

แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา 4 W 22102

ภาคเรียนที่ 2 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



นางกัลยา บุญดี

ตำแหน่งครูชำนาญการพิเศษ
โรงเรียนสตรีศึกษา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาร้อยเอ็ด



แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๒
จำนวน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน
ภาคเรียน ๒

กำหนดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

สัปดาห์ที่ ๑-๑๘

ผู้จัดทำแผนการสอน/ผู้ใช้แผนการจัดการเรียนรู้ นางกัลยา บุญดี

ความเห็น	ความเห็น
..... ลงชื่อ (นางกัลยา บุญดี) ครูผู้สอน	 ลงชื่อ (นางฉันทพร จันทน์ทอง) หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
..... ลงชื่อ (นายประภาส ศรีทอง) รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ	☐ อนุมัติ ☐ ไม่อนุมัติ ลงชื่อ (นายจักรวาล เจริญทอง) ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา



คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๒

จำนวน ๑ คาบ/สัปดาห์

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒ (ภาคเรียน ๒)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

จำนวนเวลาเรียนทั้งสิ้น ๒๐ คาบ/ชั่วโมง : ภาคเรียน

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ระบุวิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์

เพื่อให้เกิดทักษะการเรียนรู้สอดคล้องกับสมรรถนะผู้เรียน อันประกอบไปด้วย ความสามารถในการสื่อสารความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

รหัสตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๔.๑ ม. ๒/๔ , ม. ๒/๕ , ม. ๒/๗

พ ๕.๑ ม. ๒/๑ , ม. ๒/๒

รวมตัวชี้วัดระหว่างทาง ๕ ตัวชี้วัด

รหัสตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๔.๑ ม. ๒/๑ , ม. ๒/๖

พ ๕.๑ ม. ๒/๓

รวมตัวชี้วัดปลายทาง ๓ ตัวชี้วัด

รวมทั้งหมด ๘ ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา ๔

รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๒
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
คะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๘	สมดุลกายจิต ชีวิตมีสุข	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ม.๒/๔ ตัวชี้วัดปลายทาง -	- ความสมดุลและความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพ กายและสุขภาพจิต - วิธีการสร้างความสมดุลของสุขภาพกายและ สุขภาพจิต	๒	๑๐
๙	จิตดี ชีวิตเป็น สุข	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ม.๒/๕ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ม.๒/๖	- ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น - สาเหตุและลักษณะพฤติกรรมและการแสดงออก ที่บ่งบอกว่าเสี่ยงต่อการมีสุขภาพจิตใน วัยรุ่น - อารมณ์และความเครียด - วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด	๓	๑๐
๑๐	อย่ารี อย่า ลอง อย่าเสพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๕.๑ ม.๒/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง -	๕- สถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติด - การบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด - ปัจจัยที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด - ขั้นตอนการบำบัดรักษา - วิธีการในการบำบัดรักษา - แหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด	๔	๑๐
๑๑	ลดความเสี่ยง	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๕.๑ ม.๒/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง -	- พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง - ประเภทและผลกระทบของพฤติกรรมเสี่ยงและ สถานการณ์เสี่ยง - วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์ เสี่ยง	๓	๑๐
๑๒	ทักษะชีวิต	ตัวชี้วัดระหว่างทาง - ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๕.๑ ม.๒/๓	- ทักษะชีวิต - ทักษะการป้องกันตนเองและการหลีกเลี่ยง ป้องกันตนเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่ อันตราย	๒	๑๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑๓	แนวทางในการพัฒนา สมรรถภาพ ทางกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๕.๑ ม.๒/๗ ตัวชี้วัดปลายทาง -	- แนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	๔	๑๐
สอบวัดผลระหว่างภาค				๑	๒๐
สอบวัดผลปลายภาค				๑	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑

รหัส พ๒๒๑๐๒

วิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ สมดุลภายในจิต ชีวิตมีสุข

จำนวน ๒ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสมดุลและความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๔.๑ ม.๒/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ถ้าสุขภาพกายดีก็จะส่งผลให้สุขภาพจิตดีด้วย ในทำนองเดียวกัน ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีก็จะส่งผลให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย การเรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของสภาวะสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิตจะทำให้เกิดทักษะในการดูแลสุขภาพมีความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิต การเรียนและคุณภาพชีวิต

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกาย และสุขภาพจิตได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. ปฏิบัติกิจกรรมเกมปริศนาสายฟ้าผ่า ได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. ระบุความสำคัญของสภาวะความสมดุลของร่างกายได้

๔. สาระการเรียนรู้

- ความสมดุลและความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการคิด

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้

๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ “การสอนแบบ TGT” T = ทีม (Teams) แบ่งนักเรียนออกเป็น ๔-๕ ทีม แต่ละทีมจะมีนักเรียนหลากหลาย คือ จะมีนักเรียนที่มีทั้งผลสัมฤทธิ์สูง ปานกลาง ต่ำ และพิเศษแตกต่างกัน แต่ละทีมจะได้รับการฝึกฝนเหมือนกัน และในทีมจะช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการทบทวนสิ่งที่ครูสอน G = เกม (Games) เกมที่ใช้เป็นการฝึกทักษะ ซึ่งเน้นที่เนื้อหาวิชาเป็นหลัก นักเรียนจะได้ตอบปัญหาซึ่งเน้นกฎเกณฑ์พื้นฐานลำดับก่อน-หลัง T = การแข่งขัน (Tournaments) การฝึกในทีมจะมีการแข่งขัน อาจมีอาทิตย์ละ ๑-๒ ครั้ง โดยดูจากผลงาน นักเรียนจะได้เปรียบเทียบคะแนนของแต่ละทีม ว่าทีมใดคะแนนสูงสุด ปานกลาง ต่ำ คะแนนนี้จะแยกเป็นคะแนนสมาชิกแต่ละคนด้วย

ชั่วโมงที่ ๑

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

- นักเรียนฟังครูเล่าเรื่อง “มีผู้หญิงคนหนึ่ง อายุ ๒๔ ปี เธอทำงานอยู่ในโรงพยาบาลแห่งหนึ่งอยู่ๆ ก็รู้สึกปวดท้องบริเวณมดลูกอย่างรุนแรง จึงไปตรวจ คุณหมอให้นอนรอดูอาการอยู่หลายวัน จนกระทั่งทราบผลว่า เธอเป็นมะเร็งปากมดลูกระยะสุดท้าย เมื่อทราบผลเช่นนั้นแล้ว เธอร้องไห้หนักมาก ลาออกจากงาน และกลายเป็นโรคซึมเศร้า เธอโทษโชคชะตาที่ใจร้ายกับเธอ ทั้งที่เธอช่วยดูแลคนมาตั้งมากมาย ๓ เดือนต่อมา เธอก็ได้เสียชีวิตลง แม้ว่าแพทย์จะพยายามรักษาเธออย่างเต็มที่แล้วก็ตาม” การเล่าเรื่องครูควรใช้น้ำเสียงและท่าทางให้ดำเนินไปตามอารมณ์ของเรื่องที่เล่า เพื่อให้นักเรียนเกิดจินตนาการ เพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของนักเรียน และนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนในระหว่างการจัดการเรียนรู้
- นักเรียนฟังครูเล่าอีกเรื่อง “ผู้หญิงคนหนึ่ง อายุ ๔๐ ปี เธอทำงานเป็นครูที่โรงเรียนประถมแห่งหนึ่งในต่างจังหวัด เธอจะเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ แต่ผลการตรวจสุขภาพปีนั้นเธอได้รับข่าวร้าย คุณหมอตรวจพบก้อนมะเร็งที่เต้านมด้านซ้าย เมื่อครูทราบเช่นนั้นเธอรู้สึกตกใจเป็นอย่างมาก เธอจึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำรงชีวิตใหม่ ตั้งแต่การนอนหลับ การรับประทานอาหาร หันมาออกกำลังกายและดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น ครูยังคงไปทำงานที่เธอรัก สลับกับการรักษาอย่างต่อเนื่อง เวลาผ่านมา ๑ ปี ก้อนเนื้อมะเร็งนั้นหยุดโต หรือลุกลามไปที่อื่น ครูก็มีความหวังว่าอาจจะหายเป็นปกติได้ในสักวันหนึ่ง”
- นักเรียนตอบคำถาม “นักเรียนคิดว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ ชีวิตของคนที่เป็นมะเร็งทั้งสองคนนี้มีความแตกต่างกัน” (แนวคำตอบคือ การยอมรับความจริง ทำจิตใจให้เข้มแข็ง และอยู่กับสิ่งนั้นให้ได้) ไม่ว่าคำตอบของนักเรียนจะเป็นลักษณะไหน ครูจะต้องเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียนให้ได้ โดยกล่าวถึง “นักปราชญ์ชาวกรีกโบราณ ได้กล่าวถึงคุณค่าของภาวะความสมดุลระหว่างร่างกายและสุขภาพจิตไว้ว่า “A Sound Mind is in a Sound Body” ซึ่งหมายถึงจิตใจที่ดีอยู่ภายในร่างกายที่สมบูรณ์

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

- แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มกลุ่มละ ๔-๕ คน (โดยพิจารณาจากความสามารถในการเรียนรู้ และศิลปะ ทั้งนี้เพื่อจำลองให้คล้ายสังคมจริง ที่มีบุคคลหลายประเภท ฝึกทักษะการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน)
- ครูแจ้งกติกา เกมที่จะใช้เรียนในคาบนี้ชื่อว่า “ปริศนาสายฟ้าผ่า”
- ให้สมาชิกแต่ละคนศึกษาเนื้อหาในหนังสือเรียนสุขศึกษา ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด หน่วยที่ ๘ หน้าที่ ๘๔-๘๗ เพื่อให้มีความรู้ในบทเรียน และเตรียมความพร้อม ความเข้มแข็งให้สมาชิกในทีม โดยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ และพร้อมสำหรับการเข้าสู่สนามแข่งขัน
- ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มประเมินความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาบทเรียนของสมาชิกในกลุ่ม โดยอาจใช้วิธีการตั้งคำถามขึ้นมาเองแล้วให้สมาชิกในกลุ่มทดลองตอบคำถาม จากนั้นให้ช่วยกันอธิบายคำตอบที่ถูกต้อง
- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาแข่งขันตอบคำถาม “ปริศนาสายฟ้าผ่า”
- โดยมีคำถามดังต่อไปนี้

- คำถามที่ ๑ สุขภาพจิต ภาษาอังกฤษ เขียนว่าอย่างไร
ตอบ Mental Health
- คำถามที่ ๒ A sound mind in a Sound body หมายความว่าอย่างไร
ตอบ จิตที่ดีย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์
- คำถามที่ ๓ จงยกตัวอย่างจิตที่ก่อให้เกิดโรคทางกาย ๑ โรค
ตอบ เครียด ซึมเศร้า พักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่มีสมาธิ กระวนกระวายใจ เป็นต้น
- คำถามที่ ๔ จงยกตัวอย่างโรคทางกายที่ทำให้จิตใจหดหู่ ๑ โรค
ตอบ ท้องอืดอาหารไม่ย่อย ปวดศีรษะ ปวดท้อง หรือเป็นโรคร้ายแรง เป็นต้น
- คำถามที่ ๕ การนอนหลับให้เพียงพอควรนอนกี่ชั่วโมง
ตอบ ๖-๘ ชั่วโมง
- คำถามที่ ๖ จงยกตัวอย่างอาหารที่มีฤทธิ์เย็นที่ช่วยปรับสมดุลให้ร่างกายปกติได้ ๒ ชนิด
คำตอบ ผักบุ้ง ตำลึง ผักหวาน แตงกวา ฟัก หัวปลี และผลไม้ เช่น มังคุด แตงโม ส้มโอ กล้วยน้ำว้า แก้วมังกร แอปเปิ้ล มะพร้าว แคนตาลูป กระทอน ลูกพรุน เป็นต้น
- คำถามที่ ๗ เมื่อร่างกายเกิดความเครียดจะหลั่งฮอร์โมนชนิดใดออกมา
ตอบ Cortisol
- คำถามที่ ๘ สุขภาพกาย ภาษาอังกฤษเขียนว่าอย่างไร
ตอบ Physical Health

*กติกา คือ ตัวแทน ๑ คนของแต่ละทีม ตอบคำถามได้แค่ คนละ ๒ คำถามเท่านั้น จากนั้นให้เปลี่ยนเอาสมาชิกคนอื่นในทีมมาตอบคำถาม เวียนไปจนครบ ๘ ข้อ

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑๐. รวบรวมคะแนนของแต่ละทีม ทีมที่ได้คะแนนสูงสุดจะเป็นผู้ชนะในการแข่งขันครั้งนี้ (ของรางวัลให้ครูผู้สอนพิจารณาตามความเหมาะสม) โดยตั้งชื่อรางวัลว่า “ผู้พิชิตปริศนาฟ้าผ่า”
๑๑. ตรวจสอบผลการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ และทำใบงานที่ ๘.๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต (ตัวอย่างใบงานแสดงที่ภาคผนวกใบงาน) เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

-

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

- ๑) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ๒) สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง ความสมดุลและความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง ความสมดุลและความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกาย และสุขภาพจิตได้	แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน	ประเมินจากการตรวจใบงาน/ชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	ระบุความสำคัญของสภาวะความสมดุลของร่างกายได้	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	ประเมินจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	ปฏิบัติกิจกรรมเกมปริศนาลายฟ้าผ่า ได้	แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	ประเมินจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	ได้คะแนนการประเมินมากกว่าร้อยละ ๗๐ ขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด	๑.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้านความสามารถในการสื่อสาร ๒.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้านความสามารถในการคิด	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ใฝ่เรียนรู้ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๔ ใฝ่เรียนรู้ ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๖ มุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป

๑๑.บันทึกหลังการสอน

๑๑.๑ ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

๑๑.๒ ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

๑๑.๓ แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... (ผู้สอน)

(นางกัลยา บุญดี)

ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ

...../...../.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายประภาส ศรีทอง) ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ	๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายจักรวาล เจริญทอง) ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา
---	--



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒

รหัส พ๒๒๑๐๒

วิชา สุขศึกษา๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ สมดุลกายจิต ชีวิตมีสุข

จำนวน ๒ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีสร้างสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๔.๑ ม.๒/๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ถ้าสุขภาพกายดีก็จะส่งผลให้สุขภาพจิตดีด้วย ในทำนองเดียวกัน ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีก็จะส่งผลให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย การเรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของสภาวะสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิตจะทำให้เกิดทักษะในการดูแลสุขภาพที่มีความสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิต การเรียนและคุณภาพชีวิต

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. บอกวิธีสร้างสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. สามารถปฏิบัติกิจกรรมการระดมสมองทั้ง ๓ ภารกิจ ได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. ระบุความสำคัญของวิธีการสร้างสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้

๔. สาระการเรียนรู้

- วิธีสร้างสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการคิด

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้

๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

 กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ “การสอนแบบการระดมสมอง” (Brainstorming)

ชั่วโมงที่ ๒

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

- นักเรียนตอบคำถามครู “คนบ้า หรือคนสติไม่ดี ที่หุนหัน มีชิกแพค หรือกล้ำเนื้อหน้าท้อง จัดเป็นใครที่มีสุขภาพดีหรือไม่” เพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของนักเรียน และนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนในระหว่างการจัดการเรียนรู้
- คำตอบคือ ไม่ดี เนื่องจากผู้ที่มีสุขภาพดีจะต้องดีทั้งสุขภาพกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งคนบ้านั้นเป็นผู้ที่มีจิตไม่ปกติ จึงไม่ถือว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี
- ครูให้นักเรียนวาดรูปโดยการจินตนาการว่า “คนที่สุขภาพดีต้องมีลักษณะใดบ้าง”

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

- แบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ - ๕ กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน เพื่อทำการแข่งขัน โดยให้นักเรียนแต่ละทีมนั่งรวมกัน หันหน้าเข้าหากัน
- ครู นำโจทย์ ปัญหาใส่ซองและมอบให้แต่ละทีม (โดยกำหนดให้ทุกทีมให้เป็ดพร้อมกัน) โจทย์ปัญหาคือ “ให้นักเรียนแต่ละทีมช่วยกันระดมความคิด (Brainstorming) ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพกายดีให้ได้มากที่สุด มีเวลาให้ ๕ นาที ทีมได้มากที่สุดจะได้รับ ๕ คะแนน และทีมอื่นจะได้รับ ๔ ๓ ๒ ๑ คะแนนตามลำดับ” หลังจากครบ ๕ นาที หาผู้ชนะและมอบคะแนนให้แต่ละทีมตามลำดับ
- ครูนำโจทย์ที่สอง ใส่ซองไปมอบให้แต่ละทีม โจทย์ปัญหาคือ “ให้แต่ละทีมเลือกลักษณะบุคคลในทีมที่มีลักษณะใกล้เคียงลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีที่ทีมตนเองเขียนมากที่สุด” จากนั้นให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ ทีมใดที่ตัวแทนมีจำนวนลักษณะใกล้เคียงมากที่สุด จะได้รับ ๕ คะแนน ทีมอื่นจะได้รับ ๔ ๓ ๒ ๑ คะแนนตามลำดับ
- ครูนำโจทย์ที่ ๓ ใส่ซองไปมอบให้แต่ละทีม โจทย์ปัญหาคือ “ให้นักเรียนระดมสมองเพื่อหาวิธีการดูแลสุขภาพกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ให้ได้มากที่สุด จากนั้นให้คัดเลือกมา ๑ วิธีที่คิดว่าเป็น Best Practice หรือวิธีการปฏิบัติที่เป็นเลิศในการทำให้สุขภาพแข็งแรง ส่งตัวแทนออกมานำเสนอ (ไม่จำกัดรูปแบบการนำเสนอ) วิธีการของกลุ่มใดเหมาะสมและครบถ้วนตามเนื้อหาสาระมากที่สุด จะได้รับ ๕ คะแนน และทีมอื่นจะได้รับ ๔ ๓ ๒ ๑ ตามลำดับ

ขั้นสรุป (๕ นาที)

- รวบรวมคะแนนของแต่ละทีม ทีมที่ได้คะแนนสูงสุดจะเป็นผู้ชนะในการแข่งขันครั้งนี้ (ของรางวัลให้ครูผู้สอนพิจารณาตามความเหมาะสม) โดยตั้งชื่อรางวัลว่า “ผู้ชนะภารกิจพิชิตสุขภาพกายดี”

ขั้นตรวจสอบผลการเรียนรู้

- ตรวจสอบผลการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ และทำใบงานที่ ๘.๒ เรื่อง ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต (ตัวอย่างใบงานแสดงที่ภาคผนวกใบงาน) เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

- ๑) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ๒) สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง วิธีสร้างสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง วิธีสร้างสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	บอกวิธีสร้างสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ (ใบงานที่ ๘.๒ เรื่องความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต)	เฉลยหนังสือเสริมฝึกประสบการณ์ สุขศึกษา ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ใบงานที่ ๘.๒	ประเมินจากเฉลยหนังสือเสริมฝึกประสบการณ์ สุขศึกษา ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ใบงานที่ ๘.๒	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	ระบุความสำคัญของวิธีการสร้างสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	ประเมินจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	สามารถปฏิบัติกิจกรรมการระดมสมองทั้ง ๓ ภารกิจ ได้	แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	ประเมินจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	ได้ คะแนนการประเมินมากกว่าร้อยละ ๗๐ ขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด	๑.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้านความสามารถในการสื่อสาร ๒.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้านความสามารถในการคิด	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ใฝ่เรียนรู้ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ข้อที่ ๔ ใฝ่เรียนรู้ ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ข้อที่ ๖ มุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจด้วยการสังเกต การร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป

๑๑.บันทึกหลังการสอน

๑๑.๑ ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

๑๑.๒ ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

๑๑.๓ แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... (ผู้สอน)

(นางกัลยา บุญดี)

ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ

...../...../.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายประภาส ศรีทอง) ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ	๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายจักรวาล เจริญทอง) ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา
---	--



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓

รหัส พ๒๒๑๐๒

วิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ จิตดี ชีวิตเป็นสุข

จำนวน ๓ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วิธีสร้างสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๔.๑ ม.๒/๕ อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหสุขภาพจิต

พ ๔.๑ ม.๒/๖ เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

๒. สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีภาวะอารมณ์ที่อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว วุฒิภาวะทางอารมณ์ ยังไม่สมบูรณ์ ขาดทักษะและประสบการณ์ในการเผชิญกับปัญหา การเรียนรู้กับปัญหา การเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต จะช่วยให้เรามีแนวทางในการเผชิญความเครียดต่างๆ ในชีวิตได้ และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมอันก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีและเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหสุขภาพจิตได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. นำเสนอใบงานเรื่อง ความเครียดกับการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔ ได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. ระบุความสำคัญของสุขภาพจิตได้

๔. สาระการเรียนรู้

- ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้
๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

 วางแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่ม Mental discipline ซึ่งตามทฤษฎีนี้ความรู้ไม่ได้ถูกถ่ายทอดจากผู้สอนสู่ผู้เรียน แต่ความรู้ที่อยู่ในตัวนักเรียนอยู่แล้ว หรือความรู้เกิดจากความคิดของบุคคลนั้นๆเอง ซึ่งหมายถึงสิ่งที่นักเรียนต้องการจะรู้และสามารถที่จะรู้ได้นั้นสร้างขึ้นได้จากสติปัญญาของนักเรียนในการเชื่อมโยงความรู้ใหม่ให้เข้ากับโครงสร้างความรู้เดิมที่ตนเองมีอยู่

ชั่วโมงที่ ๓

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. นักเรียนตอบคำถาม “นักเรียนคิดว่าตนเองมีความเครียดหรือไม่” ถามคำถามเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้คิด คิดถึงตนเอง คำตอบของนักเรียนจะมีทั้ง เครียด และไม่เครียด ให้ครูถามคำถามต่อไปว่า “แล้วนักเรียนทราบได้อย่างไรว่าตนเองมีความเครียด” ถามต่อเพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการคิดเชื่อมโยงแบบมีเหตุผล
๒. ครูพิจารณาคำตอบของนักเรียน และยกตัวอย่างประกอบ
๓. นักเรียนทำแบบประเมิน บันทึกลง และแปลผลดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น จากใบงานที่ ๙.๒ เรื่อง ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น (ตัวอย่างใบงานแสดงที่ภาคผนวกใบงาน) และแบบประเมินความเครียด ของกรมสุขภาพจิตจากใบงานที่ ๙.๓ เรื่อง ประเมินและวิเคราะห์ความเครียดตนเอง (ตัวอย่างใบงานแสดงที่ภาคผนวกใบงาน) นักเรียนสามารถสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมหรือทำแบบทดสอบออนไลน์ได้ที่ <http://www.dmh.go.th/test/qtest&/> (เว็บไซต์ของกรมสุขภาพจิต)
๔. หลังจากที่นักเรียนทำแบบประเมินครบทุกข้อ ให้รวบคะแนน และประเมินผลว่านักเรียนมีภาวะความเครียดในระดับใด

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๕. จากการประเมินความเครียดให้นักเรียนวิเคราะห์ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนเองเกิดความเครียดมากที่สุด และให้นักเรียนระบุแนวทางการจัดการกับความเครียดตามหลักอริยสัจ ๔ วิเคราะห์และบันทึกผลลงในใบงาน เรื่อง ความเครียดกับการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔ ตามหัวข้อดังนี้

- ทุกข์ (ความเครียดของนักเรียนคืออะไร)
- สมุทัย (อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เครียด)
- นิโรธ (ใช้สิ่งใดลดความเครียด หรือทำให้เลิกเครียด)
- มรรค (วิธีการที่ทำให้เลิกเครียด ทำอย่างไร)

*ใบงานและใบความรู้แนบท้ายแผนการจัดการเรียนรู้

๖. ครูทำหน้าที่เป็นโค้ช (Coach) คอยให้คำปรึกษา และแนะนำแนวทางให้นักเรียน แต่จะไม่บอกคำตอบนักเรียนตรงๆ ควรใช้วิธีการตั้งคำถามให้นักเรียนคิดคำตอบด้วยตนเอง

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๗. สุ่มนักเรียนออกมานำเสนอใบงานหน้าชั้นเรียน ให้ครูและเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น หรือเสนอแนะแนวทางในการจัดการความเครียดให้กับนักเรียนหรือเพื่อน
๘. สังเกตพฤติกรรมในการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ การทำใบงาน และการนำเสนอผลงาน เพื่อประเมินผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (Summative Assessment)

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- ๑) ใบงาน เรื่อง ความเครียดกับการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

- ๑) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ๒) สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น
- ๓) ใบงาน เรื่อง ความเครียดกับการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔
- ๔) ใบความรู้ เรื่อง อริยสัจ ๔

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตได้ (ใบงานที่ ๙.๒ เรื่อง ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย ฉบับสั้น) (ใบงานที่ ๙.๓ เรื่อง ประเมินและวิเคราะห์ความเครียดตนเอง)	๑. เฉลยหนังสือเสริมฝึกประสบการณ์ สุขศึกษา ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ใบงานที่ ๙.๒ ๒. เฉลยหนังสือเสริมฝึกประสบการณ์ สุขศึกษา ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ใบงานที่ ๙.๓	๑. ประเมินจากเฉลยหนังสือเสริมฝึกประสบการณ์ สุขศึกษา ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ใบงานที่ ๙.๒ ๒. ประเมินจากเฉลยหนังสือเสริมฝึกประสบการณ์ สุขศึกษา ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ใบงานที่ ๙.๓	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
	(ใบงาน เรื่องความเครียดกับการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔)	๓. แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน	๓. ประเมินจากการทำใบงาน	
เจตคติ (A)	ระบุ ความสำคัญของสุขภาพจิตได้	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	ประเมินจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	นำเสนอใบงานเรื่อง ความเครียดกับการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔ ได้	แบบประเมินการนำเสนอ	ประเมินจากแบบประเมินการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ	๑.ความสามารถในการสื่อสาร ๒.ความสามารถในการคิด	๑.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้านความสามารถในการสื่อสาร ๒.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้านความสามารถในการคิด	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ใฝ่เรียนรู้ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ข้อที่ ๔ ใฝ่เรียนรู้ ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ข้อที่ ๖ มุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป

๑๑.บันทึกหลังการสอน

๑๑.๑ ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

๑๑.๒ ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

๑๑.๓ แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... (ผู้สอน)

(นางกัลยา บุญดี)

ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ

...../...../.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายประภาส ศรีทอง) ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ	๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายจักรวาล เจริญทอง) ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา
---	--



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔

รหัส พ๒๒๑๐๒

วิชา สุขศึกษา๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ จิตดี ชีวิตเป็นสุข

จำนวน ๓ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สาเหตุและลักษณะพฤติกรรมและการแสดงออกบ่งบอกว่า

เสี่ยงต่อการมีปัญห สุขภาพจิตในวัยรุ่น

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

-

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๔.๑ ม.๒/๕ อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญห สุขภาพจิต

พ ๔.๑ ม.๒/๖ เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

๒. สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีภาวะอารมณ์ที่อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว วุฒิภาวะทางอารมณ์ ยังไม่สมบูรณ์ ขาดทักษะและประสบการณ์ในการเผชิญกับปัญหา การเรียนรู้กับปัญหา การเรียนรู้เกี่ยวกับปัญห สุขภาพจิต จะช่วยให้เรามีแนวทางในการเผชิญความเครียดต่างๆ ในชีวิตได้ และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมอันก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีและเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญห สุขภาพจิตได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. นำเสนอใบงานแผนผังความคิด เรื่อง ปัญห สุขภาพจิตในวัยรุ่น ได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. ระบุความสำคัญของสุขภาพจิตได้

๔. สาระการเรียนรู้

- สาเหตุและลักษณะพฤติกรรมและการแสดงออกบ่งบอกว่าเสี่ยงต่อการมีปัญห สุขภาพจิตในวัยรุ่น

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้
๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

 กิจกรรมการเรียนรู้ใช้วิธี การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Student Center) การจัดกิจกรรมด้วยวิธีนี้เป็นการจัดการเรียนการสอนที่เน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้มากที่สุด โดยลงมือ

ปฏิบัติจริง

ชั่วโมงที่ ๔

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ครูแจกกระดาษแผ่นเล็ก ๆ ให้นักเรียน เข้าสู่กิจกรรม “สำรวจตนเอง” จากนั้นให้นักเรียนสำรวจตนเองและเขียนปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นกับตนเอง ปัญหาสุขภาพที่นักเรียนเขียนอาจเป็นปัญหาสุขภาพทางด้านกาย จิตใจ สังคม หรือสติปัญญาก็ได้
๒. ครูแบ่งกระดานออกเป็น ๔ ช่อง โดยแต่ละช่องเขียนหัวข้อว่า กาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา

กาย	จิตใจ	สังคม	สติปัญญา

๓. จากนั้นครูสุ่มถามนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยให้นักเรียนยกตัวอย่างปัญหาสุขภาพที่ตนเอง เขียน แล้วให้นักเรียนร่วมกันจัดกลุ่มว่า ปัญหาสุขภาพที่ยกตัวอย่างมานั้นจัดอยู่ในประเภทใด (กาย จิตใจ สังคม หรือสติปัญญา) ครูและนักเรียนร่วมกันบันทึกลงบนกระดานตามที่แบ่งช่องบนกระดานไว้

๔. ครูกล่าวว่า แต่ละคนย่อมมีปัญหาสุขภาพที่แตกต่างกัน เพราะฉะนั้นควรมีวิธีในการจัดการปัญหาอย่างเหมาะสม โดยวิเคราะห์และค้นหาสาเหตุ ครูเชื่อมโยงเข้าสู่ในคาบเรียนนี้จะเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต

๕. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดที่ว่า “จากปัญหาสุขภาพจิตที่นักเรียนยกตัวอย่างมาแล้วข้างต้น นักเรียนคิดว่าปัญหาสุขภาพจิตใดที่มักเกิดขึ้นในวัยรุ่นมากที่สุด ” (คำตอบขึ้นอยู่กับสภาพจริงของนักเรียน ตัวอย่างคำตอบ เช่น โรควิตกกังวล)

๕. ครูเก็บกระดาษที่นักเรียนทำไปในกิจกรรมสำรวจตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนว่า นักเรียนแต่ละคนมีปัญหาสุขภาพอะไรบ้าง เพื่อที่จะคัดกรองนักเรียนและนำนักเรียนเข้าสู่ระบบดูแลและช่วยเหลือนักเรียนต่อไป

๖. นักเรียนดูคลิปวิดีโอเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น เช่น โรควิตกกังวล

๗. เมื่อดูคลิปวิดีโอจบแล้ว นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๘. นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ ๔-๕ คน ให้นักเรียนร่วมกันทำแผนผังความคิด (Mind Mapping) สรุปสาเหตุของความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเกิดปัญหาสุขภาพจิต และแนวทางการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น โดยทำลงในใบงานแผนผังความคิด เรื่อง ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น

๙. ครูสังเกตการทำกิจกรรมกลุ่มของนักเรียน และสังเกตพฤติกรรมนักเรียน

๑๐. นักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน นักเรียนและครูอภิปรายร่วมกัน

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น ในประเด็นสาเหตุของความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเกิดปัญหาสุขภาพจิต และแนวทางการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น เพื่อประเมินผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (Summative Assessment)

๑๒. ประเมินพฤติกรรมนักเรียนจากการทำกิจกรรมในชั้นเรียน

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

๑) ใบงานแผนผังความคิด เรื่อง ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

๑) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๒) สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง สาเหตุและลักษณะพฤติกรรมและการแสดงออกบ่งบอกว่าเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น

๓) ใบงานแผนผังความคิด เรื่อง ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๒. สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง สาเหตุและลักษณะพฤติกรรมและการแสดงออกบ่งบอกว่าเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตได้ (ในงานแผนผังความคิด เรื่อง ปัญหาสุขภาพจิต ในวัยรุ่น)	แบบประเมิน แผนผังความคิด (Mind Mapping)	ประเมินจากการทำใบงานแผนผังความคิด เรื่อง ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	ระบุ ความสำคัญของสุขภาพจิตได้	แบบประเมินการตอบคำถาม	ประเมินจากการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	นำเสนอใบงานแผนผังความคิด เรื่อง ปัญหาสุขภาพจิต ในวัยรุ่น ได้	แบบประเมินการนำเสนอ	ประเมินจากแบบประเมินการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ	๑.ความสามารถในการสื่อสาร ๒.ความสามารถในการคิด	๑.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้านความสามารถในการสื่อสาร ๒.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนด้านความสามารถในการคิด	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ใฝ่เรียนรู้ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ข้อที่ ๔ ใฝ่เรียนรู้ ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ข้อที่ ๖ มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป

๑๑.บันทึกหลังการสอน

๑๑.๑ ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

๑๑.๒ ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

๑๑.๓ แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... (ผู้สอน)

(นางกัลยา บุญดี)

ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ

...../...../.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายประภาส ศรีทอง) ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ	๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายจักรวาล เจริญทอง) ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา
---	--



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕

รหัส พ๒๒๑๐๒

วิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ จิตดี ชีวิตเป็นสุข

จำนวน ๓ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อารมณ์ ความเครียด และวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์

และความเครียด

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

-

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๔.๑ ม.๒/๕ อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหสุขภาพจิต

พ ๔.๑ ม.๒/๖ เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

๒.สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย สังคม สติปัญญา อารมณ์และจิตใจ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนั้น ล้วนแล้วแต่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะ วุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงไปจากวัยเด็กอย่างมาก และเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยังไม่สมบูรณ์ วัยรุ่นขาดทักษะและประสบการณ์ในการเผชิญกับปัญหา การเรียนรู้กับปัญหา การเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งนั่นอาจจะเป็นผลทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียด ตัดสินใจกับบางเหตุการณ์ด้วยอารมณ์ เป็นที่ตั้ง ดังนั้นควรช่วยให้วัยรุ่นมีแนวทางในการเผชิญความเครียดต่างๆ จัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม อันก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีและเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต

๓.จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหสุขภาพจิตได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. นำเสนอปัญหาในการสร้างนวัตกรรมได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. ระบุความสำคัญของสุขภาพจิตได้

๔. สาระการเรียนรู้

- อารมณ์ ความเครียด และวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการคิด

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้

๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

 กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่ม Mental discipline ซึ่งตามทฤษฎีนี้ความรู้ไม่ได้ถูกถ่ายทอดจากผู้สอนสู่ผู้เรียน แต่ความรู้ที่อยู่ในตัวนักเรียนอยู่แล้ว หรือความรู้เกิดจากความคิดของบุคคลนั้นๆเอง ซึ่งหมายถึงสิ่งที่นักเรียนต้องการจะรู้และสามารถที่จะรู้ได้นั้น สร้างขึ้นได้จากสติปัญญาของนักเรียนในการเชื่อมโยงความรู้ใหม่ให้เข้ากับโครงสร้างความรู้เดิมที่ตนเองมีอยู่

ชั่วโมงที่ ๕

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑ นาที)

๑. แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ ๓-๔ คน (โดยคละระดับความสามารถของนักเรียนให้ในกลุ่มมีนักเรียนทุกระดับความสามารถ)
๒. ครูนำคำศัพท์ “Cortisol” ฉายบนโปรเจคเตอร์ ให้นักเรียนทุกคนเห็นคำศัพท์คำนี้ ชัดเจน (หากห้องเรียนไม่มีโปรเจคเตอร์ ให้ครูใช้บัตรคำที่มีขนาดใหญ่เพียงพอที่นักเรียนทั้งห้องจะมองเห็นคำศัพท์คำนี้ อย่างชัดเจน)
๓. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันหาความหมายของคำว่า “Cortisol” หามาให้ได้มากที่สุด
๔. จากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา นำเสนอความหมายของคำว่า Cortisol หน้าชั้นเรียน โดยให้ครูและเพื่อนกลุ่มอื่น ช่วยกันประเมิน หากนำเสนอข้อมูลถูก ให้ครูและเพื่อนกลุ่มอื่น แสดงป้ายคำว่า “Yes” หากไม่ถูก ให้แสดงป้ายคำว่า “No” โดยมีข้อแม้ว่า หากแสดงป้ายคำว่า “No” ผู้ที่แสดงป้ายจะต้องให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่กลุ่มผู้นำเสนอ

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๕. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกกรณีตัวอย่างจาก “ใบงานการวิเคราะห์ความเครียดตามหลักอริยสัจ ๔” ของสมาชิกในกลุ่มที่นักเรียนลงความเห็น ว่า เหมาะสมแก่การนำไปศึกษาต่อ
๖. หลังจากที นักเรียนแต่ละกลุ่มตกลงเลือกใบงานกรณีตัวอย่างที่จะนำมาศึกษาต่อได้แล้ว ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิด “นวัตกรรม (Innovation)” ที่จะช่วยแก้ปัญหา หรือลดความเครียด ของกรณีตัวอย่างตามหัวข้อที่ได้รับ ด้วยกระบวนการสร้างนวัตกรรม ๕ ขั้นตอนดังต่อไปนี้
 - ขั้นตอนที่ ๑ การศึกษาเอกสารแนวคิดหลักการ

เป็นขั้นตอนของการสำรวจว่าในทางวิชาการมีการพัฒนาวิธีการลดความเครียด ในเรื่องทีนักเรียนศึกษาอย่างไรบ้าง มีใครที่เคยประสบปัญหาความเครียดลักษณะเช่นเดียวกันนี้มาก่อนบ้าง และคนที่หาปัญหาความเครียดเช่นเดียวกันนี้มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาความเครียดนี้อย่างไร เพื่อให้ได้แนวคิดและแนวทางที่จะนำมาแก้ปัญหาของกลุ่มตนเองต่อไป

 - ๑.๑ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการแสวงหาแนวคิดและหลักการ
 - ๑.๒ การศึกษาเอกสารงานวิจัยและประสบการณ์ของผู้เกี่ยวข้อง
 - ขั้นตอนที่ ๒ การเลือกและการวางแผนสร้างนวัตกรรม

โดยพิจารณาเลือกจากลักษณะของนวัตกรรมการเรียนรู้ที่ดี ดังนี้

- ๒.๑ เป็นนวัตกรรมการเรียนรู้ที่ตรงกับความต้องการและความจำเป็น
- ๒.๒ มีความน่าเชื่อถือและเป็นไปได้สูงที่จะสามารถแก้ปัญหา และพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน
- ๒.๓ เป็นนวัตกรรมที่มีแนวคิดหรือหลักการทางวิชาการรองรับที่น่าเชื่อถือ
- ๒.๔ สามารถนำไปใช้ในห้องเรียนได้จริง ใช้ได้ง่าย สะดวกต่อการใช้และการพัฒนานวัตกรรม
- ๒.๕ มีผลการพิสูจน์เชิงประจักษ์ว่าได้ใช้ในสถานการณ์จริงแล้วสามารถแก้ปัญหาหรือพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนรู้ได้อย่างน่าพึงพอใจ

● ขั้นตอนที่ ๓ สร้างและพัฒนานวัตกรรม

จากแผนการสร้างนวัตกรรม ครูต้องศึกษาถึงรายละเอียดของนวัตกรรมที่จะสร้างและดำเนินการตามขั้นตอน เช่น การสร้างนวัตกรรมที่เป็นชุดการเรียนรู้ ครูดำเนินการสร้างตามขั้นตอนต่อไปนี้ เช่น

- วิเคราะห์จุดประสงค์การเรียนรู้
- กำหนดและออกแบบชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง
- ออกแบบสื่อเสริม
- ลงมือทำ
- ตรวจสอบคุณภาพครั้งแรกโดยผู้เชี่ยวชาญ
- ทดลองใช้ระยะสั้นเพื่อปรับปรุงเนื้อหาสาระ
- นำไปใช้เพื่อแก้ปัญหาหรือการพัฒนาการเรียนรู้

● ขั้นตอนที่ ๔ การหาประสิทธิภาพของนวัตกรรม

ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่พิสูจน์ว่านวัตกรรมที่สร้างขึ้นนั้นเมื่อนำไปใช้จะได้ผลตามที่ต้องการหรือไม่ สามารถแก้ปัญหาในชั้นเรียนหรือพัฒนานักเรียนได้จริงหรือไม่การหาประสิทธิภาพของนวัตกรรมมีหลายวิธี เช่น (เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง)

- ๑) การตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ
- ๒) การบรรยายคุณภาพ
- ๓) การคำนวณค่าร้อยละของนักเรียน
- ๔) การหาประสิทธิภาพของนวัตกรรม
- ๕) การประเมินสื่อมีลต์มีเดีย

● ขั้นตอนที่ ๕ ปรับปรุงนวัตกรรม

หลังจากที่หาประสิทธิภาพของนวัตกรรมที่สร้างขึ้น ไม่ว่าจะโดยวิธีการใดก็ตามควรนำความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเหล่านั้นมาปรับปรุงนวัตกรรมให้มีคุณภาพเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในห้องเรียนได้มากขึ้น โดยเฉพาะหาค่าประสิทธิภาพโดยการให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยตรวจสอบและการบรรยายคุณภาพก่อนการทดลองใช้ และหลังการทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มเล็กจะทำให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนและเป็นรายละเอียดที่จะปรับปรุงนวัตกรรมได้ง่ายขึ้น

โดยรวบรวม วิเคราะห์ และสรุปข้อมูลลงในใบงาน เรื่อง แบบบันทึกชิ้นงานนวัตกรรมลดความเครียด (บันทึกเป็นรายกลุ่ม)

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๗. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปปัญหาในการสร้างนวัตกรรม จากนั้นออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน และครูจะคอยให้คำปรึกษาในการแก้ไขปัญหาเพื่อให้นักเรียนสร้างนวัตกรรมได้อย่างสมบูรณ์ เพื่อประเมินผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (Summative Assessment)
๘. สังเกตพฤติกรรมในการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้และกระบวนการในการสร้างนวัตกรรม

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- ๑) ใบงาน เรื่อง แบบบันทึกชิ้นงานนวัตกรรมลดความเครียด (บันทึกเป็นรายกลุ่ม)

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

- ๑) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ๒) สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง อารมณ์และความเครียดวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
- ๓) ใบงาน เรื่อง แบบบันทึกชิ้นงานนวัตกรรมลดความเครียด (บันทึกเป็นรายกลุ่ม)

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง อารมณ์และความเครียดวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตได้ (ใบงาน เรื่อง แบบบันทึกชิ้นงานนวัตกรรมการลดความเครียด (บันทึกเป็นรายกลุ่ม))	แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน	ประเมินจากใบงานเรื่อง แบบบันทึกชิ้นงานนวัตกรรมการลดความเครียด (บันทึกเป็นรายกลุ่ม)	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	ระบุ ความสำคัญของสุขภาพจิตได้	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	ประเมินจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	นำเสนอปัญหาในการสร้างนวัตกรรมได้	แบบประเมินการนำเสนอ	ประเมินจากแบบประเมินการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด	๑.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้านความสามารถในการสื่อสาร ๒.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้านความสามารถในการคิด	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ใฝ่เรียนรู้ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ข้อที่ ๔ ใฝ่เรียนรู้ ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ข้อที่ ๖ มุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป

๑๑.บันทึกหลังการสอน

๑๑.๑ ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

๑๑.๒ ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

๑๑.๓ แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... (ผู้สอน)

(นางกัลยา บุญดี)

ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ

...../...../.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายประภาส ศรีทอง) ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ	๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายจักรวาล เจริญทอง) ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา
---	--



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖

รหัส พ๒๒๑๐๒

วิชา สุขศึกษา๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ อัยาริ อัยาลอง อัยาสะพ

จำนวน ๔ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง สถานการณ์แพร่ระบาดของสารเสพติด

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๕.๑ ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

ปัญหาการติดสารเสพติดเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญระดับประเทศ ซึ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นโดยลำดับสถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในประเทศไทยโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น พิษภัยและอันตรายของสารเสพติดในประเทศไทยโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น พิษภัยและอันตรายของสารเสพติดทุกประเภทส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ใช้สารเสพติดเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคมและประเทศชาติ การเรียนรู้ถึงอันตรายและผลกระทบของสารเสพติด วิธีการบำบัดรักษา ปัจจัยช่วยเหลือฟื้นฟูผู้เสพและผู้ติดสารเสพติด จะทำให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการป้องกันตนเองและนำไปให้คำแนะนำผู้อื่นได้

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. ระบุสถานการณ์แพร่ระบาดของสารเสพติดได้

๒. ระบุความรู้ความเข้าใจเรื่องสารเสพติดได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. นักเรียนนำเสนอ กิจกรรม “อนุมานข้อมูล เรื่อง ใครกันนะที่เข้าข่ายติดสารเสพติด” ได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. ระบุความสำคัญของการทราบข้อมูลการแพร่ระบาดของสารเสพติดได้

๔. สาระการเรียนรู้

- สถานการณ์แพร่ระบาดของสารเสพติด

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้
๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

 กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ “การสอนแบบอนุมาน” (Inference) ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่ม Mental discipline ซึ่งตามทฤษฎีนี้ความรู้ไม่ได้ถูกถ่ายทอดจากผู้สอนสู่ผู้เรียน แต่ความรู้ที่อยู่ในตัวนักเรียนอยู่แล้ว หรือความรู้เกิดจากความคิดของบุคคลนั้นๆเอง ซึ่งหมายถึงสิ่งที่นักเรียนต้องการจะรู้และสามารถที่จะรู้ได้นั้นสร้างขึ้นได้จากสติปัญญาของนักเรียนในการเชื่อมโยงความรู้ใหม่ให้เข้ากับโครงสร้างความรู้เดิมที่ตนเองมีอยู่

ชั่วโมงที่ ๖

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ให้นักเรียนช่วยกันสร้างนิยามของสารเสพติด โดยให้บอกคำที่แสดงถึงยาเสพติด โดยเมื่อคนแรกพูดให้คนถัดไปพูด คำของคนแรกและคนถัดไป เช่น คนแรกพูดคำว่าเมา คนที่สองพูดคำว่า เมา โทรม คนที่สามพูดคำว่า เมา โทรม สูบ เป็นต้น เพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของนักเรียน และนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนในระหว่างการจัดการเรียนรู้
๒. จากนั้นให้สรุปเป็นคำสำคัญสั้นๆ เพื่อให้ง่ายต่อการจดจำ เช่น “นำเข้า ให้โทษ ต้องการมากขึ้น”
๓. แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ ๓-๔ คน (โดยพิจารณาความสามารถ เพื่อให้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน)
๔. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันค้นคว้าข้อมูลเรื่อง สถานการณ์แพร่ระบาดของสารเสพติดในประเทศไทย แล้วสรุปตามความเข้าใจของกลุ่มให้ได้มากที่สุด

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๕. เข้าสู่กิจกรรม “อนุมานข้อมูล เรื่อง ใครกันนะที่เข้าข่ายติดสารเสพติด” โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันระดมสมอง (Brain Storming) และอนุมานข้อมูลตามหัวข้อต่อไปนี้ “นักเรียนคิดว่า ใคร มีโอกาสที่จะใช้สารเสพติดมากที่สุด และให้เหตุผลประกอบว่าเพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น” โดยใช้ข้อมูลที่ครูกำหนดให้เป็นฐานในการวิเคราะห์ หรือเรียกว่า การอนุมาน (Inference) ให้นักเรียนใช้ข้อมูลต่อไปนี้ในการอนุมาน ได้แก่

๑. ชายคนแรก ชื่อ ดุ่ย
 - เพิ่งตกงาน
 - ภรรยาขอหย่า
 - ไม่มีบ้าน ต้องนอนข้างถนน
 - มีหนี้สินติดตัวเป็นจำนวนมาก
๒. ผู้หญิงคนที่สอง ชื่อ มาลี
 - เป็นนางแบบที่มีชื่อเสียง
 - รวยมาก
 - ชอบไปงานปาร์ตี้
 - โสด

๓. ผู้ชายคนที่สามชื่อ มุ่มู่
 - เป็นนักวิ่งทีมชาติ
 - ต้องฝึกซ้อมหนัก
 - มักมีความเครียด และกดดัน
 - ออกเดินทางไปแข่งต่างประเทศบ่อย
๔. ผู้หญิงคนที่สี่ ชื่อ หนูหิน
 - เป็นนักเรียนแลกเปลี่ยน
 - อยู่ไกลจากบ้าน
 - เรียนหนัก
 - ชอบอยู่คนเดียว
๕. ผู้ชายคนที่ ๕ ชื่อ แหว่
 - เป็นนักดนตรี
 - เป็นศิลปินมีชื่อเสียง
 - ไม่มีเวลาส่วนตัว
 - มีเวลาพักผ่อนน้อย
- * ครูจะใช้วิธีใดก็ได้ที่ทำให้นักเรียนทุกคนในชั้นเรียนได้รับข้อมูลข้างต้นครบถ้วน เช่นฉายบนโปรเจคเตอร์ หรือ
อภิปรายข้อมูลทั้งหมด ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๖. นักเรียนสรุปผลการวิเคราะห์ในรูปแบบที่นักเรียนคิดว่าผู้อ่านจะเข้าใจได้ง่ายที่สุด (ให้โอกาสนักเรียนในการใช้ความคิดสร้างสรรค์)
๗. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ แล้วบอกเหตุผลว่าทำไมนักเรียนถึงคิดเช่นนั้น โดยครูทำหน้าที่อธิบายเพิ่มเติมในประเด็นหรือเนื้อหาที่ไม่ชัดเจน
๘. ครูถามนักเรียนถึงเรื่อง สถานการณ์แพร่ระบาดของสารเสพติดในประเทศไทย
๙. ครูสุ่มนักเรียนขึ้นมา ๑ คนแล้วให้นักเรียนระบุความสำคัญของการทราบข้อมูลการแพร่ระบาดของสารเสพติด
๑๐. สังเกตพฤติกรรมในการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้และการนำเสนอผลงาน และทำใบงานที่ ๑๐.๑ เรื่อง **ความรู้ความเข้าใจสารเสพติด (ตัวอย่างใบงานแสดงที่ภาคผนวกใบงาน)** เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

-

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

- ๑) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ๒) โปรแกรมนำเสนอ PowerPoint เรื่อง สถานการณ์แพร่ระบาดของสารเสพติด
- ๓) ตัวอย่างข้อมูลประกอบการอนุมานทั้งหมด ๕ สถานการณ์

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรมนำเสนอ PowerPoint เรื่อง สถานการณ์แพร่ระบาดของสารเสพติด

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	๑. ระบุด้านการณั้ แพร่ระบาดของสารเสพติดได้ ๒. ระบุนุ้ ความรู้ ความเข้าใจเรื่องสารเสพติดได้ (ใบงานที่ ๑๐.๑ เรื่อง ความรู้ความเข้าใจสารเสพติด)	๑. แบบประเมินการตอบคำถาม ๒. เฉลยหนังสือเสริมฝึกประสบการณ์ สู้ศึกษา ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ใบงานที่ ๑๐.๑	๑. ประเมินจากการตอบคำถาม ๒. ประเมินจากเฉลยหนังสือเสริมฝึกประสบการณ์ สู้ศึกษา ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ใบงานที่ ๑๐.๑	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	ระบุนุ้ ความสำคัญของการทราบข้อมูลการแพร่ระบาดของสารเสพติดได้	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	ประเมินจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	นั้ ก เรี ย น นั้ า เสนอ กิจกรรม “อนุนาณข้อมูลเรื่อง ใครกันนะที่เข้าข่ายติดสารเสพติด”ได้	แบบประเมินการนำเสนอ	ประเมินจากแบบประเมินการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	๑. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้านความสามารถในการสื่อสาร ๒. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ใฝ่เรียนรู้ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๔ ใฝ่เรียนรู้ ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๖ มุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป

๑๑.บันทึกหลังการสอน

๑๑.๑ ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

๑๑.๒ ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

๑๑.๓ แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... (ผู้สอน)

(นางกัลยา บุญดี)

ตำแหน่ง ครู ชำนาญการพิเศษ

...../...../.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายประภาส ศรีทอง) ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ	๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายจักรวาล เจริญทอง) ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา
---	--



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗

รหัส พ๒๒๑๐๒

วิชา สุขศึกษา๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ อัยาริ อัยาลอง อัยาสะเพ

จำนวน ๔ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง การบำบัดรักษาและฟื้นฟู ผู้ติดยาเสพติด

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๕.๑ ม.๒/๑ ระบุวิธีการ ป้องกัน และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

ปัญหาการติดยาเสพติดเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญระดับประเทศ ซึ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นโดยลำดับสถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในประเทศไทยโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น พิษภัยและอันตรายของสารเสพติดในประเทศไทยโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น พิษภัยและอันตรายของสารเสพติดทุกประเภทส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ใช้สารเสพติดเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคมและประเทศชาติ การเรียนรู้ถึงอันตรายและผลกระทบของสารเสพติด วิธีการบำบัดรักษา ป้องกันช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด จะทำให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการป้องกันตนเองและนำไปให้คำแนะนำผู้อื่นได้

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. อธิบายวิธีการบำบัดรักษา และป้องกันช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. นักเรียนนำเสนองานเรื่องการวิเคราะห์เกี่ยวกับการใช้สารเสพติด

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. ระบุความสำคัญของการบำบัดรักษา และป้องกันช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดได้

๔. สาระการเรียนรู้

- การบำบัดรักษาและฟื้นฟู ผู้ติดยาเสพติด

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้

๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

 กิจกรรมการเรียนรู้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ “การสร้างเรื่องราว” (Story) เชื่อมโยงกับเหตุการณ์เดิม และข้อมูลเดิมที่มีอยู่

ชั่วโมงที่ ๗

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. นักเรียนฟังครูเล่าเรื่องกรณีศึกษาจากนักเรียน นักแสดง หรือนักกีฬาที่มีชื่อเสียงต้องหมดอนาคตเพราะนำตัวเองเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด เพื่อสร้างความตระหนักให้นักเรียน (๑-๒ กรณี) เพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของนักเรียน และนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนในระหว่างการจัดการเรียนรู้
๒. นักเรียนกลับเข้ากลุ่มของตนเองในคาบเรียนที่แล้ว จากนั้นช่วยกันระดมสมอง (Brainstorming) ยาเสพติดมีกี่ชนิด อะไรบ้าง (สรุปให้อ่านง่าย)

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๓. ให้แต่ละกลุ่มนำผลงานที่อนุมาน (Inference) เรื่อง ใครกันนะที่เข้าข่ายติดสารเสพติด ในคาบที่แล้วมาสร้างเรื่องราว (Story) เพื่อการวิเคราะห์โดยบันทึกผลลงใบงาน เรื่อง วิเคราะห์เกี่ยวกับการใช้สารเสพติด (รายกลุ่ม) ดังตัวอย่างต่อไปนี้
๔. ชื่อตัวละคร ดุ่ย
สารเสพติดที่ใช้ : แอมเฟตามีน (Amphetamine)
จัดอยู่ในประเภท : กระตุ้นประสาท
ระยะเวลาในการเสพสารเสพติด : ๑ ปี
ผลกระทบต่อสุขภาพ : ร่างกายทรุดโทรม เจ็บป่วยเรื้อรัง ภูมิคุ้มกันอ่อนแอทำให้ติดเชื้อได้ง่าย มีภาวะเห็นภาพหลอน และมักคลุ้มคลั่ง ทำร้ายตนเอง และทำร้ายผู้อื่นเป็นประจำ
โทษทางกฎหมาย : จำคุก ๖ เดือน ถึง ๑๐ ปีและปรับ ๕,๐๐๐-๑๐๐,๐๐๐ บาท (ม.๙๑)
หมายเหตุ ข้อมูลที่นำมาเขียนต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง
๕. ครูจะทำหน้าที่ในการให้ข้อมูลเพิ่มเติมในประเด็นที่นักเรียนยังไม่สามารถอธิบายได้อย่างชัดเจน ครูแนะนำแหล่งข้อมูล และให้คำแนะนำให้ประเด็นที่นักเรียนสงสัย หรือไม่เข้าใจ ดังนั้นครูต้องทำการบ้าน หรือศึกษาข้อมูล เรื่องที่จะสอนมาให้ได้มากที่สุด เพราะต้องให้คำแนะนำที่ถูกต้องแก่นักเรียน

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๖. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ โดยครูทำหน้าที่อธิบายเพิ่มเติมในประเด็นหรือเนื้อหาที่ไม่ชัดเจน
๗. ตรวจสอบผลการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม และการประเมินชิ้นงาน การวิเคราะห์เรื่องราว (Story) เรื่อง วิเคราะห์เกี่ยวกับการใช้สารเสพติด (รายกลุ่ม) เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- ๑) ใบงาน เรื่อง วิเคราะห์เกี่ยวกับการใช้สารเสพติด (รายกลุ่ม)

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

- ๑) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ๒) โปรแกรมนำเสนอ PowerPoint เรื่อง การบำบัดรักษาและฟื้นฟู ผู้ติดสารเสพติด

๓) ใบงาน เรื่อง วิเคราะห์เกี่ยวกับการใช้สารเสพติด (รายกลุ่ม)

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๒. โปรแกรมนำเสนอ PowerPoint เรื่อง การบำบัดรักษาและฟื้นฟู ผู้ติดยาเสพติด

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	อธิบายวิธีการบำบัดรักษา และปัจจัยช่วยเหลือฟื้นฟู ผู้ติดยาเสพติดได้ (ใบงาน เรื่อง วิเคราะห์เกี่ยวกับการใช้สารเสพติด)	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	ประเมินจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	ระบุความสำคัญของการบำบัดรักษา และปัจจัยช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดได้	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	ประเมินจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	นักเรียนนำเสนองาน เรื่อง การวิเคราะห์เกี่ยวกับการใช้สารเสพติด	แบบประเมินการนำเสนอ	ประเมินจากแบบประเมินการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ	๑.ความสามารถในการสื่อสาร ๒.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	๑.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้านความสามารถในการสื่อสาร ๒.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ใฝ่เรียนรู้ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๔ ใฝ่เรียนรู้ ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๖ มุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป

๑๑.บันทึกหลังการสอน

๑๑.๑ ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

๑๑.๒ ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

๑๑.๓ แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... (ผู้สอน)

(นางกัลยา บุญดี)

ตำแหน่ง ครู ชำนาญการพิเศษ

...../...../.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายประภาส ศรีทอง) ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ	๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายจักรวาล เจริญทอง) ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา
---	--



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘

รหัส พ๒๒๑๐๒

วิชา สุขศึกษา๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ อัยาริ อัยาลอง อัยาสะพ

จำนวน ๔ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ขั้นตอนและวิธีการการบำบัดรักษา

และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๕.๑ ม.๒/๑ ระบุวิธีการ ป้องกัน และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

ปัญหาการติดยาเสพติดเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญระดับประเทศ ซึ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นโดยลำดับสถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในประเทศไทยโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น พิษภัยและอันตรายของสารเสพติดในประเทศไทยโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น พิษภัยและอันตรายของสารเสพติดทุกประเภทส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ใช้สารเสพติดเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคมและประเทศชาติ การเรียนรู้ถึงอันตรายและผลกระทบของสารเสพติด วิธีการบำบัดรักษา ป้องกันช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาและผู้ติดยาเสพติด จะทำให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการป้องกันตนเองและนำไปให้คำแนะนำผู้อื่นได้

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. อธิบายวิธีการบำบัดรักษา และป้องกันช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. นักเรียนนำเสนองาน เรื่อง “แนวทางการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด”

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. บอกความสำคัญของการปฏิบัติตามขั้นตอนการบำบัดรักษาฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดได้

๔. สาระการเรียนรู้

- ขั้นตอนและวิธีการการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้
๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

 กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบการวิเคราะห์จากกรณีตัวอย่าง (Case Study)

ชั่วโมงที่ ๘

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอ ชื่อว่า “เพลงลูกข้าว” ตามลิงก์ต่อไปนี้ :

<https://www.youtube.com/watch?v=ULCSFSp&tUw>

เป็นคลิปวิดีโอที่ใช้ภาพกระบวนการบำบัดผู้ติดสารเสพติดของวัดถ้ำกระบอกประกอบเพลง เพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของนักเรียน และนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนในระหว่างการจัดการเรียนรู้

๒. ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ (ให้รางวัลนักเรียนที่ตอบถูกโดยให้ครูพิจารณาตามความเหมาะสม)

- สถานที่ในภาพคือที่ใด (วัดถ้ำกระบอก)
- มีชื่อสารเสพติดในเพลงทั้งหมดกี่ชนิด (๕ ชนิด)
- ผลกระทบจากการใช้สารเสพติดมีอะไรบ้าง (ตามเพลง)
- วัดถ้ำกระบอกมีกระบวนการบำบัดผู้ติดสารเสพติดอย่างไรบ้าง

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๓. ให้นักเรียนกลับเข้าสู่กลุ่มเดิมของตนเองในคาบที่แล้วจากนั้นให้นำผลการวิเคราะห์เรื่องราวที่ทำสำเร็จแล้วมาช่วยกันหา “แนวทางการบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด” โดยวิเคราะห์และบันทึกผลลงในใบงานที่ ๑๐.๓ เรื่อง **ช่วยเหลือ พี่นุ คีนคนดีสู่สังคม (ตัวอย่างใบงานแสดงที่ภาคผนวกใบงาน)** โดยนักเรียนสามารถศึกษาความรู้เกี่ยวกับเรื่องขั้นตอนการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสารเสพติด

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๔. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ โดยครูทำหน้าที่อธิบายเพิ่มเติมในประเด็นหรือเนื้อหาที่ไม่ชัด
๕. ครูถามนักเรียนถึงความสำคัญของการปฏิบัติตามขั้นตอนการบำบัดรักษาฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
๖. ตรวจสอบผลการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมร่วมกิจกรรม และการประเมินผลงานของนักเรียนแต่ละกลุ่ม และตรวจสอบใบงานที่ ๑๐.๓ เรื่อง **ช่วยเหลือ พี่นุ คีนคนดีสู่สังคม** เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

-

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

- ๑) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ๒) โปรแกรมนำเสนอ PowerPoint เรื่อง ขั้นตอนและวิธีการการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสารเสพติด

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรมนำเสนอ PowerPoint เรื่อง ขั้นตอนและวิธีการการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสารเสพติด

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	อธิบายขั้นตอนและวิธีการการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสารเสพติดได้ (ใบงานที่ ๑๐.๓ เรื่อง ช่วยเหลือฟื้นฟู ค้นคนดีสู่สังคม)	เฉลยหนังสือเสริมฝึกประสบการณ์ สุขศึกษา ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ใบงานที่ ๑๐.๓	ประเมินจากเฉลยหนังสือเสริมฝึกประสบการณ์ สุขศึกษา ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ใบงานที่ ๑๐.๓	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	บอกความสำคัญของการปฏิบัติตามขั้นตอนการบำบัดรักษาฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้	แบบประเมินการตอบคำถาม	ประเมินจากการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	นักเรียนนำเสนองานเรื่อง “แนวทางการบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด”	แบบประเมินการนำเสนอ	ประเมินจากแบบประเมินการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ	๑.ความสามารถในการสื่อสาร ๒.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	๑. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้านความสามารถในการสื่อสาร ๒. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ใฝ่เรียนรู้ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๔ ใฝ่เรียนรู้ ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๖ มุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป

๑๑.บันทึกหลังการสอน

๑๑.๑ ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

๑๑.๒ ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

๑๑.๓ แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... (ผู้สอน)

(นางกัลยา บุญดี)

ตำแหน่ง ครู ชำนาญการพิเศษ

...../...../.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายประภาส ศรีทอง) ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ	๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายจักรวาล เจริญทอง) ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา
---	--



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙

รหัส พ๒๒๑๐๒

วิชา สุขศึกษา๔

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ อัยาริ อัยาลอง อัยาสะพ

จำนวน ๔ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง แหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด

และปัจจัยที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๕.๑ ม.๒/๑ ระบุวิธีการ ปัจจัย และแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

ปัญหาการติดยาเสพติดเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญระดับประเทศ ซึ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นโดยลำดับสถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในประเทศไทยโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น พิษภัยและอันตรายของสารเสพติดในประเทศไทยโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น พิษภัยและอันตรายของสารเสพติดทุกประเภทส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ใช้สารเสพติดเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคมและประเทศชาติ การเรียนรู้ถึงอันตรายและผลกระทบของสารเสพติด วิธีการบำบัดรักษา ปัจจัยช่วยเหลือฟื้นฟูผู้เสพและผู้ติดยาเสพติด จะทำให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการป้องกันตนเองและนำไปให้คำแนะนำผู้อื่นได้

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. ระบุแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด ได้

๒. ระบุปัจจัยที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. นักเรียนนำเสนองาน เรื่อง แหล่งให้คำปรึกษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. ระบุความสำคัญของการทราบแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดได้

๔. สาระการเรียนรู้

- แหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด และปัจจัยที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้
๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

 กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ การวิเคราะห์จากกรณีตัวอย่าง (Case Study)

ชั่วโมงที่ ๙

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ครูนำเสนอ Application “สำนักงาน ป.ป.ส.” หากโรงเรียนมีความพร้อมด้านเครือข่าย WiFi และนักเรียนมีโทรศัพท์มือถือที่สามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชันได้ ให้นักเรียนทุกคนดาวน์โหลดเพื่อศึกษาข้อมูล เพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของนักเรียน และนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนในระหว่างการจัดการเรียนรู้
๒. ให้นักเรียนเข้าไปค้นหาสถานบำบัดยาเสพติด ในแอปพลิเคชัน โดยจะเป็นแอปพลิเคชันที่ช่วยค้นหาสถานบำบัดบำบัดยาเสพติดทั่วประเทศใกล้บ้าน พร้อมทั้งระบบนำทางไปยังสถานที่นั้นๆ นักเรียนสามารถทดลองเล่นได้

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๓. ให้นักเรียนเรียนเลือกศึกษาแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด โดยต้องศึกษาข้อมูลทั้งหมด ๓ ประเภทดังต่อไปนี้
 - หน่วยงานที่ให้คำปรึกษาโดยไปรับคำปรึกษาด้วยตนเอง
 - หน่วยงานที่ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์
 - เว็บไซต์เพื่อค้นหาสถานบำบัดยาเสพติดทั่วประเทศ
๔. ให้นักเรียนรวบรวมข้อมูลที่ค้นคว้าทั้งหมด จากนั้นนำมาเรียบเรียง เพื่อเตรียมสำหรับการนำเสนอ โดยนักเรียนสามารถคิดวิธีในการนำเสนอได้ด้วยตนเอง (โดยพิจารณาพื้นที่ และอุปกรณ์ที่มีอยู่ในชั้นเรียนเป็นฐาน) เช่น นำเสนอด้วยสื่อ PowerPoint, เกม, แผ่นพับ, วิดีโอ, โปรแกรม Prezi หรือใช้สื่อแอปพลิเคชันต่างๆ (ครูไม่ควรกำหนดรูปแบบการนำเสนองาน ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)) และบันทึกผลการศึกษาค้นคว้าลงในใบงาน เรื่อง แหล่งให้คำปรึกษาและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๕. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนองาน เรื่อง แหล่งให้คำปรึกษาและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด โดยครูทำหน้าที่อธิบายเพิ่มเติมในประเด็นหรือเนื้อหาที่ไม่ชัด เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)
๖. กำหนดให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อถามนักเรียนกลุ่มที่นำเสนอ อย่างน้อยกลุ่มละ ๑ ประเด็น (ทั้งนี้เพื่อฝึกทักษะการตั้งคำถาม เพื่อเป็นแนวทางในการฝึกให้นักเรียนเกิดทักษะการคิดขั้นสูง) หากผู้นำเสนอสามารถตอบคำถามได้ถูกต้องจะได้คะแนน หากไม่ถูกต้องก็จะได้คะแนน เมื่อนำคะแนนมารวมกลุ่มที่ได้คะแนนมากที่สุด จะได้รับรางวัลพิเศษ (ให้ครูพิจารณาตามความเหมาะสม)
๗. ตรวจสอบผลการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมร่วมกิจกรรม และการนำเสนอผลงานของนักเรียนแต่ละกลุ่ม

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- ๑) ใบงาน เรื่อง แหล่งให้คำปรึกษาและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

- ๑) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ๒) โปรแกรมนำเสนอ PowerPoint เรื่อง แหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด และปัจจัยที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
- ๓) ใบงาน เรื่อง แหล่งให้คำปรึกษาและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรมนำเสนอ PowerPoint เรื่อง แหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด และปัจจัยที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	๑. ระบุแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้(ใบงาน เรื่อง แหล่งให้คำปรึกษาและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด) ๒. ระบุปัจจัยที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้	๑. แบบประเมินชิ้นงาน/ใบงาน ๒. แบบประเมินการตอบคำถาม	๑. ประเมินจากชิ้นงาน/ใบงาน ๒. ประเมินจากการตอบคำถาม	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	๑. ระบุความสำคัญของการทราบแหล่งช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติดได้	๑. แบบประเมินการตอบคำถาม	๑. ประเมินจากการตอบคำถาม	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	๑.นักเรียนนำเสนองานเรื่อง แหล่งให้คำปรึกษาและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	๑. แบบประเมินการนำเสนอ	๑. ประเมินจากแบบประเมินการนำเสนอ	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ	๑.ความสามารถในการสื่อสาร ๒.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	๑.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ข้อที่ ๑ ความสามารถในการสื่อสาร ๒.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ข้อ ๔ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	๑. ตรวจสอบด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ใฝ่เรียนรู้ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๔ ใฝ่เรียนรู้ ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๖ มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. ตรวจสอบด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป

๑๑.บันทึกหลังการสอน

๑๑.๑ ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

๑๑.๒ ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

๑๑.๓ แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... (ผู้สอน)

(นางกัลยา บุญดี)

ตำแหน่ง ครู ชำนาญการพิเศษ

...../...../.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายประภาส ศรีทอง) ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ	๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายจักรวาล เจริญทอง) ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา
---	--



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐

รหัส พ๒๒๑๐๒

วิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑ ลดความเสี่ยง

จำนวน ๓ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยง ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยง

และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๕.๑ ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ จะพบว่ามีความเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงเกิดขึ้นเสมอ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ก่อให้เกิดโรค การบาดเจ็บ ความพิการ และการเสียชีวิต การเรียนรู้ถึงลักษณะสาเหตุ วิธีการป้องกัน หรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง รวมถึงการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง จะทำให้เราเกิดทักษะในการป้องกัน และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง ทำให้เกิดความปลอดภัย และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. นักเรียนระบุพฤติกรรมเสี่ยงและ ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงได้

๒. นักเรียนวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. นักเรียนสามารถแสดงบทบาทสมมติเรื่องผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. นักเรียนบอกความสำคัญของการทราบว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงได้

๔. สาระการเรียนรู้

- พฤติกรรมเสี่ยง ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยง และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้

๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



กิจกรรมการเรียนรู้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การแสดงบทบาทสมมติ

ชั่วโมงที่ ๑๐

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ครูถามนักเรียนว่าใครเคยประสบ พบเจอ หรือกระทำสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้บ้าง

- แสดงออกอย่างรุนแรงเมื่อโกรธ
- ถูกลงโทษด้วยความรุนแรง
- ติดเพื่อนมาก
- มีเรื่องทะเลาะกันภายในครอบครัวอยู่บ่อยครั้ง

เพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของนักเรียน และนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนในระหว่างการจัดการเรียนรู้

๒. ครูฟังคำตอบของนักเรียนแล้วถามนักเรียนต่อว่า ทราบหรือไม่ว่าสิ่งต่าง ๆ ที่ครูถามไปนั้น เกี่ยวข้องกับเรื่อง

อะไร

๓. ครูฟังคำตอบของนักเรียนพร้อมกับช่วยให้ข้อมูลเพิ่มเติมจนกว่านักเรียนจะตอบได้ว่า เกี่ยวกับเรื่อง พฤติกรรมเสี่ยง ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยง ต่าง ๆ

๔. ครูให้นักเรียนแต่ละคนเขียนตัวอย่าง พฤติกรรมเสี่ยง ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยง ต่าง ๆ ที่ตนเองเคยประสบพบเจอมาลงในกระดาษเล็ก ๆ พร้อมกับพับเก็บ แล้วส่งต่อกันมาหน้าห้อง

๕. ครูสุ่มหยิบกระดาษที่นักเรียนเขียนไว้ออกมา ๕ แผ่น แล้วอภิปรายถึงปัญหาและผลกระทบต่าง ๆ ที่นักเรียนได้ประสบพบเจอมา พร้อมกับให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับนักเรียน

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๑. ครูเปิด โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยง ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยง และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง ของบริษัท สำนักพิมพ์เอ็มพันธ์ จำกัด เพื่อสอนนักเรียน

๒. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ ๕-๘ คน แล้วชี้แจงนักเรียนว่า ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงพร้อมกับทำใบงานแผนผังความคิด(Mind Mapping) เรื่อง ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง แล้วออกมาแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ ๑ แสดงออกอย่างรุนแรงเมื่อโกรธ

กลุ่มที่ ๒ ถูกลงโทษด้วยความรุนแรง

กลุ่มที่ ๓ ติดเพื่อนมาก

กลุ่มที่ ๔ มีเรื่องทะเลาะกันภายในครอบครัวอยู่บ่อยครั้ง

๓. ครูดูนักเรียนแสดงบทบาทสมมติ แล้วให้ความรู้เพิ่มเติมหลังจบการแสดงของแต่ละกลุ่ม

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๔. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเรื่อง พฤติกรรมเสี่ยง ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยง และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง ร่วมกัน เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)

๕. ครูถามนักเรียนว่า พฤติกรรมเสี่ยง ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยง มีอะไรบ้าง
๖. ครูถามนักเรียนว่าหากเราไม่ทราบว่าพฤติกรรมแบบไหนเป็นพฤติกรรมที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเสี่ยง จะส่งผลกระทบต่อเราอย่างไรบ้างต่อเราอย่างไรบ้าง
๗. ครูถามนักเรียนถึงความสำคัญของการทราบว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเสี่ยง
๘. ครูฟังนักเรียนตอบคำถามแล้วอธิบายส่วนที่นักเรียนยังไม่เข้าใจเพิ่มเติม

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- ๑) ใบงานแผนผังความคิด (Mind Mapping) เรื่อง ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

- ๑) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ๒) โปรแกรมนำเสนอ PowerPoint เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยง ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยง และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง
- ๓) ใบงานแผนผังความคิด (Mind Mapping) เรื่อง ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรมนำเสนอ PowerPoint เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยง ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยง และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	๑. นักเรียนระบุพฤติกรรมเสี่ยงและ ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงได้ ๒. นักเรียนวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงได้ (ใบงานแผนผังความคิด (Mind Mapping) เรื่อง ผลกระทบที่เกิดจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง)	๑. แบบประเมินการตอบคำถาม ๒. แบบประเมินแผนผังความคิด (Mind Mapping)	๑. ประเมินจากการตอบคำถาม ๒. ประเมินจากชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	นักเรียนบอกความสำคัญของการทราบว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงได้	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	ประเมินจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	นักเรียนสามารถแสดงบทบาทสมมติเรื่องผลกระทบที่เกิดจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงได้	แบบประเมินการการแสดงบทบาทสมมติ	ประเมินจากแบบประเมินการแสดงบทบาทสมมติ	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ	๑.ความสามารถในการสื่อสาร ๒.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	๑.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้านความสามารถในการสื่อสาร ๒.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ใฝ่เรียนรู้ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ข้อที่ ๔ ใฝ่เรียนรู้ ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ข้อที่ ๖ มุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป

๑๑.บันทึกหลังการสอน

๑๑.๑ ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

๑๑.๒ ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

๑๑.๓ แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... (ผู้สอน)

(นางกัลยา บุญดี)

ตำแหน่ง ครู ชำนาญการพิเศษ

...../...../.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายประภาส ศรีทอง) ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ	๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายจักรวาล เจริญทอง) ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา
---	--



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑

รหัส พ๒๒๑๐๒

วิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑ ลดความเสี่ยง

จำนวน ๓ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง สถานการณ์เสี่ยง ประเภทสถานการณ์เสี่ยง

และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๕.๑ ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ จะพบว่ามีความเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงเกิดขึ้นเสมอ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ก่อให้เกิดโรค การบาดเจ็บ ความพิการ และการเสียชีวิต การเรียนรู้ถึงลักษณะสาเหตุ วิธีการป้องกัน หรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง รวมถึงการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง จะทำให้เราเกิดทักษะในการป้องกัน และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง ทำให้เกิดความปลอดภัย และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. นักเรียนระบุพฤติกรรมเสี่ยงและ ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงได้

๒. นักเรียนวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. นักเรียนสามารถนำเสนองานกลุ่มได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. นักเรียนระบุความสำคัญของการทราบผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์เสี่ยงได้

๔. สาระการเรียนรู้

- สถานการณ์เสี่ยง ประเภทสถานการณ์เสี่ยง และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้

๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



กิจกรรมการเรียนรู้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ“การสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem Base Learning) ร่วมกับ “การสอนแบบระดมสมอง” (Brainstorming) ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ โดยการบูรณาการความรู้ความสามารถในการตัดสินใจ แก้ปัญหา ด้วยหลากหลายวิธีที่เกิดขึ้นจากความคิดของผู้เรียนเป็นฐาน ซึ่งเป็นการยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Student Center)

ชั่วโมงที่ ๑๑

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ครูเลือกภาพสถานการณ์เสี่ยงที่ดูได้หลายมุมมองให้นักเรียนดู ซึ่งบางคนอาจจะมองว่าเสี่ยงบางคนอาจจะมองว่าไม่เสี่ยง จากนั้นถามนักเรียนว่า “นักเรียนคิดอย่างไรกับภาพพวกนี้บ้าง คำตอบของนักเรียนจะแตกต่างกันออกไป ที่เป็นเช่นนั้นเพราะขึ้นอยู่กับความทรงจำ ประสบการณ์ของนักเรียนแต่ละคนที่มีต่อรูปภาพของผู้เรียนต่างกัน ไม่มีใครผิด หรือถูก (เป็นการใช้เทคนิคการตั้งคำถามปลายเปิด เพื่อกระตุ้นทักษะการคิดของผู้เรียน) เพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของนักเรียน และนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนในระหว่างการจัดการเรียนรู้
๒. การมองรูปภาพรูปเดียวกัน แต่เห็นต่างกันอย่างออกป หากนำมาเปรียบเทียบกับสถานการณ์เสี่ยงแล้วจะเห็นได้ว่า บางครั้งเรื่องเดียวกัน พฤติกรรมเดียวกัน อาจถูกมองต่างกัน เนื่องจากการเรียนรู้ ความเชื่อ และความสำนึกคิดที่แต่ละคน แตกต่างกัน ในการเรียนเรื่องสถานการณ์เสี่ยงนั้นนักเรียนจำเป็นต้องจะต้องทราบว่าสถานการณ์ใดเสี่ยง สถานการณ์ใดไม่เสี่ยง
๓. ครูให้นักเรียนแต่ละคนยกตัวอย่างสถานการณ์เสี่ยงที่อาจทำให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ โดยครูมีหน้าที่ให้ความรู้เพิ่มเติม เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๔. ครูเปิดโปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) เรื่อง สถานการณ์เสี่ยง ประเภทสถานการณ์เสี่ยง และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด เพื่อสอนนักเรียน
๕. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละประมาณ ๔-๘ คน โดยแต่งตั้งประธาน และเลขานุการกลุ่มเพื่อให้เกิดความสะดวกในการดำเนินการ (เป็นกิจกรรมสร้างทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ ๒๑ : ด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ (Collaboration, Teamwork and Leadership))
๖. โจทย์ปัญหาคือเรื่องการ “ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์เสี่ยง” (เป็นกิจกรรมสร้าง ทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ ๒๑ Critical Thinking and Problem Solving ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการแก้ปัญหา) ประกอบไปด้วย
 - เดินอยู่ในซอยเปลี่ยวคนเดียว
 - อยู่กับเพศตรงข้ามสองต่อสอง
 - เพื่อนชวนให้ทดลองสารเสพติด
 - เพื่อนชวนโดดเรียนไปคูหา
 - ช้อนนมออร์โธไรซ์โดยไม่สวมหมวกกันน็อค
๗. เมื่อนักเรียนได้รับโจทย์ปัญหาครบทุกกลุ่ม ให้สมาชิกในกลุ่มเริ่มทำการปรึกษา อภิปราย และวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์เสี่ยง ต่าง ๆ โดยมีประธานกลุ่มเป็นผู้บริหารจัดการและมีเลขานุการจดบันทึก

๘. นักเรียนระดมสมองเพื่อวิเคราะห์ปัญหา อภิปราย หาคำอธิบาย ว่าความผลกระทบที่เกิดขึ้นนั้นมีอะไรบ้าง โดยอาศัยความรู้เดิมที่นักเรียนมี
๙. นักเรียนตั้งสมมติฐานการเกิดผลกระทบ เพื่อหาแนวทางการแก้ไข โดยเรียงลำดับความเป็นไปได้อย่างมีเหตุผล
๑๐. จากสมมติฐานที่ตั้งให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันประเมินว่าตนเองยังขาดความรู้เรื่องใดบ้าง หรือมีเรื่องอะไรที่จำเป็นต้องรู้ และความรู้อะไรที่จำเป็นจะต้องใช้เพื่อพิสูจน์สมมติฐาน โดยต้องเชื่อมโยงกับปัญหาเรื่อง “ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์เสี่ยง” โดยขั้นตอนนี้สมาชิกกลุ่มจะต้องช่วยกันกำหนดประเด็นการเรียนรู้ (Learning Issue) หรือวัตถุประสงค์การเรียนรู้ (Learning Objective) ด้วยตนเอง เพื่อที่จะได้มีแนวทางในการศึกษาต่อไป
๑๑. สมาชิกในกลุ่มช่วยกันศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติมจากทรัพยากรการเรียนรู้ต่าง ๆ หนังสือเรียน อินเทอร์เน็ต สอบถามจากผู้รู้ พร้อมทั้งประเมินความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑๒. นักเรียนนำข้อมูลที่ได้จากการระดมสมองเรื่องผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์เสี่ยง มาสรุปเพื่อนำเสนอในรูปแบบของอินโฟกราฟิก (Info graphic) ลงในใบงาน เรื่อง อินโฟกราฟิกผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์เสี่ยง เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)
๑๓. ครูให้นักเรียนร่วมกันระบุนัยสำคัญของการทราบผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์เสี่ยง
๑๔. ตรวจสอบผลการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมการทำงานร่วมกับผู้อื่น และประเมินใบงานของนักเรียนเรื่อง อินโฟกราฟิกอินโฟกราฟิกผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์เสี่ยง

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- ๑) ใบงาน เรื่อง อินโฟกราฟิกผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์เสี่ยง

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

- ๑) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ๒) โปรแกรมนำเสนอ PowerPoint เรื่อง สถานการณ์เสี่ยง ประเภทสถานการณ์เสี่ยง และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง
- ๓) ใบงาน เรื่อง อินโฟกราฟิกผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์เสี่ยง

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรมนำเสนอ PowerPoint เรื่อง สถานการณ์เสี่ยง ประเภทสถานการณ์เสี่ยง และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	๑. นักเรียนยกตัวอย่างสถานการณ์เสี่ยงได้ ๒. นักเรียนวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงได้ (ใบงาน เรื่อง อินโฟกราฟิก ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์เสี่ยง)	๑. แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน	๑. ประเมินจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. ประเมินจากใบงาน/ชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้น
เจตคติ (A)	นักเรียนระบุความสำคัญของการทราบผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์เสี่ยงได้	แบบประเมินการตอบคำถาม	ประเมินจากการตอบคำถาม	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้น
ทักษะ/กระบวนการ (P)	นักเรียนสามารถนำเสนอในกลุ่มได้	แบบประเมินการนำเสนอ	ประเมินจากแบบประเมินการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้น
สมรรถนะสำคัญ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	๑. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้านความสามารถในการสื่อสาร ๒. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้น
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ใฝ่เรียนรู้ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ข้อที่ ๔ ใฝ่เรียนรู้ ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ข้อที่ ๖ มุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้น

๑๑.บันทึกหลังการสอน

๑๑.๑ ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

๑๑.๒ ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

๑๑.๓ แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... (ผู้สอน)

(นางกัลยา บุญดี)

ตำแหน่ง ครู ชำนาญการพิเศษ

...../...../.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายประภาส ศรีทอง) ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ	๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายจักรวาล เจริญทอง) ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา
---	--



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒

รหัส พ๒๒๑๐๒

วิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑ ลดความเสี่ยง

จำนวน ๓ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๕.๑ ม.๒/๒ อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ จะพบว่ามีความเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงเกิดขึ้นเสมอ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ก่อให้เกิดโรค การบาดเจ็บ ความพิการ และการเสียชีวิต การเรียนรู้ถึงลักษณะสาเหตุ วิธีการป้องกัน หรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง รวมถึงการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง จะทำให้เราเกิดทักษะในการป้องกัน และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์เสี่ยง ทำให้เกิดความปลอดภัย และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. นักเรียนสามารถนำเสนอในกลุ่มได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

๔. สาระการเรียนรู้

- วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้

๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

 กิจกรรมการเรียนรู้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่ม Mental discipline ซึ่งตามทฤษฎีนี้ความรู้ไม่ได้ถูกถ่ายทอดจากผู้สอนสู่ผู้เรียน แต่ความรู้ที่อยู่ในตัวนักเรียนอยู่แล้ว หรือความรู้เกิดจากความคิดของบุคคลนั้นๆเอง ซึ่งหมายถึงสิ่งที่นักเรียนต้องการจะรู้และสามารถที่จะรู้ได้นั้นสร้างขึ้นได้จากสติปัญญาของนักเรียนในการเชื่อมโยงความรู้ใหม่ให้เข้ากับโครงสร้างความรู้เดิมที่ตนเองมีอยู่

ชั่วโมงที่ ๑๒

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ครูเล่าเหตุการณ์ให้นักเรียนฟัง “วันหนึ่ง ขณะที่ครูกำลังขึ้นรถโดยสารประจำทาง เป็นรถมินิบัส ในกรุงเทพมหานคร เพื่อที่จะได้กลับบ้าน เมื่อรถโดยสารขับมาถึงป้าย โรงเรียนอาชีวะแห่งหนึ่ง มีกลุ่มนักศึกษาอาชีวะจำนวน ๑๐ กว่าคน ขึ้นมาบนรถโดยสารที่ครูนั่งอยู่ ทุกคนบนรถโดยสาร ตกอยู่ในสภาวะตื่นตระหนกเนื่องจากกลุ่มนักศึกษาทุกคน พกพาอาวุธขึ้นมาทุกคน ทั้งมีด ดาบ และอาวุธปืน พร้อมทั้งตะโกนเสียงดังว่า “ใครไม่ยอมตาย นั่งเงียบๆไป!” จากนั้นพวกเขาก็สั่งให้รถโดยสารขับต่อไป เมื่อถึงป้ายหน้า มีผู้โดยสารจำนวนมาก ตัดสินใจลงจากรถ ทำให้กลุ่มนักศึกษาไม่พอใจมากขึ้น ชูว่า ป้ายต่อไปใครลง ตายแน่ ทุกคนรวมทั้งครูรู้สึกหวาดกลัวอย่างมาก แต่และแล้วเมื่อพวกนักศึกษาถึงที่หมาย คือหน้าโรงเรียนอาชีวะ คู่อริ ทั้งหมดก็ลงไป ทำให้ไม่มีใครบนรถโดยสารได้รับอันตรายหรือได้รับบาดเจ็บ” เพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของนักเรียน และนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนในระหว่างการจัดการเรียนรู้
๒. ครูนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการถามนักเรียนว่า “สถานการณ์ที่ครูเล่าให้นักเรียนฟัง จัดว่าเป็นสถานการณ์เสี่ยงหรือไม่ เพราะเหตุใด”
๓. ครูสุ่มนักเรียนเพื่อให้ตอบคำถาม ๑-๒ คน
๔. ให้นักเรียนทำแบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงสำหรับวัยรุ่น ได้ที่ ครูดาวน์โหลดได้ที่ Website : <http://thaiteentraining.com/data/ref/๒๐๑๖๐๙๐๒๑๑๐๔๒๖.pdf>
๕. จากนั้นให้วิเคราะห์ผลและส่งแบบประเมินครู เพื่อให้ครูนำข้อมูลที่ได้ไปเป็นฐานในการดูแลนักเรียนต่อไป โดยเฉพาะนักเรียนกลุ่มเสี่ยง

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๖. ครูเปิด โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ของบริษัทสำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด เพื่อสอนนักเรียน
๗. ครูจัดทำสลาก เลข ๑-๕ (ให้ครบจำนวนนักเรียนในห้อง) จากนั้นให้นักเรียนทุกคนมาจับสลาก โดยนักเรียนที่ได้หมายเลข ๑ ได้หัวข้อ พฤติกรรมการไม่ยั้งคิด สถานการณ์เสี่ยงเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่กำลังจะทะเลาะวิวาท
- นักเรียนที่ได้หมายเลข ๒ ได้หัวข้อ การไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ สถานการณ์เสี่ยงเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ชวนกันโดดเรียน
- นักเรียนที่ได้หมายเลข ๓ ได้หัวข้อ พฤติกรรมการละเมิดกฎเกณฑ์ และสิทธิผู้อื่น สถานการณ์เสี่ยงอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่กำลังชวนกันไปแข่งรถที่ถนนหลัก
- นักเรียนที่ได้หมายเลข ๔ ได้หัวข้อ พฤติกรรมทางเพศ สถานการณ์อยู่กับเพศตรงข้ามสองต่อสองในที่ลับตาคน
- นักเรียนที่ได้หมายเลข ๕ ได้หัวข้อ พฤติกรรมการใช้ยาและสารเสพติด สถานการณ์เพื่อนชวนสูบบุหรี่
๘. หลังจากให้นักเรียนได้หัวข้อครบแล้ว ให้นักเรียนศึกษา วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงที่ได้รับ ดังหัวข้อต่อไปนี้

- วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง
- วิธีการหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง

และบันทึกผลลงในใบงานแผนผังความคิด เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๙. นักเรียนสรุปเนื้อหาที่ได้ศึกษา ในรูปแบบที่ตนเองถนัดและทำได้ดี ส่งครูท้ายคาบ เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)
๑๐. สุ่มนักเรียนหัวข้อละ ๑ คนมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน เพื่อประเมินความเข้าใจ
๑๑. ครูถามนักเรียนว่าความสำคัญของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงมีอะไรบ้าง
๑๒. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเนื้อหา เรื่องวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ในรูปแบบ Mind Mapping บนกระดาน เพื่อให้นักเรียนเห็นภาพรวม หรือความคิดรวบยอดที่ชัดเจน

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- ๑) ใบงานแผนผังความคิด เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

- ๑) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ๒) โปรแกรมนำเสนอ PowerPoint เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ๓) ใบงานแผนผังความคิด เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรมนำเสนอ PowerPoint เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียน เป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การ ประเมิน
ความรู้ ความ เข้าใจ (K)	๑. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์ เสี่ยง ได้ (ทำใบงานแผนผัง ความคิด เรื่อง วิธีการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์ เสี่ยง)	แบบประเมินแผนผัง ค ว า ม คื ด (Mind Mapping)	ประเมินจากใบ งานแผนผัง ความคิด (Mind Mapping)	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินที่ระดับ คุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	นักเรียนระบุความสำคัญของ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง	แบบประเมินการตอบ คำถามในชั้นเรียน	ประเมินจากการ ตอบคำถามในชั้น เรียน	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินที่ระดับ คุณภาพดีขึ้นไป
ทักษะ/ กระบวนการ (P)	นักเรียนสามารถนำเสนอ กลุ่มได้	แบบประเมินการนำเสนอ	ประเมินจากแบบ ประ เ มื น การ นำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินที่ระดับ คุณภาพดีขึ้นไป
สมรรถนะ สำคัญ	๑.ความสามารถในการสื่อสาร ๒.ความสามารถในการใช้ทักษะ ชีวิต	๑.แบบประเมินสมรรถนะ สำคัญของผู้เรียน ด้าน ความสามารถในการ สื่อสาร ๒.แบบประเมินสมรรถนะ สำคัญของผู้เรียน ด้าน ความสามารถในการใช้ ทักษะชีวิต	ตรวจด้วยการ สังเกตการร่วม กิจกรรมในชั้น เรียน	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินที่ระดับ คุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์	๑. ใฝ่เรียนรู้ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. แบบประเมิน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๔ ใฝ่เรียนรู้ ๒. แบบประเมิน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๖ มุ่งมั่นในการ ทำงาน	ตรวจด้วยการ สังเกตการร่วม กิจกรรมในชั้น เรียน	ผ่านเกณฑ์การ ประเมินที่ระดับ คุณภาพดีขึ้นไป

๑๑.บันทึกหลังการสอน

๑๑.๑ ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

๑๑.๒ ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

๑๑.๓ แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... (ผู้สอน)

(นางกัลยา บุญดี)

ตำแหน่ง ครู ชำนาญการพิเศษ

...../...../.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายประภาส ศรีทอง) ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ	๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายจักรวาล เจริญทอง) ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา
---	--



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓

รหัส พ๒๒๑๐๒

วิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒ ทักษะชีวิต

จำนวน ๒ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง ทักษะชีวิต ทักษะการป้องกันตัวเอง

จากสถานการณ์คืบคลานที่อาจนำไปสู่อันตราย

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

-

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๕.๑ ม ๒/๓ ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คืบคลานที่อาจนำไปสู่อันตราย

๒. สาระสำคัญ

ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ จะพบว่ามีความเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงที่อาจนำไปสู่สถานการณ์คืบคลานและนำไปสู่อันตรายได้เสมอ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ก่อให้เกิดโรค การบาดเจ็บ ความพิการ และการเสียชีวิต การเรียนรู้ถึงทักษะในการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คืบคลาน จะทำให้เราเกิดทักษะในการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คืบคลานต่าง ๆ ได้ ทำให้เกิดความปลอดภัย และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. อธิบายวิธีการป้องกันตัวเองจากสถานการณ์คืบคลานที่อาจนำไปสู่อันตรายได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. นักเรียนสามารถแสดงบทบาทสมมติในการป้องกันตัวเองจากสถานการณ์คืบคลานที่อาจนำไปสู่อันตรายได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันตัวเองจากสถานการณ์คืบคลานที่อาจนำไปสู่อันตรายได้

๔. สาระการเรียนรู้

- ทักษะชีวิต ทักษะการป้องกันตัวเองจากสถานการณ์คืบคลานที่อาจนำไปสู่อันตราย

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้
๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

 กิจกรรมการเรียนรู้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การเล่าเรื่อง การแสดงบทบาทสมมติ

ชั่วโมงที่ ๑๓

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ครูเล่าเรื่องให้นักเรียนฟังว่า สมัยก่อน ตอนที่ครูยังเป็นเด็ก ในหมู่บ้านของครูกันดารมาก ๆ ไฟฟ้าก็เข้าไม่ถึง กลางคืนมืดสนิท ตรงซอยเข้าบ้านของครูตอนกลางคืนมืดมากมองไม่เห็นอะไรเลย อยู่มาวันหนึ่งครูกับแม่ของครูได้ ออกไปทำธุระนอกบ้านในช่วงเย็น กว่าจะกลับบ้านฟ้าก็มืดน่ากลัวมาก ๆ ครูกับแม่เดินกลับบ้านกันสองคนด้วยความหวาดกลัว ไม่รู้ว่าจะมีใครมาดักทำร้ายหรือจะมีสัตว์ร้ายที่มีพิษอยู่แถวนั้นหรือเปล่า ระหว่างทางสิ่งที่ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้นเมื่อมีเงาสีดำยาว กำลังเคลื่อนที่อยู่บริเวณถนนข้างหน้า ใช่ว่าแล้วนั้นคือ แม่กับครูตกใจมาก แต่แม่ก็ยัง มีสติบอกกับครูว่ารอให้เงาเลื้อยออกไปก่อนเราค่อยเดินไป และท้ายที่สุดก็เลื้อยลงข้างทางไป ครูกับแม่รีบกลับบ้าน หลังจากถึงบ้านครูกับแม่ก็คุยกันว่าหลังจากนี้เราจะไม่ไปไหนในช่วงเวลาที่ใกล้ค่ำอีก
๒. ครูถามนักเรียนว่าหลังจากที่ได้ฟังเรื่องเล่าจากครูแล้ว ได้ข้อคิดหรือมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง
๓. ครูฟังคำตอบของนักเรียนแล้วถามนักเรียนต่อว่า วันนี้เราจะมาเรียนเรื่องอะไรกัน
๔. ครูรอฟังคำตอบของนักเรียน หากนักเรียนตอบถูกครูจะมีรางวัลเป็นสติ๊กเกอร์ความรู้ให้นักเรียนเก็บสะสมเพื่อนำไปแลกของรางวัลในช่วงท้ายเทอม หากยังไม่มีคนตอบถูก ครูก็จะเฉลยว่าวันนี้เราจะมาเรียนเรื่อง ทักษะชีวิต ทักษะการป้องกันตัวเองจากสถานการณ์คับขันที่นำไปสู่อันตราย

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๕. ครูเปิดโปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) เรื่อง ทักษะชีวิต ทักษะการป้องกันตัวเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด เพื่อสอนนักเรียน
๖. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาจับฉลาก เหตุการณ์ดังต่อไปนี้
 - เพื่อนชวนไปแข่งรถหลังเลิกเรียน
 - เพื่อนชวนไปสถานบันเทิง
 - เพื่อนชวนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - เพื่อนชวนให้สูบบุหรี่
๗. ครูชี้แจงกับนักเรียนว่าให้นักเรียนแต่ละกลุ่มซ้อมการแสดงบทบาทสมมติตาม เหตุการณ์กลุ่มตนเองรับผิดชอบ
๘. นักเรียนออกมาแสดงบทบาทสมมติที่แต่ละกลุ่ม ครูตั้งกฎไว้ว่า หากมีคนคุยกันขณะที่เพื่อนกำลังทำการแสดง ครูจะหักคะแนนคนที่อยู่กลุ่มเดียวกับคนคุยกันทั้งกลุ่ม
๙. หลังจากจบการแสดงของแต่ละกลุ่ม ครูจะให้คำแนะนำเพิ่มเติม และให้เพื่อนๆ ปรบมือ

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑๐. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติว่ามีประโยชน์อย่างไร เพื่อประเมินผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (Summative Assessment)
๑๑. ครูถามนักเรียนว่าวิธีการป้องกันตัวเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายมีความสำคัญอย่างไรกับชีวิตเรา
๑๒. ครูให้นักเรียนทำใบงานเรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายส่งในชั่วโมงต่อไป

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- ๑) ใบงานแผนผังความคิด เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

- ๑) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ๒) สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง ทักษะชีวิต ทักษะการป้องกันตัวเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย
- ๓) ใบงานแผนผังความคิด เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง ทักษะชีวิต ทักษะการป้องกันตัวเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	อธิบายวิธีการป้องกันตัวเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้ (ใบงาน เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย)	แบบประเมินชิ้นงาน/ใบงาน	ประเมินจากใบงาน/ชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	นักเรียนระบุความสำคัญของการป้องกันตัวเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	ประเมินจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	นักเรียนสามารถแสดงบทบาทสมมติในการป้องกันตัวเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้	แบบประเมินการแสดงบทบาทสมมติ	ประเมินจากแบบประเมินการแสดงบทบาทสมมติ	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ	๑.ความสามารถในการสื่อสาร ๒.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	๑.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้าน ความสามารถในการสื่อสาร ๒.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ข้อ ๔ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ใฝ่เรียนรู้ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๔ ใฝ่เรียนรู้ ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๖ มุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป

๑๑.บันทึกหลังการสอน

๑๑.๑ ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

๑๑.๒ ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

๑๑.๓ แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... (ผู้สอน)

(นางกัลยา บุญดี)

ตำแหน่ง ครู ชำนาญการพิเศษ

...../...../.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายประภาส ศรีทอง) ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ	๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายจักรวาล เจริญทอง) ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา
---	--



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔

รหัส พ๒๒๑๐๒

วิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒ ทักษะชีวิต

จำนวน ๒ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การหลีกเลี่ยงและป้องกันตัวเอง

จากสถานการณ์คืบคลานที่อาจนำไปสู่อันตราย

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

-

ตัวชี้วัดปลายทาง

พ ๕.๑ ม ๒/๓ ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คืบคลานที่อาจนำไปสู่อันตราย

๒. สาระสำคัญ

ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ จะพบว่ามีความเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงที่อาจนำไปสู่สถานการณ์คืบคลานและนำไปสู่อันตรายได้เสมอ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ก่อให้เกิดโรค การบาดเจ็บ ความพิการ และการเสียชีวิต การเรียนรู้ถึงทักษะในการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คืบคลาน จะทำให้เราเกิดทักษะในการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คืบคลานต่าง ๆ ได้ ทำให้เกิดความปลอดภัย และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. อธิบายวิธีการป้องกันตัวเองจากสถานการณ์คืบคลานที่อาจนำไปสู่อันตรายได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. นักเรียนสามารถนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. นักเรียนระบุนัยสำคัญของการป้องกันตัวเองจากสถานการณ์คืบคลานที่อาจนำไปสู่อันตรายได้

๔. สาระการเรียนรู้

- การหลีกเลี่ยงและป้องกันตัวเองจากสถานการณ์คืบคลานที่อาจนำไปสู่อันตราย

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้
๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

 กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ การเล่าเรื่อง การแสดงบทบาทสมมติ

ชั่วโมงที่ ๑๔

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ให้นักเรียนช่วยกันสร้างนิยามของคำว่า “การหลีกเลี่ยง” โดยให้บอกคำที่แสดงถึงการหลีกเลี่ยง โดยเมื่อคนแรกพูดให้คนถัดไปพูดคำของคนแรกและคนถัดไป เช่น คนแรกพูดคำว่าหนี คนที่สองพูดคำว่า หนี ไป คนที่สามพูดคำว่า หนี ไป ไกล เป็นต้น
๒. จากนั้นให้สรุปเป็นคำสำคัญสั้นๆ เพื่อให้ง่ายต่อการจดจำ เช่น “งด เลี่ยง ลดความเสี่ยง”
๓. แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ ๓-๔ คน (โดยคละระดับความสามารถ เพื่อให้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน)
๔. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันค้นคว้าข้อมูลเรื่อง การหลีกเลี่ยงและป้องกันตัวเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย แล้วสรุปตามความเข้าใจของกลุ่มให้ได้มากที่สุด

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๕. ครูเปิด โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) เรื่อง การหลีกเลี่ยงและป้องกันตัวเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด เพื่อสอนนักเรียน
๖. เข้าสู่กิจกรรม ระดมความคิด เรื่อง ใครควรหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงด้วยวิธีใด ” โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันระดมสมอง (Brain Storming)ตามหัวข้อต่อไปนี้ “นักเรียนคิดว่า ใคร มีความเสี่ยงและควรปฏิบัติอย่างไร และให้เหตุผลประกอบว่าเพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น”โดยใช้ข้อมูลที่ครูกำหนดให้เป็นฐานในการวิเคราะห์ ได้แก่
 ๑. นักรถแท็กซี่คนเดียวในตอนกลางคืน
 ๒. เจอผู้ป่วยทางจิต
 ๓. ถูกจับเป็นตัวประกัน
 ๔. ป้องกันตนเองจากการถูกข่มขืน
 ๕. เกิดอัคคีภัย
๗. ครูให้นักเรียนทำใบงานเรื่อง การระดมสมอง (Brain Storming) ไปพร้อมกับการทำกิจกรรม

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๘. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ เพื่อประเมินผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (Summative Assessment)
๙. ครูถามนักเรียนถึงความสำคัญของการหลีกเลี่ยงตนเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- ๑) ใบงาน เรื่อง การระดมสมอง (Brain Storming)

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

- ๑) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ๒) สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง การหลีกเลี่ยงและป้องกันตัวเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย
- ๓) ใบงาน เรื่อง การระดมสมอง (Brain Storming)

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง การหลีกเลี่ยงและป้องกันตัวเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตราย

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	อธิบายวิธีการหลักเลียงตนเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้ (ใบงานเรื่องการระดมสมอง (Brain Storming))	แบบประเมินชิ้นงาน/ใบงาน	ประเมินจากใบงาน/ชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	นักเรียนระบุความสำคัญของการหลักเลียงตนเองจากสถานการณ์คับขันที่อาจนำไปสู่อันตรายได้	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	ประเมินจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	นักเรียนสามารถนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนได้	แบบประเมินการนำเสนอ	ประเมินจากแบบประเมินการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ	๑.ความสามารถในการสื่อสาร ๒.ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	๑.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้าน ความสามารถในการสื่อสาร ๒.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ด้าน ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ใฝ่เรียนรู้ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๔ ใฝ่เรียนรู้ ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๖ มุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป

๑๑.บันทึกหลังการสอน

๑๑.๑ ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

๑๑.๒ ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

๑๑.๓ แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... (ผู้สอน)

(นางกัลยา บุญดี)

ตำแหน่ง ครู ชำนาญการพิเศษ

...../...../.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายประภาส ศรีทอง) ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ	๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายจักรวาล เจริญทอง) ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา
---	--



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕

รหัส พ๒๒๑๐๒

วิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๓ แนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

จำนวน ๔ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง สมรรถภาพทางกาย องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

และประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๔.๑ ม๒/๗ พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยสร้างเสริมให้บุคคลสามารถปฏิบัติงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากนักเรียนทราบความหมายของสมรรถภาพทางกาย ก็จะทำให้ นักเรียนเข้าทราบสมรรถภาพทางกายของตนเองและสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งจะทำให้นักเรียนปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความแข็งแรงอดทน และมีความคล่องแคล่วว่องไวที่จะประกอบภารกิจประจำวันให้ลุล่วงไปด้วยดี

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. นักเรียนอธิบายองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายได้ถูกต้อง

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. นักเรียนสามารถนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. นักเรียนระบุประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีได้

๔. สาระการเรียนรู้

- สมรรถภาพทางกาย องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย และประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้
๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



กิจกรรมการเรียนรู้ใช้วิธีสอนแบบ มอบงานให้ทำ (Teaching by Task)

ชั่วโมงที่ ๑๕

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ครูถามนักเรียนว่า นักเรียนทราบหรือไม่ว่าสมรรถภาพทางกายคืออะไร เพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของนักเรียน และนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนในระหว่างการจัดการเรียนรู้
๒. ครูฟังคำตอบของนักเรียนแล้วอภิปรายร่วมกัน
๓. ครูถามต่อว่า แล้วนักเรียนทราบหรือไม่ว่าสมรรถภาพทางกายประกอบด้วยอะไรบ้าง
๔. ครูฟังคำตอบของนักเรียนแล้วนำเข้าสู่บทเรียนว่าวันนี้เราจะมาเรียนเรื่อง สมรรถภาพทางกาย องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย และประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๕. ครูเปิด โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) เรื่อง สมรรถภาพทางกาย องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย และประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด เพื่อสอนนักเรียน
๖. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ ๕ คน แล้วให้นักเรียนเลือก ชนิดกีฬาต่าง ๆ ที่ครูเลือกไว้ให้ ๖ ชนิดกีฬา โดยเลือกกลุ่มละ ๑ ชนิดกีฬา ห้ามซ้ำกัน ดังนี้
 - ฟุตบอล
 - บาสเกตบอล
 - เทเบิลเทนนิส
 - วูตวูต
 - กรีฑา
 - ยกน้ำหนัก
๗. จากนั้นครูให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ว่ากีฬานิตที่กลุ่มของตนเองได้รับมอบหมายนั้น จะต้องเน้นไปที่สมรรถภาพด้านใดบ้าง โดยทำลงในใบงานเรื่อง สมรรถภาพทางกายของนักกีฬา

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๘. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)
๙. ครูถามนักเรียนว่าองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายบ้าง
๑๐. ครูถามนักเรียนว่าประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีมีอะไรบ้าง
๑๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาที่ได้เรียนมาทั้งหมดในชั่วโมงนี้

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- ๑) ใบงาน เรื่อง สมรรถภาพทางกายของนักกีฬา

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

- ๑) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ๒) สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง สมรรถภาพทางกาย องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย และประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
- ๓) ใบงาน เรื่อง สมรรถภาพทางกายของนักกีฬา

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง สมรรถภาพทางกาย องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย และประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	นักเรียนอธิบายองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายได้ถูกต้อง (ใบงานเรื่องสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา)	แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน	ประเมินจากใบงาน/ชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	นักเรียนระบุประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีได้	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	ประเมินจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	นักเรียนสามารถนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนได้	แบบประเมินการนำเสนอ	ประเมินจากแบบประเมินการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	๑.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ข้อที่ ๑ ความสามารถในการสื่อสาร ๒.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ข้อ ๔ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ใฝ่เรียนรู้ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๔ ใฝ่เรียนรู้ ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๖ มุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป

๑๑.บันทึกหลังการสอน

๑๑.๑ ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

๑๑.๒ ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

๑๑.๓ แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... (ผู้สอน)

(นางกัลยา บุญดี)

ตำแหน่ง ครู ชำนาญการพิเศษ

...../...../.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายประภาส ศรีทอง) ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ	๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายจักรวาล เจริญทอง) ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา
---	--



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖

รหัส พ๒๒๑๐๒

วิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๓ แนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

จำนวน ๔ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๔.๑ ม๒/๗ พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยเสริมให้บุคคลสามารถปฏิบัติงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากนักเรียนทราบความหมายของสมรรถภาพทางกาย ก็จะทำให้ นักเรียนเข้าทราบสมรรถภาพทางกายของตนเองและสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งจะทำให้นักเรียนปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความแข็งแรงอดทน และมีความคล่องแคล่วว่องไวที่จะประกอบภารกิจประจำวันให้ลุล่วงไปด้วยดี

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. นักเรียนอธิบายวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

๒. นักเรียนวิเคราะห์การทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. นักเรียนสามารถนำเสนอใบงาน หน้าชั้นเรียนได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. นักเรียนระบุความสำคัญของการประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้

๔. สาระการเรียนรู้

- การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้
๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ กระบวนการกลุ่ม

ชั่วโมงที่ ๑๖

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ครูเปิดรูปการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้นักเรียนดู แล้วถามนักเรียนว่านักเรียนทราบหรือไม่ว่าในภาพกำลังทำอะไรกันอยู่ เพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของนักเรียน และนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนในระหว่างการจัดการเรียนรู้
๒. ครูฟังคำตอบของนักเรียนแล้วถามนักเรียนต่อว่า นักเรียนทราบหรือไม่ว่า หากเราทดสอบสมรรถภาพร่างกายในท่าที่ไม่ถูกต้อง จะเกิดอะไรขึ้นกับเราบ้าง
๓. ครูฟังคำตอบของนักเรียน แล้วอธิบายเพิ่มเติมว่า หากเราทดสอบสมรรถภาพในท่าที่ผิดจะทำให้ร่างกายเกิดอาการบาดเจ็บและไม่สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายของเราให้ได้ค่าที่ถูกต้อง
๔. ครูนำเข้าสู่วิธีการเรียนรู้ เรื่อง การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๕. ครูเปิด โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) เรื่อง การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของ บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด เพื่อสอนนักเรียน
๖. ครูเลือกนักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ออกมา ๓ คน จากนั้นให้ทั้ง ๓ คนไปประจำฐานของตนเอง ที่โรงยิม ซึ่งครูเตรียมอุปกรณ์ไว้
 - คนที่ ๑ ฐานลูกนั่ง
 - คนที่ ๒ ฐานนั่งงอตัว
 - คนที่ ๓ ฐานยกเข่าขึ้นลง
๗. ครูแบ่งนักเรียนที่เหลือออกเป็น ๓ กลุ่ม แล้วให้นักเรียน แต่ละกลุ่มวนไปเข้าฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่โรงยิม ทีละฐาน จนครบทุกฐานโดยขณะที่เข้าฐาน ครูให้นักเรียนวิเคราะห์ว่าการทดสอบแต่ละฐานนั้นทดสอบกล้ามเนื้อจุดไหนและทดสอบไปเพื่ออะไร ลงในใบงานเรื่อง วิเคราะห์และประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
๘. ครูให้นักเรียนนั่งเป็นแถวอย่างเป็นระเบียบ

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๙. ครูให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอใบงานเรื่อง วิเคราะห์และประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)
๑๐. ครูทดสอบความเข้าใจของนักเรียนโดยการถามว่า การทดสอบสมรรถภาพทางกายในแต่ละฐานมีวิธีการทดสอบอย่างไรบ้าง
๑๑. ครูถามนักเรียนว่าการประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของตนเอง มีความสำคัญอย่างไร
๑๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาที่ได้เรียนกันในวันนี้

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- ๑) ใบงาน เรื่อง วิเคราะห์และประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

- ๑) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ๒) สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
- ๓) ใบงาน เรื่อง วิเคราะห์และประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	๑. นักเรียนอธิบายวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ ๒. นักเรียนวิเคราะห์การทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ (ใบงานเรื่อง วิเคราะห์และประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย)	๑. แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน	๑. ประเมินจากการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. ประเมินจากใบงาน/ชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	นักเรียนระบุความสำคัญของการประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	ประเมินจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	นักเรียนสามารถนำเสนอใบงาน หน้าชั้นเรียนได้	แบบประเมินการนำเสนอ	ประเมินจากแบบประเมินการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	๑.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ข้อที่ ๑ ความสามารถในการสื่อสาร ๒.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ข้อ ๔ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ใฝ่เรียนรู้ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๔ ใฝ่เรียนรู้ ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๖ มุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป

๑๑.บันทึกหลังการสอน

๑๑.๑ ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

๑๑.๒ ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

๑๑.๓ แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... (ผู้สอน)

(นางกัลยา บุญดี)

ตำแหน่ง ครู ชำนาญการพิเศษ

...../...../.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายประภาส ศรีทอง) ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ	๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายจักรวาล เจริญทอง) ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา
---	--



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗

รหัส พ๒๒๑๐๒

วิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๓ แนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

จำนวน ๔ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง แนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๔.๑ ม๒/๗ พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยสร้างเสริมให้บุคคลสามารถปฏิบัติงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากนักเรียนทราบความหมายของสมรรถภาพทางกาย ก็จะทำให้ นักเรียนเข้าทราบสมรรถภาพทางกายของตนเองและสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งจะทำให้นักเรียนปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความแข็งแรงอดทน และมีความคล่องแคล่วว่องไวที่จะประกอบภารกิจประจำวันให้ลุล่วงไปด้วยดี

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. นักเรียนระบุแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. นักเรียนสามารถนำเสนองาน หน้าชั้นเรียนได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. นักเรียนระบุความสำคัญของแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้

๔. สาระการเรียนรู้

- แนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้

๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



กิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ กิจกรรมกลุ่ม

ชั่วโมงที่ ๑๗

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ครูถามนักเรียนว่าในชีวิตประจำวันของนักเรียน มีกิจกรรมใดที่สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายบ้าง เพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของนักเรียน และนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนในระหว่างการจัดการเรียนรู้
๒. ครูฟังคำตอบของนักเรียนแล้วถามนักเรียนต่อว่า กิจกรรมต่าง ๆ ที่นักเรียนได้บอกครุมาทั้งหมดนั้นเป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายทางด้านใดบ้าง
๓. ครูฟังคำตอบของนักเรียน จากนั้นบอกตัวอย่างกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายให้นักเรียนฟังเพิ่มเติมดังนี้
 - การเดินขึ้นบันได
 - การวิ่งตามรถเมล์
 - การว่ายน้ำ
 - การเดิน
 - การกระโดด
 - การเล่นกีฬาต่าง ๆ
๔. ครูถามนักเรียนว่านักเรียนอยากรู้หรือไม่ว่ากิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนั้นเป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมสมรรถภาพด้านใดบ้าง
๕. ครูฟังคำตอบของนักเรียนแล้วนำเข้าสู่วิธีการเรียนรู้ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๖. ครูเปิดโปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) เรื่อง แนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ของบริษัทสำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด เพื่อสอนนักเรียน
๗. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกหัวข้อที่กลุ่มตนเองจะต้องไปศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต กลุ่มละ ๑ ข้อ ดังนี้
 - การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ
 - การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัว
 - การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความอดทนของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด
 - การควบคุมปริมาณไขมันในร่างกายให้มีปริมาณที่เหมาะสมโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก
๘. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอข้อมูลที่กลุ่มตนเองได้ค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติม
๙. ครูแจกใบงานเรื่อง แนวทางการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ให้นักเรียนทำหลังจากนำเสนอเสร็จแล้ว

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑๐. ครูกับนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้เรียนมาทั้งหมดในวันนี้ เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)
๑๑. ครูถามนักเรียนว่าแนวทางการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญกับเราอย่างไรบ้าง

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- ๑) ใบงาน เรื่อง แนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

- ๑) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ๒) สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง แนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
- ๓) ใบงาน เรื่อง แนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง แนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	นักเรียนระบุแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ (ใบงานเรื่อง แนวทางการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย)	แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน	ประเมินจากใบงาน/ชิ้นงาน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	นักเรียนระบุความสำคัญของแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	ประเมินจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	นักเรียนสามารถนำเสนองานหน้าชั้นเรียนได้	แบบประเมินการนำเสนอ	ประเมินจากแบบประเมินการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	๑.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ข้อที่ ๑ ความสามารถในการสื่อสาร ๒.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ข้อ ๔ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ใฝ่เรียนรู้ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๔ ใฝ่เรียนรู้ ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๖ มุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป

๑๑.บันทึกหลังการสอน

๑๑.๑ ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

๑๑.๒ ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

๑๑.๓ แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... (ผู้สอน)

(นางกัลยา บุญดี)

ตำแหน่ง ครู ชำนาญการพิเศษ

...../...../.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายประภาส ศรีทอง) ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ	๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายจักรวาล เจริญทอง) ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา
---	--



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘

รหัส พ๒๒๑๐๒

วิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๓ แนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

จำนวน ๔ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง สมรรถภาพทางกาย องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

และประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๒

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๔.๑ ม๒/๗ พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

ขั้นตอนในการออกกำลังกายสำคัญกับการออกกำลังกายของเรามาก เพราะหากว่าเราออกกำลังกายไม่ถูกต้องตามขั้นตอนอาจทำให้เราบาดเจ็บหรือออกกำลังกายได้ไม่เต็มที่ หากว่าเราออกกำลังกายได้ถูกต้องตามขั้นตอนก็จะทำให้เราไม่เกิดอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้อย่างเต็มที่

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. นักเรียนระบุขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. นักเรียนสามารถนำเสนองาน หน้าชั้นเรียนได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. นักเรียนระบุความสำคัญของขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพได้

๔. สาระการเรียนรู้

- ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพ

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ใฝ่เรียนรู้

๒. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

 กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ รูปแบบการสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ ๕ E
ชั่วโมงที่ ๑๘

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

ขั้นสร้างความสนใจ (Engagement)

๑. ครูถามนักเรียนว่าใครออกกำลังกายเป็นประจำบ้าง เพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของนักเรียน และนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนในระหว่างการจัดการเรียนรู้
๒. ครูฟังคำตอบของนักเรียนแล้วถามนักเรียนว่าใครทราบบ้างว่าการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีขั้นตอนอะไรบ้าง
๓. ครูฟังคำตอบของนักเรียนแล้วเรียกนักเรียนมาหน้าชั้นเรียน ๑ คน แล้วให้นักเรียนสาธิตท่าทางการออกกำลังกายแบบจำลองให้เพื่อน ๆ ดูหน้าห้อง แล้วให้เพื่อน ๆ ร่วมกันวิเคราะห์ว่าการออกกำลังกายที่เพื่อนสาธิตให้ดูนั้นใช้กล้ามเนื้อส่วนใดบ้าง
๔. ครูฟังคำตอบของนักเรียนแล้วอธิบายเพิ่มเติมว่าในการออกกำลังกายแต่ละครั้งเราจะต้องเริ่มด้วยขั้นตอนการยืดกล้ามเนื้อซึ่งการยืดกล้ามเนื้อนั้นก็แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับกิจกรรมการออกกำลังกาย ขั้นตอนการออกกำลังกายยังไม่หมดเพียงเท่านี้ เดี่ยวเราจะไปเรียนกันในลำดับต่อไป

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

ขั้นสำรวจและค้นหา (Exploration)

๕. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม ๔ กลุ่ม แล้วให้นักเรียนไปศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนในการออกกำลังกายจากในหนังสือและอินเทอร์เน็ต

ขั้นอธิบายและลงข้อสรุป (Explanation)

๖. จากนั้นให้นักเรียนสรุปความรู้ลงในงานแผนผังความคิด Mind Mapping เรื่อง ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพ
๗. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงานการค้นคว้าหาข้อมูลของกลุ่มตนเองหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

ขั้นขยายความรู้ (Elaboration)

๘. ครูถามนักเรียนว่าหลังจากที่ได้ฟังเพื่อนนำเสนอาน มีความคิดเห็นอย่างไรบ้างเกี่ยวกับขั้นตอนการออกกำลังกายที่กลุ่มเพื่อนออกมานำเสนอ เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)
๙. ครูฟังคำตอบของนักเรียน แล้วให้นักเรียนเชื่อมโยงว่าแต่ละขั้นตอนมีความเกี่ยวข้องกันอย่างไรบ้าง
๑๐. ครูฟังคำตอบของนักเรียนแล้วอธิบายเพิ่มเติม

ขั้นประเมิน (Evaluation)

๑๑. ครูถามนักเรียนว่าวันนี้ได้ความรู้อะไรบ้างนอกจากขั้นตอนการออกกำลังกาย
๑๒. ครูฟังคำตอบของนักเรียน แล้วถามนักเรียนต่อว่า ขั้นตอนการออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างไร
๑๓. ครูเน้นย้ำเรื่องความสำคัญของการออกกำลังกายตามขั้นตอน

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- ๑) ใบงานแผนผังความคิด Mind Mapping เรื่อง ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพ

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

- ๑) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ๒) สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพ
- ๓) ใบงานแผนผังความคิด Mind Mapping เรื่อง ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพ

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. สื่อการสอน PowerPoint เรื่อง ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพ

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	นักเรียนระบุขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพได้ (ใบงาน แผนผังความคิด Mind Mapping เรื่อง ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพ)	แบบประเมินแผนผังความคิด (Mind Mapping)	แบบประเมินแผนผังความคิด (Mind Mapping)	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	นักเรียนระบุความสำคัญของขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพได้	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	ประเมินจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	นักเรียนสามารถนำเสนองาน หน้าชั้นเรียนได้	แบบประเมินการนำเสนอ	ประเมินจากแบบประเมินการนำเสนอ	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	๑.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ข้อที่ ๑ ความสามารถในการสื่อสาร ๒.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ข้อ ๔ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ใฝ่เรียนรู้ ๒. มุ่งมั่นในการทำงาน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๔ ใฝ่เรียนรู้ ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ข้อที่ ๖ มุ่งมั่นในการทำงาน	ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป

๑๑.บันทึกหลังการสอน

๑๑.๑ ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

๑๑.๒ ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

๑๑.๓ แนวทางแก้ไข/ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ..... (ผู้สอน)

(นางกัลยา บุญดี)

ตำแหน่ง ครู ชำนาญการพิเศษ

...../...../.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายประภาส ศรีทอง) ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ	๑. ระดับคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ควรปรับปรุง ๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ☐ เหมาะสม ☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป ๓. การนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้ ☐ นำไปใช้ได้จริง ☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้ ๔. ข้อเสนอแนะ ลงชื่อ..... (นายจักรวาล เจริญทอง) ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศึกษา
---	--

