รายวิชาพื้นฐาน

รายวิชา *สุขศึกษา* พ23103

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

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

2. ผู้เขียนคู่มือ

ชื่อ	**นายสมศักดิ์ ทองเงิน**
ตำแหน่ง	ครูผู้สอน
โทรศัพท์	032-522345
โทรสาร	032-520478, 032-522345
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนวังไกลกังวล (ฝ่ายมัธยม)
	ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

รายวิชา *สุขศึกษา*

รหัสวิชา พ23103

จำนวน 0.5 หน่วยกิต รวมเวลา 20 ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด **พ 4.1** ม. 3/1 กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ

พ 4.1 ม. 3/2 เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

พ 4.1 ม. 3/3 รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน

พ 4.1 ม. 3/4 วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

พ 4.1 ม. 3/5 ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด **พ 5.1** ม. 3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน

พ 5.1 ม. 3/2 หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

พ 5.1 ม. 3/3 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

พ 5.1 ม. 3/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

พ 5.1 ม. 3/5 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

รหัสวิชา พ23103 รายวิชา *สุขศึกษา*

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

ศึกษา วิเคราะห์ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารตามวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ การป้องกันโรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อ ที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย สามารถรวบรวมข้อมูล และแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน การวางแผนการเสริมสร้างสุขภาพ โดยการกำหนดรายการอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน การทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิเคราะห์ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน ศึกษาปัญหา หลีกเลี่ยงผลกระทบที่เกิดจากความรุนแรง สื่อ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่มีผลต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ มีทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

โดยใช้กระบวนการสืบค้น การอภิปราย การสร้างความคิดรวบยอด การตั้งคำถาม การคิดวิเคราะห์สังเคราะห์ การฝึกปฏิบัติ และกระบวนการกลุ่ม

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะการสร้างเสริมสุขภาพ มีความสามารถในการสื่อสารการเรียนรู้ การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี สามารถนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิต มีคุณธรรม จริยธรรม มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ในด้านรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ สามารถดำเนินชีวิตอย่างสันติสุขได้ในสังคม

รหัสตัวชี้วัด

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

พ 5.1 ม. 3/1, ม. 3/2, ม. 3/3, ม. 3/4, ม. 3/5

รวมทั้งหมด 10 ตัวชี้วัด

โครงสร้างรายวิชา

รายวิชา *สุขศึกษา*

รหัสวิชา พ23103

จำนวน 0.5 หน่วยกิต รวมเวลา 20 ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
1	**สุขภาพสร้างด้วยตัวเรา** **พ 4.1** ม. 3/1 ม. 3/2 **พ 5.1** ม. 3/1	1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัย 2. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการได้ 3. เสนอแนวทางป้องกันโรคและการป้องกันความเสี่ยงได้ 4. สื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจตามวัตถุประสงค์ 5. แก้ปัญหาในการปฏิบัติงานได้ 6. มีส่วนร่วมในการทำงาน 7. มีความรับผิดชอบทำงานที่ได้รับมอบหมาย 8. สืบค้นความรู้ได้	**สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด** การวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงด้านโภชนาการและพฤติกรรมจะทำให้นำไปสู่แนวทางการปฏิบัติ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและลดการเจ็บป่วย **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** 1. การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ และมีคุณค่าทางโภชนาการ 2. แนวทางการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย 3. ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	5	15

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
2	**การสร้างเสริมสุขภาพของตนเองและชุมชน** **พ 4.1** ม. 3/3 ม. 3/4 ม. 3/5	1. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนได้ 2. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ 3. ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ 4. สื่อสารได้ตามวัตถุประสงค์ของการนำเสนอ 5. แก้ปัญหาและตัดสินใจในการทำงานได้ 6. มีความรับผิดชอบในการทำงาน 7. มีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่ม	**สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด** การมีข้อมูลสุขภาพในชุมชนเป็นพื้นฐานที่ทำให้มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาสุขภาพ และสามารถวางแผนจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** 1. การแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน 2. การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย 3. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	6	15
สอบกลางภาค				1	20

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้/มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนักคะแนน
3	**การหลีกเลี่ยงดีชีวีมีสุข** **พ 5.1** ม. 3/1 ม. 3/2 ม. 3/3 ม. 3/4 ม. 3/5	1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกันได้ 2. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาได้ 3. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงได้ 4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุได้ 5. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธีได้ 6. แก้ปัญหาตัดสินใจเลือกแนวทางปฏิบัติได้ 7. รับผิดชอบทำงานที่ได้รับมอบหมาย 8. มีส่วนร่วมในการทำงาน	**สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด** ปัจจัย และพฤติกรรมเสี่ยงการใช้ความรุนแรง อิทธิพลของสื่อ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์หรือผลกระทบต่อสุขภาพความรุนแรงและการเกิดอุบัติเหตุ จึงต้องคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่างๆ และการช่วยชีวิตอย่างถูกวิธี ทำให้การดำเนินชีวิตมีความสุขอย่างยั่งยืน **สาระการเรียนรู้แกนกลาง** 1. ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน 2. การใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา 3. อิทธิผลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง 4. ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ 5. การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	7	30
สอบปลายภาค				1	20
รวมตลอดภาคเรียน				**20**	**100**

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ23103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 เวลา 15 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวนชั่วโมง	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/ เรื่องที่สอน	กิจกรรมสำคัญ	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/ สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
1	3 พ.ย. 60 10.30 - 11.30 น.	1	1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพอย่างน้อยวัยละ 4 ด้าน 2. มีส่วนร่วมในกระบวนการทำงาน 3. บันทึกการเรียนรู้ได้ถูกต้องครบถ้วน 4. สืบค้นความรู้อย่างซื่อสัตย์สุจริตได้หลายแหล่งเรียนรู้	ปัจจัยเสี่ยงด้านโภชนาการ	วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพอย่างน้อย วัยละ 4 ด้าน	1. ใบงานที่ 1 สำรวจตนเอง 2. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ
2	10 พ.ย. 60 10.30 - 11.30 น.	1	1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพอย่างน้อย วัยละ 4 ด้าน 2. มีส่วนร่วมในกระบวนการทำงาน 3. บันทึกการเรียนรู้ได้ถูกต้องครบถ้วน 4. สืบค้นความรู้อย่างซื่อสัตย์สุจริตได้หลายแหล่งเรียนรู้	พฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพของชุมชน	ร่วมมือกันวิเคราะห์พัฒนาปรับปรุงผลงาน	1. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ

ตัวอย่าง หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.3

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ23103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 เวลา 15 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวนชั่วโมง	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เรื่องที่สอน	กิจกรรมสำคัญ	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
3	17 พ.ย. 60 10.30 - 11.30 น.	1	1. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการได้ 2. วิเคราะห์เปรียบเทียบรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย 3. มีส่วนร่วมในกระบวนการทำงาน 4. นำเสนอการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมให้ผู้อื่นเข้าใจตามวัตถุประสงค์	รายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย	สัมภาษณ์ และวิเคราะห์การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมในแต่ละวัน	1. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ
4	24 พ.ย. 60 10.30 - 11.30 น.	1	1. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการได้ 2. วิเคราะห์เปรียบเทียบรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย 3. มีส่วนร่วมในกระบวนการทำงาน 4. นำเสนอการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมให้ผู้อื่นเข้าใจตามวัตถุประสงค์	คุณค่าอาหารในแต่ละช่วงวัย	สำรวจรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	1. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ23103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 เวลา 15 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวนชั่วโมง	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เรื่องที่สอน	กิจกรรมสำคัญ	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
5	1 ธ.ค. 60 10.30 - 11.30 น.	1	1. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยได้ 2. แสวงหาข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนได้ 3. ปฏิบัติงานสำเร็จตามที่ได้รับมอบหมาย	การป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	แบ่งกลุ่มค้นหาสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	1. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ
6	15 ธ.ค. 60 10.30 - 11.30 น.	1	1. รวบรวมข้อมูลสุขภาพในชุมชนได้อย่างเป็นระบบ 2. จัดทำเอกสารเผยแพร่แนวทางแก้ไขปัญหาชุมชนได้ 3. แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ได้ 4. มีความรับผิดชอบในการทำงาน 5. มีมารยาทในการทำงาน	การแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน 1	สำรวจข้อมูลสุขภาพในชุมชนมาสรุปจำแนกจัดกลุ่มสภาพปัญหาสุขภาพในชุมชน	1. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ23103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 เวลา 15 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวนชั่วโมง	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เรื่องที่สอน	กิจกรรมสำคัญ	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
7	22 ธ.ค. 60 10.30 - 11.30 น.	1	1. รวบรวมข้อมูลสุขภาพในชุมชนได้อย่างเป็นระบบ 2. จัดทำเอกสารเผยแพร่แนวทางแก้ไขปัญหาชุมชนได้ 3. แสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ได้ 4. มีความรับผิดชอบในการทำงาน 5. มีมารยาทในการทำงาน	การแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน 2	ร่วมมือกันพิจารณาสภาพปัญหาสุขภาพจัดลำดับภาระงานที่จะเผยแพร่ช่วยเหลือชุมชน	1. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ
8	29 ธ.ค. 60 10.30 - 11.30 น.	1	1. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ 2. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ 3. แก้ปัญหา และตัดสินใจในการทำงานได้ 4. สื่อสารได้ตามวัตถุประสงค์ของการนำเสนอ 5. มีความรับผิดชอบในการทำงาน	การสร้างสุขภาพตนเองและชุมชน	วิเคราะห์และวางแผนจัดเวลาการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายไปตามเกณฑ์ที่กำหนด พัฒนาสมรรถภาพ	1. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ23103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 เวลา 15 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวนชั่วโมง	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เรื่องที่สอน	กิจกรรมสำคัญ	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
9	5 ม.ค. 61 10.30 - 11.30 น.	1	1. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ 2. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ 3. แก้ปัญหา และตัดสินใจในการทำงานได้ 4. สื่อสารได้ตามวัตถุประสงค์ของการนำเสนอ 5. มีความรับผิดชอบในการทำงาน	การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	ปฏิบัติสมรรถภาพทางกายตามขั้นตอนในการวางแผนออกกำลังกาย	1. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ
10	19 ม.ค. 61 10.30 - 11.30 น.	1	1. รายงานการวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกันได้ 2. แสดงบทบาทสมมติหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาได้ 3. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงได้ 4. แก้ปัญหาเลือกแนวทางปฏิบัติได้ 5. รับผิดชอบในการทำงาน 6. มีส่วนร่วมในการทำงาน	ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	อภิปรายปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	1. ใบงานที่ 2 การสร้างเสริมสุขภาพ 2. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ23103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 เวลา 15 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวนชั่วโมง	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เรื่องที่สอน	กิจกรรมสำคัญ	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
11 - 12	26 ม.ค. 61 10.30 - 11.30 น. 2 ก.พ. 61 10.30 - 11.30 น.	2	1. รายงานการวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกันได้ 2. แสดงบทบาทสมมติหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาได้ 3. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงได้ 4. แก้ปัญหาเลือกแนวทางปฏิบัติได้ 5. รับผิดชอบในการทำงาน 6. มีส่วนร่วมในการทำงาน	อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อสุขภาพและความรุนแรง	ร่วมมือกันวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	1. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ
13	9 ก.พ. 61 10.30 - 11.30 น.	1	1. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุได้ 2. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธีได้ 3. สื่อสารด้วยป้ายรณรงค์โทษของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ให้ผู้เรียนเข้าใจ 4. รับผิดชอบในการทำงาน 5. มีส่วนร่วมในการทำงาน	การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	สนทนาการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุในชุมชน	1. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ

กำหนดการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ23103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 เวลา 15 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวนชั่วโมง	จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้/เรื่องที่สอน	กิจกรรมสำคัญ	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทางต้องเตรียม (ครู/นักเรียน/สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้)
14 - 15	16 ก.พ. 60 10.30 - 11.30 น. 23 ก.พ. 60 10.30 - 11.30 น.	2	1. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุได้ 2. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธีได้ 3. สื่อสารด้วยป้ายรณรงค์โทษของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ให้ผู้เรียนเข้าใจ 4. รับผิดชอบในการทำงาน 5. มีส่วนร่วมในการทำงาน	การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	- อภิปรายการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ - สาธิตวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	1. ใบงานที่ 3 แบบบันทึกการใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ
สอบปลายภาคเรียน						

หมายเหตุ : กรณีชั่วโมงการเรียนการสอนไม่ครบตามโครงสร้างหลักสูตร ให้โรงเรียนปลายทางพิจารณาสอนเสริมตามความเหมาะสมให้ครบตามโครงสร้างหลักสูตร

ตัวอย่าง ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๐

แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ23103

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง *สุขภาพสร้างด้วยตัวเรา*

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เวลา 5 ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ 4.1 ม. 3/1 กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ

พ 4.1 ม. 3/2 เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ 5.1 ม. 3/1 วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัย
2. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการได้
3. เสนอแนวทางป้องกันโรคและการป้องกันความเสี่ยงได้
4. สื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจตามวัตถุประสงค์
5. แก้ปัญหาในการปฏิบัติงานได้
6. มีส่วนร่วมในการทำงาน
7. มีความรับผิดชอบทำงานที่ได้รับมอบหมาย
8. สืบค้นความรู้ได้

3. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงด้านโภชนาการและพฤติกรรม จะทำให้นำไปสู่แนวทางการปฏิบัติ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และลดการเจ็บป่วย

4. สาระการเรียนรู้

ความรู้

1. การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ และมีคุณค่าทางโภชนาการ
2. แนวทางการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
3. ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน

ทักษะ/กระบวนการ

การวิเคราะห์ การวางแผน เสนอแนวทางการป้องกันโรค

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. มีความสามารถในการสื่อสารการเรียนรู้
2. มีความสามารถในการวิเคราะห์
3. มีความสามารถในการแก้ปัญหา

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. ซื่อสัตย์ สุจริต
4. มุ่งมั่นในการทำงาน
5. มีจิตสาธารณะ

7. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

1. ข้อมูลการวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพแต่ละช่วงวัย
2. แผ่นพับออนไลน์การจัดรายการอาหารช่วงวัยต่างๆ
3. แผนภาพเสนอแนวทางการป้องกันโรคที่เป็นสถานการณ์ที่สำคัญของการเจ็บป่วย
4. ทำแบบฝึกหัด
5. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เกณฑ์การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
การวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงแต่ละช่วงวัย	จำแนกข้อมูลปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพครอบคลุมอย่างน้อย 4 ประเด็น การดำเนินชีวิต - การรับประทานอาหาร - การพักผ่อน - การเดินทาง - สิ่งแวดล้อม - อุบัติเหตุ - ฯลฯ	จำแนกข้อมูลได้ 2 - 3 ประเด็น	จำแนกข้อมูล 1 ประเด็น
การเสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย	แผนภาพเสนอครูแนวทางป้องกัน บอกสาเหตุ 2 - 3 โรค/เรื่อง แนวทางป้องกันการเจ็บป่วยได้ถูกต้องอย่างน้อย 4 โรค/เรื่อง	แผ่นภาพถูกต้อง 2 - 3 โรค/เรื่อง	ไม่ถูกต้อง 1 โรค/เรื่อง
การกำหนดรายการอาหาร (แผ่นพับออนไลน์)	กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยแสดงหลักประหยัดและมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน	กำหนดมีรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ ถูกต้อง แต่ไม่บอกหลักประหยัดและคุณค่าของโภชนาการ	กำหนดรายการอาหารไม่ถูกต้อง

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
ทักษะชีวิต	นักเรียนตอบถามความรู้สึกการปฏิบัติของตนเองก่อนเรียนระหว่างเรียนและหลังจากการเรียนรู้ได้อย่างมีเหตุผลตามหลักวิชาการและการปฏิบัติมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น	นักเรียนตอบถามความรู้สึกการปฏิบัติของตนเองก่อนเรียนระหว่างเรียนและหลังจากการเรียนรู้ได้อย่างมีเหตุผลตามหลักวิชาการแต่ไม่มีแนวทางการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น	นักเรียนตอบคำถามไม่ได้
แลกเปลี่ยนความคิดเห็น	มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่มสะท้อนความคิดเห็นให้กลุ่มอื่นและยอมรับความคิดเห็นของกลุ่มอื่น	สนใจฟังกลุ่มอย่างดีตลอดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	ไม่สนใจแลกเปลี่ยนเรียนรู้
การสื่อสาร	มีลำดับการนำเสนอเข้าใจตรงตามวัตถุประสงค์	มีลำดับการนำเสนอเข้าใจแตกต่างจากวัตถุประสงค์	ไม่มีลำดับการนำเสนอ

การประเมินผลด้านคุณลักษณะ

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
มีวินัย	บันทึกการเรียนทุกชั่วโมง	บันทึกการเรียนได้บางส่วน	ไม่บันทึกผลการเรียน
ใฝ่เรียนรู้	มีหลักฐานแสดงการศึกษาค้นคว้า 3 แหล่งการเรียนรู้	มีหลักฐานแสดงการศึกษาค้นคว้า 1 - 2 แหล่งการเรียนรู้	ไม่มีหลักฐานแสดงการศึกษาค้นคว้าแหล่งการเรียนรู้
ซื่อสัตย์ สุจริต	เรียบเรียงข้อมูลจากการสืบค้นเป็นภาษาของตนเอง และมีอ้างอิง	คัดลอกข้อมูลผู้อื่นมีอ้างอิง	คัดลอกข้อมูลผู้อื่นไม่มีอ้างอิง
มุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลา	ทำงานเสร็จตามกำหนดเวลาบางส่วน	ทำงานไม่เสร็จตามกำหนดเวลา

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
มีจิตสาธารณะ	ให้ความร่วมมือทำงานเป็นกลุ่มสำเร็จตามเป้าหมาย 3 ส่วน	ให้ความร่วมมือทำงานเป็นกลุ่มสำเร็จได้ 2 ใน 3 ส่วน	ไม่ให้ความร่วมมือในกลุ่ม

8. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1 - 2 เรื่อง การวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพของชุมชน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพอย่างน้อยวัยละ 4 ด้าน
2. สื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจตามวัตถุประสงค์
3. แก้ปัญหาในการปฏิบัติงานได้
4. มีส่วนร่วมในการทำงาน
5. มีความรับผิดชอบทำงานที่ได้รับมอบหมาย
6. สืบค้นความรู้ได้

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูตั้งคำถาม “อะไรเป็นสาเหตุการตายของคนในชุมชนของนักเรียน” เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพในวัยต่างๆ
2. ครูบอกจุดประสงค์การเรียนรู้
3. ครูสุ่มให้นักเรียนยกตัวอย่างปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงของบุคคลในวัยต่างๆ

ขั้นสอน

1. จัดกลุ่มนักเรียนเป็น 5 วัย
   กลุ่มที่ 1 วัยทารก
   กลุ่มที่ 2 วัยก่อนเรียน - วัยเรียน
   กลุ่มที่ 3 วัยรุ่น
   กลุ่มที่ 4 วัยผู้ใหญ่
   กลุ่มที่ 5 วัยสูงอายุ
2. แต่ละกลุ่ม วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง และแสดงข้อมูลการวิเคราะห์

3. ครูสุ่มให้นำเสนอ 1 กลุ่ม และกระตุ้นให้แต่ละกลุ่มคิดให้ครอบคลุมด้านต่างๆ อย่างรอบด้านและมอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเพิ่มเติม

(ชั่วโมงที่ 2)

4. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งในชุมชน โรงเรียน อินเทอร์เน็ต
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มปรับปรุงหรือเพิ่มเติมการวิเคราะห์ให้ครอบคลุมหลายด้าน เช่น การอบรมเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อม ฯลฯ โดยเรียบเรียงข้อมูลจากการสืบค้นเป็นผลงานของตนเอง
6. นักเรียนทุกกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์ที่ผ่านมาปรับปรุงข้อมูลจากชั่วโมงที่ 1 พร้อมกับแสดงข้อมูลในบริเวณห้องเรียน เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ศึกษาและนำไปบันทึกผลการเรียนรู้
7. นักเรียนทุกคนบันทึกผลการวิเคราะห์ลงในสมุดจดบันทึก พร้อมนักเรียนทุกคนบันทึกใบงานการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปสู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ

ขั้นสรุป

นักเรียนและครูร่วมกันสรุปและตอบคำถามปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันในประเด็นต่อไปนี้

1. ตอนที่นักเรียนพบพฤติกรรมเสี่ยงในการดำเนินชีวิต สิ่งแวดล้อม เครื่องอุปโภค และอุบัติเหตุต่างๆ นักเรียนรู้สึกอย่างไร
2. นักเรียนทำอย่างไรจึงหยุดพฤติกรรมเสี่ยงนั้น มีสาเหตุมาจากอะไร ถ้าย้อนกลับไปได้ นักเรียนจะไม่ทำหรือปฏิบัติให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงในการดำเนินชีวิตประจำวัน
3. นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรบ้างในการเลือกปฏิบัติ เลือกกระทำ เพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงในด้านต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

แหล่งการเรียนรู้/สื่อ

1. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน เช่น สถานีตำรวจ สาธารณสุข โรงพยาบาล อินเทอร์เน็ต และการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ
2. ใบความรู้ปัจจัยเสี่ยง (4 ด้าน)

การวัดผลและการประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. การวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพ	ตรวจผลงานกลุ่ม	มิติคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (รูบริค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
2. สื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจตามวัตถุประสงค์	สังเกตการนำเสนอ	มิติคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (รูบริค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
3. แก้ปัญหาในการปฏิบัติงานได้	ตรวจบันทึกการเรียนรู้	มิติคุณภาพการประเมินบันทึกการเรียนรู้	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
4. มีส่วนร่วมในการทำงาน	สังเกตการทำงาน	แบบประเมินการมีส่วนร่วม	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
5. มีความรับผิดชอบทำงานที่ได้รับมอบหมาย	ตรวจสอบความสมบูรณ์ของชิ้นงาน	มิติคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (รูบริค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
6. สืบค้นความรู้ได้	ตรวจหลักฐานแสดงการศึกษาค้นคว้าจากชิ้นงาน	มิติคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (รูบริค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

ชั่วโมงที่ 3 - 4 เรื่อง รายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการได้
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย
3. มีส่วนร่วมในกระบวนการทำงาน
4. นำเสนอการกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมให้ผู้อื่นเข้าใจตามวัตถุประสงค์

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ทบทวนความรู้เดิมเกี่ยวกับเรื่องอาหารที่รับประทาน
2. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ
3. นักเรียนสัมภาษณ์เพื่อนในห้องเรียนถึงการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมในแต่ละวัน นำผลสัมภาษณ์เสนอชั้นเรียน 2 - 3 คน พร้อมบันทึกลงในสมุด
4. นักเรียนช่วยกันสรุปการเลือกรับประทานอาหารในแต่ละวันพอสังเขปหน้าชั้นเรียน

ขั้นสอน

1. ศึกษาเรื่องอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยพิจารณาถึงความเหมาะสมกับวัย เป็นแผนผังความคิด
2. นักเรียนอภิปรายเปรียบเทียบรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ

3. แบ่งกลุ่ม 3 - 5 คน ให้บอกความเหมือนหรือความต่างของรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ ให้สรุปเป็นข้อๆ บนกระดาน
4. นักเรียนศึกษาเว็บไซต์เรื่อง รายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการในแต่ละช่วงวัย ดังนี้
    - วัยทารก
    - วัยก่อนเรียน
    - วัยเรียน
    - วัยรุ่น
    - วัยผู้ใหญ่
    - วัยสูงอายุ
5. นักเรียนทุกกลุ่มและครูร่วมกันสรุปเปรียบเทียบรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการในแต่ละวัย
6. นักเรียนทุกกลุ่มนำความรู้ที่ได้ไปกำหนดรายการอาหารในแต่ละวัย โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ
7. นักเรียนทุกกลุ่มออกแบบแผ่นพับรายการอาหารที่กำหนดแต่ละช่วงวัยและนำเสนอผ่านระบบออนไลน์
8. นักเรียนทุกคนบันทึกใบงานการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปสู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติในด้านต่างๆ

ขั้นสรุป

นักเรียนและครูร่วมกันสรุปและตอบคำถามเปรียบเทียบกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ วัยทารก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ ในประเด็นต่อไปนี้

1. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรบ้างในการเปรียบเทียบรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ ของแต่ละกลุ่ม
2. ในช่วงชีวิตที่ผ่านมานักเรียนมีเหตุผลอะไรบ้างในการเลือกรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ ในการเลือกสิ่งที่ดีหรือไม่ดี ต่อสุขภาพ
3. นักเรียนจะให้เหตุผลอะไรกำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ วัยทารก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการในแต่ละวัย

แหล่งการเรียนรู้/สื่อ

1. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน เช่น สถานีตำรวจ สาธารณสุข โรงพยาบาล อินเทอร์เน็ต และการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ
2. ใบความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการอาหารที่เหมาะสมตามวัยต่างๆ

การวัดผลและการประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. กำหนดรายการอาหาร	ตรวจแผ่นพับนำเสนอการกำหนดรายการอาหาร	มิติคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (รูบริค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัย	ตรวจสอบผลคำตอบ	แบบตรวจคำตอบ	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
3. นำเสนอการกำหนดรายการอาหาร	สังเกตการนำเสนอ	แบบสังเกต และมิติคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (รูบริค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
4. มีส่วนร่วมในการทำงาน	สังเกตกระบวนการทำงาน	แบบสังเกต	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
5. สืบค้นความรู้ และซื่อสัตย์	ตรวจผลงานและแหล่งอ้างอิง	มิติคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (รูบริค)และแบบตรวจอ้างอิง	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป

ชั่วโมงที่ 5 เรื่อง แนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยได้
2. มีความรับผิดชอบทำงานที่ได้รับมอบหมาย
3. สืบค้นความรู้ได้

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ทบทวนความรู้เดิม เกี่ยวกับโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
2. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ
3. นักเรียนระดมสมองจากการศึกษาเว็บไซต์ สรุปเป็นข้อๆ เกี่ยวกับโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย และปัญหาสุขภาพในชุมชน

ขั้นสอน

1. นักเรียนและครูนำผลการสรุปเกี่ยวกับโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย และปัญหาสุขภาพในชุมชน
2. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจ 3 - 5 คน ให้ค้นหาสาเหตุโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย และปัญหาสุขภาพในชุมชนจากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย นำเสนอหน้าชั้นเรียน
3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย และปัญหาสุขภาพในชุมชน
4. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย และปัญหาสุขภาพในชุมชน
5. นักเรียนและครูร่วมหาแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย และปัญหาสุขภาพในชุมชน
6. ครูอธิบายเชื่อมโยงความรู้เดิมกับความรู้ใหม่เกี่ยวกับโรคที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย และปัญหาสุขภาพในชุมชนเป็นเรื่องใกล้ตัวในชีวิตประจำวัน
7. นักเรียนทุกคนบันทึกผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ศึกษาทั้งหมดเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่พบจากการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย ในรูปแบบแผนภาพ
8. นักเรียนทุกคนบันทึกใบงานการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปสู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติในด้านต่างๆ

ขั้นสรุป

นักเรียนและครูร่วมกันสรุปและตอบคำถามในการเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย และปัญหาสุขภาพในชุมชน ในประเด็นต่อไปนี้

1. นักเรียนได้สังเกต หรือมีความรู้สึกอย่างไรกับการนำเสนอข้อมูลสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย และปัญหาสุขภาพในชุมชนดีหรือไม่ดี
2. สาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย และปัญหาสุขภาพในชุมชนเป็นเรื่องใกล้ตัวในชีวิตประจำวันของนักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร
3. นักเรียนตั้งใจเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไร หรือปรับวิธีการคลี่คลายสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย และปัญหาสุขภาพในชุมชนนำไปใช้ปฏิบัติในชุมชนให้มีสุขภาพที่ดี

แหล่งการเรียนรู้/สื่อ

1. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน เช่น สถานีตำรวจ สาธารณสุข โรงพยาบาล อินเทอร์เน็ต และการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้สู่กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติ
2. ใบความรู้เกี่ยวกับแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย และปัญหาสุขภาพในชุมชน

การวัดผลและการประเมินผล

ประเด็นการประเมิน	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การประเมิน
1. เสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย และปัญหาสุขภาพในชุมชน	ตรวจแผนภาพเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย	มิติคุณภาพการประเมินชิ้นงาน (รูบริค)	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
2. สืบค้นความรู้ได้	ตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งค้นคว้าข้อมูล	แหล่งอ้างอิงการสืบค้น	ผ่านระดับพอใช้ขึ้นไป
3. มีความรับผิดชอบทำงานที่ได้รับมอบหมาย	ตรวจความสำเร็จของชิ้นงาน	มิติคุณภาพประเมินคุณลักษณะ	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

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชในด้านใดบ้าง

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

1. พอประมาณ

.....

.....

.....

2. มีเหตุผล

.....

.....

.....

3. มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

.....

.....

.....

4. เงื่อนไขความรู้

.....

.....

.....

5. เงื่อนไขคุณธรรม

.....

.....

.....

แบบประเมินการทำงานกลุ่มของนักเรียน

โรงเรียน..... อำเภอ..... จังหวัด.....

รหัสวิชา..... รายวิชา..... ชั้น...../..... กลุ่ม.....

กิจกรรมที่..... เรื่อง.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. ..... ชื่อผู้ประเมิน.....

คำชี้แจง ให้พิจารณาการปฏิบัติงานของสมาชิก โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคุณภาพ

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

เกณฑ์การตัดสินให้ระดับคุณภาพคะแนนของนักเรียนคิดเป็นรายคน แล้วพิจารณาผลการประเมินเป็นระดับคุณภาพ ดังนี้

เกณฑ์การตัดสิน

คะแนนรวม 25 - 30 คะแนน หมายถึง ดีมาก

คะแนนรวม 16 - 24 คะแนน หมายถึง ดี

คะแนนรวม 0 - 15 คะแนน หมายถึง ควรปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ระดับดีขึ้นไป

สรุปคะแนนที่ได้ ☐

หมายเหตุ แผนประเมินนี้สามารถปรับใช้ได้ทั้งให้นักเรียนประเมินเพื่อน และครูประเมินนักเรียน

บรรณานุกรม

กลุ่มพัฒนากระบวนการเรียนรู้, สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2558). **หลากหลายเทคนิควิธีสอนสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน.** เอกสารประกอบการอบรม.

คณะกรรมการการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงาน. (2553). **แนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิดตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.** กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย.

คณะกรรมการการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงาน. (2559). **แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

บุญสม มาร์ติน, เทพนม เมืองแมน, สรีย์พันธ์ บุญยะสุนทร, พรรณี บัญชรหัตถกิจ, และดารณี เกตุอุไร. (2545). **สุขศึกษา พ011 พ012.** กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์.

ปรีชา ไวยโภคา. (2547). **สุขศึกษา ม. 3.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไทยร่มเกล้า.

พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สรีย์พันธ์ วรพงศธ, และอนันต์ มาลารัตน์. (2547). **สุขศึกษา ม. 3.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไทยร่มเกล้า.

รัชนี ขวัญบุญจัน, และคณะ. (2547). **สุขศึกษา ม. 3.** กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.