

รายวิชาพื้นฐาน

รายวิชา สุขศึกษา พ22103

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๐

1. จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์
จำนวน 20 ชั่วโมง/ภาคเรียน

2. ผู้เขียนคู่มือ

ชื่อ

นายสมศักดิ์ ทองเงิน

ตำแหน่ง

ครูผู้สอน

โทรศัพท์

032-522345

โทรสาร

032-520478, 032-522345

E-mail

somsak.thongngern@gmail.com

สถานที่ทำงาน

โรงเรียนวังไกลกังวล (ฝ่ายมัธยม)

ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110



มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

รายวิชา **สุขศึกษา**
รหัสวิชา พ22103

จำนวน 0.5 หน่วยกิต รวมเวลา 20 ชั่วโมง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

- ตัวชี้วัด พ 4.1 ม. 2/1 เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล
- พ 4.1 ม. 2/2 วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ
- พ 4.1 ม. 2/3 วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
- พ 4.1 ม. 2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- พ 4.1 ม. 2/5 อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
- พ 4.1 ม. 2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
- พ 4.1 ม. 2/7 พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง

- ตัวชี้วัด พ 5.1 ม. 2/1 ระบุวิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
- พ 5.1 ม. 2/2 อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
- พ 5.1 ม. 2/3 ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

- ตัวชี้วัด พ 4.1 ม. 2/6 เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา W22103 รายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

ศึกษา วิเคราะห์ เลือกใช้บริการสุขภาพอย่างมีเหตุผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ความสัมพันธ์ของภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกาย สุขภาพจิต อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต เสนอแนวทางวิธีปฏิบัติตนเพื่อ จัดการกับอารมณ์และความเครียด พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด ระบุวิธีการ ป้ายและแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟันฟู ผู้ติดสารเสพติด หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง การใช้ทักษะในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

โดยใช้กระบวนการคิด กระบวนการสืบค้นข้อมูล กระบวนการปฏิบัติ กระบวนการทางสังคม กระบวนการกลุ่ม กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพ มีความสามารถในการสื่อสารการเรียนรู้ การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี สามารถนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิต และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี ด้วยความมีคุณธรรม จริยธรรม มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ในด้านรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ เชื่อสัจธรรม มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ

รหัสตัวชี้วัด

พ 4.1 ม. 2/1, ม. 2/2, ม. 2/3, ม. 2/4, ม. 2/5, ม. 2/6, ม. 2/7

พ 5.1 ม. 2/1, ม. 2/2, ม. 2/3

รวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด



โครงสร้าง รายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ22103

จำนวน 0.5 หน่วยกิต รวมเวลา 20 ชั่วโมง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด และสาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	บริการสุขภาพถ้วนหน้า พ 4.1 ม. 2/1 ม. 2/2 ม. 2/3	1. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผลได้ 2. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพได้ 3. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพได้ 4. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นได้ 5. สื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจได้ 6. ประยุกต์ใช้ความรู้ในชีวิตประจำวันได้ 7. มีส่วนร่วมกันทำงานกลุ่ม 8. ค้นคว้าแหล่งเรียนรู้ได้หลายแหล่ง 9. ทำงานสำเร็จตามที่ได้รับมอบหมาย	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด การวิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ในปัจจุบันมีความทันสมัยที่มีผลต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเลือกใช้บริการสุขภาพอย่างมีเหตุผล มีความจำเป็นต่อทุกคนในแต่ละช่วงวัย สาระการเรียนรู้แกนกลาง 1. การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ 2. การใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ 3. ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ 4. ปัจจัยที่มีกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ	4	20

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด และสาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
2	สุขภาพจิตดี อารมณ์มั่นคง พ 4.1 ม. 2/4 ม. 2/5 ม. 2/6 ม. 2/7	1. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของ ภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพ กายและสุขภาพจิตได้ 2. อธิบายลักษณะอาการ เบื้องต้นของผู้มีปัญหา สุขภาพจิตได้ 3. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับอารมณ์และ ความเครียดได้ 4. พัฒนาสมรรถภาพทางกาย ตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่ กำหนดได้ 5. มีความรับผิดชอบในการ บันทึกการเรียนรู้ 6. ค้นคว้าแหล่งเรียนรู้ได้ หลายแหล่งและมีอ้างอิง 7. มีส่วนร่วมในการทำงาน	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด ความสัมพันธ์ของภาวะ ความสมดุลระหว่างสุขภาพกาย สุขภาพจิต ลักษณะอาการ เบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต เสนอแนะทางวิธีปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด และพัฒนา สมรรถภาพทางกายตนเอง ให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดได้ อย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ สาระการเรียนรู้แกนกลาง 1. ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุล ระหว่างสุขภาพกาย และสุขภาพจิต 2. ลักษณะอาการเบื้องต้น ของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต 3. การปฏิบัติตนเพื่อจัดการ กับอารมณ์และความเครียด 4. การพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายตนเองให้เป็นไปตาม เกณฑ์ที่กำหนด	7	20
สอบกลางภาค				1	20
3	ความปลอดภัยจาก สถานการณ์เสี่ยง	1. ระบุวิธีการ ป้จจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด การระบุวิธีการ ป้จจัยและ แหล่งช่วยเหลือ เข้าใจวิธีการ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงใน	7	20



หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/ มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด และสาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
	พ 5.1 ม. 2/1 ม. 2/2 ม. 2/3 พ 4.1 ม. 2/6	2. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์ เสี่ยงได้ 3. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกัน ตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้ 4. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับอารมณ์ และความเครียดในสถานการณ์ ที่ดีขึ้นได้ 5. สื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจ ตามวัตถุประสงค์ 6. ปฏิบัติตามระเบียบ ของข้อตกลง 7. ใช้ทักษะการแสวงหาความรู้ สืบค้นความรู้หลายแหล่ง ความรู้	สถานการณ์ต่างๆ และการใช้ ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่คับขัน ตลอดจนการเสนอวิธีปฏิบัติตน เพื่อจัดการอารมณ์และ ความเครียด ช่วยให้เกิด ความปลอดภัยจากสถานการณ์ เสี่ยงต่อสุขภาพ สาระการเรียนรู้แกนกลาง 1. การระบุวิธีการ ปังจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟ้นฟู ผู้ติดสารเสพติด 2. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง 3. การป้องกันตนเองและ หลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน ที่อาจนำไปสู่อันตราย 4. การปฏิบัติตนเพื่อจัดการ กับอารมณ์และความเครียด		
สอบปลายภาค				1	30
รวมตลอดภาคเรียน				20	100

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา W22103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 เวลา 11 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	กิจกรรมสำคัญ	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/ สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
1	7 พ.ย. 60 12.30 - 13.30 น.	1	1. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผลได้ 2. สื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจได้ตามวัตถุประสงค์ 3. ประยุกต์ใช้ความรู้ในชีวิตประจำวัน 4. มีส่วนร่วมกันทำงานกลุ่ม 5. ค้นคว้าแหล่งเรียนรู้ได้หลายแหล่ง 6. ทำงานสำเร็จตามที่ได้รับมอบหมาย	การเลือกใช้บริการ ทางสุขภาพ	อภิปราย ชักถาม วิเคราะห์ หาจุดอ่อน จุดแข็งของการ สุขภาพในชุมชน	1. ใบงานที่ 1 สำรวจตนเอง 2. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง ไปใช้สู่กิจกรรมที่ นักเรียนปฏิบัติ
2	14 พ.ย. 60 12.30 - 13.30 น.	1	1. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อ สุขภาพได้ 2. สื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจได้ตามวัตถุประสงค์ 3. ประยุกต์ใช้ความรู้ในชีวิตประจำวัน 4. มีส่วนร่วมกันทำงานกลุ่ม 5. ค้นคว้าแหล่งเรียนรู้ได้หลายแหล่ง 6. ทำงานสำเร็จตามที่ได้รับมอบหมาย	ผลกระทบของ เทคโนโลยีที่มีต่อ สุขภาพแต่ละ ช่วงวัย	ร่วมมือกันวิเคราะห์ผลกระทบ ของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อ สุขภาพ	1. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงไป ใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียน ปฏิบัติ
3	21 พ.ย. 60 12.30 - 13.30 น.	1	1. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางแพทยที่มี ผลต่อสุขภาพได้ 2. สื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจได้ตามวัตถุประสงค์ 3. ประยุกต์ใช้ความรู้ในชีวิตประจำวัน	ความเจริญ ก้าวหน้าทางการ แพทย์ที่มีผลต่อ สุขภาพ	อภิปราย วิเคราะห์ ความ สัมพันธ์ จุดเด่น ข้อจำกัดต่างๆ ของความเจริญก้าวหน้า ทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	1. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงไป ใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียน ปฏิบัติ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา W22103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 เวลา 11 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต



คู่มือครูพระราชทานสอนทางไกลผ่านดาวเทียมสำหรับโรงเรียนปลายทาง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	กิจกรรมสำคัญ	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/ สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
4	28 พ.ย. 60 12.30 - 13.30 น.	1	4. มีส่วนร่วมกันทำงานกลุ่ม 5. ค้นคว้าแหล่งเรียนรู้ได้หลายแหล่ง 6. ทำงานสำเร็จตามที่ได้รับมอบหมาย 1. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่าง สุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ 2. ระบุปัจจัยผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น 3. มีความรับผิดชอบในการบันทึกการเรียนรู้ 4. ค้นคว้าแหล่งเรียนรู้ได้หลายแหล่งและมีอ้างอิง 5. มีส่วนร่วมในการทำงาน	ความสัมพันธ์ของ ภาวะความสมดุล ระหว่างสุขภาพ กายและสุขภาพจิต	ร่วมมือกันอภิปรายความ สัมพันธ์ของภาวะสมดุล ระหว่างสุขภาพกายและ สุขภาพจิตทั่วๆ	1. ใบงานที่ 2 สร้างเสริมสุขภาพ 2. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงไป ใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียน ปฏิบัติ
5	12 ธ.ค. 60 12.30 - 13.30 น.	1	1. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญห สุขภาพจิตได้ 2. มีความรับผิดชอบในการบันทึกการเรียนรู้ 3. ค้นคว้าแหล่งเรียนรู้ได้หลายแหล่งและมีอ้างอิง 4. มีส่วนร่วมในการทำงาน	ลักษณะเบื้องต้น ของผู้มีปัญหา สุขภาพจิต	ระดมสมองจำแนกข้อมูล เกี่ยวกับสุขภาพกายและ สุขภาพจิตที่ดีและไม่ดี	1. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงไป ใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียน ปฏิบัติ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา W22103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 เวลา 11 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	กิจกรรมสำคัญ	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/ สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
6	19 ธ.ค. 60 12.30 - 13.30 น.	1	1. เสนอแนววิธีปฏิบัติตน เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ 2. มีความรับผิดชอบในการบันทึกการเรียนรู้ 3. ค้นคว้าแหล่งเรียนรู้ได้หลายแหล่งและมีอ้างอิง 4. มีส่วนร่วมในการทำงาน	วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด 1	สรุปใจความเกี่ยวกับผู้มีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต	1. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ
7	26 ธ.ค. 60 12.30 - 13.30 น.	1	1. พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดได้ 2. มีความรับผิดชอบในการบันทึกการเรียนรู้ 3. ค้นคว้าแหล่งเรียนรู้ได้หลายแหล่งและมีอ้างอิง 4. มีส่วนร่วมในการทำงาน	พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้ เป็นไปตามเกณฑ์	ปฏิบัติสัทธิกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองเปรียบเทียบกับตามเกณฑ์มาตรฐาน	1. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ
8	23 ม.ค. 61 12.30 - 13.30 น.	1	1. เขียนแผนผังการวิเคราะห์วิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงของท้องถิ่นและประเทศได้ 2. จัดทำแผนผังนำเสนอวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงได้	ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	สำรวจพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงจากแหล่งเรียนรู้และสื่อในท้องถิ่น	1. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ 2. ใบงานที่ 4 แบบประเมินการทำงานกลุ่มของนักเรียน

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา W22103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 เวลา 11 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต



คู่มือครูพระราชทานสอนทางไกลผ่านดาวเทียมสำหรับโรงเรียนปลายทาง

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	กิจกรรมสำคัญ	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/ สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
9	30 ม.ค. 61 12.30 - 13.30 น.	1	3. สื่อสารโดยการนำเสนอให้ผู้สนใจตาม วัตถุประสงค์ 4. ค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ 5. มีวินัยในการบันทึกการเรียนรู้ของตนเอง 1. เขียนแผนผังการวิเคราะห์วิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด พฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยงของท้องถิ่น และประเทศได้ 2. จัดทำแผนพื้มนำเสนอวิธีการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงได้ 3. สื่อสารโดยการนำเสนอให้ผู้สนใจตาม วัตถุประสงค์ 4. ค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ 5. มีวินัยในการบันทึกการเรียนรู้ของตนเอง	การหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์ เสี่ยง 1	อภิปรายกลุ่ม วิเคราะห์ ข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น สถานการณ์เสี่ยงของท้องถิ่น และประเทศ	1. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงไป ใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียน ปฏิบัติ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา W22103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 เวลา 11 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	กิจกรรมสำคัญ	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/ สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
10	6 ก.พ. 61 12.30 - 13.30 น.	1	1. แสดงบทบาททักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่ อันตรายได้ 2. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์ และความเครียดได้ 3. มีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่มและงานสำเร็จ	การใช้ทักษะ ชีวิตในการ ป้องกันตนเอง จากสถานการณ์ อันตราย	สรุปทักษะชีวิตในการ ป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยง สถานการณ์คับขันที่อาจนำไป สู่อันตราย	1. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงไป ใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียน ปฏิบัติ
11	20 ก.พ. 61 12.30 - 13.30 น.	1	1. แสดงบทบาททักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่ อันตรายได้ 2. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์ และความเครียดได้ 3. มีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่มและงานสำเร็จ	วิธีปฏิบัติตนเพื่อ จัดการกับอารมณ์ และความเครียด จากสถานการณ์ อันตราย	แบ่งกลุ่มแสดงบทบาททักษะ ชีวิตและการควบคุมอารมณ์ ความเครียด	1. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงไป ใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียน ปฏิบัติ
สอบปลายภาคเรียน						

หมายเหตุ : กรณีชั่วโมงการสอนไม่ครบตามโครงสร้างหลักสูตร ให้โรงเรียนปลายทางพิจารณาเสริมตามความเหมาะสมเพื่อให้ครบตามโครงสร้างหลักสูตร



แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ22103

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง บริการสุขภาพถ้วนหน้า

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา เวลา 4 ชั่วโมง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	พ 4.1	ม. 2/1	เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล
	พ 4.1	ม. 2/2	วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ
	พ 4.1	ม. 2/3	วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
	พ 1.1	ม. 2/1	ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออาการเจ็บป่วย และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผลได้
2. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพได้
3. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพได้
4. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออาการเจ็บป่วย และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นได้
5. สื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจได้ตามวัตถุประสงค์
6. ประยุกต์ใช้ความรู้ในชีวิตประจำวัน
7. มีส่วนร่วมกันทำงานกลุ่ม
8. ค้นคว้าแหล่งเรียนรู้ได้หลายแหล่ง
9. ทำงานสำเร็จตามที่ได้รับมอบหมาย

3. สารสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การวิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ และความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ในปัจจุบันมีความทันสมัยที่มีผลต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเลือกใช้บริการสุขภาพอย่างมีเหตุผล มีความจำเป็นต่อทุกคนในแต่ละช่วงวัย

4. สารการเรียนรู้

ความรู้

1. การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ
2. การใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ
3. ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
4. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจ

ทักษะ/กระบวนการ

- การอธิบาย การวิเคราะห์ในการเลือกใช้บริการทางแพทย์ และผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. มีความสามารถในการสื่อสารการเรียนรู้
2. มีความสามารถในการวิเคราะห์
3. มีความสามารถในการแก้ปัญหา
4. มีทักษะชีวิต

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน
4. มีจิตสาธารณะ

7. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงาน/ภาระงาน

1. นำเสนอการเลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล
2. ผังความคิดการนำเสนอและสรุปผลการวิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ



3. จัดนิทรรศการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สร้างเครือข่าย เผยแพร่การเลือกใช้บริการทางแพทย์และผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ

การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงานด้านความรู้และทักษะ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
ชื่อเรื่อง ความก้าวหน้า ทางการแพทย์ที่มีผลต่อ สุขภาพ	สอดคล้องกับเนื้อหา ความก้าวหน้าทางการแพทย์ ที่มีผลต่อสุขภาพ ทุกช่วงวัยครอบคลุม ที่นำเสนอทั้งหมด	สอดคล้องกับเนื้อหา ความก้าวหน้าทางการแพทย์ ที่มีผลต่อสุขภาพ ทุกช่วงวัยครอบคลุม บางส่วน	ไม่สอดคล้องกับเนื้อหา
เนื้อหา ความก้าวหน้า ทางการแพทย์ที่มีผลต่อ สุขภาพทุกช่วงวัย	ข้อมูลถูกต้องสมบูรณ์ ตรงประเด็นครบถ้วน ทั้งหมด ในด้าน ความก้าวหน้าทางการแพทย์ ที่มีผลต่อสุขภาพทุกช่วงวัย	ข้อมูลถูกต้อง ตรงประเด็น บางส่วน	มีข้อมูลที่ผิดบ้าง และยังไม่สมบูรณ์
สมรรถนะการสื่อสาร	ใช้ภาษาท่าทางและภาษา พูดทักษะให้ผู้อื่นเข้าใจ และได้ผลตามจุดประสงค์ ตลอดกิจกรรม	ใช้ภาษาท่าทางและภาษา พูดทักษะให้ผู้อื่นเข้าใจและ ได้ผลตามจุดประสงค์ บางครั้งของกิจกรรม	ใช้ภาษาท่าทางและภาษา พูดทักษะให้ผู้อื่นไม่เข้าใจ
การนำเสนอ	นำเสนอการเลือกใช้บริการ สุขภาพได้ตามสถานการณ์ อย่างมีเหตุผลประกอบ แสดงการเกิดผลดี ต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัย	นำเสนอการเลือกใช้บริการ สุขภาพได้ตามสถานการณ์ มีเหตุผลประกอบและไม่ได้ แสดงผลดีต่อสุขภาพแต่ละ ช่วงวัย	นำเสนอการเลือกใช้ บริการสุขภาพได้ แต่ไม่แสดงเหตุผล แต่ละช่วงวัย

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
การคิดวิเคราะห์	ผังความคิดแสดงผลการวิเคราะห์การเลือกใช้บริการทางแพทย์และผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพมีเหตุผลเชื่อมโยงการใช้จริง	ผังความคิดในการเลือกใช้บริการทางแพทย์และผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี	ผังความคิดขาดการจำแนกเปรียบเทียบเชื่อมโยง
ผังความคิด	นำผลการวิเคราะห์ในการเลือกใช้บริการทางการแพทย์และผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพครบถ้วน	นำผลการวิเคราะห์ในการเลือกใช้บริการทางการแพทย์และผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพได้บางส่วน	นำผลการวิเคราะห์ในการเลือกใช้บริการทางการแพทย์และผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพไม่ครบถ้วน
ทักษะชีวิต	นักเรียนตอบคำถามความรู้สึกรู้สึกการปฏิบัติของตนเองก่อนเรียนระหว่างเรียนและหลังจากการเรียนรู้ได้อย่างมีเหตุผลตามหลักวิชาการและการปฏิบัติมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น	นักเรียนตอบคำถามความรู้สึกรู้สึกการปฏิบัติของตนเองก่อนเรียนระหว่างเรียนและหลังจากการเรียนรู้ได้อย่างมีเหตุผลตามหลักวิชาการแต่ไม่มีแนวทางการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น	นักเรียนตอบคำถามไม่ได้
แลกเปลี่ยนความคิดเห็น	มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่มสะท้อนความคิดเห็นให้กลุ่มอื่น และยอมรับความคิดเห็นของกลุ่มอื่น	สนใจฟังกลุ่มอย่างดี ตลอดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	ไม่สนใจแลกเปลี่ยนเรียนรู้
สมุดบันทึกการเรียนรู้ตามสภาพจริง	มีการบันทึกเรียบเรียงสาระถูกต้องครบทุกบทเรียน	มีการบันทึกเรียบเรียงสาระถูกต้องเหมาะสม	มีการบันทึกพอใช้ ขาดเป็นบางบทเรียน



การประเมินผลด้านคุณลักษณะ

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
มีวินัย	บันทึกการเรียนทุกชั่วโมง	บันทึกการเรียนได้บางส่วน	ไม่บันทึกผลการเรียน
ใฝ่เรียนรู้	มีหลักฐานแสดงการศึกษา ค้นคว้า 3 แหล่งการเรียนรู้	มีหลักฐานแสดงการศึกษา ค้นคว้า 1 - 2 แหล่งการ เรียนรู้	ไม่มีหลักฐานแสดงการศึกษา ค้นคว้าแหล่งการเรียนรู้
มุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา บางส่วน	ทำงานไม่เสร็จตามกำหนด เวลา
มีจิตสาธารณะ	ให้ความร่วมมือทำงานเป็น กลุ่มสำเร็จตามเป้าหมาย	ให้ความร่วมมือทำงานเป็น กลุ่มสำเร็จได้บางส่วน	ไม่ให้ความร่วมมือในกลุ่ม

8. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1 - 2 เรื่อง การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ และวิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพอย่างมีเหตุผล

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผลได้
2. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพได้
3. สื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจได้
4. ประยุกต์ใช้ความรู้ในชีวิตประจำวัน
5. มีส่วนร่วมกันทำงานกลุ่ม
6. ค้นคว้าแหล่งเรียนรู้ได้หลายแหล่ง
7. ทำงานสำเร็จตามที่ได้รับมอบหมาย

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ
2. ทบทวนประสบการณ์เดิมจากการเข้าใช้บริการสุขภาพ
3. โดยการสนทนา ดูคลิปวิดีโอ ดูภาพการเลือกใช้บริการสุขภาพอย่างมีเหตุผล
4. นักเรียน 2 - 3 คน นำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยเล่าประสบการณ์ในการเข้ารับบริการสุขภาพ

ขั้นสอน

1. นักเรียนศึกษาข้อมูลการเลือกใช้บริการสุขภาพ เช่น แพทย์ทางเลือก การฝังเข็ม การนวดแผนโบราณ
2. แบ่งกลุ่ม 3 - 5 คน รวบรวมข้อมูลวิเคราะห์การให้บริการทางสุขภาพโดยการสัมภาษณ์สมาชิกในกลุ่ม เรื่อง การเลือกใช้บริการทางสุขภาพในชุมชน และเหตุผลในการเลือกใช้บริการสุขภาพของสมาชิกภายในกลุ่ม และบันทึกการสัมภาษณ์
3. กลุ่มประมวลผลข้อมูลจากการสัมภาษณ์สมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อพิจารณาทางเลือกโดยใช้หลักเหตุผลและระบุทางเลือกที่หลากหลายในการเลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผลในแต่ละช่วงวัย
4. แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกลุ่มเกี่ยวกับทางเลือกที่หลากหลายในการเลือกใช้บริการทางสุขภาพแต่ละช่วงวัยอย่างมีเหตุผล และนำเสนอทางเลือกการให้บริการสุขภาพ เช่น การฝังเข็ม นวดแผนไทย การแพทย์แผนปัจจุบัน ฯลฯ
5. ครูเพิ่มเติมกระตุ้นในส่วนที่สำคัญที่สมาชิกในห้องเรียนมองข้ามและเชื่อมกับการใช้ชีวิตประจำวัน
6. สมาชิกทุกคนในแต่ละกลุ่มนำข้อมูลที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มากำหนดเชื่อมโยงกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน และนำเสนอการเลือกใช้บริการสุขภาพในชุมชนแต่ละช่วงวัยอย่างมีเหตุผลในรูปแบบที่ตนเองถนัด

(ชั่วโมงที่ 2)

7. สมาชิกแต่ละกลุ่มวิเคราะห์ข้อมูลผลกระทบจากการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ การทำนายอนาคตโดยประเมินทางเลือกในการใช้เทคโนโลยีอย่างมีเหตุผล และเขียนแผนผังความคิดของกลุ่ม
8. ปรับปรุงผลการวิเคราะห์และปรับปรุงแผนผังความคิดของกลุ่ม
9. แต่ละกลุ่มนำเสนอแผนผังความคิดของกลุ่ม เรื่อง ผลกระทบจากการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ แต่ละช่วยวัยโดยการติดผังความคิดที่ผนังในห้องเรียน
10. นักเรียนแต่ละกลุ่มเดินแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มอื่น และนำไปปรับปรุงผลของกลุ่มตนเอง
11. นักเรียนทุกคนบันทึกผลการวิเคราะห์ลงในสมุดจดบันทึก พร้อมนักเรียนทุกคนบันทึกใบงานการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปสู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ

ขั้นสรุป

นักเรียนและครูร่วมกันสรุปและตอบคำถามความสำคัญในการเลือกใช้บริการข้อมูลทางสุขภาพที่มีความจำเป็นและเกิดทักษะที่ต้องเรียนรู้ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ในประเด็นต่อไปนี้

1. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรในการเลือกใช้บริการทางสุขภาพแต่ละกลุ่ม
2. นักเรียนปฏิบัติอย่างไรในการเลือกใช้บริการทางสุขภาพในชุมชน และเหตุผลในการเลือกใช้บริการสุขภาพที่ดีหรือไม่ดีได้อย่างเหมาะสม
3. ในชีวิตจริงของเราถ้าตัดสินใจเลือกใช้บริการทางสุขภาพในชุมชน และเหตุผลในการเลือกใช้บริการสุขภาพที่ดีในชุมชนแต่ละช่วงวัยอย่างมีเหตุผลในรูปแบบที่ตนเองถนัดในชีวิตประจำวัน



แหล่งการเรียนรู้/สื่อ

1. สื่อการเรียนรู้ ใบความรู้, ใบงาน, วีดิทัศน์, ภาพ, ข่าว, อินเทอร์เน็ต และการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ
2. แหล่งการเรียนรู้ ห้องสมุด

การวัดผลและการประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผลได้	ตรวจเนื้อหาสาระในการนำเสนอการเลือกใช้บริการสุขภาพ	มิตินคุณภาพการประเมินชิ้นงานแบบ (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
2. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพได้	ตรวจผังความคิดในการเลือกใช้บริการสุขภาพ	มิตินคุณภาพการประเมินชิ้นงานแบบ (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
3. มีกระบวนการทำงานอย่างมีส่วนร่วมได้	สังเกตการให้ความร่วมมือในการทำงาน	แบบสังเกต	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
4. ค้นคว้าแหล่งเรียนรู้ได้หลายแหล่งและมีอ้างอิง	ตรวจหลักฐานแสดงการศึกษาค้นคว้าจากชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการประเมินชิ้นงานแบบ (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
5. ทำงานเสร็จตามที่ได้รับมอบหมาย	ตรวจความสมบูรณ์ของชิ้นงาน	มิตินคุณภาพการประเมินชิ้นงานแบบ (รูปิค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

ชั่วโมงที่ 3 - 4 เรื่อง ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพได้
2. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นได้
3. จัดทำปายนิเทศ เรื่อง ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัย
4. สื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจได้
5. ประยุกต์ใช้ความรู้ในชีวิตประจำวัน
6. มีส่วนร่วมกันทำงานกลุ่ม
7. ค้นคว้าแหล่งเรียนรู้ได้หลายแหล่ง
8. ทำงานสำเร็จตามที่ได้รับมอบหมาย

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ทบทวนความรู้เกี่ยวกับการใช้บริการทางการแพทย์และเหตุการณ์การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ และวิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพอย่างมีเหตุผล
2. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ
3. นักเรียนลงความเห็นและทำนายอนาคต โดยประเมินทางเลือกในการใช้เทคโนโลยีอย่างมีเหตุผลจากรูปภาพ สื่อสิ่งพิมพ์ และเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันได้

ขั้นสอน

1. นักเรียนศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัย
2. แบ่งกลุ่ม 3 - 5 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ที่เกี่ยวกับความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัย
3. สมาชิกภายในกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับความสัมพันธ์ระหว่างความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพขององค์ประกอบต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพแต่ละช่วงวัย โดยใช้หลักประชาธิปไตยเลือกประธานเลขากลุ่ม ดำเนินการดังนี้
 - 3.1 บันทึกผลการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิกอย่างละเอียด
 - 3.2 แบ่งหน้าที่ จัดกลุ่มประเด็นเชื่อมโยงความสัมพันธ์ จุดเด่น ข้อจำกัดต่างๆ รวมถึงระบุปัจจัยที่อาจจะมีผลกระทบต่อพัฒนาการ
 - 3.3 ตรวจสอบข้อมูล แหล่งอ้างอิงที่ถูกต้อง
 - 3.4 วางแผนเตรียมและจัดทำป้ายนิเทศนำเสนอ
4. แต่ละกลุ่มจัดเตรียมป้ายนิเทศในงานนิทรรศการของห้องเรียน และจัดเตรียมนำเสนอ
5. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อเตรียมการจัดทำนิทรรศการ เรื่อง ความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพนำเสนอในชั่วโมงถัดไป
6. แต่ละกลุ่มวางแผนจัดคนเยี่ยมชม บันทึกความรู้ และประเมินแผ่นป้ายนิเทศกลุ่มอื่น
7. สมาชิกทุกคนบันทึกความรู้ที่ได้รับจากนิทรรศการรวมกับการรับรู้ของตัวเอง
8. นักเรียนทุกคนบันทึกใบงานการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปสู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติในด้านต่างๆ (พอประมาณ, มีเหตุผล, มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี, เงื่อนไขความรู้, เงื่อนไขคุณธรรม)

ขั้นสรุป

นักเรียนและครูร่วมกันสรุปและตอบคำถามความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพนำเสนอได้ในประเด็นต่อไปนี้

1. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับความก้าวหน้าทางการแพทย์ไม่ตรงกันของเพื่อนๆ ในกลุ่มหรือในห้องเรียน



2. นักเรียนปฏิบัติอย่างไรในการเลือกใช้บริการความก้าวหน้าทางการแพทย์แต่ละช่วงวัยอย่างต่อเนื่อง และเป็นประโยชน์ต่อมนุษย์ โดยเน้นที่การเพิ่มประสิทธิภาพ ความสะดวก
3. ในโอกาสต่อไปถ้าได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับความสัมพันธ์ระหว่างความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพขององค์ประกอบต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพแต่ละช่วงวัย จะต้องปรับปรุงสิ่งใดอีกบ้าง

แหล่งการเรียนรู้/สื่อ

1. สื่อการเรียนรู้ ใบความรู้, ใบงาน, วิดีทัศน์, ภาพ, ข่าว, อินเทอร์เน็ต และการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ
2. แหล่งการเรียนรู้ ห้องสมุด

การวัดผลและการประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. วิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพได้	ตรวจผลงานการวิเคราะห์	มิติคคุณภาพการประเมินชิ้นงานแบบ (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
2. จัดทำปายนิเทศ เรื่องความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัย	ตรวจปายนิเทศ	มิติคคุณภาพการประเมินชิ้นงานแบบ (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
3. มีกระบวนการทำงานอย่างมีส่วนร่วมได้	สังเกตการให้ความร่วมมือในการทำงาน	แบบสังเกต	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
4. ค้นคว้าแหล่งเรียนรู้ได้หลายแหล่งและมีอ้างอิง	ตรวจหลักฐานแสดงการศึกษาค้นคว้าจากชิ้นงาน	มิติคคุณภาพการประเมินชิ้นงานแบบ (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
5. ทำงานเสร็จตามที่ได้รับมอบหมาย	ตรวจความสมบูรณ์ของชิ้นงาน	มิติคคุณภาพการประเมินชิ้นงานแบบ (รูปิก)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

9. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้สอน
(.....)
วันที่ เดือน พ.ศ.

10. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ตรวจ
(.....)
วันที่ เดือน พ.ศ.



ใบงานที่ 1

สำรวจตนเอง

ใบงานที่ 1 (ปัญหาตัวเรา)

สำรวจตนเองพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

ใบงานที่ 2 (สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ)

สำรวจตนเองพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

ใบงานที่ 3 มองบวก ภูมิใจ

สำรวจตนเองพฤติกรรมที่ถูกต้องเป็นตัวอย่างได้

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

ใบงานที่ 4

แสดงพฤติกรรมต่อส่วนรวมในเรื่องสุขภาพ

-
-
-
-
-

ใบงานที่ 2

การสร้างเสริมสุขภาพ

ใบงานที่ 1

ลักษณะสุขภาพกายที่ดี

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

ใบงานที่ 2

ลักษณะสุขภาพกายไม่ดี

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

ใบงานที่ 3

ลักษณะสุขภาพจิตที่ดี

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

ใบงานที่ 4

ลักษณะสุขภาพจิตไม่ดี

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

ใบงานที่ 5

การดูแลรักษาสุขภาพ

-
-
-



ใบงานที่ 3

แบบบันทึกการใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการปฏิบัติกิจกรรม

.....
ให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชในด้านใดบ้าง

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

1. พอประมาณ

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

2. มีเหตุผล

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

3. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

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

4. เงื่อนไขความรู้

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

5. เงื่อนไขคุณธรรม

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

แบบประเมิน

แบบประเมินการทำงานกลุ่มของนักเรียน

คำชี้แจง ให้พิจารณาการปฏิบัติงานของสมาชิก โดยเขียนเครื่องหมาย/ลงในช่องระดับคุณภาพ

โรงเรียน..... อำเภอ..... จังหวัด.....
 รหัสวิชา..... รายวิชา..... ชั้น...../..... กลุ่ม.....
 กิจกรรมที่..... เรื่อง.....
 วันที่..... เดือน..... พ.ศ. ชื่อผู้ประเมิน.....

ที่	รายการประเมิน	คะแนน			
		3 (ดีมาก)	2 (ดี)	1 (น้อย)	0 (ไม่มีเลย)
1	การวางแผนการทำงาน				
2	ความร่วมมือของสมาชิกที่แบ่งงานกันทำ				
3	ความละเอียดรอบคอบการทำงาน				
4	การเป็นผู้นำและผู้ตามในโอกาสอันสมควร				
5	การรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย				
6	สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น				
7	การนำเสนอข้อมูล				
8	ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อของสมาชิก				
9	ทำงานเสร็จตามเวลาที่กำหนด				
10	ความพึงพอใจในกระบวนการทำงานและผลงาน				
รวม					

เกณฑ์การตัดสินให้ระดับคุณภาพคะแนนของนักเรียนคิดเป็นรายคน แล้วพิจารณาผลการประเมินเป็นระดับคุณภาพ ดังนี้

เกณฑ์การให้ตัดสิน

คะแนนรวม 25 - 30 คะแนน หมายถึง ดีมาก

คะแนนรวม 16 - 24 คะแนน หมายถึง ดี

คะแนนรวม 0 - 15 คะแนน หมายถึง ควรปรับปรุง

สรุปคะแนนที่ได้

เกณฑ์การผ่าน ระดับดีขึ้นไป

หมายเหตุ แผนประเมินนี้สามารถปรับใช้ได้ทั้งให้นักเรียนประเมินเพื่อน และครูประเมินนักเรียน



บรรณานุกรม

- กลุ่มพัฒนากระบวนการเรียนรู้, สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน. (2558). **หลากหลายเทคนิควิธีสอนสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน**. เอกสารประกอบการอบรม.
คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงาน. (2553). **แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิด
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551** กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.
กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย.
- คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงาน. (2559). **แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต**. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- บุญสม มาร์ติน, เทพนม เมืองแมน, สรียพันธ์ บุญยะสุนทร, พรณีย์ บัญชรหัตถกิจ, และดารณี เกตุอุไร.
(2545). **สุขศึกษา พ011 พ012**. กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์.
- ปรีชา ไวยโกคา. (2547). **สุขศึกษา ม.3**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไทยร่มเกล้า.
- พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สรียพันธ์ วรพงศธร, และอนันต์ มลารัตน์. (2547). **สุขศึกษา ม.3**.
กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไทยร่มเกล้า.
- รัชณี ขวัญบุญจัน, และคณะ. (2547). **สุขศึกษา ม.3**. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.