้ถุงยางอนามัย สตรีตั้งครรภ์ควรไปฝากครรภ์แต่เนิ่น ๆ เพื่อตรวจหาเชื้อ และรักษาอย่างทันที่

๘.ภาวะครรภ์เป็นพิษ

สาเหตุ ภาวะครรภ์เป็นพิษ เป็นภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้นกับเพศหญิงขณะตั้งครรภ์ ซึ่งมีอายุครรภ์มากกว่า ๒๐ สัปดาห์ หรือน้อยกว่านั้น ซึ่งมีสาเหตุการเกิดมาจากกลไกในการสร้างสารเคมี พรอสตาแกลนดิน คุณแม่ที่เกิดภาวะครรภ์เป็นพิษจะสร้างพรอสตาแกลนดินที่ทำให้เส้นเลือดบีบตัว ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงผิดปกติ และเส้นเลือดดังกล่าวยังปล่อยน้ำที่อยู่ในหลอดเลือดให้รั่วซึมออกนอกเส้นเลือดได้ง่ายอีกด้วย

อาการ โดยส่วนใหญ่คุณแม่ที่มีภาวะของครรภ์เป็นพิษจะไม่รู้ตัวเลยว่าตัวเองกำลังเผชิญปัญหานั้นอยู่ เนื่องจากอาการของครรภ์เป็นพิษนั้นในระยะแรกจะไม่แสดงอาการรุนแรงอะไร จนทำให้คุณแม่หลายคนไม่ได้รู้สึกตัวตัวเองป่วย รู้ตัวอีกทีภาวะของครรภ์เป็นพิษก็อาจจะมีความรุนแรงขึ้น และอาจจะก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์อื่นๆตามมา ฉะนั้นคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ และสังเกตว่าตนเองมีอาการเหล่านี้ ควรจะรีบไปปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันที เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดกับตัวเองและลูกน้อยในครรภ์

การรักษาครรภ์เป็นพิษ ในกรณีที่ตรวจเจอว่าคุณแม่มีภาวะของครรภ์เป็นพิษ แนวทางการรักษา จะต้องได้รับการพิจารณาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญมาอย่างละเอียด เพื่อป้องกันความเสี่ยงในด้านอื่นๆ ซึ่งการรักษาภาวะครรภ์เป็นพิษแบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ

การรักษาครรภ์เป็นพิษชนิดไม่รุนแรง ในระยะนี้ผู้ป่วยสามารถกลับบ้านได้หลังจากที่คลอดแล้ว แต่ต้องไปพบแพทย์ตามนัดหมายเป็นประจำ เพื่อเฝ้าระวังอาการหลังคลอด และหมั่นตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งในระยะนี้แพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยพักผ่อนให้เพียงพอ และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม บางรายอาจมีการจ่ายยาลดความดันโลหิตร่วมด้วย

การรักษาครรภ์เป็นพิษชนิดรุนแรง ในระยะนี้ผู้ป่วยควรจะนอนพักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล เพื่อเฝ้าดูอาการอย่างใกล้ชิด โดยแพทย์จะรักษาโดยการให้ยาลดความดันโลหิต ยาในกลุ่มสเตียรอยด์ ยาป้องกันอาการชัก หรือยาชนิดอื่น ๆ ตามปัจจัยเสี่ยงหรือความรุนแรงของแต่ละบุคคล รวมทั้งต้องตรวจร่างกายและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เฉพาะทาง เช่นเดียวกับกับผู้ป่วยที่มีภาวะครรภ์เป็นพิษชนิดไม่รุนแรง

การป้องกันและการรักษาภาวะแทรกซ้อน

การป้องกัน เป็นอาการธรรมดาที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน แม้แต่คนที่อารมณ์ดีเสมอ ถ้ามีอาการควรทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เช่น การเดินออกกำลังกาย ทำสมาธิ การพูดคุยปรึกษาสิ่งที่กังวลใจกับคนรัก ครอบครัว และเพื่อนสนิท จะช่วยให้สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์แปรปรวนและเปิดโอกาสให้คนอื่นได้รับรู้และเข้าใจความรู้สึกที่เปลี่ยนไปได้ดีขึ้น

แม้คุณแม่จะดูแลสุขภาพดีไม่มีโรคประจำตัว คุณหมอมักจะแนะนำให้คุณแม่ที่เตรียมพร้อมจะตั้งครรภ์ มาปรึกษาก่อนการมีบุตร เพื่อตรวจสุขภาพอย่างละเอียด ทั้งการซักประวัติ การตรวจร่างกาย และการตรวจเลือด เพื่อให้มั่นใจว่าคุณแม่พร้อมสำหรับการตั้งครรภ์อย่างปลอดภัย

- การดูแลตนเองเบื้องต้น(และทำได้ง่ายด้วย)ก็ช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนได้
- รับประทานวิตามินโฟลิก (โฟเลต) ๔-๕ มิลลิกรัมต่อวัน ตั้งแต่ก่อนการตั้งครรภ์ ตลอดจนคลอด
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามข้อบ่งชี้
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และครบคูนน้ำหนักให้เหมาะสม
- ออกกำลังกายตามความเหมาะสม
- งดการดื่มแอลกอฮอล์ และ การสูบบุหรี่
- พบแพทย์ตามนัด

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

บังอร พรธณลาภ. (๒๕๕๓, ๗ ตุลาคม). *หัตถ์เยอรมันกับการตั้งครรภ์*. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.

<https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=๑๘๔๕#>

โรงพยาบาลกรุงเทพ. (๒๕๖๕). *ครรภ์เป็นพิษ เรื่องที่แม่ท้องต้องระวัง*.

<https://www.bangkokhospital.com/content/preeclampsia-pregnant-woman-must-be-careful>

โรงพยาบาลพญาไท. (๒๕๖๓). “ภาวะครรภ์เสี่ยง” เรื่องควรรู้ของคุณแม่ตั้งท้อง. <https://shorturl.asia/sWf๘>

โรงพยาบาลเพชรเวช. (๒๕๖๓). ครรภ์เป็นพิษ ภาวะที่คุณแม่ต้องระวัง.
https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/Preeclampsia_danger

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (๒๕๖๓). ๘ กลุ่มโรคที่ต้องระวังสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์.
<https://shorturl.asia/F๙yXT>

สมชาย ธนวัฒนาเจริญ. (๒๕๖๒, ๒๐ พฤษภาคม). ซิฟิลิสในหญิงตั้งครรภ์. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาด
ไทย. <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/>



ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคเบาหวานจากการตั้งครรภ์
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๓๑๐๑ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรคเบาหวาน เป็นหนึ่งในโรคแทรกซ้อนที่มักพบในสตรีตั้งครรภ์ ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายไม่สามารถผลิตอินซูลินได้อย่างเพียงพอ จนมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ แม้ว่าโรคเบาหวานมักจะหายไปภายหลังการคลอด แต่หากระหว่างที่ตั้งครรภ์ไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้องอาจเป็นอันตรายต่อแม่และเด็กในครรภ์ได้ เช่น ครรภ์เป็นพิษ การแท้งบุตร ทารกตัวโต เป็นต้น

สาเหตุของโรค

มักเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนขณะตั้งครรภ์ ทำให้ระบบการเผาผลาญน้ำตาลเปลี่ยนแปลงหรือเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน และต้องการอินซูลินในการเผาผลาญน้ำตาลกลูโคสให้กลายเป็นพลังงานมากขึ้น ทำให้ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ สามารถเกิดได้ทุกช่วงอายุครรภ์ แต่มักเกิดในช่วงครึ่งหลังของการตั้งครรภ์ หรือประมาณ ๒๔ - ๒๘ สัปดาห์

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ มีดังนี้

- อายุมากกว่า ๓๕ ปี
- ภาวะอ้วน หรือน้ำหนักขึ้นเร็วในระหว่างตั้งครรภ์
- มีญาติใกล้ชิดเป็นเบาหวาน
- เคยเป็นเบาหวานในขณะตั้งครรภ์
- ประวัติการคลอดที่ผ่านมามีผิดปกติ เช่น ทารกตัวโต (>๔๐๐๐ กรัม) ทารกตายคลอด พิการแต่กำเนิด
- ภาวะครรภ์แฝดน้ำ (น้ำคร่ำมากผิดปกติ)

แนวทางการรักษา

วิธีการรักษาจะคล้ายคลึงกับการรักษาโรคเบาหวานทั่วไป โดยเน้นการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและป้องกันภาวะแทรกซ้อน ในบางกรณีแพทย์อาจจะให้ตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดที่บ้านเพื่อนำมาใช้ในการรักษาต่อไป

แนวทางในการรักษาอาจแบ่งง่ายๆ ออกเป็น ๒ วิธี คือ

๑. แบบไม่ใช้ยา (nonpharmacologic treatment) โดยให้ผู้ป่วยควบคุมอาหาร ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค ลดปริมาณอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต จำพวกแป้งและน้ำตาล และเพิ่มสัดส่วนของโปรตีน ไขมัน ผัก ผลไม้ ธัญพืช รวมถึงออกกำลังกายเป็นประจำ

๒. แบบใช้ยา (pharmacologic treatment) เมื่อผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ด้วยตนเอง แพทย์จะรักษาด้วยอินซูลินหรือยาเกินเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด และให้ผู้ป่วยเจาะเลือดตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อปรับการรักษาได้อย่างเหมาะสม

การดูแล

แพทย์จะทำการตรวจคัดกรองตามปัจจัยเสี่ยงของแต่ละคน โดยการซักประวัติและตรวจร่างกาย หากอยู่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงจะมีการตรวจทันทีตั้งแต่เริ่มฝากครรภ์ และตรวจซ้ำเมื่ออายุครรภ์ ๒๔ - ๒๘ สัปดาห์ แต่หากไม่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูงจะให้ตรวจเมื่ออายุครรภ์ ๒๔ - ๒๘ สัปดาห์ โดยการตรวจทำได้ ๒ วิธี คือ

๑. การตรวจคัดกรอง แล้วจึงตรวจวินิจฉัยในรายที่ผลการตรวจคัดกรองผิดปกติ (Two-Step Approach) ตรวจคัดกรองด้วย ๕๐ g Glucose Challenge Test (GCT) เป็นวิธีที่ไม่ต้องงดน้ำและอาหารมาก่อน ให้หญิงตั้งครรภ์ดื่มน้ำตาลกลูโคส ๕๐ กรัม แล้วเจาะเลือดหลังดื่มน้ำตาล ๑ ชั่วโมง ตรวจวินิจฉัยด้วย ๑๐๐ g Oral Glucose Tolerance Test (OGTT) เมื่อผลตรวจคัดกรอง ๕๐ g GCT ผิดปกติ โดยต้องงดน้ำและอาหารก่อนตรวจอย่างน้อย ๘ ชั่วโมง จากนั้นเจาะเลือดตรวจ Fasting Glucose แล้วให้ดื่มน้ำตาลกลูโคส ๑๐๐ กรัม จากนั้นเจาะเลือดซ้ำทุก ๑ ชั่วโมง จำนวน ๓ ครั้ง

๒. ตรวจเพื่อการวินิจฉัยโดยไม่ต้องตรวจคัดกรองก่อน (One-Step Approach)

ตรวจวินิจฉัยด้วย ๗๕ g Oral Glucose Tolerance Test (OGTT) ทำเช่นเดียวกับ ๑๐๐ g OGTT โดยต้องงดน้ำและอาหารก่อนตรวจอย่างน้อย ๘ ชั่วโมง เจาะเลือดตรวจ Fasting Glucose จากนั้นดื่มน้ำตาลกลูโคส ๗๕ กรัม แล้วเจาะเลือดซ้ำทุก ๑ ชั่วโมง จำนวน ๒ ครั้ง

การป้องกัน

เบาหวานในขณะตั้งครรภ์นั้นอาจไม่สามารถป้องกันได้ แต่สามารถลดความเสี่ยงได้ โดยการดูแลตัวเองดังนี้

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง รับประทานอาหารให้หลากหลายให้เพียงพอต่อความต้องการสารอาหารในแต่ละวัน
- ควบคุมน้ำหนัก ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติก่อนตั้งครรภ์ และควบคุมน้ำหนักไม่ให้ขึ้นมากเกินไปในระหว่างตั้งครรภ์
- ตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เพื่อดูระดับน้ำตาลในเลือดตั้งแต่ก่อนการตั้งครรภ์
- ฝากครรภ์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อที่จะได้รับการตรวจเพิ่มเติมอย่างเหมาะสมและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๓๑๐๑ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ

ทางเดินปัสสาวะอักเสบ เป็นภาวะที่เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ หากเกิดบริเวณกระเพาะปัสสาวะและท่อปัสสาวะ อาจทำให้รู้สึกแสบขณะปัสสาวะ ปัสสาวะไม่สุด ปัสสาวะมีสีขุ่นหรือมีเลือดปน ปวดท้องน้อยหรือบริเวณหัวหน่าว และปัสสาวะอาจมีกลิ่นเหม็นกว่าปกติ แต่หากเกิดการอักเสบบริเวณไตและท่อไต นอกจากจะมีอาการเหมือนกับที่พบในทางเดินปัสสาวะส่วนล่างแล้ว ผู้ป่วยอาจมีไข้สูง หนาวสั่น และมีอาการปวดเอวร่วมด้วย ระบบทางเดินปัสสาวะแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ ทางเดินปัสสาวะตอนบน ซึ่งเป็นส่วนของไตและท่อไต และทางเดินปัสสาวะตอนล่าง ซึ่งเป็นส่วนของกระเพาะปัสสาวะและท่อปัสสาวะ โดยอวัยวะในระบบทางเดินปัสสาวะที่มักเกิดการอักเสบ คือ กระเพาะปัสสาวะ และในทางการแพทย์มักเรียกภาวะนี้ว่า โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

การติดเชื้อทางเดินปัสสาวะเป็นปัญหาที่พบบ่อยทั้งในผู้ใหญ่และเด็ก ซึ่งมักเกิดในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะในช่วงวัยเจริญพันธุ์ เพราะด้วยลักษณะทางกายภาพของเพศหญิงที่มีท่อปัสสาวะสั้นกว่าเพศชาย ทำให้มีโอกาสสัมผัสกับเชื้อโรคและติดเชื้อได้ง่ายกว่า ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะติดเชื้อโรคได้ง่ายจากช่องคลอด อูจจาระ และจากการมีเพศสัมพันธ์

อาการของโรค

การติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะเป็นปัญหาที่พบบ่อยทั้งในผู้ใหญ่และเด็ก ซึ่งมักเกิดในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะในช่วงวัยเจริญพันธุ์ เพราะด้วยลักษณะทางกายภาพของเพศหญิงที่มีท่อปัสสาวะสั้นกว่าเพศชาย อีกทั้งอยู่ใกล้กับทวารหนัก เชื้อแบคทีเรียบริเวณทวารหนักที่ปกติมีจำนวนมากอยู่แล้วจึงมีโอกาสสูงที่จะเคลื่อนเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะจนเกิดการอักเสบขึ้น ทั้งนี้ ทางเดินปัสสาวะอักเสบทั้งส่วนบนและส่วนล่างอาจทำให้เกิดอาการแตกต่างกันเล็กน้อย โดยผู้ป่วยทางเดินปัสสาวะส่วนบนอักเสบอาจมีไข้ คลื่นไส้ มีอาการปวดเอว หรือปวดหลังส่วนบนร่วมด้วย ส่วนอาการป่วยอื่น ๆ อาจมีลักษณะแยกตามประเภทได้ ดังนี้

อาการของการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะส่วนบน

- รู้สึกเจ็บปวดหรือแสบร้อนขณะปัสสาวะ
- ถ่ายปัสสาวะกะปริดกะปรอย ปัสสาวะบ่อยครั้ง หรืออั้นปัสสาวะไม่ได้
- รู้สึกปัสสาวะไม่สุด
- ปัสสาวะมีกลิ่นเหม็นกว่าปกติ อาจมีสีขุ่น หรือมีเลือดปน
- ปวดบริเวณท้องน้อย ซึ่งเป็นส่วนของกระเพาะปัสสาวะ หรือปวดบริเวณหัวหน่าว
- รู้สึกเจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์
- ผู้สูงอายุอาจมีอาการสับสนหรือทำกิจกรรมลดลง
- มีไข้ หนาวสั่น

- อ่อนเพลีย
- คลื่นไส้ หรืออาเจียน
- ปวดหลังส่วนบน และปวดเอว
- อาการของการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะส่วนล่าง
- รู้สึกเจ็บปวดหรือแสบร้อนขณะปัสสาวะ
- ถ่ายปัสสาวะกะปริดกะปรอย ปัสสาวะบ่อยครั้ง หรืออั้นปัสสาวะไม่ได้

สาเหตุของโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ

สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบในผู้หญิง ได้แก่

การติดเชื้อแบคทีเรีย

แม้เชื้อแบคทีเรียที่เป็นตัวการก่อให้เกิดทางเดินปัสสาวะอักเสบจะมีอยู่หลายชนิด แต่ผู้ป่วยโรคนี้ส่วนใหญ่มักติดเชื้ออีโคไล (E.Coli) เคล็บซิลลา (Klebsiella) ซูโดโมนาส (Pseudomonas) และเอนเทอโรแบคเตอร์ (Enterobacter) ซึ่งแบคทีเรียเหล่านี้มักแพร่มาจากทางเดินอาหารและช่องคลอด โดยปนเปื้อนมากับอุจจาระหรือในขณะมีเพศสัมพันธ์

การขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน

การขาดฮอร์โมนชนิดนี้ทำให้แบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของทางเดินปัสสาวะอักเสบเติบโตได้ง่ายในช่องคลอดหรือท่อปัสสาวะ โดยเฉพาะผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือน

การติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (STI) อย่างโรคหนองในหรือเริม มีโอกาสทำให้เชื้อแบคทีเรียหลุดเข้าไปในกระเพาะปัสสาวะได้ง่าย ทำให้เกิดอาการอักเสบที่เรียกว่า กระเพาะปัสสาวะอักเสบจากฮันนีมูน (Honeymoon Cystitis)

การตั้งครรภ์

ขณะตั้งครรภ์ ทางเดินปัสสาวะจะขยายออก ทำให้เชื้อโรคมียโอกาสเข้าสู่ทางเดินปัสสาวะเพิ่มขึ้น และอาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้

แม้ผู้หญิงจะเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ แต่โรคนี้ก็มีโอกาสเกิดกับผู้ชายได้เช่นกัน โดยปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบในผู้ชาย ได้แก่ มีอายุมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับต่อมลูกหมาก เช่น ต่อมลูกหมากโต หรือต่อมลูกหมากอักเสบ เป็นต้น

การรักษาและป้องกัน

เมื่อผลการวินิจฉัยชี้ว่าผู้ป่วยเป็นโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ โดยทั่วไปแพทย์จะให้ยาปฏิชีวนะร่วมกับการรักษาสาเหตุที่ทำให้เกิดการอักเสบ ซึ่งปริมาณยา ชนิดของยา และระยะเวลาในการใช้ยาที่แพทย์แนะนำ จะขึ้นอยู่กับลักษณะของอาการป่วย ปัจจัยสุขภาพของผู้ป่วย และสายพันธุ์ของแบคทีเรียที่พบในปัสสาวะเป็นหลักสามารถป้องกันโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบได้ไม่ยาก เพียงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันใหม่ให้เหมาะสม ดังนี้

- ดื่มน้ำมาก ๆ ๖-๘ แก้วต่อวัน เพื่อช่วยขับแบคทีเรียหรือเชื้อโรคที่อยู่ในร่างกายออกมาได้
- หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ หรือแอลกอฮอล์
- ไม่ควรอั้นปัสสาวะนาน ๆ เมื่อรู้สึกปวดปัสสาวะควรปัสสาวะในทันทีและปัสสาวะให้สุด

-ควรปัสสาวะทั้งก่อนและหลังการมีเพศสัมพันธ์เพื่อให้แบคทีเรียถูกขับออกจากร่างกาย หรือหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์หากกำลังรักษาโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ

- ทำความสะอาดบริเวณช่องคลอดให้ถูกวิธี ด้วยการเช็ดจากทางด้านหน้าไปด้านหลัง

- หากมีเพศสัมพันธ์ ควรใช้ผลิตภัณฑ์หล่อลื่นในกรณีที่ฝ่ายหญิงมีภาวะช่องคลอดแห้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาด หรือหากเป็นแผล

- ไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของน้ำหอมบริเวณอวัยวะเพศหรือช่องคลอด เช่น สบู่ น้ำหอม หรือแป้ง ที่อาจมีสารที่ทำให้เกิดการระคายเคือง ไม่ควรแช่ในอ่างอาบน้ำนานเกิน ๓๐ นาที



ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง โลหิตจางในมารดา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา ๒๓๑๐๑ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สาเหตุ

เป็นสาเหตุร้อยละ ๗๕ ของภาวะโลหิตจางในระหว่างตั้งครรภ์ ในสตรีไม่ตั้งครรภ์ที่แข็งแรงมีธาตุเหล็กสะสมโดยเฉลี่ยเพียง ๓๐๐ มิลลิกรัม จึงมักไม่เพียงพอต่อความต้องการของสตรีตั้งครรภ์ เมื่อร่างกายขาดธาตุเหล็กจะมีการเปลี่ยนแปลงคือ ธาตุเหล็กที่เก็บสำรองไว้ในไขกระดูก ตับ ม้ามจะหมดไป ปริมาณ Serum ferritin และ Serum iron ลดลง แต่ Serum transferrin เพิ่มขึ้น เม็ดเลือดแดงจะมีขนาดเล็กลง และติดสีจาง จำนวน Reticulocyte ลดน้อยลง

อาการ

เมื่อภาวะโลหิตจางไม่รุนแรงมักไม่มีอาการ เมื่อรุนแรงขึ้นอาจพบลักษณะซีด อ่อนเพลีย วิงเวียน ใจสั่น เหนื่อยง่ายเมื่อทำงานเพียงเล็กน้อย ในรายที่รุนแรงมากจะพบลักษณะของหัวใจวายได้

การรักษา

ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก รักษาโดยใช้ธาตุเหล็กวันละประมาณ ๒๐๐ มิลลิกรัม ยา Ferrous sulfate ขนาดเม็ดละ ๓๐๐ มิลลิกรัม มีธาตุเหล็กผสมอยู่เม็ดละ ๖๐ มิลลิกรัม ในการให้ยาเพื่อรักษาภาวะโลหิตจางควรให้ครั้งละ ๑ เม็ด วันละ ๓ ครั้ง

ในสตรีตั้งครรภ์ปกติที่ไม่มีภาวะโลหิตจาง และมาฝากครรภ์ก่อน ๒๐ สัปดาห์ การให้ธาตุเหล็กเสริมที่มีปริมาณของธาตุเหล็กวันละ ๓๐-๖๐ มิลลิกรัมก็เพียงพอในการป้องกันภาวะโลหิตจาง (ร่างกายจะดูดซึมไปใช้ประมาณร้อยละ ๑๐) โดยอาจให้ Ferrous sulfate ขนาดเม็ดละ ๓๐๐ มิลลิกรัม วันละ ๑ เม็ด

เนื่องจากสตรีไทยโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และภายหลังคลอดบุตรแล้ว ยังได้รับคำแนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง การได้รับประทานธาตุเหล็กอย่างสม่ำเสมอในระหว่างตั้งครรภ์และให้นมลูกจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง และเพื่อให้มารดามีสุขภาพแข็งแรงยิ่งขึ้น ควรให้เพิ่มวิตามินรวมสำหรับสตรีตั้งครรภ์ด้วย

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง โรคหัดเยอรมัน
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หัดเยอรมันกับการตั้งครรภ์

หัดเยอรมัน เป็นไข่ออกผื่นชนิดหนึ่งที่เกิดจากเชื้อไวรัส มีอาการไม่รุนแรงมาก โรคนี้จะติดต่อกันได้ทางการหายใจ โดยเชื้อในละอองน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยในอากาศ ถ่ายทอดไปยังผู้ใกล้ชิด ระยะเวลาที่สามารถแพร่เชื้อ คือ ๗ วันก่อนออกผื่นจนถึง ๕ วันหลังผื่นขึ้นอาการ

ภายหลังได้รับเชื้อแล้ว ประมาณ ๑๔-๒๑ วัน จะเริ่มมีไข้ต่ำ ๆ เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามตัว และตามข้อเล็กน้อย หลังจากเป็นไข้ได้ ๑-๒ วัน จะเกิดผื่นแดงบริเวณใบหน้าแล้วจึงกระจายไปตามลำคอ ตัว แขนและขา บริเวณหลังหูข้างท้ายทอยจะคลำพบต่อมน้ำเหลืองโตเล็กน้อย กดเจ็บ อาการดังกล่าวจะมีอยู่ ๒-๓ วัน ในบางรายจะเป็นโดยไม่มีผื่นขึ้นเลย

การวินิจฉัยโรค

ในผู้ป่วยที่มีอาการชัดเจน การวินิจฉัยก็เป็นไปโดยถูกต้อง แต่ในรายที่อาการปรากฏไม่ชัดเจน การวินิจฉัยที่แน่นอนคือการเจาะเลือดเพื่อดูภูมิคุ้มกัน ซึ่งต้องกระทำ ๒ ครั้ง ถ้าผลเลือดครั้งหลังสูงกว่าครั้งแรก แสดงว่าได้เกิดการติดเชื้อหัดเยอรมันขึ้น แต่ถ้าผลเลือดครั้งหลังเท่ากันหรือน้อยกว่าครั้งแรก แสดงว่าไม่ติดเชื้อหัดเยอรมัน สำหรับผู้ที่ตรวจเลือดแล้วพบว่าภูมิคุ้มกันต่อหัดเยอรมันแล้วจะไม่ป่วยเป็นโรคนี้อีก

ผลของหัดเยอรมันต่อการตั้งครรภ์

ในมารดาจะไม่มีอันตรายจากหัดเยอรมัน แต่ทารกในครรภ์ที่มารดาติดเชื้อหัดเยอรมันระหว่างตั้งครรภ์ อาจเกิดความผิดปกติ ซึ่งขึ้นอยู่กับอายุครรภ์เมื่อติดเชื้อ ถ้าอยู่ในระยะ ๓ เดือนแรกของการตั้งครรภ์ จะพบความพิการที่เห็นได้ชัดคือ ตาเป็นต้อกระจกหรือต้อหิน หูหนวก หัวใจพิการแต่กำเนิด เด็กตัวเล็กกว่าปกติ เกณฑ์เลือดต่ำกว่าปกติทำให้เกิดจ้ำเลือดตามผิวหนัง ตับ ม้ามโตและมีความผิดปกติทางสมอง

การป้องกันและการรักษา

การป้องกันที่ดีที่สุดคือ การให้เด็กหญิงหรือหญิงสาวที่ยังไม่เคยเป็นหัดเยอรมันได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน ขณะตั้งครรภ์ ๓ เดือนแรก ควรหลีกเลี่ยงให้ห่างจากผู้ที่เป็นหรือสงสัยว่าจะเป็นหัดเยอรมัน ถ้าฉีดวัคซีนหัดเยอรมัน ควรคุมกำเนิดไว้ ๓ เดือน เมื่อพิสูจน์ได้แน่ชัดว่าติดหัดเยอรมันในขณะตั้งครรภ์ ๓ เดือนแรก แพทย์มักจะแนะนำให้ทำแท้ง เพราะโอกาสเด็กพิการมีถึง ๕๐ % ดังนั้นสตรีที่มีครรภ์เมื่อป่วยเป็นโรคหัดเยอรมันควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อการดูแลที่ถูกต้อง

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ภาวะความดันโลหิตสูงในมารดา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๓๑๐๑ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

อาการ

ส่วนใหญ่จะไม่มีอาการแต่อย่างใด และมักจะตรวจพบโดยบังเอิญขณะไปให้แพทย์ตรวจรักษา ส่วนน้อยอาจมีอาการมึนท้ายทอย เวียนศีรษะ หรือหากเป็นมากอาจมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ใจสั่น นอนไม่หลับ มือเท้าชา ตามัวหรือมีเลือดกำเดาไหล

สาเหตุ

ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่จะพบบ่อยในคุณแม่ตั้งครรภ์ที่อายุน้อยหรืออายุมาก และมักพบในการตั้งครรภ์แรก นอกจากนั้นสามารถพบได้ในตั้งครรภ์แฝดหรือมีประวัติสมาชิกในครอบครัวที่แม่เคยเป็นโรคนี้นี้ขณะตั้งครรภ์

การป้องกัน

ควรจะตั้งครรภ์ในอายุที่เหมาะสม ฝากครรภ์และปรึกษาแพทย์ เพื่อจะสามารถตรวจพบตั้งแต่แรก และให้การรักษาได้ทันเวลาที่



ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคหัวใจกับการตั้งครรภ์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๓๑๐๑ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรคหัวใจกับการตั้งครรภ์

ปัญหาสุขภาพอย่างหนึ่งที่หญิงตั้งครรภ์ควรระมัดระวัง คือ โรคหัวใจ เพราะคุณแม่ที่เป็นโรคหัวใจอยู่ก่อนแล้วย่อมเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจากโรคหัวใจ หรือแม้กระทั่งคุณแม่ที่มีสุขภาพดีทั่วไปก็อาจได้รับผลกระทบต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดจากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายในระหว่างที่ตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่จะช่วยให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ จนพร้อมคลอด ดังนั้น คุณแม่ทั้งหลายจึงควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้ รวมทั้งเรียนรู้วิธีป้องกันและดูแลตนเองด้วย เพื่อความปลอดภัยในการตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์กับโรคหัวใจเกี่ยวข้องกันอย่างไร ?

เมื่อตั้งครรภ์ ระบบต่าง ๆ ของร่างกายจะปรับตัวเพื่อให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของทารก โดยเฉพาะระบบหัวใจและหลอดเลือดที่จะทำงานหนักขึ้นเพื่อขนส่งออกซิเจนและสารอาหารที่สำคัญไปให้ทารกได้อย่างเพียงพอ โดยความเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบหัวใจที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างตั้งครรภ์ มีดังนี้

- **ปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น** ในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ ร่างกายของคุณแม่จะผลิตเลือดเพิ่มขึ้นประมาณ ๔๐-๕๐ เปอร์เซ็นต์
- **ปริมาตรของเลือดที่สูบฉีดออกจากหัวใจเพิ่มขึ้น** เมื่อปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น หัวใจของคุณแม่ก็จะสูบฉีดเลือดต่อนาทีมากขึ้นถึง ๓๐-๔๐ เปอร์เซ็นต์ เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแม่และทารกในครรภ์ได้อย่างเพียงพอ
- **อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น** โดยส่วนใหญ่แล้วคนท้องจะมีอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ๑๐-๑๕ ครั้งต่อนาที ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ เนื่องจากหัวใจมีการสูบฉีดเลือดเพิ่มมากขึ้นนั่นเอง
- **ความดันโลหิตลดลงต่ำ** แม้อัตราการเต้นของหัวใจคุณแม่ตั้งครรภ์จะเพิ่มขึ้น แต่ก็อาจมีภาวะความดันโลหิตลดลงได้ โดยคนท้องมักมีความดันโลหิตลดลงต่ำลงประมาณ ๑๐ มิลลิเมตรปรอท เนื่องจากระดับฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง และร่างกายปรับตัวให้มีเลือดไหลเวียนไปที่มดลูกเพิ่มมากขึ้น ซึ่งถือเป็นภาวะปกติและไม่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษา นอกจากนี้ การคลอดลูกก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น เนื่องจากการออกแรงเบ่งคลอดจะส่งผลกระทบต่อระบบไหลเวียนเลือดและความดันโลหิต ซึ่งหลังคลอดอาจต้องใช้เวลาหลายสัปดาห์กว่าหัวใจและหลอดเลือดของคุณแม่จะกลับมาทำงานเป็นปกติ และในบางรายก็อาจกลายเป็นปัญหาอย่างถาวรที่ต้องได้รับการรักษาต่อไป

ใครบ้างที่เสี่ยงต่อโรคหัวใจในขณะตั้งครรภ์ ?

โดยทั่วไป สตรีมีครรภ์มีโอกาสเกิดโรคหัวใจขณะตั้งครรภ์ได้ แต่จะยังมีความเสี่ยงสูงขึ้นหากมีปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ร่วมด้วย ดังต่อไปนี้

- ตั้งครรภ์ตอนอายุมาก หรือเคยตั้งครรภ์แฝดมาก่อน
- สูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์

- น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน หรือเป็นโรคอ้วน
- มีบุคคลในครอบครัวเป็นโรคหัวใจก่อนวัยอันควร
- เคยมีภาวะกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ
- มีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ มีปัญหาเกี่ยวกับลิ้นหัวใจ หัวใจล้มเหลว หรือหัวใจพิการแต่กำเนิด
- เป็นโรคเบาหวาน หรือมีภาวะความดันโลหิตสูง
- ใช้ยาบางชนิดที่ส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ

หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นโรคหัวใจเสี่ยงต่อภาวะใดได้บ้าง ?

หญิงตั้งครรภ์ที่ป่วยเป็นโรคหัวใจอยู่แล้วจะยิ่งเสี่ยงมีอาการของโรคหัวใจกำเริบ หรืออาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต่อทารกในครรภ์ โดยภาวะผิดปกติที่พบได้บ่อย มีดังนี้

- **หัวใจเต้นผิดจังหวะ** ในระหว่างตั้งครรภ์ คุณแม่ทั่วไปอาจมีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะได้เล็กน้อย ซึ่งถือว่าไม่เป็นอันตราย และไม่จำเป็นต้องรักษา ทว่าสำหรับคุณแม่ที่เป็นโรคหัวใจ แพทย์จะประเมินอาการและวางแผนการรักษา หากมีอาการรุนแรงก็อาจต้องรักษาด้วยการใช้ยา
- **ปัญหาเกี่ยวกับลิ้นหัวใจ** สำหรับคุณแม่ที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับลิ้นหัวใจหรือเคยผ่าตัดใส่ลิ้นหัวใจเทียม อาจส่งผลให้ลิ้นหัวใจทำงานได้ไม่เต็มที่ในระหว่างตั้งครรภ์ และเสี่ยงเกิดภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์มากขึ้น นอกจากนี้ การใส่ลิ้นหัวใจเทียมอาจทำให้คุณแม่เสี่ยงต่อภาวะเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบติดเชื้อหรือทำงานผิดปกติ ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ และอาจต้องรับประทานยาละลายลิ่มเลือดเพื่อลดความเสี่ยง แต่ยาชนิดนี้มีผลข้างเคียงต่อทารก คุณแม่จึงควรปรึกษาแพทย์ถึงข้อดีและข้อเสียก่อนตัดสินใจใช้ยา
- **หัวใจวาย** เมื่อปริมาณเลือดในร่างกายเพิ่มขึ้น หัวใจก็จะทำงานหนักขึ้นตามไปด้วย ทำให้ผู้ที่มามีภาวะหัวใจวายมีอาการแยลงได้
- **กล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์หรือหลังคลอด** เป็นภาวะหัวใจล้มเหลวชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นได้ในช่วงเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ไปจนถึง ๕ เดือนหลังคลอด โดยจะมีภาวะหัวใจโตร่วมกับกล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง ส่งผลให้หัวใจบีบตัวเพื่อให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้น้อยลง เป็นเหตุให้อวัยวะต่าง ๆ ได้รับความเสียหายไม่เพียงพอ
- **ทารกหัวใจพิการแต่กำเนิด** ในกรณีที่คุณแม่มีความผิดปกติของหัวใจแต่กำเนิด ทารกที่คลอดออกมาก็อาจเสี่ยงมีภาวะหัวใจพิการแต่กำเนิดหรือคลอดก่อนกำหนดได้เช่นกัน

โรคหัวใจขณะตั้งครรภ์ รับมืออย่างไร ?

การเกิดโรคหัวใจขณะตั้งครรภ์สามารถรับมือได้ด้วยการดูแลสุขภาพร่างกาย โดยหากมีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจอยู่ก่อนแล้ว คุณแม่อาจต้องระมัดระวังมากเป็นพิเศษทั้งในช่วงก่อนและระหว่างตั้งครรภ์ เนื่องจากโรคหัวใจบางชนิดอาจทำให้คนท้องเสี่ยงเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายได้สูง อย่างไรก็ตาม โรคหัวใจและหลอดเลือดบางชนิดอาจไม่แสดงอาการจนกว่าจะตั้งครรภ์ ซึ่งในกรณีนี้ คุณแม่และคนใกล้ชิดจะต้องคอยระมัดระวังสุขภาพครรภ์ให้มาก เพราะหากมีอาการรุนแรงขึ้น อาจทำให้ทารกในครรภ์และตัวคุณแม่เองเสียชีวิตได้

นอกจากนี้ ในระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิดเสมอ โดยแพทย์อาจนัดมาตรวจสุขภาพบ่อยกว่าหญิงตั้งครรภ์คนอื่น ๆ ที่ไม่ได้เป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไม่มีความเสี่ยงต่อโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดทั้งนี้ คุณแม่ควรดูแลสุขภาพตัวเองตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

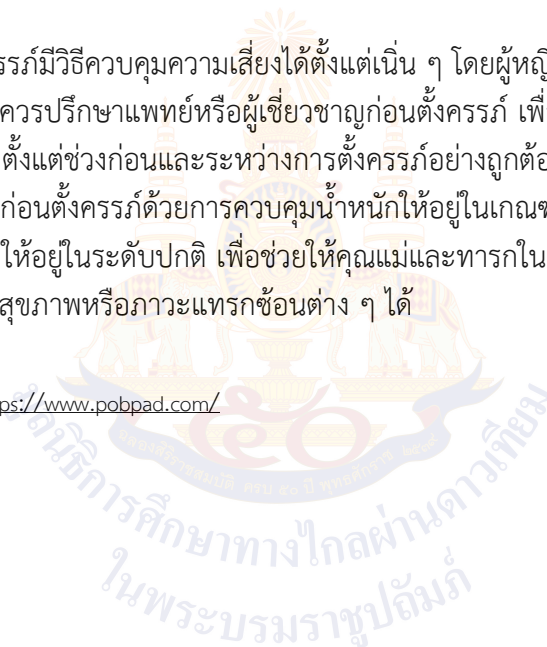
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมสำหรับคนท้อง
- ควบคุมน้ำหนักในระหว่างตั้งครรภ์ให้อยู่ในเกณฑ์ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพครรภ์และตัวคุณแม่
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามคำแนะนำของแพทย์
- เลิกสูบบุหรี่

ส่วนหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นโรคหัวใจและมีความจำเป็นต้องเข้ารับการรักษา การใช้ยาอาจส่งผลกระทบต่อทารกได้ ดังนั้น ต้องพูดคุยปรึกษากับแพทย์เพื่อพิจารณาประโยชน์และผลเสียที่จะได้รับจากการใช้ยาดังกล่าวด้วย หากต้องใช้ยาเพื่อควบคุมอาการอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แพทย์จะให้ใช้ในปริมาณที่ปลอดภัยและส่งผลดีต่อการรักษามากที่สุด ทั้งนี้ ผู้ป่วยต้องรับประทานยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ห้ามรับประทานมากหรือน้อยกว่าที่กำหนด รวมทั้งห้ามหยุดใช้ยาโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ก่อน เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายต่อทั้งแม่และเด็กได้

โรคหัวใจขณะป้องกันได้อย่างไร ?

โรคหัวใจขณะตั้งครรภ์มีวิธีควบคุมความเสี่ยงได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ โดยผู้หญิงที่วางแผนจะตั้งครรภ์และอยู่ในกลุ่มเสี่ยงเกิดโรคหัวใจสูงควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญก่อนตั้งครรภ์ เพื่อให้แพทย์วางแผนและให้คำแนะนำในการดูแลตนเองตั้งแต่ช่วงก่อนและระหว่างการตั้งครรภ์อย่างถูกต้องและเหมาะสม นอกจากนี้ คุณแม่ควรเตรียมพร้อมร่างกายก่อนตั้งครรภ์ด้วยการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เลิกสูบบุหรี่ และควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ เพื่อช่วยให้คุณแม่และทารกในครรภ์มีสุขภาพแข็งแรง และลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพหรือภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้

ที่มา :คอลัมภ์พบแพทย์. <https://www.pobpad.com/>



ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง โรคซิฟิลิส
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ซิฟิลิสในหญิงตั้งครรภ์

ซิฟิลิส (Syphilis) เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ *Treponema pallidum* ซึ่งสามารถกระจายไปยังระบบต่าง ๆ ทั่วร่างกาย หากปล่อยให้เป็นจนถึงระยะสุดท้ายโดยไม่ได้รับการรักษาเชื้อจะกระจายไปที่ระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบประสาทได้

- ติดต่อโดยการสัมผัสกับบาดแผลที่มีเชื้อโรค
- อาการมักเริ่มจากมีแผลที่อวัยวะเพศ
- ระยะฟักตัวเฉลี่ยราว ๓ สัปดาห์ (๑๐-๙๐ วัน)

ซิฟิลิสในสตรีตั้งครรภ์เป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์มาก เนื่องจากเชื้อสามารถผ่านรก ไปยังทารก สามารถติดต่อไปยังทารกได้ทุกระยะของการตั้งครรภ์ แต่ความรุนแรงของโรคจะขึ้นกับปริมาณเชื้อในกระแสเลือด และระยะของการตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อ

ผลของการติดเชื้อในครรภ์

๗. อาจทำให้แท้ง
๘. คลอดก่อนกำหนด
๙. ทารกโตช้าในครรภ์
๑๐. ทารกพิการแต่กำเนิด
๑๑. ทารกบวมน้ำ (fetal hydrops)
๑๒. อาจร้ายแรงถึงเสียชีวิตระหว่างคลอดได้

ซิฟิลิสสามารถป้องกันได้โดยการไม่สำส่อนทางเพศและการใช้ถุงยางอนามัย สตรีตั้งครรภ์ควรไปฝากครรภ์แต่เนิ่น ๆ เพื่อตรวจหาเชื้อ และรักษาอย่างทันท่วงที

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ภาวะครรภ์เป็นพิษ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สาเหตุของภาวะครรภ์เป็นพิษ

ภาวะครรภ์เป็นพิษ เป็นภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้นกับเพศหญิงขณะตั้งครรภ์ ซึ่งมีอายุครรภ์มากกว่า ๒๐ สัปดาห์ หรือน้อยกว่านั้น ซึ่งมีสาเหตุการเกิดมาจากกลไกในการสร้างสารเคมี พรอสตาแกลนดิน คุณแม่ที่เกิดภาวะครรภ์เป็นพิษจะสร้างพรอสตาแกลนดินที่ทำให้เส้นเลือดบีบตัว ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงผิดปกติ และเส้นเลือดดังกล่าวยังปล่อยน้ำที่อยู่ในหลอดเลือดให้รั่วซึมออกนอกเส้นเลือดได้ง่ายอีกด้วย เครื่องวัดความดันและอีกหนึ่งสาเหตุคือความผิดปกติการฝังตัวของรก ซึ่งโดยธรรมชาติรกจะฝังบริเวณเยื่ออุ้งน่องมดลูก แต่ในกรณีที่ผู้เป็นแม่มีภาวะครรภ์เป็นพิษ รกจะฝังตัวได้ไม่แน่นพอ ส่งผลให้รกบางส่วนเกิดการขาดออกซิเจน ขาดเลือด ทำให้มีเลือดไปหล่อเลี้ยงรกได้น้อยลง ทำให้เกิดการหลั่งสารที่เป็นสารพิษเข้าสู่กระแสเลือดของแม่ที่ละนิดๆ จนถึงจุดหนึ่งส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ทั่วร่างกาย ฉะนั้นจึงต้องรีบเข้ารับการรักษาอย่างเร่งด่วน เพราะถ้าหากมีอาการชักร่วมด้วย อาจก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรงจนทำให้เสียชีวิตทั้งแม่และลูกน้อยในครรภ์ได้ ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้คุณแม่มีโอกาสครรภ์เป็นพิษ มีจากหลายปัจจัย เช่น คุณแม่ตั้งครรภ์อายุน้อยกว่า ๒๐ ปี หรือมากกว่า ๓๕ ปี การตั้งครรภ์ครั้งแรก มีประวัติ ครรภ์เป็นพิษ หรือคนในครอบครัว และการมีโรคประจำตัวหรือโรคแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ ดังนั้นคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์อยู่ หรือครอบครัวที่กำลังวางแผนจะมีบุตร ควรตรวจสอบสุขภาพร่างกายของคุณแม่อย่างละเอียด พูดคุยปรึกษากับสูตินรีแพทย์ในเรื่องของการดูแลตัวเองและลูกน้อยในครรภ์เป็นพิเศษ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งคุณแม่และคุณลูก อีกทั้งยังเป็นการลดความเสี่ยงของครรภ์เป็นพิษและโรคแทรกซ้อนอื่นๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคโลหิตจาง ไทรอยด์เป็นพิษ เป็นต้น

อาการของครรภ์เป็นพิษ

โดยส่วนใหญ่คุณแม่ที่มีภาวะของครรภ์เป็นพิษจะไม่รู้ตัวเลยว่าตัวเองกำลังเผชิญปัญหานั้นอยู่ เนื่องจากอาการของครรภ์เป็นพิษนั้นในระยะแรกจะไม่แสดงอาการรุนแรงอะไร จนทำให้คุณแม่หลายคนไม่ได้รู้สึกตัวตัวเองป่วย รู้ตัวอีกทีภาวะของครรภ์เป็นพิษก็อาจจะมีความรุนแรงขึ้น และอาจจะก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์อื่นๆตามมา ฉะนั้นคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ และสังเกตว่าตนเองมีอาการเหล่านี้ ควรจะรีบไปปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันที เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดกับตัวเองและลูกน้อยในครรภ์ ความดันโลหิตสูงตั้งแต่ ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป โดยตรวจพบระดับความดันนี้ ๒ ครั้งในระยะห่างอย่างน้อย ๔ ชั่วโมง ตรวจพบโปรตีนส่วนเกินในปัสสาวะ หรือมีอาการอื่น ๆ ที่บ่งชี้ว่าไตมีปัญหาปวดศีรษะอย่างรุนแรง แม้จะรับประทานยาแก้ปวดก็ไม่สามารถบรรเทาอาการปวดได้มีปัญหามองเห็น สูญเสียการมองเห็นชั่วคราว สายตาพร่ามัว หรือตาไวต่อแสงผิดปกติหายใจไม่สะดวกหายใจไม่อิ่ม หรือหายใจลำบาก ปวดท้องหรือปวดบริเวณช่วงไหล่ คลื่นไส้ อาเจียน เมื่อปัสสาวะแล้วมีปริมาณน้อยผิดปกติ การทำงานของตับบกพร่อง น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว มีอาการบวมร่วมด้วยเช่น มีอาการบวมตามใบหน้า มือ ข้อเท้า เท้า เป็นต้น

การรักษาครรภ์เป็นพิษ

ในกรณีที่ตรวจพบว่าคุณแม่มีภาวะของครรภ์เป็นพิษ แนวทางการรักษาจะต้องได้รับการพิจารณาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญมาอย่างละเอียด เพื่อป้องกันความเสี่ยงในด้านอื่นๆ ซึ่งการรักษาภาวะครรภ์เป็นพิษแบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ

การรักษาครรภ์เป็นพิษชนิดไม่รุนแรง

ในระยะนี้ผู้ป่วยสามารถกลับบ้านได้หลังจากที่คลอดแล้ว แต่ต้องไปพบแพทย์ตามนัดหมายเป็นประจำ เพื่อเฝ้าระวังอาการหลังคลอด และหมั่นตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งในระยะนี้แพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยพักผ่อนให้เพียงพอ และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม บางรายอาจมีการจ่ายาลดความดันโลหิตร่วมด้วย

การรักษาครรภ์เป็นพิษชนิดรุนแรง

ในระยะนี้ผู้ป่วยควรจะนอนพักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล เพื่อเฝ้าดูอาการอย่างใกล้ชิด โดยแพทย์จะรักษาโดยการให้ยาลดความดันโลหิต ยาในกลุ่มสเตียรอยด์ ยาป้องกันอาการชัก หรือยาชนิดอื่น ๆ ตามปัจจัยเสี่ยงหรือความรุนแรงของแต่ละบุคคล รวมทั้งต้องตรวจร่างกายและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เฉพาะทาง เช่นเดียวกันกับผู้ป่วยที่มีภาวะครรภ์เป็นพิษชนิดไม่รุนแรง

การป้องกันครรภ์เป็นพิษครรภ์เป็นพิษ

ในปัจจุบันแพทย์ได้เริ่มนำยาแอสไพรินมาใช้เพื่อลดความเสี่ยงครรภ์เป็นพิษ โดยแพทย์จะพิจารณาให้ยาแอสไพรินระหว่างอายุครรภ์ ๑๒-๑๖ สัปดาห์ จนถึง ๓๖ สัปดาห์ เพื่อลดความเสี่ยง โดยแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มเสี่ยงมาก คุณแม่ที่มีอาการครรภ์เป็นพิษกลุ่มนี้ แพทย์พิจารณาให้ยาแอสไพรินได้ทันที มีดังนี้

- มีประวัติครรภ์เป็นพิษ
- เป็นกลุ่มโรคไต
- เป็นครรภ์แฝด
- เป็นเบาหวานก่อนการตั้งครรภ์
- เป็นโรคภูมิคุ้มกันตนเอง
- เป็นโรคความดันโลหิตสูงก่อนตั้งครรภ์

กลุ่มเสี่ยง คุณแม่ที่มีอาการครรภ์เป็นพิษกลุ่มนี้ แพทย์จะพิจารณาให้ยาแอสไพริน ดังนี้

- ตั้งครรภ์แรกประวัติครรภ์เป็นพิษในมารดา พี่สาวหรือน้องสาว ภาวะอ้วน อายุมากกว่า ๓๕ ปีขึ้นไป

ตั้งครรภ์ห่างจากครรภ์ก่อนมากกว่า ๑๐ ปี

เมื่อตรวจพบว่าเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษ นอกจากรีบไปพบแพทย์และปฏิบัติตามแพทย์สั่งแล้ว ยังต้องไปพบแพทย์ตามนัดหมายทุกครั้ง แพทย์จะได้ติดตามและวางแผนดูแลรักษาอาการครรภ์เป็นพิษได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้คุณแม่สามารถปฏิบัติตามวิธีเหล่านี้จะช่วยลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนได้

- ลดอาหารรสเค็ม
- เพิ่มโปรตีน เลี่ยงไขมัน
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ออกกำลังกายเบาๆ สม่ำเสมอ
- ยกขาสูงขณะนั่งหรือนอน
- งด/เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

แบบบันทึกกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามสรุปให้ครบทั้ง ๘ ศูนย์การเรียนรู้โดยกำหนดเวลาศึกษาไปความรู้และจัดทำแบบบันทึกศูนย์การเรียนรู้

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๑ โรคเบาหวานจากการตั้งครรภ์

สาเหตุ	อาการ	วิธีการรักษาและป้องกัน

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๒ การติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ

สาเหตุ	อาการ	วิธีการรักษาและป้องกัน

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๓ โรคโลหิตจางในมารดา

สาเหตุ	อาการ	วิธีการรักษาและป้องกัน

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๔ โรคหัดเยอรมัน

สาเหตุ	อาการ	วิธีการรักษาและป้องกัน

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๕ โรคภาวะความดันโลหิตสูงในมารดา

สาเหตุ	อาการ	วิธีการรักษาและป้องกัน

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๖ โรคหัวใจกับการตั้งครรภ์

สาเหตุ	อาการ	วิธีการรักษาและป้องกัน

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๗ โรคซิฟิลิส

สาเหตุ	อาการ	วิธีการรักษาและป้องกัน

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๘ ภาวะครรภ์เป็นพิษ

สาเหตุ	อาการ	วิธีการรักษาและป้องกัน

รายชื่อสมาชิก

๑. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (หัวหน้ากลุ่ม)
๒. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๑)
๓. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๒)
๔. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๓)
๕. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๔)
๖. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๕)
๗. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๖)
๘. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๗)
๙. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๘)
๑๐. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้นำเสนอ)



เฉลยแบบบันทึกศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๓๑๐๑ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามสรุปให้ครบทั้ง ๘ ศูนย์การเรียนรู้โดยกำหนดเวลาศึกษาใบความรู้และจัดทำแบบบันทึกศูนย์การเรียนรู้

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๑ โรคเบาหวานจากการตั้งครรภ์

สาเหตุ	อาการ	วิธีการรักษาและป้องกัน
ขณะตั้งครรภ์ รกสร้างฮอร์โมนหลายชนิดซึ่งเข้าไปในร่างกายคุณแม่ตั้งครรภ์ทำให้เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน เป็นเหตุให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงจนกลายเป็นเบาหวานได้ หลังคลอดระดับน้ำตาลในเลือดคุณแม่มักจะกลับสู่ปกติ	ส่วนใหญ่จะไม่มีอาการบ่งบอกของโรค จะทราบก็ต่อเมื่อเข้ามารับการตรวจคัดกรอง โดยสูตินรีแพทย์จะเป็นผู้ประเมินความเสี่ยงและกำหนดเวลาที่ต้องตรวจคัดกรองเบาหวาน	ถ้าเป็นกลุ่มเสี่ยงเวลาตั้งครรภ์ต้องรีบไปฝากครรภ์ ถ้าตรวจพบจะได้รับการดูแลปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ไม่เคยมีประวัติเป็นเบาหวานมาก่อน ควรไปรับการตรวจวัดน้ำตาลในเลือด เพื่อดูว่าเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (GDM) หรือไม่ ถ้าพบว่าเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ควรได้รับการดูแลจากสูตินรีแพทย์อย่างจริงจัง

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๒ การติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ

สาเหตุ	อาการ	วิธีการรักษาและป้องกัน
จากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย ระบบทางเดินปัสสาวะจะทำงานมากขึ้นกว่าเดิม ท่อไตจะเกิดการยืดขยายและเคลื่อนไหวได้ช้าลงกว่าเดิม กระเพาะปัสสาวะจะมีความจุน้อยลงจากการกดเบียดของมดลูกไปดัน กระเพาะปัสสาวะ ทำให้กระเพาะปัสสาวะทำงานได้ไม่ดี มีคั่งคั่งนานหรืออั้นกันปัสสาวะนานๆ จึงเกิดการติดเชื้อได้ง่าย	ปัสสาวะกะปริดกะปรอย รู้สึกปวดขัดหรือแสบร้อนเวลาถ่ายปัสสาวะ อาจมีอาการปวดที่ท้องน้อยร่วมด้วย ปัสสาวะอาจมีกลิ่นเหม็น สีหมักใส แต่บางรายอาจขุ่นหรือมีเลือดปน	พยายามดื่มน้ำมากๆ และระวังตัวอย่าอั้นปัสสาวะ การอั้นปัสสาวะนานๆทำให้เชื้อโรคอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ ทำให้สามารถเจริญแพร่พันธุ์ได้ และหลังถ่ายอุจจาระควรใช้กระดาษชำระเช็ดทำความสะอาดจากข้างหน้าไปข้างหลัง เพื่อป้องกันมิให้นำเชื้อโรคจากบริเวณทวารหนักเข้าสู่ท่อปัสสาวะ รวมทั้งการดูแลทำความสะอาดของกางเกงในและไม่รัดอึดอัด ระบายอากาศได้ดี

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๓ โรคโลหิตจางในมารดา

สาเหตุ	อาการ	วิธีการรักษาและป้องกัน
มี ๒ ชนิด คือ โรคเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก กับเลือดจางโรคเลือดทาร์สซีเมีย อีกทั้งคุณแม่ตั้งครรภ์มีความต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นกว่าคนปกติ เพื่อนำไปใช้ในการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์	มีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ใจสั่น มึนงง หน้ามืด เวียนศีรษะและมักมีอาการเบื่ออาหารร่วมด้วย	ก่อนตั้งครรภ์ควรมีการตรวจเช็คร่างกายว่ามีภาวะโลหิตจาง ถ้าเป็นโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ควรกินอาหารเสริมให้ร่างกายเป็นปกติ ก่อนจึงตั้งครรภ์ ซึ่งสามารถป้องกันได้ด้วยอาหารที่มีธาตุเหล็กมาก เช่น ตับ เลือดหมู นม ไข่ ส่วนโรคโลหิตจางจากโรคเลือดทาร์สซีเมียสามารถตรวจคัดกรองได้ว่าลูกจะเสี่ยงไหม โดยการตรวจเลือดของพ่อแม่ว่าเป็นพาหะหรือไม่

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๔ โรคหัดเยอรมัน

สาเหตุ	อาการ	วิธีการรักษาและป้องกัน
หัดเยอรมัน เป็นไข่ออกผื่นชนิดหนึ่งที่เกิดจากเชื้อไวรัส มีอาการไม่รุนแรงมาก โรคนี้จะติดต่อกันได้ทางการหายใจ โดยเชื้อในละอองน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยในอากาศ ถ่ายทอดไปยังผู้ใกล้ชิด ระยะเวลาที่สามารถแพร่เชื้อ คือ ๗ วัน ก่อนออกผื่นจนถึง ๕ วันหลังผื่นขึ้น อาการ ภายหลังได้รับเชื้อแล้ว ประมาณ ๑๔-๒๑ วัน จะเริ่มมีไข้ต่ำ ๆ เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามตัว และตามข้อเล็กน้อย หลังจากเป็นไข้ได้ ๑-๒ วัน จะเกิดผื่นแดงบริเวณใบหน้าแล้วจึงกระจายไปตามลำคอ ตัว แขนและขา บริเวณหลังหูข้างท้ายทอยจะคลำพบต่อมน้ำเหลืองโตเล็กน้อย กตเจ็บ อาการดังกล่าวจะมีอยู่ ๒-๓ วัน ในบางรายจะเป็นโดยไม่มีผื่นขึ้นเลย	ในมารดาจะไม่มียันตรายจากหัดเยอรมัน แต่ทารกในครรภ์ที่มารดาติดเชื้อหัดเยอรมันระหว่างตั้งครรภ์ อาจจะทำให้เกิดความผิดปกติ ซึ่งขึ้นอยู่กับอายุครรภ์เมื่อติดเชื้อ ถ้าอยู่ในระยะ ๓ เดือนแรกของการตั้งครรภ์ จะพบความพิการที่เห็นได้ชัดคือ ตาเป็นต้อกระจกหรือต้อหิน หูหนวก หัวใจพิการแต่กำเนิด เด็กตัวเล็กกว่าปกติ เกล็ดเลือดต่ำกว่าปกติทำให้เกิดจ้ำเลือดตามผิวหนัง ตับ ม้ามโตและมีความผิดปกติทางสมอง	การป้องกันที่ดีที่สุดคือ การให้เด็กหญิงหรือหญิงวัยสาวที่ยังไม่เคยเป็นหัดเยอรมันได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน ขณะตั้งครรภ์ ๓ เดือนแรก ควรหลีกเลี่ยงให้ห่างจากผู้ที่เป็นหรือสงสัยว่าจะเป็นหัดเยอรมัน ถ้าฉีดวัคซีนหัดเยอรมัน ควรคุมกำเนิดไว้ ๓ เดือน เมื่อพิสูจน์ได้แน่ชัดหัดเยอรมัน ในขณะตั้งครรภ์ ๓ เดือนแรก แพทย์มักจะแนะนำให้ทำแท้ง เพราะโอกาสเด็กพิการมีถึง ๕๐ % ดังนั้น สตรีที่มีครรภ์เมื่อป่วยเป็นโรคหัดเยอรมัน ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อการดูแลที่ถูกต้อง

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๕ ภาวะความดันโลหิตสูงในมารดา

สาเหตุ	อาการ	วิธีการรักษาและป้องกัน
ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่จะพบบ่อยในคุณแม่ตั้งครรภ์ที่อายุน้อยหรืออายุมาก และมักพบในการตั้งครรภ์แรก นอกจากนี้ยังสามารถพบได้ในตั้งครรภ์แฝดหรือมีประวัติสมาชิกในครอบครัวที่แม่เคยเป็นโรคนี้อันขณะตั้งตั้งครรภ์	ส่วนใหญ่จะไม่มีอาการแต่อย่างใด และมักจะตรวจพบโดยบังเอิญขณะไปให้แพทย์ตรวจรักษา ส่วนน้อยอาจมีอาการมึนทึบ หายใจ เวียนศีรษะ หรือหากเป็นมากอาจมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ใจสั่น นอนไม่หลับ มือเท้าชา ตามัวหรือมีเลือดดำตาไหล	ควรจะต้องตรวจในอายุที่เหมาะสมฝากครรภ์และปรึกษาแพทย์ เพื่อจะสามารถตรวจพบตั้งแต่แรกและให้การรักษาได้ทันที่

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๖ โรคหัวใจกับการตั้งครรภ์

สาเหตุ	อาการ	วิธีการรักษาและป้องกัน
เมื่อตั้งครรภ์ ระบบต่าง ๆ ของร่างกายจะปรับตัวเพื่อให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของทารก โดยเฉพาะระบบหัวใจและหลอดเลือดที่จะทำงานหนักขึ้นเพื่อขนส่งออกซิเจนและสารอาหารที่สำคัญไปให้ทารกได้อย่างเพียงพอ โดยความเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบหัวใจที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างตั้งครรภ์ มีดังนี้ ปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น ปริมาตรของเลือดที่สูบฉีดออกจากหัวใจเพิ่มขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น โดยส่วนใหญ่แล้วคนท้องจะมีอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ๑๐-๑๕ ครั้งต่อนาที ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ เนื่องจากหัวใจมีการสูบฉีดเลือดเพิ่มมากขึ้นนั่นเอง ความดันโลหิตลดต่ำ แม้อัตราการเต้นของหัวใจของคุณแม่ตั้งครรภ์จะเพิ่มขึ้น แต่ก็อาจมีภาวะความดันโลหิตลดลงได้ โดยคนท้องมักมีความดันโลหิตลดต่ำลงประมาณ ๑๐ มิลลิเมตรปรอท เนื่องจากระดับฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง	หญิงตั้งครรภ์ที่ป่วยเป็นโรคหัวใจอยู่แล้วก็ยังเสี่ยงมีอาการของโรคหัวใจกำเริบ หรืออาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต่อทารกในครรภ์ โดยภาวะผิดปกติที่พบได้บ่อย มีดังนี้ หัวใจเต้นผิดปกติ ในระหว่างตั้งครรภ์ คุณแม่ทั่วไปอาจมีภาวะหัวใจเต้นผิดปกติได้เล็กน้อย ซึ่งถือว่าไม่เป็นอันตราย และไม่จำเป็นต้องรักษา ทว่าสำหรับคุณแม่ที่เป็นโรคหัวใจ แพทย์จะประเมินอาการและวางแผนการรักษา หากมีอาการรุนแรงก็อาจต้องรักษาด้วยการใช้ยา ปัญหาเกี่ยวกับลิ้นหัวใจ สำหรับคุณแม่ที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับลิ้นหัวใจหรือเคยผ่าตัดใส่ลิ้นหัวใจเทียม อาจส่งผลให้ลิ้นหัวใจทำงานได้ไม่เต็มที่ในระหว่างตั้งครรภ์ และเสี่ยงเกิดภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์มากขึ้น นอกจากนี้ การใส่ลิ้นหัวใจเทียมอาจทำให้คุณแม่เสี่ยงต่อภาวะเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบติดเชื้อหรือทำงานผิดปกติ ซึ่งอาจเป็น	วิธีการรักษา ส่วนหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นโรคหัวใจและมีความจำเป็นต้องเข้ารับการรักษา การใช้ยาอาจส่งผลกระทบต่อทารกได้ ดังนั้น ต้องพูดคุยปรึกษากับแพทย์เพื่อพิจารณาประโยชน์และผลเสียที่จะได้รับการใช้ยาดังกล่าวด้วย หากต้องใช้ยาเพื่อควบคุมอาการอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แพทย์จะให้ใช้ในปริมาณที่ปลอดภัยและส่งผลดีต่อการรักษามากที่สุด ทั้งนี้ ผู้ป่วยต้องรับประทานยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ห้ามรับประทานมากหรือน้อยกว่าที่กำหนด รวมทั้งห้ามหยุดใช้ยาโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ก่อน เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายต่อทั้งแม่และเด็กได้ วิธีการป้องกัน โรคหัวใจขณะตั้งครรภ์มีวิธีควบคุมความเสี่ยงได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ โดยผู้หญิงที่วางแผนจะตั้งครรภ์และอยู่ในกลุ่ม

<p>และร่างกายปรับตัวให้มีเลือดไหลเวียนไปที่มดลูกเพิ่มมากขึ้น ซึ่งถือเป็นภาวะปกติและไม่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษานอกจากนี้ การคลอดลูกก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น</p> <p>เนื่องจากการออกแรงเบ่งคลอดจะส่งผลต่อระบบไหลเวียนเลือดและความดันโลหิต ซึ่งหลังคลอดอาจต้องใช้เวลาหลายสัปดาห์กว่าหัวใจและหลอดเลือดของคุณแม่จะกลับมาทำงานเป็นปกติ และในบางรายก็อาจกลายเป็นปัญหาอย่างถาวรที่ต้องได้รับการรักษาต่อไป</p>	<p>อันตรายถึงชีวิตได้ และอาจต้องรับประทานยาละลายลิ่มเลือดเพื่อลดความเสี่ยง แต่ยาชนิดนี้มีผลข้างเคียงต่อทารก คุณแม่จึงควรปรึกษาแพทย์ถึงข้อดีและข้อเสียก่อนตัดสินใจใช้ยา</p> <p>หัวใจวาย เมื่อปริมาณเลือดในร่างกายเพิ่มขึ้น หัวใจก็จะทำงานหนักขึ้นตามไปด้วย ทำให้ผู้ที่มีภาวะหัวใจวายมีอาการแย่ลงได้</p> <p>กล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์หรือหลังคลอด เป็นภาวะหัวใจล้มเหลวชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นได้ในช่วงเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ไปจนถึง ๕ เดือนหลังคลอด โดยจะมีภาวะหัวใจโตร่วมกับกล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง ส่งผลให้หัวใจบีบตัวเพื่อให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้น้อยลง เป็นเหตุให้อวัยวะต่าง ๆ ได้รับความเสียหายไม่เพียงพอ</p> <p>ทารกหัวใจพิการแต่กำเนิด ในกรณีที่คุณแม่มีความผิดปกติของหัวใจแต่กำเนิด ทารกที่คลอดออกมาก็อาจเสี่ยงมีภาวะหัวใจพิการแต่กำเนิดหรือคลอดก่อนกำหนดได้เช่นกัน</p>	<p>เสี่ยงเกิดโรคหัวใจสูงควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญก่อนตั้งครรรภ์ เพื่อให้แพทย์วางแผนและให้คำแนะนำในการดูแลตนเองตั้งแต่ช่วงก่อนและระหว่างการตั้งครรรภ์อย่างถูกต้องและเหมาะสม</p> <p>นอกจากนี้ คุณแม่ควรเตรียมพร้อมร่างกายก่อนตั้งครรรภ์ด้วยการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เลิกสูบบุหรี่ และควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ เพื่อช่วยให้คุณแม่และทารกในครรภ์มีสุขภาพแข็งแรง และลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพหรือภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้</p>
---	---	--

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๗ โรคซิฟิลิส

สาเหตุ	อาการ	วิธีการรักษาและป้องกัน
<p>ซิฟิลิส (Syphilis) เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ <i>Treponema pallidum</i> ซึ่งสามารถกระจายไปยังระบบต่าง ๆ ทั่วร่างกาย หากปล่อยให้เป็นจนถึงระยะสุดท้ายโดยไม่ได้รับการรักษาเชื้อจะกระจายไปที่ระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบประสาทได้</p> <ul style="list-style-type: none"> • ติดต่อกันโดยการสัมผัสกับบาดแผลที่มีเชื้อโรค • อาการมักเริ่มจากมีแผลที่อวัยวะเพศ 	<p>ซิฟิลิสในสตรีตั้งครรรภ์เป็นอันตรายต่อการตั้งครรรภ์มาก เนื่องจากเชื้อสามารถผ่านรก ไปยังทารก สามารถติดต่อไปยังทารกได้ทุกระยะของการตั้งครรรภ์ แต่ความรุนแรงของโรคจะขึ้นกับปริมาณเชื้อในกระแสเลือดและระยะของการตั้งครรรภ์ที่ติดเชื้อ</p> <p>ผลของการติดเชื้อในครรรภ์</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. อาจทำให้แท้ง ๒. คลอดก่อนกำหนด 	<p>ซิฟิลิสสามารถป้องกันได้ โดยการไม่สำส่อนทางเพศและการใช้ถุงยางอนามัย สตรีตั้งครรรภ์ควรไปฝากครรรภ์แต่เนิ่น ๆ เพื่อตรวจหาเชื้อและรักษาอย่างทันท่วงที</p>

<ul style="list-style-type: none"> • ระยะพักตัวเฉลี่ยราว ๓ สัปดาห์ (๑๐-๔๐ วัน) 	๓. ทารกโตช้าในครรภ์ ๔. ทารกพิการแต่กำเนิด ๕. ทารกบวมน้ำ (fetal hydrops) ๖. อาจร้ายแรงถึงเสียชีวิตระหว่างคลอดได้	
---	--	--

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๘ ภาวะครรภ์เป็นพิษ

สาเหตุ	อาการ	วิธีการรักษาและป้องกัน
<p>เป็นภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้นกับเพศหญิงขณะตั้งครรภ์ ซึ่งมีอายุครรภ์มากกว่า ๒๐ สัปดาห์ หรือน้อยกว่านั้น ซึ่งมีสาเหตุการเกิดมาจากกลไกในการสร้างสารเคมีพรอสตาแกลนดิน คุณแม่ที่เกิดภาวะครรภ์เป็นพิษจะสร้างพรอสตาแกลนดินที่ทำให้เส้นเลือดบีบตัว ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงผิดปกติ และเส้นเลือดดังกล่าวยังปล่อยน้ำที่อยู่ในหลอดเลือดให้รั่วซึมออกนอกเส้นเลือด</p>	<p>ภาวะของครรภ์เป็นพิษจะไม่รู้ตัวเลยว่าตัวเองกำลังเผชิญปัญหานั้นอยู่ เนื่องจากอาการของครรภ์เป็นพิษนั้นในระยะแรกจะไม่แสดงอาการรุนแรงอะไรจนทำให้คุณแม่หลายคนไม่รู้สึกรู้ว่าตัวเองป่วย รู้ตัวอีกทีภาวะของครรภ์เป็นพิษก็อาจจะมี ความรุนแรงขึ้น และอาจจะก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์อื่นๆตามมา ฉะนั้นคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ และสังเกตว่าตนเองมีอาการเหล่านี้ ควรจะรีบไปปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันที เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดกับตัวเองและลูกน้อยในครรภ์</p>	<p>ในระยะนี้ผู้ป่วยควรจะนอนพักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล เพื่อเฝ้าดูอาการอย่างใกล้ชิด โดยแพทย์จะรักษาโดยการให้ยาลดความดันโลหิต ยาในกลุ่มสเตียรอยด์ ยาป้องกันอาการชักหรือยาชนิดอื่น ๆ ตามปัจจัยเสี่ยงหรือความรุนแรงของแต่ละบุคคล รวมทั้งต้องตรวจร่างกายและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เฉพาะทาง เช่นเดียวกับกับผู้ป่วยที่มีภาวะครรภ์เป็นพิษชนิดไม่รุนแรง</p>

รายชื่อสมาชิก

๑. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (หัวหน้ากลุ่ม)
๒. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๑)
๓. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๒)
๔. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๓)
๕. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๔)
๖. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๕)
๗. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๖)
๘. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๗)
๙. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่..... (ผู้บันทึกคำตอบศูนย์ฯที่ ๘)
๑๐. ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ ๒.๑ ม.๓/๓วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การป้องกันและแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัวเป็นสิ่งที่ทุกคนควรเรียนรู้เพื่อรักษาครอบครัวของตนเองไว้ให้เกิดความปิติสุข กล่าวคือ ถ้าสมาชิกในครอบครัวมีความรัก ความเข้าใจซึ่งกันละกัน เอื้ออาทร ห่วงใยดูแล ซึ่งกันและกัน ก็จะส่งผลให้ครอบครัวมีความสุขและปลูกฝังบุคลิกภาพที่ดีให้กับสมาชิกในครอบครัวได้ แต่ในขณะเดียวกันถ้าสมาชิกในครอบครัวทะเลาะวิวาทกัน มีความขัดแย้ง ไม่เข้าใจกัน ครอบครัวก็จะไม่มีความสุข และอาจส่งผลให้เด็กก้าวร้าว เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวและไม่สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้

๓. สาระการเรียนรู้

๑. ความขัดแย้งในครอบครัว

๑.๑ ความหมายของความรุนแรง

๑.๒ สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว

๑.๓ แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

๒. การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

๒.๑ หลักการสร้างสัมพันธภาพ

๒.๒ แนวทางการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

วิเคราะห์สาเหตุของความขัดแย้งในครอบครัวได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

เสนอแนวทางการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

วิเคราะห์ จำแนก จัดลำดับความสำคัญความขัดแย้งของ ข้อมูลความขัดแย้งในครอบครัวจาก สถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างสมเหตุสมผล (ส.๒.๑.๓)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว หน่วยที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์ จำแนก จัดลำดับความสำคัญความ ชัดแย้งของ ข้อมูลความ ชัดแย้งในครอบครัวจาก สถานการณ์จริงใน ชีวิตประจำวันได้อย่างสม เหตุสมผล (ส.๒.๑.๓) ด้านความรู้ วิเคราะห์สาเหตุของความ ชัดแย้งในครอบครัวได้ ด้านทักษะกระบวนการ เสนอแนวทางการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีใน	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕นาที) ๑. คำถามชวนคิด -นักเรียนเคยมีความคิดเห็นที่แตกต่างกับ คนในครอบครัวหรือไม่ - ถ้าเคยมีนักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อ ไม่ให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัว	๑. คำถามชวนคิด -นักเรียนเคยมีความคิดเห็นที่แตกต่าง กับคนในครอบครัวหรือไม่ (แนวคำตอบ: เคยมีค่ะ/ครับ) - ถ้าเคยมีนักเรียนจะมีวิธีการอย่างไร เพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้งใน ครอบครั (แนวคำตอบ: ฟังเหตุผลของคุณ พ่อคุณแม่ก่อน และอธิบายเหตุผลของ เรา)			๑. สังเกตการ ตอบคำถามใน ชั้นเรียน ๒. ประเมินจาก การจัดทำแบบ บันทึกกิจกรรม ๓. สังเกตจาก พฤติกรรมในชั้น เรียน
	ขั้นสอน (๑๕นาที) ๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในหัวข้อดังต่อไปนี้ - ความขัดแย้งในครอบครัว - สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว - แนวทางป้องกันและแก้ไขความ ชัดแย้งในครอบครัว	๑. ตัวแทนนักเรียนแจกใบความรู้ที่ ๑ ๒. แลกเปลี่ยนเรียนรู้วิเคราะห์ใน หัวข้อดังต่อไปนี้ - ความขัดแย้งในครอบครัว - สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว	๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้าง ความสัมพันธ์ใน ครอบครัว		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว
หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>ครอบครัวได้อย่างเหมาะสม</p> <p>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</p> <p>ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว</p> <p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน</p>	<p>ขั้นปฏิบัติ (๒๕นาที)</p> <p>๑. กิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว</p> <p>- สถานการณ์จำลองรูปแบบต่างๆ หัวข้อดังนี้</p> <p>๑.๑ พ่อกับแม่โกรธกัน และไม่คุยกัน</p> <p>๑.๒ พ่อกับแม่ทะเลาะ โดยการประชดขื่นกัน</p> <p>๑.๓ พ่อกับแม่ทะเลาะกันรุนแรงจนถึงขั้นลงไม้ลงมือ</p> <p>๑.๔ พ่อโกรธที่น้องชายไม่ยอมทำการบ้าน พ่อจึงดุ และตีสอง</p> <p>๒. สุ่มนักเรียนออกมาแสดงบทบาทสมมติ</p>	<p>- แนวทางป้องกันและแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว</p> <p>๑. กิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว</p> <p>- จับคู่กับเพื่อน แล้วเลือกหัวข้อที่ครูกำหนดให้</p> <p>- ตัวแทนนักเรียนแจกแบบบันทึกกิจกรรม(ตามหัวข้อที่ตนเองเลือก)</p> <p>- สร้างบทสนทนาที่เกี่ยวกับวิธีการป้องกันและการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวจากหัวข้อที่ได้รับในแบบบันทึกกิจกรรม</p> <p>๒. กิจกรรมสถานการณ์จำลองการสร้างสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว (ตามหัวข้อที่ตนเองเลือก)</p>	<p>๑. แบบบันทึกกิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวด้วยสถานการณ์จำลองรูปแบบต่างๆ</p>	<p>๑. ทำแบบบันทึก.</p> <p>กิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวด้วยสถานการณ์จำลองรูปแบบต่างๆ</p> <p>๒. แสดงบทบาทสมมติ</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว
 หน่วยที่๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		<ul style="list-style-type: none"> - แสดงบทบาทสมมติ - ทำแบบประเมินการแสดงบทบาทสมมติในขณะที่เพื่อนกลุ่มอื่นนำเสนอ บทสนทนาและบทบาทสมมติ 			
	ขั้นสรุป (๕นาที) ๑. ให้นักเรียนดูวิดีโอทัศน์ เรื่อง ลูกที่ไม่รักดี จะทำหน้าที่ “แม่” คำนี้ ให้ดีที่สุด(ถึงนาทีที่ ๒.๓๒) ใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันและการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว <ul style="list-style-type: none"> - หลังจากชมวิดีโอทัศน์แล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร - ยกตัวอย่างการป้องกันปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)	๑. ดูวิดีโอทัศน์ เรื่อง ลูกที่ไม่รักดี จะทำหน้าที่ “แม่” คำนี้ ให้ดีที่สุด <ul style="list-style-type: none"> - หลังจากชมวิดีโอทัศน์แล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร - ยกตัวอย่างการป้องกันปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ๒. ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)	๑. วิดีทัศน์ เรื่อง ลูกที่ไม่รักดี จะทำหน้าที่ “แม่” คำนี้ ให้ดีที่สุด (ถึงนาทีที่ ๒.๓๒)		

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๑) ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
- ๒) แบบบันทึกกิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวด้วยสถานการณ์จำลองรูปแบบต่างๆ
- ๓) วิดิทัศน์ เรื่อง ลูกที่ไม่รักดี จะทำหน้าที่ “แม่” คำนี้ให้ดีที่สุด(๐.๐๐ - ๐๓.๔๒)
ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=OaAodUo๘Hgl&ab_channel=Nanny

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน สร้างบทสนทนาที่แสดงถึงวิธีการป้องกันและแนวทางการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์สาเหตุของความขัดแย้งในครอบครัวได้	ประเมินการวิเคราะห์	แบบประเมินการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) เสนอแนวทางการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม	ประเมินการนำเสนอ บทบาทสมมติ	แบบประเมินการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์ จำแนก จัดลำดับความสำคัญความขัดแย้งของข้อมูลความขัดแย้งในครอบครัวจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างสมเหตุสมผล	ประเมินข้อมูลการวิเคราะห์	แบบประเมินข้อมูลการวิเคราะห์	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตจากพฤติกรรม ในชั้นเรียน	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

เกณฑ์การให้คะแนน

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๓ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์สาเหตุของความขัดแย้งในครอบครัวได้	วิเคราะห์สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัวมีประเด็นสาเหตุ แนวทางทางป้องกันและแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัวหลากหลายมิติ (หลายมุมมอง)	วิเคราะห์สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัวมีประเด็นมิติเดียว (มุมมองเดียว)	วิเคราะห์ไม่ได้
ด้านทักษะ/ กระบวนการ (P) เสนอแนวทางการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม	แสดงบทบาทการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวได้ ถูกต้องเหมาะสม ใช้วิธีการนำเสนอที่น่าสนใจ อย่างคล่องแคล่วโดยไม่อ่านบทหรือเพื่อนบอกบท	แสดงบทบาทการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวได้ไม่คล่องหรืออ่านบท	แสดงไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว	ร่วมกิจกรรมอย่างดี	ไม่ร่วมกิจกรรม ไม่รบกวนผู้อื่น	ไม่ร่วมกิจกรรม และแสดงพฤติกรรมต่อต้านการเรียนรู้
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์ จำแนก จัดลำดับความสำคัญ ความขัดแย้งของ ข้อมูลความขัดแย้งในครอบครัวจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน ได้อย่างสมเหตุสมผล	จำแนก จัดลำดับข้อมูลสาเหตุความขัดแย้งในครอบครัวจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน บอกวิธีสร้างสัมพันธภาพได้อย่างสมเหตุสมผล	จำแนก จัดลำดับข้อมูลสาเหตุความขัดแย้งในครอบครัวจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน บอกวิธีสร้างสัมพันธภาพได้โดยไม่มีเหตุผล	จำแนกไม่ได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มุ่งมั่นในการทำงาน	นักเรียนปฏิบัติภาระงานครบถ้วนมีชิ้นงาน	นักเรียนปฏิบัติภาระงานครบถ้วนไม่มีชิ้นงาน	นักเรียนไม่ร่วมกิจกรรม

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖-๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป



๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

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

ความสำเร็จ

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

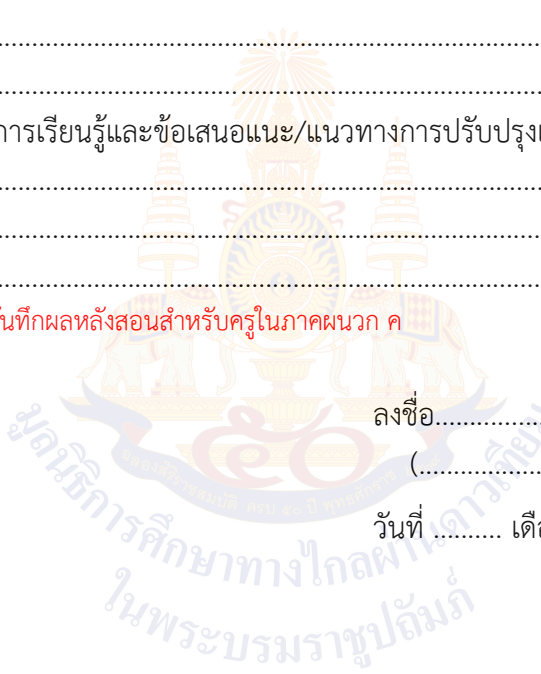
ปัญหาและอุปสรรค

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

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

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

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

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

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว

ความขัดแย้งในครอบครัว ในปัจจุบันสภาพสังคมเต็มไปด้วยความรีบเร่ง และการแข่งขันสูง ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งก็เป็นผลมาสู่สถาบันครอบครัวหลายๆเรื่อง เช่น เกิดการทะเลาะวิวาทของคนภายในครอบครัว นี่ก็อาจเกิดจากสาเหตุหลายประการ

ความรุนแรง หมายถึง การใช้วาจาเพื่อคุกคาม ต่อต้าน หรือใช้กำลัง อาวุธ อำนาจประทุษร้ายตนเอง บุคคลอื่น กลุ่มบุคคล หรือชุมชน ซึ่งส่งผลให้เกิดการกระทบกระเทือนจิตใจ การบาดเจ็บ การเสียชีวิต ความสูญเสียทรัพย์สิน หรือการกำจัดสิทธิที่บุคคลพึงมี ปัจจุบันสภาพสังคมเต็มไปด้วย ความเร่งรีบ และมีการแข่งขันกันสูง ทำให้บุคคลเกิดความเครียด ซึ่งอาจส่งผลต่อเนืองมายังสัมพันธ์ภาพในครอบครัว โดยบางครอบครัวอาจมีปากเสียงกันระหว่างสามีภรรยา ระหว่างบิดา มารดา ผู้ปกครองกับบุตร ทั้งนี้ความขัดแย้งต่างๆ อาจมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย

สาเหตุของความขัดแย้ง

ถึงแม้ว่าทุกคนจะปรารถนาที่จะมีครอบครัวที่มีความสุข คนในครอบครัวมีความรักใคร่ เข้าอกเข้าใจ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่ในขณะเดียวกัน ก็ควรตระหนักและยอมรับความจริงว่า ทุกครอบครัวย่อมมีความขัดแย้งเกิดขึ้นระหว่างบุคคล ซึ่งอาจเป็นความขัดแย้งเพียงเล็กน้อย หรืออาจลุกลามไปจนถึงขั้นทำให้ครอบครัวแตกแยกได้ สำหรับในที่นี้จะกล่าวเฉพาะสาเหตุความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างสามีภรรยา และบิดา มารดา หรือผู้ปกครองกับบุตรหลานเท่านั้น

๑. ระหว่างสามีภรรยา

ปัญหาความขัดแย้งระหว่างสามีภรรยา จะส่งผลต่อบุตร และสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัว เนื่องจากสามีภรรยานับว่ามีบทบาทสำคัญในการสร้างครอบครัวให้มีความสุข การวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหา จึงเป็นสิ่งจำเป็นลำดับแรก เพื่อเป็นแนวทางในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งขึ้น

- นิสัยและความเคยชินส่วนตัวที่แตกต่างกัน
- ขาดความตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตน
- ความไม่ซื่อสัตย์ต่อคู่ครองของตน
- การไม่มีเวลาให้กันและกัน
- การใช้ความรุนแรงตัดสินปัญหา
- การเข้ากันไม่ได้ระหว่างญาติของแต่ละฝ่าย

๒. ระหว่างพ่อแม่กับลูก

ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบิดา มารดา หรือผู้ปกครองกับบุตรหลาน ส่วนใหญ่จะพบในครอบครัวที่มีบุตรหลานอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งสาเหตุของความขัดแย้ง มีดังนี้

- นิสัยจู้จี้ จุกจิก ขี้บ่นของพ่อแม่
- การเรียนเกิดความคาดหวังจากการเรียนของลูก
- การคบเพื่อน พ่อแม่บางคนเข้มงวดในการคบเพื่อนของลูก
- ช่องว่างระหว่างวัย พ่อแม่และลูกต้องปรับตัวเข้าหากัน

แนวทางการป้องกันและการแก้ไขปัญหา

จากผลของความขัดแย้งในครอบครัว อาจนำไปสู่บรรยากาศที่เต็มไปด้วยความอึดอัด เศร้าหมอง สมาชิกในครอบครัวแสดงออกต่อกันแบบเฉยเมย เย็นชา ขุ่นเคือง ประชดประชัน อายากเอาชนะ และเกิดการทะเลาะเบาะแว้งกัน จนทำให้ไม่เอียงอกอยู่ร่วมกัน การเตรียมความพร้อมที่จะรับมือกับความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้สามารถหาแนวทางการป้องกัน และแก้ไขปัญหาความขัดแย้งที่จะทำให้ครอบครัว สามารถผ่านเหตุการณ์ความขัดแย้งไปได้อย่างราบรื่นและมีความสุข

๑. การป้องกัน

- ให้ความรัก
- มีทักษะการสื่อสารที่ดี
- ยอมรับพฤติกรรมของตนเอง
- พยายามปรับตัวเข้าหากัน
- ไม่ใช้อารมณ์หรือความรุนแรงในการแก้ปัญหา
- ตั้งกติกาของครอบครัว

๒. การแก้ไข

เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นในครอบครัว ก็จะต้องช่วยกันหาแนวทางแก้ไข ด้วยการพูดจากันด้วยเหตุผล โดยครอบครัวที่มีความสุขนั้น สมาชิกต้องรู้จักวิธีการสื่อสาร และแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ออกมาในทางที่สร้างสรรค์ ซึ่งมีแนวทางปฏิบัติ เพื่อการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง ดังนี้

- แสดงความรู้สึกหรืออารมณ์ที่แท้จริงออกมาอย่างตรงไปตรงมา
- พูดเมื่อพร้อมที่จะพูด
- พูดถึงเฉพาะเรื่องหรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน
- ให้อีกฝ่ายชี้แจงเหตุผล
- ย้ำเรื่องราวให้เข้าใจตรงกัน
- ฝ่ายที่ถูกโกรธจะต้องจับประเด็นปัญหาให้ได้
- เตรียมความพร้อมที่จะประณีประนอม
- มีความตั้งมั่นที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุข

การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดี

สัมพันธภาพ คือ ภาวะที่มีการผูกพันเกี่ยวข้องกัน ซึ่งอาจเป็นระหว่างบุคคล ๒ คน หรือบุคคลคนหนึ่ง กับอีกหลาย ๆ คน โดยความผูกพันและเกี่ยวข้องนี้เป็นสัมพันธภาพที่ดีที่ทำให้บุคคลที่เกี่ยวข้องเกิดความสุข มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน และอยากจะทำสมาคมนกันต่อไปในอนาคต

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น จะทำให้เราเป็นที่รักใคร่ ชอบพอ และได้รับการยอมรับจากคนในสังคม ซึ่งการสร้างมิตรภาพที่ดี จะต้องเริ่มต้นจากตัวเรา โดยหลักการสร้างสัมพันธภาพที่ดี มีดังนี้

- ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน
- ความเข้าใจ
- ความรักความผูกพัน
- มีเวลาให้กันอย่างเหมาะสม
- ให้เกียรติซึ่งกันและกัน
- ความเคารพกัน

- รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง
- สามัคคีปรองดองกัน
- ความไว้วางใจ
- พุดคุยปรึกษาหารือกัน

แนวทางการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อการสร้างสังคมให้เข้มแข็ง ด้วยเหตุที่ครอบครัวเป็นต้นแบบในการปลูกฝัง และกลม่อเกลสาสมาชิกในครอบครัว ให้เป็นคนดีมีวินัย รู้จักสิทธิ และหน้าที่ในสังคมของตน หากครอบครัวมีความสุข สมาชิกครอบครัวก็มักจะมีความสุขและมีคุณภาพ

๑) ครอบครัวเป็นสุข การสร้างครอบครัวให้มีความสุขเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ซึ่งจะทําให้สมาชิกในครอบครัวดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข โดยสมาชิกในครอบครัวจะต้องมีความผูกพันกันทางอารมณ์ และจิตใจ ในการดำเนินชีวิตร่วมกัน มีการปฏิสัมพันธ์ และการสื่อสารระหว่างกัน ซึ่งครอบครัวที่มีความสุขมีลักษณะที่สรุปได้

๒) สัมพันธภาพในครอบครัว เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวเพื่อทําให้ครอบครัวมีความสุข ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวบิดา มารดา บุตร ญาติพี่น้อง หรือบุคคลอื่นๆ ที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน โดยมีการปฏิสัมพันธ์ และปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองอย่างเหมาะสม ซึ่งสิ่งทําให้สมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

วนัญญา แก้วแก้วปาน.(๒๕๖๐).สัมพันธ์ภาพครอบครัวกับปัญหาการกระทำความผิดในวัยรุ่น.

file:///C:/Users/OICT/Downloads/boonsri๑,+Journal+manager,+๒๕_%E๐%B๘%A๗%E๐%B๘%๙๙%E๐%B๘%B๑%E๐%B๘%๘D%E๐%B๘%๘D%E๐%B๘%B๒.pdf

แหล่งศึกษาเพิ่มเติม

E-book

สุรีย์ ธรรมิกบวร และจรรุวรรณ ชูปวา. (๒๕๖๒). *ความรู้สำคัญเพื่อครอบครัวอบอุ่น*. อุบลราชธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.<http://www.nurse.ubu.ac.th/new/sites/default/files/pdf/>

แบบบันทึกกิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวด้วยสถานการณ์จำลองรูปแบบต่างๆ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนบทสนทนาบทบาทสมมติ วิธีป้องกันพร้อมบอกแนวทางการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว

จากสถานการณ์จำลองที่ ๑ เรื่อง “พ่อกับแม่โกรธกัน และไม่คุยกัน”

A :

B :

A :

B :

A :

B :

A :

B :

A :

B :

A :

B :

วิธีป้องกัน :

.....

.....

.....

แนวทางการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว :

.....

.....

.....

.....

ชื่อสมาชิก ๑.....๒.....

แบบบันทึกกิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวด้วยสถานการณ์จำลองรูปแบบต่างๆ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนบทสนทนาบทบาทสมมติ วิธีป้องกันพร้อมบอกแนวทางการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว

จากสถานการณ์จำลองที่ ๒ เรื่อง “พ่อกับแม่ทะเลาะ โดยการประชดขื่นกัน”

A :

B :

A :

B :

A :

B :

A :

B :

A :

B :

A :

B :

ทางการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว:

.....

.....

.....

.....

วิธีแก้ไข :

.....

.....

.....

.....

ชื่อสมาชิก ๑.....๒.....

แบบบันทึกกิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวด้วยสถานการณ์จำลองรูปแบบต่างๆ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๑ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนบทสนทนาบทบาทสมมติ วิธีป้องกันพร้อมบอกแนวทางการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว

จากสถานการณ์จำลองที่ ๓ เรื่อง “พ่อกับแม่ทะเลาะกันรุนแรงจนถึงขั้นลงไม้ลงมือ”

A :

B :

A :

B :

A :

B :

A :

B :

A :

B :

A :

B :

วิธีป้องกัน :

.....

แนวทางการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว :

.....

ชื่อสมาชิก ๑.....๒.....

แบบบันทึกกิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวด้วยสถานการณ์จำลองรูปแบบต่างๆ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนบทสนทนาบทบาทสมมติวิธีป้องกันพร้อมบอกแนวทางการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว

จากสถานการณ์จำลองที่ ๔ เรื่อง “พ่อโกรธที่น้องชายไม่ยอมทำการบ้าน พ่อจึงดุ และตีน้อง”

A :

B :

A :

B :

A :

B :

A :

B :

A :

B :

A :

B :

แนวทางการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว :

.....

.....

.....

.....

วิธีแก้ไข :

.....

.....

.....

.....

ชื่อสมาชิก ๑.....๒.....

เฉลยแบบบันทึกกิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวด้วยสถานการณ์จำลองรูปแบบต่างๆ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๓๑๐๑ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การป้องกัน

- ให้ความรัก
- มีทักษะการสื่อสารที่ดี
- ยอมรับพฤติกรรมของตนเอง
- พยายามปรับตัวเข้าหากัน
- ไม่ใช้อารมณ์หรือความรุนแรงในการแก้ปัญหา
- ตั้งกติกาของครอบครัว

แนวทางการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว

- แสดงความรู้สึกหรืออารมณ์ที่แท้จริงออกมาอย่างตรงไปตรงมา
- พูดเมื่อพร้อมที่จะพูด
- พูดถึงเฉพาะเรื่องหรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน
- ให้อีกฝ่ายชี้แจงเหตุผล
- ย้ำเรื่องราวให้เข้าใจตรงกัน
- ฝ่ายที่ถูกโกรธจะต้องจับประเด็นปัญหาให้ได้
- เตรียมความพร้อมที่จะประณีประนอม
- มีความตั้งใจที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุข

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑

รายวิชา สุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ ๒.๑ ม.๓/๓วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การป้องกันและแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัวเป็นสิ่งที่ทุกคนควรเรียนรู้เพื่อรักษาครอบครัวของตนเองไว้ให้เกิดความปิติสุข กล่าวคือ ถ้าสมาชิกในครอบครัวมีความรัก ความเข้าใจซึ่งกันและกัน เอื้ออาทร ห่วงใยดูแล ซึ่งกันและกัน ก็จะส่งผลให้ครอบครัวมีความสุขและปลูกฝังบุคลิกภาพที่ดีให้กับสมาชิกในครอบครัวได้ แต่ในขณะเดียวกันถ้าสมาชิกในครอบครัวทะเลาะวิวาทกัน มีความขัดแย้ง ไม่เข้าใจกัน ครอบครัวก็จะไม่มีความสุข และอาจส่งผลให้เด็กก้าวร้าว เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวและไม่สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้

๓. สาระการเรียนรู้

๑. สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว

๒. แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

วิเคราะห์สาเหตุของความขัดแย้งในครอบครัวได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

แสดงบทบาทสมมติแนวทางการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

เสนอแนวทางการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม (ส.๑.๑.๓)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว หน่วยที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน เสนอแนวทางการสร้าง สัมพันธ์ภาพที่ดีใน ครอบครัวได้อย่าง เหมาะสม ด้านความรู้ วิเคราะห์สาเหตุของความ ขัดแย้งในครอบครัวได้ ด้านทักษะกระบวนการ แสดงบทบาทสมมติแนว ทางการสร้างสัมพันธ์ภาพ ที่ดีในครอบครัวได้อย่าง เหมาะสม ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ภาพที่ ๑  ภาพที่ ๒  -นักเรียนคิดว่าภาพนี้มีอิทธิพลต่อสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวอย่างไร	๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ๑.๑ ดูภาพแล้วตอบคำถาม ตั้งต่อไปนี้ - นักเรียนคิดว่าภาพนี้มีอิทธิพลต่อ สร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวอย่างไร	ภาพที่ ๑ ภาพที่ ๒		๑. สังเกตการ ตอบคำถามใน ชั้นเรียน ๒. ประเมินจาก ใบกิจกรรม ๓. สังเกตจาก พฤติกรรมในชั้น เรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว
หน่วยที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ตระหนักถึงความสำคัญ ของการสร้างสัมพันธ์ภาพ ที่ดีในครอบครัว คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นใน การทำงาน	ขั้นสอน (๑๐นาที) ๑. ทบทวนบทเรียน เรื่อง - ความขัดแย้งในครอบครัว - แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้ง ในครอบครัว	๑. ทบทวนบทเรียน เรื่อง - ความขัดแย้งในครอบครัว - แนวทางป้องกัน แก้ไขความ ขัดแย้งในครอบครัว			
	ขั้นปฏิบัติ (๓๐นาที) ๑. กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพใน ครอบครั ๒. กิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ “การ สร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว” ๓. ครูอำนวยความสะดวกการเรียนรู้ ให้กับนักเรียน	๑. กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพใน ครอบครั - แบ่งกลุ่ม ๖ กลุ่มให้จำนวนเท่าๆกัน - แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในกลุ่มเพื่อ เลือกสถานการณ์ที่เป็นเหตุการณ์จาก แนวทางการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีใน ครอบครั ๑ สถานการณ์ (ตามความ สนใจของสมาชิกในกลุ่ม) - บันทึกข้อมูลลงในใบกิจกรรม การ สร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว โดยตั้งชื่อเรื่องพร้อมเขียนบทสนทนา/ เนื้อเรื่องการแสดงและแนวทางป้องกัน	ใบกิจกรรมการ สร้าง สัมพันธ์ภาพใน ครอบครั	ทำใบ กิจกรรมการ สร้าง สัมพันธ์ภาพ ในครอบครั	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว
 หน่วยที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
		<p>และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากความขัดแย้งในครอบครัว</p> <ul style="list-style-type: none"> - แต่ละกลุ่มระดมความคิดเพื่อสรุปข้อมูลจากการศึกษาเรียนรู้หรือหาข้อมูลสนับสนุนความรู้เพิ่มเติม และเตรียมนำเสนอในรูปแบบบทบาทสมมติ ๒. กิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ “การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว” <ul style="list-style-type: none"> - ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอบทบาทสมมติ (ตามลำดับที่จับสลากได้) - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ตอบคำถามในชั้นเรียนโดย กลุ่มที่เป็นผู้ฟังตั้งคำถามและให้กลุ่มที่นำเสนอตอบ โดยวนกลุ่มไปเรื่อยจนครบ เช่น กลุ่ม ๑ นำเสนอ กลุ่ม ๒ ตั้งคำถาม เป็นต้น 			

<p style="text-align: center;">แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว หน่วยที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที</p>					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ขั้นสรุป (๕ นาที)</p> <p>๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้โดยใช้คำถามกระตุ้นการเรียนรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนคิดว่าอะไรคือสาเหตุของความขัดแย้งในครอบครัว - ยกตัวอย่างแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว <p>๒. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)</p>	<p>๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้</p> <p>๒. นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามที่ครูกำหนดให้</p>			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑) ภาพที่ ๑ และภาพที่ ๒

๒) ใบกิจกรรม การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงานใบกิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์สาเหตุของความขัดแย้ง ในครอบครัวได้	ประเมินจากใบ กิจกรรม	แบบประเมินใบ กิจกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)แสดงบทบาทสมมติแนว ทางการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีใน ครอบครัวได้อย่างเหมาะสม	ประเมินการแสดง บทบาทสมมติ	แบบประเมินการ แสดงบทบาทสมมติ	ผ่านเกณฑ์การ ประเมิน ระดับคุณภาพ พอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของการ สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว	สังเกตการตอบคำถาม ในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน เสนอแนวทางการสร้าง สัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัวได้ อย่างเหมาะสม	ประเมินจากแบบ บันทึกกิจกรรม	แบบประเมินแบบ บันทึกกิจกรรม	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน	สังเกตจากพฤติกรรม ในชั้นเรียน	แบบประเมิน คุณลักษณะอันพึง ประสงค์	ผ่านเกณฑ์ตัดสิน คุณภาพระดับพอใช้ ขึ้นไป

เกณฑ์การให้คะแนน

ประเด็น	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์สาเหตุของความขัดแย้งในครอบครัวได้	วิเคราะห์สาเหตุของความขัดแย้งในครอบครัวได้หลายด้าน	ระบุสาเหตุของความขัดแย้งในครอบครัวได้ด้านเดียว	ไม่สามารถวิเคราะห์สาเหตุของความขัดแย้งในครอบครัวได้
ด้านทักษะ/ กระบวนการ (P) แสดงบทบาทสมมติแนวทางการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม	แสดงบทบาทสมมติได้อย่างคล่องแคล่วต่อเนื่อง ตรงกับบทสนทนา	แสดงบทบาทสมมติได้ไม่ตรงกับบทสนทนา	แสดงบทบาทสมมติไม่ได้
คุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A) ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว	นักเรียนร่วมสะท้อนคิดแนวทางการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม	นักเรียนไม่ร่วมสะท้อนคิด	นักเรียนรบกวนการสะท้อนคิด
สมรรถนะที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน เสนอแนวทางการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม	เสนอแนวทางการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวได้ ๓ วิธี	เสนอแนวทางการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวได้ ๑ วิธี	ไม่สามารถเสนอแนวทางการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวได้
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ มุ่งมั่นในการทำงาน	นักเรียนร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนทุกกิจกรรม	นักเรียนร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนบางกิจกรรม	นักเรียนไม่ร่วมกิจกรรม

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนน ๑๐-๑๕ หมายถึง ดี

คะแนน ๖-๑๐ หมายถึง พอใช้

คะแนน ๕ หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

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

ความสำเร็จ

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

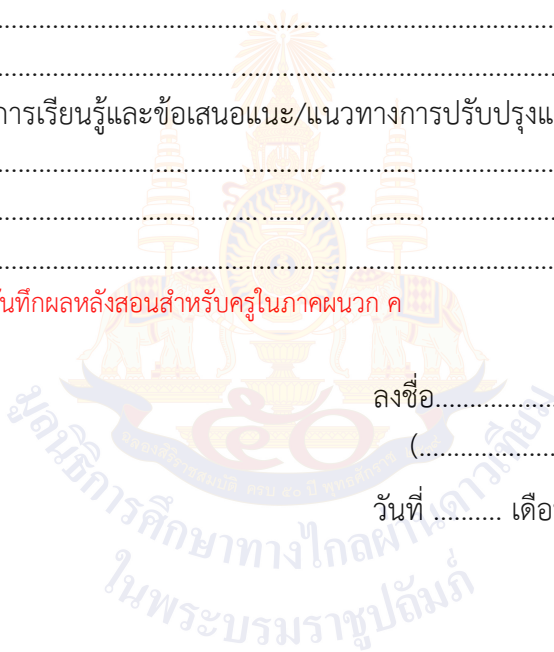
ปัญหาและอุปสรรค

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

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

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

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

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

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

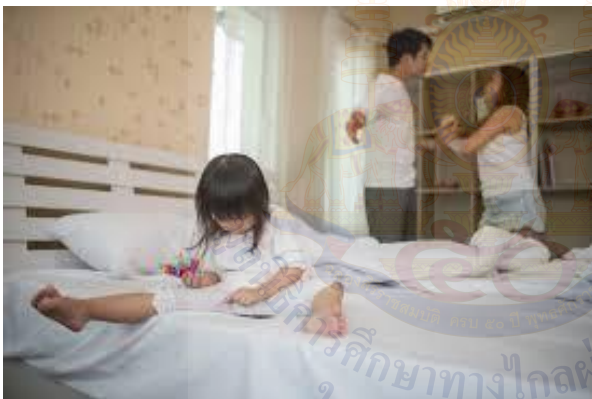
ภาพประกอบ

ภาพที่ ๑



ที่มา : https://www.manarom.com/blog/Reducing_family_violence.html

ภาพที่ ๒



ที่มา : <https://primocare.com/>





หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓
เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเสี่ยงดีชีวิที่มีสุข

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเสี่ยงดีชีวีมีสุข

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

รายวิชาสุขศึกษา
ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๒ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้าง เสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ม.๓/๑ กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การกำหนดรายการอาหารให้เหมาะสมโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการในแต่ละวัย ย่อมส่งผลให้บุคคลในแต่ละช่วงวัยมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดี มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- ๑) วิเคราะห์ความสำคัญของอาหารได้
- ๒) วิเคราะห์ความสำคัญของอาหารได้

๓.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

- ๑) กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยได้
- ๒) กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการได้

๓.๓ ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A)

- ๑) แสดงความคิดเห็นและตระหนักถึงความสำคัญของอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัย
- ๒) แสดงความคิดเห็นและตระหนักถึงความสำคัญของอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัย

๔. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

- ๑) วิเคราะห์ จำแนกจัดลำดับความสำคัญของอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการได้(ส.๒.๑.๓)
- ๒) วิเคราะห์ จำแนกจัดลำดับความสำคัญของอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการได้(ส.๒.๑.๓)

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๕.๑ ใฝ่เรียนรู้

๖. การประเมินผลรวบยอด

๖.๑ ชิ้นงานหรือภาระงาน

โปสเตอร์ เรื่อง “การกำหนดอาหารสำหรับวัย.....” โดย ๑ มื้อ ๕ หมู่ ครบส่วน.

๖.๒ เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ชิ้นงาน โปสเตอร์ เรื่อง “การกำหนดอาหารสำหรับวัย.....” โดย ๑ มื้อ ๕ หมู่ ครบส่วน

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์ความสำคัญของอาหารได้	วิเคราะห์ความสำคัญของอาหารได้ ๓ ข้อขึ้นไป	วิเคราะห์ความสำคัญของอาหารได้ ๒ ข้อขึ้นไป	วิเคราะห์ความสำคัญของอาหารได้ ๑ ข้อ
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทาง	ตอบคำถาม/แสดงการนำข้อมูลไปตัดสินใจในการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางได้	ตอบคำถาม/แสดงการนำข้อมูลไปตัดสินใจในการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยได้	ไม่มีคำตอบ
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) แสดงความคิดเห็นและตระหนักถึงความสำคัญของอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัย	รับฟังวิธีปฏิบัติจากการนำเสนอและเสนอวิธีปฏิบัติหรือเห็นด้วยในวิธีที่นำเสนอ	ร่วมรับฟังวิธีปฏิบัติบางช่วงเวลา	ไม่สนใจการนำเสนอวิธีการปฏิบัติ
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน วิเคราะห์ จำแนกจัดลำดับความสำคัญของอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการได้	ตอบคำถาม/แสดงการนำข้อมูลไปตัดสินใจในการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางได้	ตอบคำถาม/แสดงการนำข้อมูลไปตัดสินใจในการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยได้	ไม่มีคำตอบ

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	กระตือรือร้นช่วยแสวงหา ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง	กระตือรือร้น หาข้อมูล ที่ไม่เกี่ยวข้อง	แสดงพฤติกรรม เนือยนิ่ง

เกณฑ์การตัดสิน

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



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เคล็ด (ไม้) ลับการดูแลสุขภาพดีตามช่วงวัย ตอนที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเสี่ยงดีชีวิตมีสุข

รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

รายวิชา สุขศึกษา
ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้าง เสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ม.๓/๑ กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัด และคุณค่าทางโภชนาการ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การกำหนดรายการอาหารให้เหมาะสมโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการในแต่ละวัยย่อมส่งผลให้บุคคลในแต่ละช่วงวัยมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดี มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

๓. สาระการเรียนรู้

การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยทารก วัยเด็ก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

วิเคราะห์ความสำคัญของอาหารได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการลงในชิ้นงานได้ถูกต้องเหมาะสม

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

แสดงความคิดเห็นและตระหนักถึงความสำคัญของอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัย

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

วิเคราะห์ จำแนก จัดลำดับความสำคัญของอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการได้ (ส.๒.๑.๓)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เกล็ด (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพดีตามช่วงวัย ตอนที่ ๑ หน่วยที่ ๓ เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยวิมีสุข รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิด กับผู้เรียน วิเคราะห์ จำแนก จัดลำดับ ความสำคัญของอาหารที่ เหมาะสมตามช่วงวัยโดย คำนึงถึงความประหยัดและ คุณค่าทางโภชนาการได้ (ส.๒.๑.๓) ด้านความรู้ วิเคราะห์ความสำคัญของ อาหารได้ ด้านทักษะกระบวนการ กำหนดรายการอาหารที่ เหมาะสมตามช่วงวัยโดย คำนึงถึงความประหยัดและ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ให้นักเรียนดูภาพอาหารชนิดต่างๆ แล้วให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า ชอบ รับประทานอาหารประเภทใด เพราะเหตุ ใด และมีประโยชน์หรือไม่ (พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้ อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)	๑. ดูภาพอาหารชนิดต่างๆ แล้วให้ นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า ชอบ รับประทานอาหารประเภทใด เพราะ เหตุใด และมีประโยชน์หรือไม่ (พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดย ให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)	๑. บัตรภาพ		๑. ประเมินจาก ใบงาน ๒. สังเกตจาก การตอบคำถาม ในชั้นเรียน ๓. จากการ นำเสนอในชั้น เรียน
	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ (สนทนากับ นักเรียนในหัวข้อดังนี้) - ความสำคัญของอาหาร และหลักการ เลือกบริโภคอาหาร - ให้นักเรียนเลือกอาหารที่ตนเองชอบ รับประทานมากที่สุด ๑ ชนิด จากนั้นให้ นักเรียนตอบคำถามที่กำหนด เช่น - ชื่ออาหาร - ประโยชน์ของอาหาร	๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในหัวข้อดังนี้ - ความสำคัญของอาหาร และ หลักการเลือกบริโภคอาหาร - เลือกอาหารที่ตนเองชอบ รับประทานมากที่สุด ๑ ชนิด จากนั้น ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนด เช่น - ชื่ออาหาร - ประโยชน์ของอาหาร			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เกล็ด (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพติดตามช่วงวัย ตอนที่ ๑
หน่วยที่ ๓ เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยวิีมีสุข รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>คุณค่าทางโภชนาการลงใน ชิ้นงานได้ถูกต้องเหมาะสม ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม แสดงความคิดเห็นและ ตระหนักถึงความสำคัญ ของอาหารที่เหมาะสมตาม ช่วงวัย คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้</p>	<p>- ความเหมาะสมของอาหารกับ สุขภาพร่างกายของตนเอง - นักเรียนคิดว่า อาหารมื้อเช้ามีความ จำเป็นต่อร่างกายหรือไม่ อธิบายเหตุผล</p>	<p>- ความเหมาะสมของอาหารกับ สุขภาพร่างกายของตนเอง - นักเรียนคิดว่า อาหารมื้อเช้ามี ความจำเป็นต่อร่างกายหรือไม่ อธิบาย เหตุผล</p>	<p>๑.ใบความรู้ที่ ๑ ๒.ใบงานที่ ๑</p>	<p>๑. ทำใบงาน ที่ ๑ ๒. นำเสนอ ใบงานที่ ๑</p>	
<p>ขั้นปฏิบัติ (๒๐นาที) ๑. กิจกรรมกลุ่ม - ให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าความรู้ เกี่ยวกับความสำคัญของอาหาร และ หลักการเลือกบริโภคอาหาร จากใบ ความรู้ที่ ๑</p>	<p>๑. กิจกรรมกลุ่ม ๑.๑ ศึกษาค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับ ความสำคัญของอาหาร และหลักการ เลือกบริโภคอาหาร จากใบความรู้ที่ ๑ ๑.๒ สมาชิกในแต่ละกลุ่มตั้ง คำถาม คนละ ๑ ข้อ จากนั้นนำคำถาม มาผลัดกันถาม-ตอบกับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อประเมินความรู้ความเข้าใจ เช่น - ใครเลือกบริโภคอาหารโดย คำนึงถึงราคาหรือความชอบบ้าง</p>				

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เคล็ด (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพติดตามช่วงวัย ตอนที่ ๑ หน่วยที่ ๓ เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยวิีมีสุข รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
ขั้นสรุป (๑๕นาที) ๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ - การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ควรยึดหลัก “การกินพอดี” ๒. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม (ถ้ามี)	๑. ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ - การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ควรยึดหลัก “การกินพอดี” (แนวคำถาม : กินพอ หมายถึง กินอาหารครบทุกหมู่ให้พอดีกับความ ต้องการของร่างกาย กินดี หมายถึง กินอาหารให้หลากหลายชนิด มีคุณค่าทางโภชนาการ)				

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. บัตรภาพ
๒. ใบความรู้ที่ ๑
๓. ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกบริโภคอาหาร

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกบริโภคอาหาร

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์ความสำคัญของอาหารได้	ประเมินจากใบงาน	แบบประเมินใบงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทาง	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) แสดงความคิดเห็นและตระหนักถึงความสำคัญของอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัย	ประเมินจากการนำเสนอ	แบบประเมินจากการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับพอใช้ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์ จำแนก จัดลำดับความสำคัญของอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการได้	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับพอใช้ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินระดับพอใช้ขึ้นไป

เกณฑ์การให้คะแนน

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์ความสำคัญของอาหารได้	วิเคราะห์ความสำคัญของอาหารได้ ๓ ข้อขึ้นไป	วิเคราะห์ความสำคัญของอาหารได้ ๒ ข้อขึ้นไป	วิเคราะห์ความสำคัญของอาหารได้ ๑ ข้อ
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทาง	ตอบคำถาม/แสดงการนำข้อมูลไปตัดสินใจในการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางได้	ตอบคำถาม/แสดงการนำข้อมูลไปตัดสินใจในการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยได้	ไม่มีคำตอบ
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) แสดงความคิดเห็นและตระหนักถึงความสำคัญของอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัย	รับฟังวิธีปฏิบัติจากการนำเสนอและเสนอวิธีปฏิบัติหรือเห็นด้วยในวิธีที่นำเสนอ	ร่วมรับฟังวิธีปฏิบัติบางช่วงเวลา	ไม่สนใจการนำเสนอวิธีการปฏิบัติ
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน วิเคราะห์ จำแนก จัดลำดับความสำคัญของอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการได้	ตอบคำถาม/แสดงการนำข้อมูลไปตัดสินใจในการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางได้	ตอบคำถาม/แสดงการนำข้อมูลไปตัดสินใจในการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยได้	ไม่มีคำตอบ
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	กระตือรือร้นช่วยแสวงหาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง	กระตือรือร้น หาข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้อง	แสดงพฤติกรรมน้อยนิง

เกณฑ์การตัดสิน

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

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

แบบประเมินกิจกรรม

คำชี้แจง ให้ครูเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับประเด็นการประเมิน

ที่	ชื่อ - สกุล	ประเด็นการประเมิน															รวม				
		๑. วิเคราะห์ ความสำคัญ ของอาหารได้			๒. กำหนด รายการ อาหารที่ เหมาะสมตาม ช่วงวัยโดย คำนึงถึงความ ประหยัดและ คุณค่าทาง			๓. แสดงความ คิดเห็นและ ตระหนักถึง ความสำคัญ ของอาหารที่ เหมาะสมตาม ช่วงวัย			๔. วิเคราะห์ จำแนก จัดลำดับ ความสำคัญ ของอาหารที่ เหมาะสมตาม ช่วงวัยโดย คำนึงถึงความ ประหยัดและ คุณค่าทาง โภชนาการได้			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

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

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

ความสำเร็จ

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

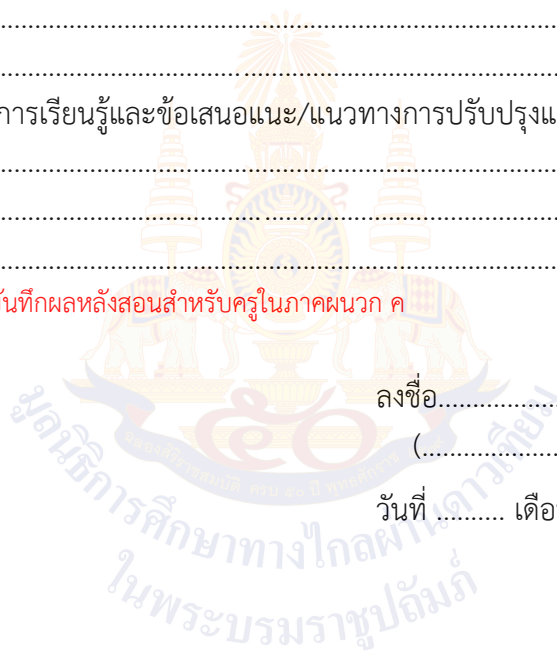
ปัญหาและอุปสรรค

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

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

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

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

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

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใบความรู้ ที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญของอาหาร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงดีชีวิที่มีสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เกล็ด (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพติดตามช่วงวัย ตอนที่ ๑
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความสำคัญของอาหาร

อาหารนับเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกเพศทุกวัย เนื่องจากอาหารจะให้พลังงานและสร้างความเจริญเติบโตให้แก่ร่างกาย อีกทั้ง ยังช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ซึ่งคนเราจะมีสุขภาพดีนั้นการรับประทานอาหารนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จำเป็นต้องเรียนรู้เพื่อจะได้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับความต้องการในแต่ละวัย อันเป็นการช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีห่างไกลจากโรคร้ายไข้เจ็บ โดยอาหารนั้นมีความสำคัญที่สามารถสรุปได้ดังนี้

๑. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอนับตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนกระทั่งคลอดออกมา และมีการเจริญเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ หากได้รับอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายไปกระทั่งจนถึงวัยผู้ใหญ่

๒. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย ซึ่งคนที่รับประทานอาหารอย่างเหมาะสมและถูกหลักโภชนาการนั้น ร่างกายจะสามารถต้านทานโรคได้ดีเพราะมีภูมิคุ้มกันโรคที่ได้รับจากอาหารและถ้ามีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยไม่รุนแรงร่างกายก็จะสามารถรักษาตัวเองได้โดยไม่ต้องพบแพทย์

๓. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ซึ่งเมื่อรับประทานอาหารเข้าไปจะเกิดการเผาผลาญ ทำให้มีพลังงานความร้อนเกิดขึ้น โดยพลังงานความร้อนนี้จะทำหน้าที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

๔. ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ เนื่องจากแหล่งพลังงานของร่างกายมาจากอาหาร หากได้รับอาหารที่เหมาะสมก็จะทำให้อวัยวะต่าง ๆ สามารถทำงานได้ตามปกติ

อาหารและสารอาหาร

อาหาร (food) คือ สิ่งที่บริโภคเข้าไปแล้วให้ประโยชน์แก่ร่างกาย เช่น ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยไม่มีพิษภัยหรือให้โทษแก่ร่างกาย

สารอาหาร (nutrients) คือ สารเคมีที่ประกอบอยู่ในอาหารที่ให้คุณค่าต่อร่างกายในด้านต่างๆ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ

การจำแนกสารอาหารสามารถทำได้ดังนี้

๑. จำแนกโดยใช้เกณฑ์การให้พลังงานและไม่ให้พลังงาน
 - พวกที่ให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน
 - พวกที่ไม่ให้พลังงาน ได้แก่ วิตามิน แร่ธาตุ น้ำ
๒. จำแนกตามประเภทของสารเคมี
 - พวกที่เป็นอินทรีย์ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน
 - พวกที่เป็นอนินทรีย์สาร ได้แก่ วิตามิน แร่ธาตุ น้ำ

ประเภทของอาหาร แบ่งตามองค์ประกอบทางเคมี ที่มีอยู่ในอาหารได้ ๖ ประเภทคือ

๑. คาร์โบไฮเดรต (carbohydrate)
๒. โปรตีน (protein)
๓. ไขมัน (lipid)
๔. วิตามิน (vitamin)
๕. แร่ธาตุ (mineral)
๖. น้ำ (water)

สารอาหารที่ให้พลังงาน

สารอาหาร ที่ให้พลังงาน ได้แก่ ๑. โปรตีน ๒. คาร์โบไฮเดรต ๓. ไขมัน

สารอาหาร ที่ไม่ให้พลังงาน ได้แก่ เกลือแร่ และวิตามิน

น้ำ เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานแต่ช่วยในการย่อยการดูดซึม และการไหลเวียนของสารต่างๆในร่างกาย เป็นตัวทำงานสำหรับสารละลาย เคมีต่างๆทั้งที่เป็นอาหาร และสารอื่นๆ ทำให้สามารถเกิดปฏิกิริยาเคมีในร่างกายได้ช่วยปกป้องเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆรวมทั้งทารกในครรภ์มารดาเป็นสื่อกลางกระบวนการทางชีวเคมีต่างๆในร่างกาย และรักษาสมดุลกรดด่าง ในร่างกายช่วยในการขนส่งสารต่างๆ ระหว่างเนื้อเยื่อ กับกระแสโลหิตช่วยในการกำจัดของเสียจากร่างกายเป็นปัสสาวะทางไต ทำหน้าที่หล่อลื่นข้อต่างๆ ในร่างกาย ควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย โดยเฉพาะการระบายน้ำจากผิวหนัง ลมหายใจ ใน คนที่ออกกำลังกาย จะมีการเผาผลาญในร่างกายเกิดความร้อน และขับออกทางเหงื่อ

หลักโภชนาการขั้นพื้นฐาน

- โภชนาการ (Nutrition) คือ อาหารที่เข้าสู่ร่างกายคนแล้วสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในด้านการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ที่นำมาประกอบเป็นอาหารเป็นเมนูที่มีประโยชน์
- สารอาหาร (Nutrients) คือ สารที่อยู่ในอาหาร ที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและร่างกายให้แข็งแรง เช่น คาร์โบไฮเดรต ที่มาจากข้าว-แป้ง หรือ วิตามิน ที่มาจาก ผัก-ผลไม้ นั้นเอง

มารู้จักโภชนาการขั้นพื้นฐานกัน

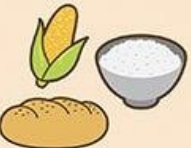
โภชนาการ (Nutrition)

คือ อาหารที่เข้าสู่ร่างกายคนแล้ว ร่างกายสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในด้านการเจริญเติบโต การค้าจุน และการซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย

สารอาหาร (Nutrients)


คือ สารที่อยู่ในอาหาร ที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยในการป้องกัน ต้านทานโรค และช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

ข้าว-แป้ง




ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต เป็นหลัก ช่วยให้พลังงานแก่ร่างกายเพื่อใช้ในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ

เนื้อสัตว์




ให้สารอาหารประเภทโปรตีน ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ สร้างแอนติบอดี ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เสริมสร้างภูมิต้านทานโรค และช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต

ผัก




ให้วิตามินและแร่ธาตุ ให้ใยอาหารที่จำเป็น ต่อระบบขับถ่าย

ผลไม้



ให้วิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งน้ำตาลจากผลไม้ ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันท้องผูก และยิ่งช่วยให้ผิวพรรณสดใส

ไขมัน-น้ำมัน



ให้พลังงานแก่ร่างกาย และช่วยในการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมัน A D E และ K

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

เนสท์เล่โพรเฟสชันนัล. (๒๕๖๓, ๒๕ ธันวาคม). การจัดการอาหารกลางวันให้เหมาะสมตามหลักโภชนาการของเด็กในแต่ละช่วงวัย . <https://www.nestleprofessional.co.th/school/food-nutrition-for-kids>

ที่มา : <https://thunyalak.wordpress.com/>

บัตรภาพ

 <p data-bbox="384 663 608 696">ภาพแฮมเบอร์เกอร์</p>	  <p data-bbox="1015 663 1166 696">ภาพผักผลไม้</p>
 <p data-bbox="411 1167 576 1200">ภาพข้าวผัดหมู</p>	 <p data-bbox="1015 1111 1166 1144">ภาพขนมเค้ก</p>
 <p data-bbox="432 1597 555 1630">ภาพนมสด</p>	 <p data-bbox="1031 1597 1150 1630">ภาพลูกอม</p>

ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกบริโภคอาหาร
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี้ยงดีชีวีมีสุข
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เกล็ด (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพดีตามช่วงวัย ตอนที่ ๑
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ต่อไปนี้

๑. ให้นักเรียนบอกความสำคัญของอาหาร

.....

.....

.....

.....

๒. ให้นักเรียนยกตัวอย่างหลักการเลือกบริโภคอาหาร ในหัวข้อต่อไปนี้

๒.๑ การเลือกบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ

.....

.....

.....

.....

.....

๒.๒ การเลือกบริโภคอาหารตามธรรมชาติ

.....

.....

.....

.....

๒.๓ สร้างพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

.....

.....

.....

.....

๓. ให้นักเรียนบอกหลักการกำหนดรายการอาหาร ที่เหมาะสมกับวัย

.....

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....

เฉลย ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกบริโภคอาหาร
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี้ยงดีชีวิที่มีสุข
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เคล็ด (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพดีตามช่วงวัย ตอนที่ ๑
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๓๓๑๐๑ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ต่อไปนี้

๑. ให้นักเรียนบอกความสำคัญของอาหาร

- ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย
- ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย โดยพลังงานความร้อนจะทำหน้าที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
- ช่วยให้อวัยวะต่างๆในร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติจากแหล่งพลังงานของร่างกายมาจากอาหาร

หากได้รับอาหารที่เหมาะสมก็จะทำให้อวัยวะต่างๆ สามารถทำงานได้ตามปกติ

๒. ให้นักเรียนยกตัวอย่างหลักการเลือกบริโภคอาหาร ในหัวข้อต่อไปนี้

๒.๑ การเลือกบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ

- โภชนบัญญัติ ๙ ประการ ,ธงโภชนาการ

๒.๒ การเลือกบริโภคอาหารตามธรรมชาติ

- บริโภคธัญพืชเต็มรูป โดยไม่ผ่านการขัดสี , หลีกเลี้ยงอาหารสำเร็จรูปที่ผ่านกระบวนการต่างๆ, เลือกบริโภคอาหารอินทรีย์ หรืออาหารชีววิถีที่ไม่ได้ใช้สารเคมี

๒.๓ สร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

- บริโภคอาหารครบ ๓ มื้อ

๓. ให้นักเรียนบอกหลักการกำหนดรายการอาหาร ที่เหมาะสมกับวัย

- ยึดสัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลายในแต่ละวัน
- ดูความพอดีของอาหาร ปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย โดยยึดน้ำหนักตามเกณฑ์
- รายการอาหารไม่ควรซ้ำกันในแต่ละมื้อของวัน

ชื่อกลุ่ม.....เลขที่.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เคล็ด (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพดีตามช่วงวัย ตอนที่ ๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเสี่ยงดีชีวิตมีสุข

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

รายวิชา สุขศึกษา
ภาคเรียนที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
เวลา ๕๐ นาที

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้าง เสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ ๔.๑ ม.๓/๑ กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัด และคุณค่าทางโภชนาการ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การกำหนดรายการอาหารให้เหมาะสมโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการในแต่ละวัยย่อมส่งผลให้บุคคลในแต่ละช่วงวัยมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดี มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

๓. สาระการเรียนรู้

การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยทารก วัยเด็ก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ

๔. จุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๑ ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

วิเคราะห์ความสำคัญของอาหารได้

๔.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ(P)

กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการลงในชิ้นงานได้ถูกต้องเหมาะสม

๔.๓ ด้านคุณลักษณะเจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

แสดงความคิดเห็นและตระหนักถึงความสำคัญของอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัย

๕. สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

วิเคราะห์ จำแนก จัดลำดับความสำคัญของอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการได้ (ส.๒.๑.๓)

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกล็ด (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพดีตามช่วงวัย ตอนที่ ๒ หน่วยที่ ๓ เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยวิมีสุข รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที					
จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิด กับผู้เรียน วิเคราะห์ จำแนก จัดลำดับ ความสำคัญของอาหารที่ เหมาะสมตามช่วงวัยโดย คำนึงถึงความประหยัดและ คุณค่าทางโภชนาการได้ (ส.๒.๑.๓) ด้านความรู้ วิเคราะห์ความสำคัญของ อาหารได้ ด้านทักษะกระบวนการ กำหนดรายการอาหารที่ เหมาะสมตามช่วงวัยโดย คำนึงถึงความประหยัดและ	ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที) ๑. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มดูภาพรายการ อาหาร แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น - อาหารแต่ละชนิดเหมาะสมกับบุคคล วัยใดบ้าง - อาหารชนิดเดียวกันสามารถจะ รับประทานได้ทุกวัยหรือไม่ เพราะเหตุใด (พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้ อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)	๑. ดูภาพรายการอาหาร แล้วร่วมกัน แสดงความคิดเห็น - อาหารแต่ละชนิดเหมาะสมกับ บุคคลวัยใดบ้าง - อาหารชนิดเดียวกันสามารถจะ รับประทานได้ทุกวัยหรือไม่ เพราะเหตุ ใด (พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดย ให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)	๑. บัตรภาพ		๑. ประเมินจาก ชิ้นงาน ๒. สังเกตจาก การตอบคำถาม ในชั้นเรียน ๓. จากการ นำเสนอในชั้น เรียน
	ขั้นสอน (๑๐ นาที) ๑. ทบทวนบทเรียน เรื่อง ความสำคัญ ของอาหาร และหลักการเลือกบริโภค อาหาร ๒. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในหัวข้อดังนี้ - เพราะเหตุใด เราจึงต้องรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	๑. ทบทวนบทเรียน เรื่อง ความสำคัญ ของอาหาร และหลักการเลือกบริโภค อาหาร ๒. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในหัวข้อดังนี้	๑. วีดิทัศน์ เรื่อง EP๑.๑ อาหารและ โภชนาการ สำหรับ ผู้รับผิดชอบงาน		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกล็ด (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพติดตามช่วงวัย ตอนที่ ๒
 หน่วยที่ ๓ เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงชีวิที่มีสุข รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ / แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน / ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
<p>คุณค่าทางโภชนาการลงในชิ้นงานได้ถูกต้องเหมาะสม</p> <p>ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม</p> <p>แสดงความคิดเห็นและตระหนักถึงความสำคัญของอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัย</p> <p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้</p>	<p>๓. นำวีดิทัศน์ เรื่อง EP๑.๑ อาหารและโภชนาการสำหรับผู้รับผิดชอบงานอาหารและโภชนาการ ความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพ มาให้นักเรียนดู</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=๙_APQVCviVk</p> <p>๓.๑ สนทนากับนักเรียนโดยตั้งประเด็นคำถามดังนี้</p> <p>- การบริโภคอาหารอย่างฉลาด จะต้องปฏิบัติอย่างไร</p>	<p>- เพราะเหตุใด เราจึงต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย</p> <p>(แนวคำตอบ: ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างปกติ และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย)</p> <p>๓. ดูวีดิทัศน์ เรื่อง EP๑.๑ อาหารและโภชนาการสำหรับผู้รับผิดชอบงานอาหารและโภชนาการ ความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพ</p> <p>๓.๑ ตอบคำถามดังนี้</p> <p>- การบริโภคอาหารอย่างฉลาด จะต้องปฏิบัติอย่างไร</p> <p>(แนวคำตอบ: จะต้องบริโภคในปริมาณที่พอดี มีคุณค่า บริโภคผักผลไม้แทนของหวาน ลดการบริโภคแบบจุกจิบ)</p>	<p>อาหารและโภชนาการ</p> <p>ความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพ</p> <p>๒. ชิ้นงาน</p> <p>โปสเตอร์ เรื่อง “การกำหนดอาหารสำหรับวัย.....” โดย ๑ มื้อ ๕ หมู่ ครบส่วน</p>		

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกล็ด (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพติดตามช่วงวัย ตอนที่ ๒
 หน่วยที่ ๓ เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงนิสัยวิมีสุข รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>ขั้นปฏิบัติ (๓๐ นาที)</p> <p>๑. กิจกรรมกลุ่ม</p> <p>๑.๑ การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - กลุ่ม ๑ การกำหนดรายการอาหารสำหรับวัยทารก - กลุ่ม ๒ การกำหนดรายการอาหารสำหรับวัยก่อนเรียน - กลุ่ม ๓ การกำหนดรายการอาหารสำหรับวัยเรียน - กลุ่ม ๔ การกำหนดรายการอาหารสำหรับวัยรุ่น - กลุ่ม ๕ การกำหนดรายการอาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่ - กลุ่ม ๖ การกำหนดรายการอาหารสำหรับวัยสูงอายุ <p>๑.๒ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดทำชิ้นงานโปสเตอร์ เรื่อง “การกำหนด</p>	<p>๑. กิจกรรมกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบ่งกลุ่ม (จาก ชม.ที่ ๑) - จับสลากเลือกหัวข้อวัยต่างๆ - รับกระดาษฟลิปชาร์ท - แต่ละกลุ่มศึกษาการกำหนดรายการอาหารตามช่วงวัยที่กลุ่มได้รับมอบหมาย แล้วร่วมกันวิเคราะห์รายการอาหารตามประเด็นที่ได้รับ - แต่ละกลุ่มจัดทำชิ้นงานโปสเตอร์ เรื่อง “การกำหนดอาหารสำหรับวัย.....” โดย ๑ มื้อ ๕ หมู่ ครบถ้วน <p>๒. นำเสนอ ชิ้นงานโปสเตอร์</p> <ul style="list-style-type: none"> - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ตอบคำถามในชั้นเรียนโดย กลุ่มที่เป็นผู้ฟังตั้งคำถามและให้กลุ่มที่นำเสนอตอบ โดยวนกลุ่มไป 		<p>๑. ทำชิ้นงานโปสเตอร์ เรื่อง “การกำหนดอาหารสำหรับวัย.....” โดย ๑ มื้อ ๕ หมู่ ครบถ้วน</p> <p>๒. นำเสนอ ชิ้นงาน</p>	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เคล็ด (ไม้) ลับการดูแลสุขภาพติดตามช่วงวัย ตอนที่ ๒
 หน่วยที่ ๓ เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเลี่ยงชีวิที่มีสุข รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๑ เวลา ๕๐ นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อ /แหล่งเรียนรู้	ภาระงาน /ชิ้นงาน	การวัดและ ประเมินผล (วิธีวัด/เครื่องมือวัด)
	บทบาทครู	บทบาทนักเรียน			
	<p>อาหารสำหรับวัย.....” โดย ๑ มื้อ ๕ หมู่ ครอบคลุม</p> <p>๒. สำรวจแต่ละกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษา อำนวยความสะดวก และกระตุ้นการ เรียนรู้ให้กับนักเรียน</p>	<p>ร้อยจนครบ เช่น กลุ่ม ๑ นำเสนอ กลุ่ม ๒ ตั้งคำถาม เป็นต้น</p>			
	<p>ขั้นสรุป (๕ นาที)</p> <p>๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ เรียนรู้ในวันนี้</p> <p>๒. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย เพิ่มเติม (ถ้ามี)</p>	<p>๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ เรียนรู้ในวันนี้</p> <p>๒. นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นใน ประเด็นคำถามที่ครูกำหนดให้</p>			

๘. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. บัตรภาพ

๒. วีดิทัศน์ เรื่อง EP๑.๑ อาหารและโภชนาการสำหรับผู้รับผิดชอบงานอาหารและโภชนาการ
ความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพ

๓. ชิ้นงานโปสเตอร์ เรื่อง “การกำหนดอาหารสำหรับวัย.....” โดย ๑ มือ ๕ หมู่ ครบถ้วน

๙. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน ชิ้นงานโปสเตอร์ เรื่อง “การกำหนดอาหารสำหรับวัย.....” โดย

๑ มือ ๕ หมู่ ครบถ้วน

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์ความสำคัญของอาหารได้	ประเมินจากชิ้นงาน	แบบประเมินชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสม ตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความ ประหยัดและคุณค่าทาง	สังเกตการตอบคำถาม ในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) แสดงความคิดเห็นและตระหนักถึง ความสำคัญของอาหารที่เหมาะสม ตามช่วงวัย	ประเมินจากการ นำเสนอ	แบบประเมินจากการ นำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับพอใช้ ขึ้นไป
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับ ผู้เรียน วิเคราะห์ จำแนก จัดลำดับ ความสำคัญของอาหารที่เหมาะสม ตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความ ประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ ได้	สังเกตการตอบคำถาม ในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับพอใช้ ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	สังเกตการตอบคำถาม ในชั้นเรียน	แบบสังเกตการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินระดับพอใช้ ขึ้นไป

เกณฑ์การให้คะแนน

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K) วิเคราะห์ความสำคัญของอาหารได้	วิเคราะห์ความสำคัญของอาหารได้ ๓ ข้อขึ้นไป	วิเคราะห์ความสำคัญของอาหารได้ ๒ ข้อขึ้นไป	วิเคราะห์ความสำคัญของอาหารได้ ๑ ข้อ
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทาง	ตอบคำถาม/แสดงการนำข้อมูลไปตัดสินใจในการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางได้	ตอบคำถาม/แสดงการนำข้อมูลไปตัดสินใจในการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยได้	ไม่มีคำตอบ
คุณลักษณะเจตคติค่านิยม (A) แสดงความคิดเห็นและตระหนักถึงความสำคัญของอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัย	รับฟังวิธีปฏิบัติจากการนำเสนอและเสนอวิธีปฏิบัติหรือเห็นด้วยในวิธีที่นำเสนอ	ร่วมรับฟังวิธีปฏิบัติบางช่วงเวลา	ไม่สนใจการนำเสนอวิธีการปฏิบัติ
สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน วิเคราะห์ จำแนก จัดลำดับความสำคัญของอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการได้	ตอบคำถาม/แสดงการนำข้อมูลไปตัดสินใจในการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางได้	ตอบคำถาม/แสดงการนำข้อมูลไปตัดสินใจในการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมตามช่วงวัยได้	ไม่มีคำตอบ
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้	กระตือรือร้นช่วยแสวงหาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง	กระตือรือร้น หาข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้อง	แสดงพฤติกรรมน้อยนิง

เกณฑ์การตัดสิน

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

เกณฑ์การผ่าน ตั้งแต่ระดับ พอใช้ ขึ้นไป

๑๐. บันทึกผลหลังสอน*

ผลการจัดการเรียนการสอน

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

ความสำเร็จ

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

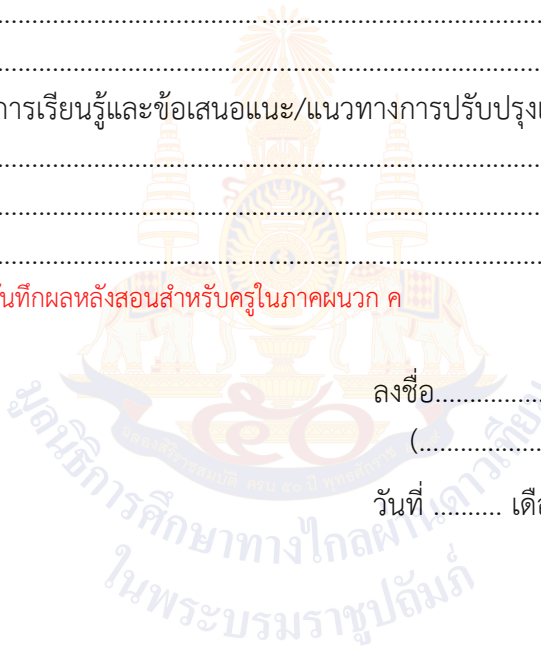
ปัญหาและอุปสรรค

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

ข้อจำกัดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ/แนวทางการปรับปรุงแก้ไข

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

*หมายเหตุ :ดูแนวคำถามการบันทึกผลหลังสอนสำหรับครูในภาคผนวก ค



ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

๑๑. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

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

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บัตรภาพ



ภาพนมสด



ภาพข้าวต้มกุ้ง



ภาพข้าวผัดหมู



ภาพขนมปังปิ้ง



ภาพขนมจีนแกงเขียวหวานไก่



ภาพผัดเปรี้ยวหวาน



ชิ้นงานโปสเตอร์ เรื่อง “การกำหนดอาหารสำหรับวัย.....” โดย ๑ มือ ๕ หมู่ ครอบคลุม
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รู้ทันความเสี่ยง หลีกเสี่ยงดีชีวิที่มีสุข
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกล็ด (ไม่) ลับการดูแลสุขภาพดีตามช่วงวัย ตอนที่ ๒
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ใบมอบหมายงาน (การจัดทำชิ้นงาน)

คำชี้แจง - ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม และจัดทำชิ้นงานโปสเตอร์ เรื่อง
 “การกำหนดอาหารสำหรับวัย.....” โดย ๑ มือ ๕ หมู่ ครอบคลุม

หมายเหตุ :

๑. หากนักเรียนไม่สะดวกหรือค้นหาแหล่งข้อมูลจากหนังสือเรียนหรือค้นหาทางอินเทอร์เน็ตไม่ได้ นักเรียนสามารถนำข้อมูลในใบความรู้จาก ชม.ที่ผ่านมาศึกษาทดแทนได้
๒. ครูคัดเลือกชิ้นงานชิ้นงานโปสเตอร์ เรื่อง “การกำหนดอาหารสำหรับวัย.....” ที่มีความถูกต้องเหมาะสมตามหลักวิชาการ มีความเรียบร้อย สวยงาม ไปเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ที่โรงอาหาร หรือ ปรึกษาเป็นสื่อการเรียนการสอนแก่โรงเรียนอื่นๆในชุมชนที่ขาดแคลนต่อไป

ตัวอย่างชิ้นงานโปสเตอร์



ที่มา : เอกสารเผยแพร่ กรมอนามัย. โปสเตอร์ 1 มื้อ 5 หมู่ ครบถ้วนสำหรับเด็กวัยเรียน. ๑ ธันวาคม ๒๕๕๙.
<https://nutrition2.anamai.moph.go.th/web-upload/๖x๒๒caac๐๔๕๒๖๔๘c๘dd๑f๕๓๔๘๑๙b๑๖c/filecenter/Additional/UI/a๒๐.pdf>

โปสเตอร์หัวข้อ.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

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



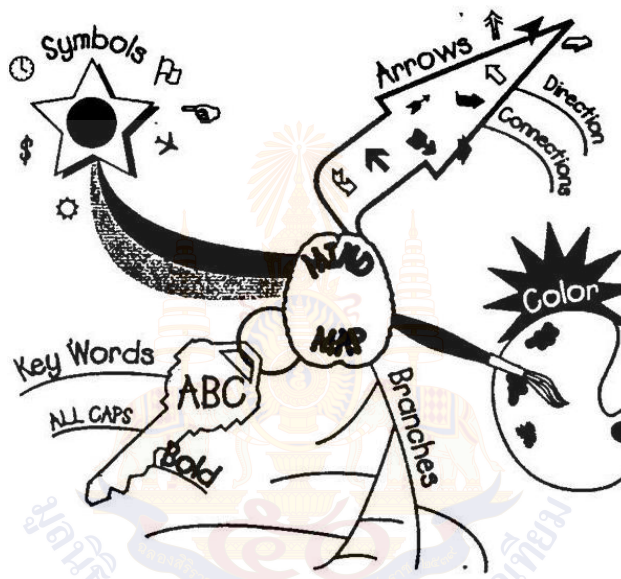
ภาคผนวก ก
ผังกราฟิก
(Graphic Organizers)

ผังกราฟิก

(Graphic Organizers)

๑. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นมโนทัศน์ (Concept Development Organizers)

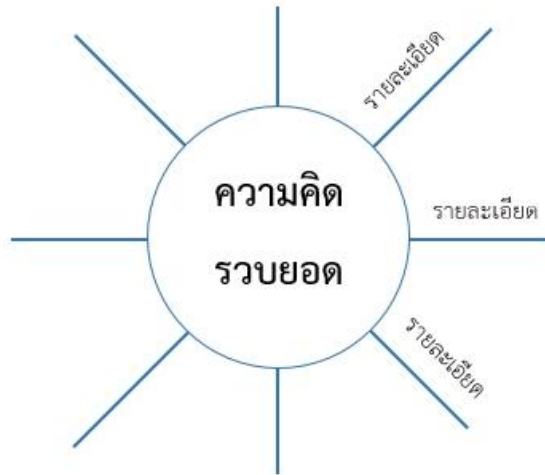
★ ผังความคิด (Mind Map)



★ ผัง Word Web



★ ผังมโนทัศน์ (Concept Map)



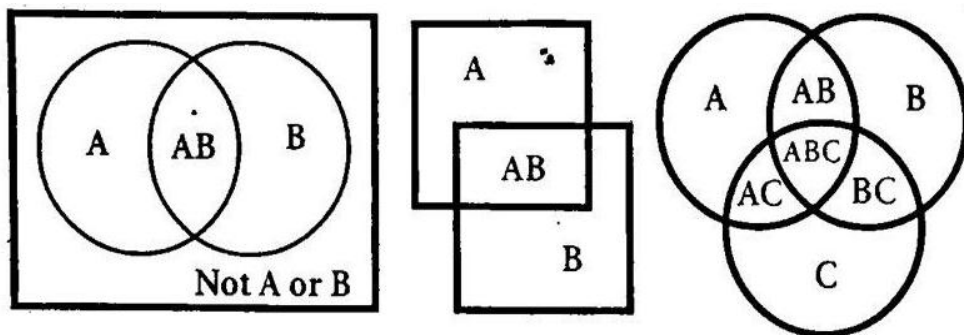
★ ตารางมโนทัศน์ (Concept Charts)

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

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

๒. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นารเปรียบเทียบ(Compare/Contrast Organizers)

★ เวนน์ไดอะแกรม (Venn Diagrams)



★ ตารางเปรียบเทียบ (Comparison charts)

ความเหมือน	ความต่าง

T-Chart

รายการที่ 1	รายการที่ 2
คุณลักษณะที่ 1	
คุณลักษณะที่ 2	
คุณลักษณะที่ 3	

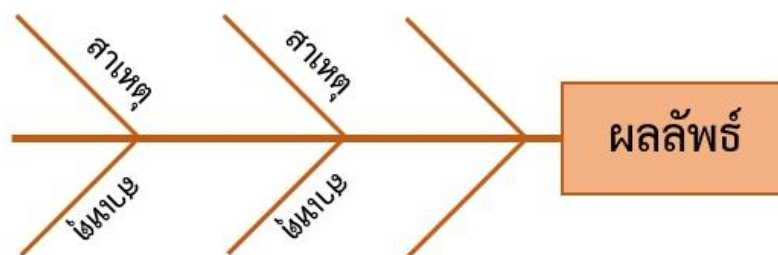
Compare or Contrast Chart

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

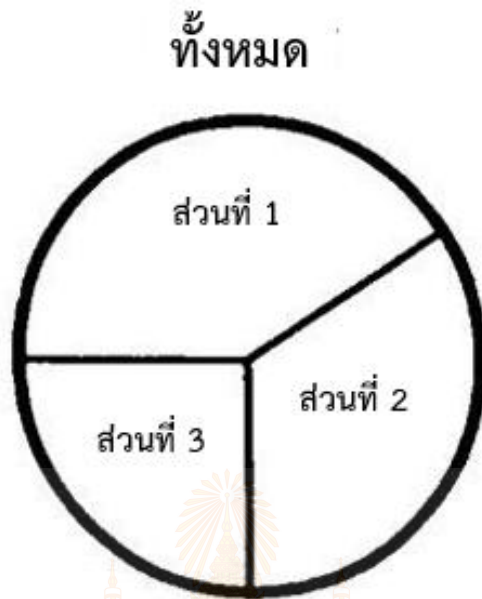
Compare & Contrast Chart

๓. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นเหตุเป็นผล (Relational Organizers)

★ ผังก้างปลา (Fish Bone)



★ แผนภูมิรูปพาย (Pie Chart)

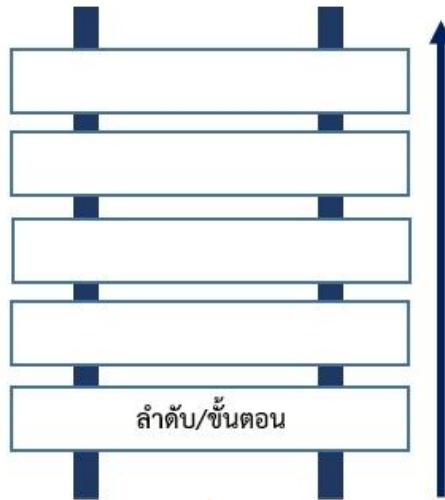


๔. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นารเรียงลำดับเหตุการณ์/ขั้นตอน (Sequence Organizers)

★ ผังลูกโซ่ (Chains)



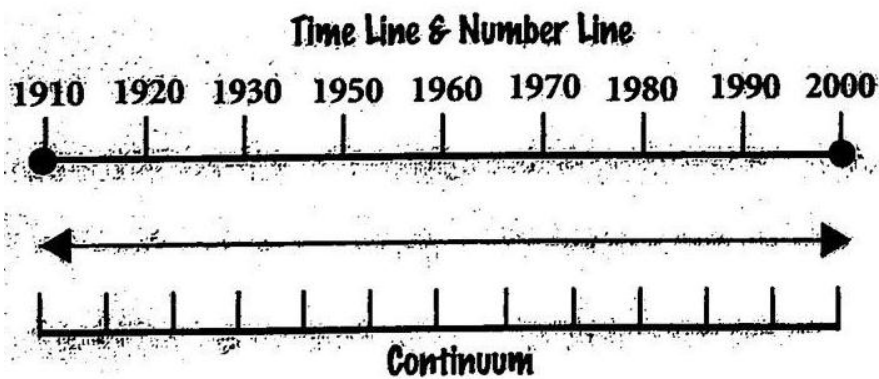
★ ผังขั้นบันได (Ladder)



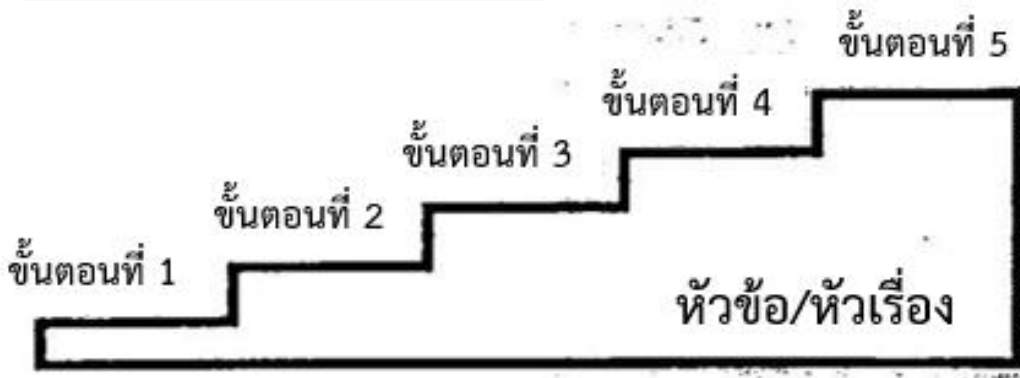
★ ผังวัฏจักร (Cycle Graphs)



★ ผังกราฟเส้น (Line Graphs)



★ ตารางขั้นบันได (Step Chart)

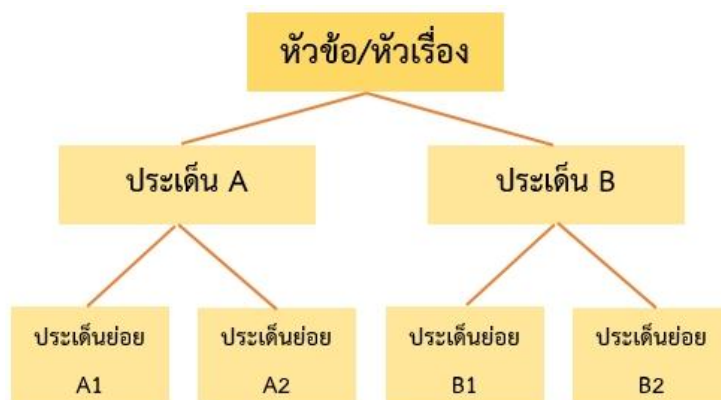


★ ผังแผ่นภาพ/การ์ตูน (Cartoon & Picture Strips)

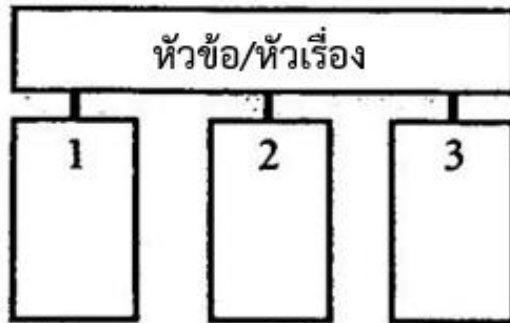
ภาพที่ 1	ภาพที่ 2	ภาพที่ 3	ภาพที่ 4	ภาพที่ 5
----------	----------	----------	----------	----------

๕. ผังกราฟิกประเภทนำเสนอข้อมูลที่เป็นการจัดหมวดหมู่/การแบ่งประเภท (Categorize/Classify Organizers)

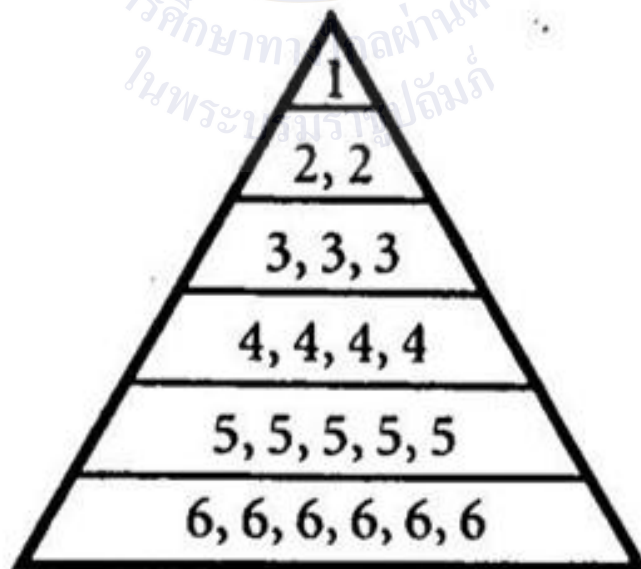
★ ผังต้นไม้ (Tree)



★ ผังประเภท/หมวดหมู่ (Categories)

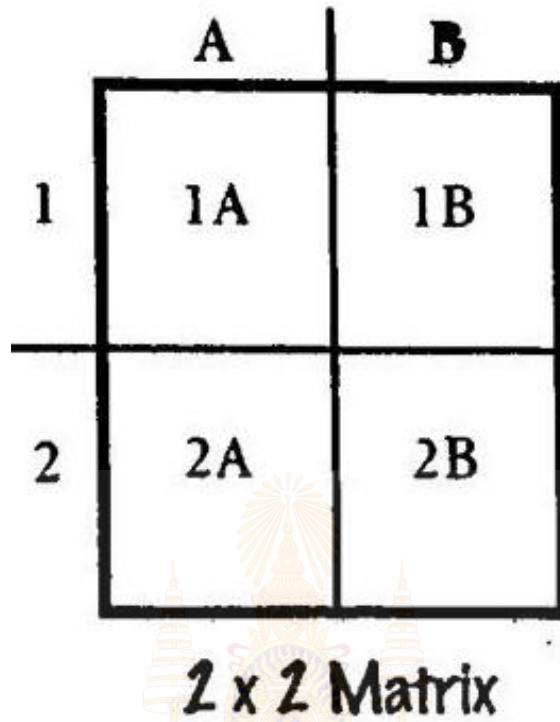


★ ผังพีระมิด (Pyramid)



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

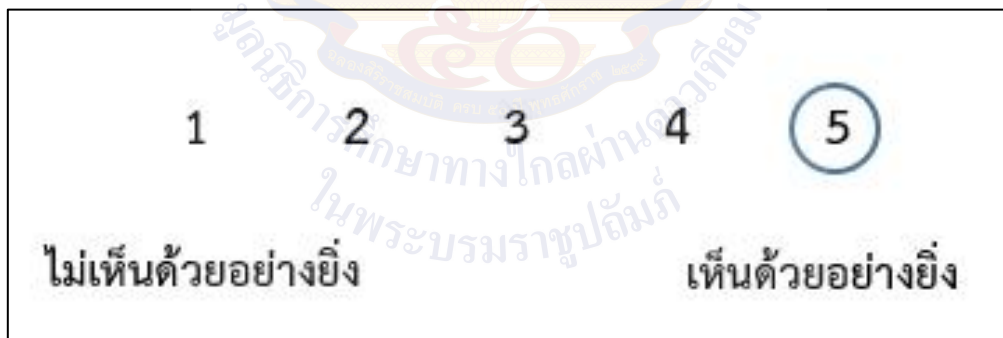
+	-
บวก	ลบ
หรือ	หรือ
ชอบ	ไม่ชอบ
หรือ	หรือ
เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย

Plus/Minus T-Chart

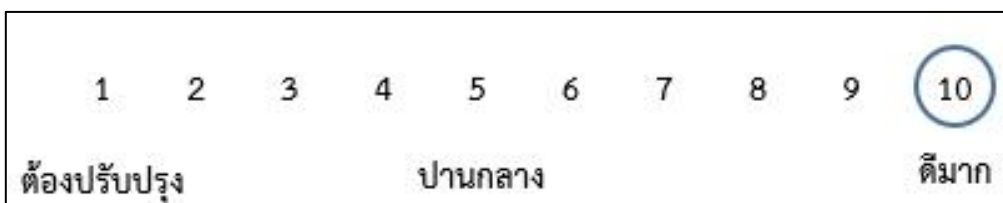


Scales

- 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 เพื่อให้ นักเรียนวางแผนการประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ของตนเองได้ ทั้งนี้ในครั้งแรกครูควรให้เวลากับการทำแบบประเมินตนเอง/แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน โดยทำร่วมกับนักเรียนเพื่อแนะนำวิธีการประเมิน/การบันทึกแบบสะท้อนคิด

การประเมินตนเอง/การบันทึกการเรียนรู้ในระยะเริ่มต้น ควรให้นักเรียนบันทึกการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับเนื้อหาที่เรียน เพราะสามารถเขียนได้ง่ายกว่า จะทำให้ผู้เรียนมีกำลังใจในการบันทึกการเรียนรู้

การให้ผลสะท้อนกลับของครูต่อนักเรียนควรทำด้วยความเต็มใจ ครูอ่านบันทึกการเรียนรู้แล้วพูดหรือเขียนตอบกลับไปบนบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนในทันที สิ่งที่ครูตอบกลับควรเป็นการแนะนำแนวทางการให้ความคิดเห็น การให้กำลังใจ การชมเชย หรือตอบกลับปัญหาที่นักเรียนถาม รวมไปถึงการตั้งคำถามเพื่อให้ นักเรียนได้มีการคิดและตอบกลับมายังครูผู้สอน หากครูมีเวลาควรอ่านบันทึกการเรียนรู้และตอบกลับในชั้นเรียน และควรอ่านสิ่งที่นักเรียนบันทึกพร้อมให้ข้อมูลย้อนกลับ ข้อเสนอแนะในเชิงบวกและสร้างสรรค์

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



ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
 หน่วยการเรียนรู้ที่ _____ เรื่อง _____

๑.กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑.					<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.....

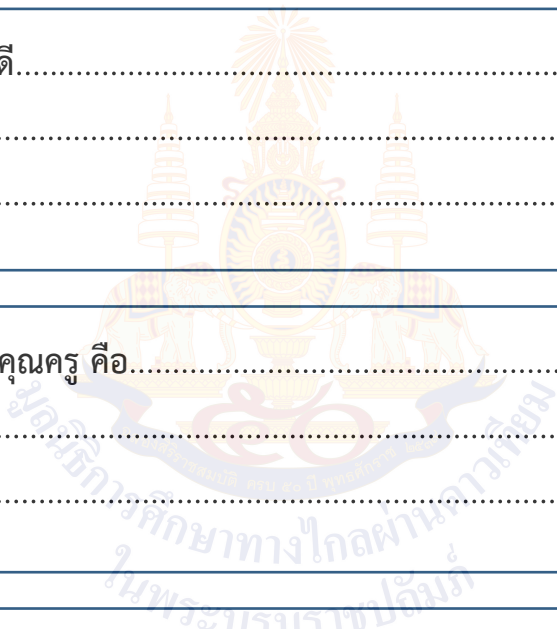
สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียน คือ.....
.....
.....

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี.....
.....
.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ.....
.....
.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ
.....
.....

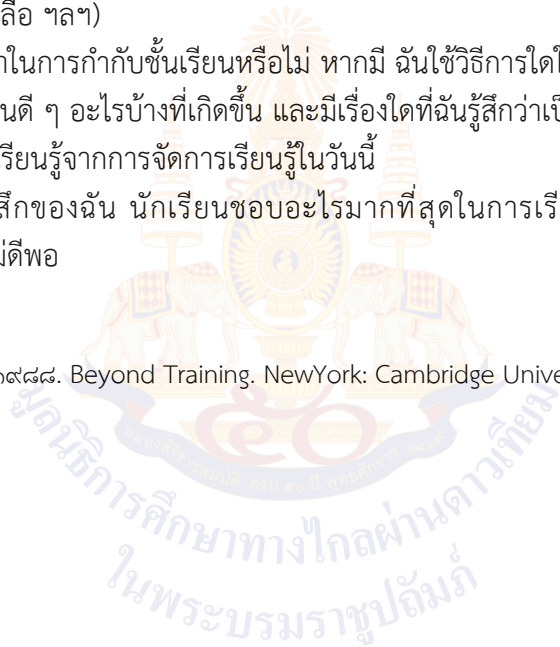
ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก.....
.....
.....



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

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



ภาคผนวก ค

ตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์



ตัวชี้วัดและพฤติกรรมบ่งชี้สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

สมรรถนะที่ ๑ ความสามารถในการสื่อสาร

ตัวชี้วัดที่ ๑ ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจความคิดความรู้สึกและทัศนคติของตนเองด้วยการพูดและการเขียน

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

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๔. เขียนถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกและทัศนะของตนเองจากสารที่อ่านฟังหรือดู ด้วยภาษาของตนเองได้	เขียนแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนะของตนเองจากสารที่ได้รับ	<ul style="list-style-type: none"> - เขียนแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนะของตนเองจากสารที่ได้รับ - <u>มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - เขียนแสดงความคิดความรู้สึกข้อคิดทั้งเชิงบวกและลบและทัศนะของตนเอง - <u>ประเมินค่าของสารที่ได้รับ</u> - <u>มีเหตุผลสนับสนุนที่ผ่านการวิเคราะห์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายโดยมีข้อเท็จจริงและหลักฐานจริงประกอบ</u>

ตัวชี้วัดที่ ๒ พุดเจรจาต่อรอง

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. พุดเจรจาโน้มน้าวได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	พุดเจรจาโน้มน้าวตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยใช้ข้อมูล ประกอบคำพูดท่าทางและน้ำเสียง	พุดเจรจาโน้มน้าวตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเสนอ มุมมองและเหตุผลเพื่อประโยชน์ ต่อตนเองและสังคม	พุดเจรจาโน้มน้าวโดยมีหลักการเหตุผลหลักฐาน อ้างอิงที่ผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลในการเสนอ ความคิดและสามารถตอบข้อซักถาม ของผู้ฟังเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
๒. พุดเจรจาต่อรองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	พุดเจรจาต่อรองตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยใช้ข้อมูลประกอบ คำพูดท่าทางและน้ำเสียง	พุดเจรจาต่อรองตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในสถานการณ์ต่าง ๆ <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"> - รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและมีการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล - <u>วิเคราะห์และตีความข้อเท็จจริงเป็นแนวคิดหรือความรู้และข้อคิดทั้งเชิงบวกและเชิงลบที่นำไปใช้ได้</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและมีการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล - <u>วิเคราะห์และตีความข้อเท็จจริงเป็นแนวคิดหรือความรู้และข้อคิดทั้งเชิงบวกและเชิงลบ</u> - <u>สามารถเชื่อมโยงแนวคิดของสารที่ได้รับกับมุมมองแนวคิดหรือประสบการณ์ของตนเองได้</u>
<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"> - <u>เลือกใช้กลวิธีในการสื่อสารที่หลากหลายโดยปราศจากอคติ</u> - <u>สามารถสรุปประเด็นตีความมีจุดมุ่งหมายในการสื่อสาร</u> - <u>มีการผลิตสื่อและการออกแบบการสื่อสารเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>เลือกใช้กลวิธีในการสื่อสารที่หลากหลายโดยปราศจากอคติ</u> - <u>มีการสรุปประเด็นตีความวิเคราะห์และประเมินค่าในขั้นตอนที่ซับซ้อนขึ้น</u> - <u>เข้าใจกฎหมายเกี่ยวกับการสื่อสาร</u> - <u>มีชั้นเชิงในการสื่อสารที่มีการเรียบเรียงอย่างเป็นระบบโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อตนเองและสังคม</u>



สมรรถนะที่ ๒ ความสามารถในการคิด

ตัวชี้วัดที่ ๑ คิดพื้นฐาน (การคิดวิเคราะห์)

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. จำแนกจัดหมวดหมู่ จัดลำดับความสำคัญและเปรียบเทียบข้อมูลในบริบทของการดำเนินชีวิตประจำวัน	จำแนกจัดหมวดหมู่จัดลำดับความสำคัญของข้อมูลตามเกณฑ์ที่กำหนดและเปรียบเทียบข้อมูลจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน	ระบอบองค์ประกอบของสิ่งที่วิเคราะห์จำแนกจัดหมวดหมู่จัดลำดับความสำคัญของข้อมูลตามเกณฑ์ที่กำหนด และเปรียบเทียบข้อมูลจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่าง <u>สมเหตุสมผล</u>	ระบอบองค์ประกอบของสิ่งที่วิเคราะห์ตั้งเกณฑ์และจำแนกจัดหมวดหมู่จัดลำดับความสำคัญของข้อมูลตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้และเปรียบเทียบข้อมูลจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างสมเหตุสมผล
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 ในอนาคตเพื่อประกอบการตัดสินใจต่อตนเองและสังคม</p>	<p>กำหนดวัตถุประสงค์และวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใหม่ที่ต้องการสร้างเลือก ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการผสมผสาน ร่วมกันสร้างเป็นสิ่งใหม่สร้างสิ่งใหม่ตาม วัตถุประสงค์อธิบายและนำเสนอสิ่งใหม่ให้ ผู้อื่นเข้าใจเพื่อกำหนดเป็นเป้าหมายในการ ประกอบ การตัดสินใจต่อตนเอง</p>	<p>กำหนดวัตถุประสงค์และวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใหม่ที่ต้องการสร้างเลือก ข้อมูลที่ป็นประโยชน์ในการผสมผสานร่วมกัน สร้างเป็นสิ่งใหม่จัดทำกรอบแนวคิดในการ <u>สร้างสิ่งใหม่สร้างสิ่งใหม่ตามวัตถุประสงค์ และตาม</u> กรอบแนวคิดที่กำหนดไว้อธิบายและ นำเสนอสิ่งใหม่ให้ผู้อื่นเข้าใจเพื่อกำหนด เป็นเป้าหมายในการประกอบการตัดสินใจต่อตนเอง</p>	<p>กำหนดวัตถุประสงค์และวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งใหม่ที่ต้องการสร้างเลือกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการผสมผสานร่วมกันสร้างเป็นสิ่ง ใหม่จัดทำกรอบแนวคิด ในการสร้างสิ่งใหม่สร้างสิ่งใหม่ ตามวัตถุประสงค์และตามกรอบแนวคิดที่ กำหนดไว้อธิบายและนำเสนอสิ่งใหม่ ให้ผู้อื่นเข้าใจโดยแสดงให้เห็นถึงลักษณะ <u>เอกลักษณ์และคุณสมบัติเฉพาะของสิ่งนั้น</u>เพื่อกำหนดเป็นเป้าหมายในการประกอบการตัดสินใจต่อตนเอง<u>และสังคม</u></p>
<p>๒. คิดสร้างสรรค์มีจินตนาการคิดในทางบวก และสามารถประยุกต์สร้างสรรค์สิ่งใหม่เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม</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
๑. วิเคราะห์ปัญหา			
๑.๑ ระบุปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง	ระบุปัญหาสาเหตุของปัญหาและผลกระทบที่สอดคล้องกับปัญหา	ระบุปัญหาสาเหตุของปัญหาและผลกระทบทั้งทางตรง	ระบุปัญหาสาเหตุและต้นตอของปัญหาและผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมที่สอดคล้องกับปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนด
๒. ระบุปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลใกล้ตัว	จากสถานการณ์ที่กำหนดให้ผ่านการพูดเขียนแผนภาพหรือแผนผังวาดภาพหรือเคลื่อนไหวร่างกาย	และทางอ้อมที่สอดคล้องกับปัญหาจากสถานการณ์ที่กำหนดให้หรือที่ตนเองสนใจผ่านการพูดเขียนแผนภาพหรือแผนผังวาดภาพหรือเคลื่อนไหวร่างกาย	ให้หรือที่ตนเองสนใจผ่านการพูดเขียนแผนภาพหรือแผนผังวาดภาพหรือเคลื่อนไหวร่างกาย
๓. ระบุสาเหตุของปัญหา			
๔. จัดระบบข้อมูล	ระบุเกณฑ์และจำแนกสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดพร้อมจัดลำดับความสำคัญของปัญหา	ระบุเกณฑ์และจำแนกสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดพร้อมจัดลำดับความสำคัญของสาเหตุของปัญหาและเชื่อมโยง	แตกปัญหาที่มีความซับซ้อนให้เป็นปัญหาย่อยที่มีความซับซ้อนน้อยลงระบุเกณฑ์จำแนกสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้เกณฑ์ที่กำหนดพร้อมจัดลำดับความสำคัญ
๑. การจำแนก			
๒. การจัดลำดับ			

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๓. เชื่อมโยง		ความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุของปัญหา และผลกระทบโดยมีข้อมูลสนับสนุน	ของสาเหตุของปัญหาและเชื่อมโยง ความสัมพันธ์ระหว่าง สาเหตุของปัญหาและผลกระทบ โดยมีข้อมูลสนับสนุน
๕. การตั้งสมมติฐาน	เสนอแนวทางในการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้	เสนอแนวทางในการแก้ปัญหาที่หลากหลาย	เสนอแนวทางในการแก้ปัญหาที่หลากหลาย
๖. การกำหนดทางเลือก	ระบุแนวโน้มของผลที่จะเกิดขึ้นจากวิธีการ แก้ปัญหานั้นและตัดสินใจเลือกวิธีการ	และเป็นไปได้ระบุแนวโน้มของผล ที่จะเกิดขึ้นจากวิธีการแก้ปัญหานั้น	และเป็นไปได้ระบุแนวโน้ม ของผลกระทบเชิงบวกและเชิงลบ
๗. การตัดสินใจเลือกวิธีการ	แก้ปัญหานั้นโดยพิจารณาความเหมาะสมกับ ปัญหาและความยากง่ายของวิธีการแก้ ปัญหา	และตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหานั้น โดยพิจารณาความเหมาะสมกับปัญหาและ ความยากง่ายของวิธีการแก้ปัญหารวม บอกข้อดีและข้อจำกัดของวิธีการ แก้ปัญหานั้นที่เลือก	ที่จะเกิดขึ้นจากวิธีการแก้ปัญหานั้นรวมทั้ง คาดการณ์อุปสรรคที่จะเกิดขึ้นและตัดสินใจ เลือกวิธีการแก้ปัญหานั้นโดยพิจารณา ความเหมาะสมกับปัญหาและความยากง่าย ของวิธีการแก้ปัญหารวมบอกข้อดี และข้อจำกัดของวิธีการแก้ปัญหานั้นที่เลือก

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

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

ตัวชี้วัดที่ ๒ ผลลัพธ์ที่เกิดจากการแก้ปัญหา

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

ตัวชี้วัดที่ ๓ ทำงานและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

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

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๓. การเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์	<ul style="list-style-type: none"> - รู้จักปกป้องสิทธิเสรีภาพของตนเองและผู้อื่น - ไม่กลั่นแกล้งผู้อื่นทางร่างกายและวาจา - ยอมรับกับผู้อื่นที่แตกต่างทางร่างกายทางความคิดต่างเพศต่างวัย 	<ul style="list-style-type: none"> - รู้จักปกป้องสิทธิเสรีภาพของตนเองและผู้อื่น - ไม่กลั่นแกล้งผู้อื่นทางร่างกายวาจาและ <u>ความสัมพันธ์ทางสังคม (Social bullying)</u> - <u>ให้เกียรติและช่วยเหลือผู้อื่นไม่อคติเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - รู้จักปกป้องสิทธิเสรีภาพของตนเองและผู้อื่น - ไม่กลั่นแกล้งผู้อื่นทางร่างกายวาจาและ <u>ความสัมพันธ์ทางสังคม (Social bullying) และความสัมพันธ์ในโลกไซเบอร์ (Cyber bullying)</u> - ให้เกียรติผู้อื่นช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกปฏิบัติ - ให้เกียรติและช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกปฏิบัติ
๔. เห็นคุณค่าของการมีชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> - บอกคุณลักษณะทางบวกของตน - รับรู้และจัดการอารมณ์ความรู้สึกและละเว้นการกระทำที่ไม่ควรทำ 	<ul style="list-style-type: none"> - ตัดสินใจวางแผนบอกเป้าหมายและแนวทางในการไปสู่เป้าหมายในชีวิต - รับรู้และจัดการอารมณ์และความเครียด - แสดงออกถึงความเชื่อทางบวกในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จ 	<ul style="list-style-type: none"> - ตัดสินใจวางแผนบอกเป้าหมายและแนวทางในการไปสู่เป้าหมายในชีวิต - กำกับตนเองให้ลงมือทำตามแผนเพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนด - รับรู้จัดการอารมณ์และความเครียด - แสดงพฤติกรรมตามความเชื่อและจุดยืนของตนเอง
๕. เข้าใจยอมรับปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายความเสมอภาคทางเพศ	<p>เข้าใจความแตกต่างของบุคคลทั้งทางกายทางความคิดต่างเพศต่างวัย</p>	<p>ทำกิจกรรมร่วมกับผู้ที่แตกต่างทางกายทางความคิดเพศและวัยได้</p>	<p>ยอมรับผู้ร่วมกิจกรรมที่แตกต่างทางกายทางความคิดเพศและวัยอย่างจริงใจ</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"> - เข้าใจปัญหาแก้ปัญหาและความขัดแย้งที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ชีวิตด้วยการยอมรับความแตกต่างของบุคคล - ใช้วิธีการแก้ปัญหาและลดความขัดแย้งที่ทำให้บรรลุเป้าหมาย 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>เผชิญปัญหาและยอมรับผลของปัญหาที่เกิดจากการตัดสินใจของตนเอง</u> - แก้ปัญหาและความขัดแย้งที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ชีวิตด้วยการยอมรับความแตกต่างของบุคคล - ใช้วิธีการแก้ปัญหาและลดความขัดแย้งที่ทำให้บรรลุเป้าหมาย 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>เผชิญปัญหาและยอมรับผลของปัญหาที่เกิดจากการตัดสินใจของตนเองและผู้อื่นที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและส่วนรวม</u> - แก้ปัญหาและความขัดแย้งที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ชีวิตด้วยการยอมรับความแตกต่างของบุคคล - ใช้วิธีการแก้ปัญหาและลดความขัดแย้งที่ <u>หลากหลาย</u>ที่ทำให้บรรลุเป้าหมาย

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 หลีกเลียงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. รู้จักป้องกันหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ การล่วงละเมิดทางเพศ อุบัติเหตุสารเสพติดและความรุนแรง	- หลีกเลียงบุคคลสถานการณ์สถานที่ สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่การเกี่ยวข้องกับสารเสพติดการติดเกมการพนันความรุนแรง อุบัติเหตุและพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ	- หลีกเลียงและป้องกันตนเองจากบุคคล สถานการณ์สถานที่ สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่การเกี่ยวข้องกับสารเสพติดการติดเกมการพนันความรุนแรงอุบัติเหตุและพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ	- หลีกเลียงและป้องกันตนเองและผู้อื่นจากบุคคล สถานการณ์สถานที่ สภาพแวดล้อมที่นำไปสู่การเกี่ยวข้องกับสารเสพติดการติดเกมการพนันความรุนแรงอุบัติเหตุและพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ

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



สมรรถนะที่ ๕ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตัวชี้วัดที่ ๑ เลือกและใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม

พฤติกรรมบ่งชี้	ม.๑	ม.๒	ม.๓
๑. เลือกและใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม	เลือกและใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการสืบค้นข้อมูลเก็บรวบรวมข้อมูลจากสื่อออนไลน์	<ul style="list-style-type: none"> - เลือกและใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่หลากหลายในการสืบค้นข้อมูลเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ออนไลน์ - <u>เปรียบเทียบข้อมูลและข้อเท็จจริงที่เก็บรวบรวมจากแหล่งเรียนรู้ออนไลน์</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - เลือกและใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการสืบค้นข้อมูล - <u>วิเคราะห์จำแนกข้อมูลประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลสารสนเทศก่อนนำข้อมูลมาใช้ประโยชน์หรือนำข้อมูลมาประยุกต์ใช้</u>
๒. เลือกและใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม	เลือกและใช้เทคโนโลยีในการรับส่งข้อมูลข่าวสารกับผู้อื่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ที่ตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> - เลือกและใช้เทคโนโลยีในการรับส่งข้อมูลข่าวสารผ่านช่องทางที่หลากหลาย - <u>ไม่แบ่งปันข้อมูลที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อผู้อื่น</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - เลือกและใช้เทคโนโลยีในการรับส่งข้อมูลข่าวสารผ่านช่องทางที่หลากหลาย - <u>แบ่งปันข้อมูลโดยคิดวิเคราะห์แยกแยะข้อเท็จจริงและคำนึงถึงผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นต่อสังคม</u>
๓. เลือกและใช้เทคโนโลยีในการทำงานอย่างสร้างสรรค์และมีคุณธรรม	เลือกและใช้เทคโนโลยีเพื่อลดขั้นตอนเวลาทรัพยากรในการทำงานการแก้ปัญหาและนำเสนอผลงานที่มีประโยชน์ต่อตนเองหรือสังคม	เลือกและใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมเพื่อลดขั้นตอนเวลาทรัพยากรในการทำงานการแก้ปัญหาและนำเสนอผลงานที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนไม่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม	เลือกและใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมเพื่อลดขั้นตอนเวลาทรัพยากรในการทำงานการแก้ปัญหาและนำเสนอผลงานที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมโดยมีความหลากหลายแปลกใหม่น่าสนใจ <u>ไม่ลอกเลียนแบบไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนไม่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสามารถแนะนำผู้อื่นได้</u>
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"> - รวบรวมและจัดอันดับความสำคัญของสาเหตุของปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้น - <u>รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุต่างๆและผลกระทบที่เกิดขึ้น</u>
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	<ul style="list-style-type: none"> - 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.)	

นางสาวกุศลิน มุสิกุล	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 ชัยด้วง	คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการศึกษา กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	
นางสาวสรिता แก้วหาวงค์	คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการศึกษา กลุ่มวิชาการ มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์	

คณะกรรมการตรวจและแก้ไขคู่มือครูคู่มือครู - แผนการจัดการเรียนรู้

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

