



แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา 1 พ21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



นางกัลยา บุญดี
ครู ชำนาญการพิเศษ



แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา ๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑
จำนวน ๒๐ ชั่วโมง/ภาคเรียน
ภาคเรียน ๑

กำหนดการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

สัปดาห์ที่ ๑-๒๐

ผู้จัดทำแผนการสอน/ผู้ใช้แผนการจัดการเรียนรู้ นางกัลยา บุญดี

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



คำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วิชา สุขศึกษา ๑

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑

จำนวน ๑ คาบ/สัปดาห์

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๑ (ภาคเรียน ๑)

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

จำนวนเวลาเรียนทั้งสิ้น ๒๐ คาบ/ชั่วโมง : ภาคเรียน

อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ การปฏิบัติตัวเพื่อแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการ ความสำคัญของการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว วิธีการประเมินและวิเคราะห์น้ำหนักตัว วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น เพศโดยกำเนิดและเพศวิถี ความหลากหลายทางเพศ ความหมายและประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศ สาเหตุของการล่วงละเมิดทางเพศ ผลกระทบจากการล่วงละเมิดทางเพศ การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศ ทักษะการป้องกันตนเอง หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่ได้รับ ผลกระทบจากการล่วงละเมิดทางเพศ

โดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม กระบวนการสืบค้นข้อมูล แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

เพื่อให้เกิดทักษะการเรียนรู้สอดคล้องกับสมรรถนะผู้เรียน อันประกอบไปด้วย ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

รหัสตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๑.๑ ม. ๑/๑ , ม. ๑/๒ , ม. ๑/๓

พ ๒.๑ ม. ๑/๒

พ ๔.๑ ม. ๑/๑ , ม. ๑/๒

รวมตัวชี้วัดระหว่างทาง ๖ ตัวชี้วัด**รหัสตัวชี้วัดปลายทาง**

พ ๑.๑ ม. ๑/๔

พ ๔.๑ ม. ๑/๓

รวมตัวชี้วัดปลายทาง ๒ ตัวชี้วัด



โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา ๑

รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

คะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๑	ระบบอวัยวะ ของร่างกาย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ ม.๑/๑ พ ๑.๑ ม.๑/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง -	- ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น - วิธึดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	๒	๑๐
๒	เติบโตตาม เกณฑ์	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๑.๑ ม.๑/๓ ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๑.๑ ม.๑/๔	- การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโต ตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง - แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	๒	๑๐
๓	อาหารและ โภชนาการที่ เหมาะสมกับ วัย	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ม.๑/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง -	- ความหมายของอาหารและโภชนาการ - คุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพ - ข้อเสนอแนะในการกินอาหารตามหลักโภชนาการ - หลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	๔	๑๐
๔	ภาวะ โภชนาการกับ สุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๔.๑ ม.๑/๒ ตัวชี้วัดปลายทาง -	- ความหมายของภาวะ ทุพโภชนาการ - ประเภทของภาวะ ทุพโภชนาการ - ปัญหาที่เกิดจากทุพโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ - การปฏิบัติตัวเพื่อแก้ไขปัญหาดูพโภชนาการ	๒	๑๐
๕	น้ำหนักตัวกับ สุขภาพ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง - ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๔.๑ ม.๑/๓	- ความสำคัญของการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว - วิธีการประเมินและวิเคราะห์น้ำหนักตัว - วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	๒	๑๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
๖	พัฒนาการทาง เพศในวัยรุ่น และเพศวิถี ศึกษา	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ ๒.๑ ม.๑/๑ ตัวชี้วัดปลายทาง -	- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ในวัยรุ่น - พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น - การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของ วัยรุ่น - เพศโดยกำเนิดและเพศวิถี - ความหลากหลายทางเพศ	๓	๑๐
๗	ทักษะการ ป้องกันตนเอง จากการล่วง ละเมิดทาง เพศ	ตัวชี้วัดระหว่างทาง - ตัวชี้วัดปลายทาง พ ๒.๑ ม.๑/๒	- ความหมายและประเภทของการล่วงละเมิดทาง เพศ - สาเหตุของการล่วงละเมิดทางเพศ - ผลกระทบจากการล่วงละเมิดทางเพศ - การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อ การล่วงละเมิดทางเพศ - ทักษะการป้องกันตนเอง - หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่ได้รับ ผลกระทบจากการล่วงละเมิดทางเพศ	๓	๑๐
สอบวัดผลระหว่างภาค				๑	๑๐
สอบวัดผลปลายภาค				๑	๒๐
รวม				๒๐	๑๐๐



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑

รหัส พ๒๑๑๐๑

วิชา สุขศึกษา๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ระบบอวัยวะของร่างกาย

จำนวน ๒ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย และระบบประสาท

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม.๑/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ
ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

อวัยวะของร่างกายนั้นมีทั้งอวัยวะที่เรามองเห็นและอวัยวะที่เราไม่เห็น อวัยวะที่เรามองเห็นส่วนใหญ่จะเป็นอวัยวะภายนอก และอวัยวะที่เราไม่เห็นจะอยู่ภายในร่างกาย การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ จะทำหน้าที่แตกต่างกันไป แต่ทุกระบบจะมีการทำงานเกี่ยวข้องประสานสัมพันธ์กัน ดังนั้น ระบบการทำงานของอวัยวะในร่างกายทุกระบบจึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตมนุษย์

ระบบประสาทมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น นักเรียนจึงจำเป็นต้องดูแลรักษาการทำงานของระบบประสาทให้ทำงานได้อย่างเป็นปกติ

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. อธิบายองค์ประกอบของระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้

๒. อธิบายการทำงานของระบบประสาทได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาระบบประสาทได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

เห็นความสำคัญของการดูแลรักษาระบบประสาทได้

๔. สาระการเรียนรู้

- อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

- ระบบประสาท

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๔. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. รักความเป็นไทย

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



ในคาบเรียนนี้ใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบเน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning)

ชั่วโมงที่ ๑

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของนักเรียน และนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนในระหว่างการจัดการเรียนรู้



๒. ครูแนะนำ ตนเอง และบอกรายละเอียดเกี่ยวกับรายวิชาสุขภาพศึกษา

๓. ครูให้นักเรียนเตรียมกระดาษและปากกา และบอกกติกาเพื่อให้นักเรียนร่วมทำกิจกรรม ดังนี้

• ครูจะบอกคำศัพท์ที่ครูกำหนดให้ แล้วให้นักเรียนจำคำศัพท์ คำศัพท์มี ๒ ชุด ได้แก่ คำศัพท์ชุดที่ ๑ ได้แก่ คำว่า ประตู ฝ่ามือ บ้าน กรอบ กระจก เปิด แดง สติ๊กเกอร์ มู่ลี่ ม่านม้วน ลม ขอบ พิล์ม ไส้ ม้ว

คำศัพท์ชุดที่ ๒ ได้แก่ คำว่า พยาบาล ป่วย ทนาย โรงพยาบาล สุขภาพ ยา ทันตแพทย์ ออฟฟิศ ผู้ป่วย หูฟังหัวใจ ศัลยแพทย์ โรค คลินิก การรักษา เงิน

• จากนั้นครูจะมีเวลาให้นักเรียนเขียนคำศัพท์ที่นักเรียนจำได้ให้มากที่สุด โดยไม่ต้องเรียง เป็นระยะเวลา ๑ นาที ครูเฉลยโดยเริ่มจากให้นักเรียนค้นหาว่า มีคำต่าง ๆ เหล่านี้หรือไม่ เช่น หน้าต่าง แพทย์ และหมอปะปนอยู่ในคำที่เขียนไปบ้างหรือไม่ ถ้ามีอธิบายว่า ครูไม่ได้พูดคำเหล่านั้นเลย แต่ที่นักเรียนเขียนลงไปเกิดจากอาการที่เรียกว่า False Memory และทำให้เขียนคำที่ใกล้เคียงลงไป จากนั้นครูให้นักเรียนตรวจคำตอบว่า ได้กี่คะแนน และแปลผลได้ดังนี้

๑-๖ คะแนน หมายถึง ความจำระยะสั้นไม่ค่อยดี หลงลืมบ้างเล็กน้อย

๗-๑๐ คะแนน หมายถึง ความจำระยะสั้นเป็นมาตรฐาน

๑๑ คะแนนขึ้นไป หมายถึง ความจำระยะสั้นค่อนข้างดี

(ที่มาข้อมูล : <https://www.youtube.com/watch?v=u-GajEkCkHo>)

๔. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดดังนี้ “นักเรียนคิดว่า จากกิจกรรมที่ผ่านมาเกี่ยวข้องกับการทำงานของอวัยวะใดของร่างกาย และเกี่ยวข้องกับระบบใดของร่างกาย”

(ตัวอย่างคำตอบ เกี่ยวข้องกับสมองด้านความจำ ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบประสาท)

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๕. นักเรียนและครูร่วมกันค้นหาว่าส่วนที่เล็กที่สุดของร่างกายมนุษย์คืออะไร

๖. ครูอธิบายเพิ่มเติมว่า ร่างกายของมนุษย์ประกอบขึ้นจากหน่วยที่เล็กที่สุด คือ เซลล์ เซลล์จำนวนมากหลายพันล้านเซลล์ที่มีโครงสร้างและหน้าที่คล้ายคลึงกันมารวมเป็นเนื้อเยื่อมีหลายชนิด แต่ละชนิดมาประกอบกันเป็นอวัยวะ อวัยวะแต่ละอวัยวะจะทำหน้าที่ประสานสัมพันธ์กันรวมเรียกว่า “ระบบ” การดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ดังนี้

- ระบบผิวหนัง
- ระบบหายใจ
- ระบบโครงกระดูก
- ระบบไหลเวียนเลือด
- ระบบกล้ามเนื้อ
- ระบบประสาท
- ระบบย่อยอาหาร
- ระบบสืบพันธุ์
- ระบบขับถ่ายปัสสาวะ
- ระบบต่อมไร้ท่อ
- ระบบผิวหนัง
- ระบบหายใจ

๗. ครูใช้โปรแกรมนำเสนอ PowerPoint เรื่อง อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย และระบบประสาท และนักเรียนดูวิดีโอเรื่อง ระบบประสาทสืบค้นได้จาก



(ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=PaWFT๒Ug๕A๔&list=PLZL-๘rO๙KYaBMTLEjMPtsql๑๐-blPSDcRR&index=๒>)

หลังจากศึกษา เรื่อง อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย และระบบประสาทแล้วตอบคำถามครูดังนี้

- ระบบประสาท มีหน้าที่อะไร

(ตัวอย่างคำตอบ ระบบประสาททำหน้าที่รับความรู้สึก มีการทำงานสัมพันธ์กับฮอโมนที่ผลิต จากต่อมไร้ท่อเพื่อควบคุมการทำงานของร่างกาย)

- ระบบประสาทประกอบด้วยอะไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ สมอง ไขสันหลังและเส้นประสาทในร่างกาย)

๘. ครูให้นักเรียนศึกษา เรื่อง ระบบประสาทส่วนกลางจากหนังสือเรียนสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัทสำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด แล้วตอบคำถาม ดังนี้

- ระบบประสาทส่วนกลางประกอบด้วยอะไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ สมอง ไขสันหลัง)

- ระบบประสาทแบ่งออกเป็นกี่ส่วน อะไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน คือ ระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลายและระบบประสาทอัตโนมัติ)

๙. ครูกล่าวถึงเรื่อง สมอง ซึ่งบรรจุอยู่ในกะโหลกศีรษะแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ได้แก่

- สมองส่วนหน้า (Forebrain)
- สมองส่วนกลาง (Midbrain)
- สมองส่วนท้าย (Hindbrain)

จากหัวข้อดังกล่าวครูตั้งคำถามดังนี้

- สมองส่วนหน้า (Forebrain) ประกอบด้วยอะไรบ้าง และแต่ละองค์ประกอบทำหน้าที่อย่างไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ • เซรีบริรัม (cerebrum) ทำหน้าที่ด้านความทรงจำ ความฉลาด ไหวพริบ และเป็นศูนย์รับความรู้สึกในการมองเห็น

ยังเซรีบริรัม • ทาลามัส (Thalamus) ทำหน้าที่เป็นศูนย์รับและถ่ายทอดความรู้สึกไป

ยังเซรีบริรัม • ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ทำหน้าที่ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย การเต้นของหัวใจ ความดันเลือด ความหิว การแสดงออกทางอารมณ์ และความรู้สึกต่าง ๆ)

- สมองส่วนกลาง (Midbrain) ทำหน้าที่อะไร

(ตัวอย่างคำตอบ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของลูกตาและม่านตา)

- สมองส่วนท้าย (Hindbrain) ประกอบด้วยอะไรบ้าง และแต่ละองค์ประกอบทำหน้าที่อย่างไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ • เซรีเบลลัม (Cerebellum) ทำหน้าที่ในการดูแลการทำงานของส่วนต่าง ๆ ในร่างกายและระบบกล้ามเนื้อต่าง ๆ ให้ประสานสัมพันธ์กัน

• พอนส์ (Pons) ทำหน้าที่ควบคุมการเคี้ยวอาหาร การหลั่งน้ำลาย การหายใจ การฟัง การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า

• เมดัลลา ออบลองกาตา ควบคุมการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติต่าง ๆ เช่น การหายใจ การไหลเวียนเลือด การจาม การกลืน)

๑๐. ครูให้นักเรียนสรุปจากการตอบคำถามโดยให้นักเรียนศึกษาจากหนังสือเรียนสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด แล้วออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

๑๑. ครูกล่าวถึงเกณฑ์การประเมินการนำเสนอหน้าชั้นเรียน ดังนี้

• ความเหมาะสมของบทบาทการนำเสนอ เช่น แสดงสมบทบาท สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการนำเสนอ มีความพร้อมในการนำเสนอ มีความน่าสนใจในการนำเสนอ และพูดออกเสียงชัดเจน

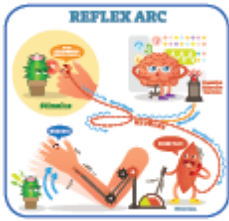
- ความถูกต้องของข้อมูล เนื้อหาสาระ เช่น อธิบายเนื้อหาสาระได้ถูกต้องครบถ้วน ละเอียดยชัดเจน

• ส่วนประกอบอื่น ๆ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เช่น เตรียมอุปกรณ์ประกอบการนำเสนอได้เหมาะสม ดึงดูดความสนใจ แสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

๑๒. ครูอธิบายถึงการทำงานของไขสันหลัง ดังนี้

• เป็นส่วนที่ต่อกันสมองส่วนท้ายลงไปตามแนวช่องกระดูกสันหลังทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อมในการรับกระแสประสาทจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกายส่งต่อไปยังสมอง และรับจากสมอง ส่งไปยังอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย นอกจากนี้ยังควบคุมปฏิกิริยาตอบสนองสิ่งเร้าอย่างกะทันหันโดยไม่ต้องรอคำสั่งจากสมอง หรือเรียกว่า ปฏิกิริยารีเฟล็กซ์ (Reflex Action) จากนั้นให้นักเรียนตอบคำถาม ดังนี้

- ให้นักเรียนยกตัวอย่างปฏิกิริยารีเฟล็กซ์ ที่สามารถเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของนักเรียน



(ตัวอย่างคำตอบ เมื่อนิ้วโป้งโดนหนามกระบองเพชรจะชักมือออกทันที)

๑๓. ครูอธิบายถึงองค์ประกอบของระบบประสาทส่วนปลาย ประกอบด้วยเส้นประสาทสมองและเส้นประสาทไขสันหลัง ทำหน้าที่นำความรู้สึกจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเข้าสู่ระบบประสาทส่วนกลางและส่งกลับไปยังอวัยวะต่าง ๆ จากคำอธิบายดังกล่าว ให้นักเรียนตอบคำถามดังนี้

- เส้นประสาทสมอง (Cranial Nerve) มีหน้าที่อะไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ มีทั้งหมด ๑๒ คู่ บางคู่ทำหน้าที่รับความรู้สึก บางคู่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว หรือบางคู่ทำหน้าที่ทั้งรับความรู้สึกและเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว)

- เส้นประสาทไขสันหลัง (Spinal Nerve) มีหน้าที่อะไรบ้าง และมีลักษณะการทำงานอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ ทำหน้าที่รับความรู้สึกและรับรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว เป็นระบบที่อยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจ ทำหน้าที่ควบคุมอวัยวะต่าง ๆ เช่น การเต้นของหัวใจ)

๑๔. ครูอธิบายระบบประสาทอัตโนมัติ แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ ระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic Nervous System) และระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic Nervous System) ครูตั้งคำถามนักเรียน ดังนี้

- ระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic Nervous System) มีลักษณะการทำงานอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ ระบบที่ทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมสำหรับเผชิญภาวะอันตรายฉุกเฉิน)

- ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic Nervous System) มีหน้าที่อะไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะภายในหลอดเลือดและต่อมต่าง ๆ ให้มีสภาพการทำงานเป็นปกติ ระบบประสาททั้งสองระบบนี้จะทำงานร่วมกัน เพื่อการรักษาความสมดุลของร่างกายให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติ)

- ให้นักเรียนยกตัวอย่างการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ

(ตัวอย่างคำตอบ เมื่อต้องเจอกับภาวะฉุกเฉิน เช่น ไฟไหม้ หรือประสบอุบัติเหตุ)

๑๕. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดดังนี้ “นักเรียนมีวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทอย่างไร” จากนั้นให้นักเรียนสรุปความรู้ที่ได้ลงในใบงานเรื่อง องค์ประกอบของระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย และใบงานเรื่อง ระบบประสาท

(ตัวอย่างคำตอบ ป้องกันอุบัติเหตุบริเวณศีรษะและไขสันหลัง หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด กินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ งดการใช้นายตา ออกกำลังกาย พบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายเป็นประจำ)

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑๖. นักเรียนร่วมกิจกรรม LAB ผู้สูงอายุ ให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทนออกมาเพื่อร่วมกิจกรรม LAB ผู้สูงอายุ โดยให้ใส่แว่นตาที่จำลองประสาทตาเสื่อม และใส่ถุงมือเพื่อจำลองอาการมือชาจากปลายประสาทอักเสบ แล้วแข่งกันร้อยด้ายเข้ารูเข็ม จากนั้นครูสอบถามจากนักเรียนว่า เมื่อได้ทดลองเป็นผู้สูงอายุแล้วรู้สึกอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ มองไม่เห็น หยิบจับสิ่งของยากขึ้น)

๑๗. ครูอธิบายเพิ่มเติมว่า นักเรียนรับรู้ถึงความไม่สะดวกในการใช้ชีวิตแล้วหรือไม่ ถ้าในอนาคตไม่อย่างมีความรู้สึกอย่างนั้น นักเรียนต้องเริ่มดูแลรักษาระบบประสาทของตนเองเพื่อไม่ให้เสื่อมสภาพก่อนวัยอันควรเพราะในปัจจุบัน สังเกตได้ว่านักเรียนมีพฤติกรรมที่ทำลายระบบประสาทเพราะฉะนั้นจากกิจกรรม LAB ผู้สูงอายุ ครูอยากให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของระบบประสาท แล้วให้นักเรียนร่วมกันระดมความคิดว่ามีพฤติกรรมใดบ้างที่ทำลายระบบประสาทและควรลดละ เลิก พฤติกรรมนั้น เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)

(ตัวอย่างคำตอบ พักผ่อนไม่เพียงพอ เล่นโทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์มากเกินไป)

๑๘. นักเรียนร่วมกันบอกการดูแลรักษาระบบประสาท

(ตัวอย่างคำตอบ ป้องกันอุบัติเหตุบริเวณศีรษะ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดกินอาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะวิตามินบี

๑)

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- ๑) ใบงาน เรื่อง องค์ประกอบของระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย
- ๒) ใบงาน เรื่อง ระบบประสาท

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

- ๑) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ๒) ใบงาน เรื่อง องค์ประกอบของระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย
- ๓) ใบงาน เรื่อง ระบบประสาท
- ๔) อุปกรณ์ในกิจกรรม LAB ผู้สูงอายุ ได้แก่ แว่นตาที่จำลองประสาทตาเสื่อม (ติดแผ่นใสสีเหลืองไว้ที่เลนส์) ถู่มือทำสวน เข็ม และด้าย (จำนวนอุปกรณ์ตามการแบ่งกลุ่ม)

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๑ เรื่อง อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย และระบบประสาท ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ(K)	๑. อธิบายองค์ประกอบของระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ (ใบงาน เรื่อง องค์ประกอบของระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย) ๒. อธิบายการทำงานของระบบประสาทได้ (ใบงาน เรื่อง ระบบประสาท)	๑. แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน เรื่อง องค์ประกอบของระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ๒. แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน เรื่อง ระบบประสาท	๑. ตรวจใบงาน เรื่อง องค์ประกอบของระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ๒. ตรวจใบงาน เรื่อง ระบบประสาท	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	เห็นความสำคัญของการดูแลรักษาระบบประสาทได้ (จากการตอบคำถามในกิจกรรม LAB ผู้สูงอายุ)	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาระบบประสาทได้ (ใบงาน เรื่อง ระบบประสาท)	แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน	ตรวจใบงาน เรื่อง ระบบประสาท	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการณ์ร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
สมรรถนะที่สำคัญ	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

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 พ๒๑๑๐๑

วิชา สุขศึกษา๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ระบบอวัยวะของร่างกาย

จำนวน ๒ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบต่อมไร้ท่อ

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม.๑/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ
ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

ต่อมไร้ท่อมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น นักเรียนจึงจำเป็นต้องดูแลรักษาการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้เป็นปกติ

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. อธิบายวิธีการดูแลรักษาของระบบต่อมไร้ท่อได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

เห็นความสำคัญของการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อได้

๔. สาระการเรียนรู้

- ระบบต่อมไร้ท่อ

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
๔. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย

๒. ใฝ่เรียนรู้

๓. มุ่งมั่นในการทำงาน

๔. รักความเป็นไทย

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

📖 ในคาบเรียนนี้ใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบเน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning)

ชั่วโมงที่ ๒

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. นักเรียนดูภาพดังต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามกระตุ้นความคิด เช่น จากภาพนักเรียนทราบหรือไม่ว่าคือโรคใด (แนวคำตอบ : GIGANTISM), นักเรียนรู้จักโรคนี้หรือไม่, นักเรียนคิดว่าโรคนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับระบบอวัยวะใดในร่างกาย และโรคนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร มีลักษณะอาการเป็นอย่างไร

ตัวอย่างภาพ



(ที่มาภาพ : <http://theconversation.com/>, <https://emedicine.medscape.com/>)

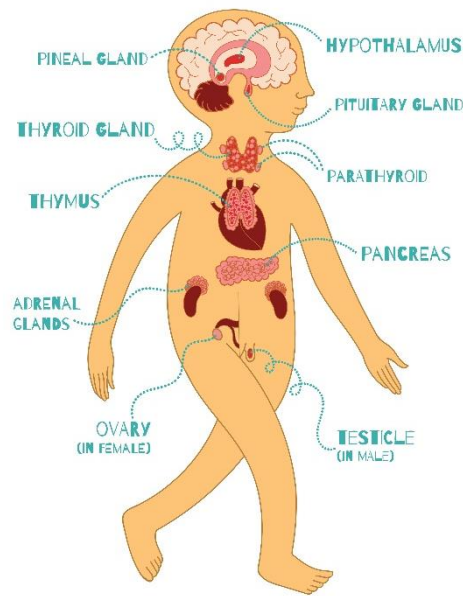
๒. ครูรวบรวมคำตอบจากนักเรียนแล้วเขียนคำตอบบนกระดานและให้นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์ คำตอบใดถูกต้อง คำตอบใดยังไม่ถูกต้อง แยกคำตอบถูกต้องทั้งหมดมาเชื่อมโยงกัน ตัดคำตอบไม่ถูกต้องออกไป ครูเชื่อมโยงกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยนำหลักความมีเหตุผลมาใช้ในการตัดสินใจตัดคำตอบของเพื่อน โดยพิจารณาจากความถูกต้อง ความเป็นเหตุ และผล ไม่ใช่อารมณ์ในการตัดสินใจ นำคำตอบที่ถูกต้องมาจัดทำผังความคิด ลำดับก่อนหลังที่ควรจะเป็น

๓. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรค GIGANTISM หรือเรียกว่า ภาวะยักษ์ เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งโกรทฮอร์โมน (GROWTH HORMONES) ที่หลั่งออกมาจากต่อมใต้สมอง หลั่งออกมามากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตมากกว่าปกติ นอกจากโรค GIGANTISM แล้ว ยังมีโรคอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ เช่น โรค DWARFISM โรคไฮเปอร์ไทรอยด์ โรคไฮโปไทรอยด์ และโรคไทรอยด์เป็นพิษ เป็นต้น

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๔. ครูติดภาพร่างกาย จากนั้นสุ่มนักเรียนให้ออกมาติดบัตรคำว่าบริเวณใดคือต่อมไร้ท่อชนิดใด

ตัวอย่างภาพ



๕. ครูใช้โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๒ เรื่อง ระบบต่อมไร้ท่อ
๖. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มสืบค้นและนำเสนองาน เรื่อง ระบบต่อมไร้ท่อ แบ่งหัวข้อได้ ดังนี้

- | | | | |
|---------------------------------|---------------|------------------------|-------------|
| - ต่อมใต้สมองหรือต่อมพิทูอิทารี | - ต่อมไทรอยด์ | - ต่อมพาราไทรอยด์ | - ต่อมไทมัส |
| - ต่อมพินเนียล | - ต่อมหมวกไต | - ต่อมที่อยู่ในตับอ่อน | - ต่อมเพศ |

แต่ละกลุ่มเลือกหัวข้อที่สนใจไม่ให้ซ้ำกัน แล้วสืบค้นข้อมูลให้ครอบคลุมทั้งเรื่อง หน้าที่ ความผิดปกติ อาการ และการรักษา จากนั้นนำความรู้ที่กลุ่มรับผิดชอบมานำเสนอตามความคิดกลุ่ม การนำเสนออาจมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น PowerPoint หรือ การใช้หุ่นจำลอง เป็นต้น และบันทึกความรู้ลงในแบบบันทึกผลการนำเสนอเรื่อง ชนิด ความผิดปกติ และวิธีการดูแลรักษา ระบบต่อมไร้ท่อ

๗. ครูกล่าวถึงเกณฑ์การนำเสนอหน้าชั้นเรียนที่แต่ละกลุ่ม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ครูมีหน้าที่ในการสังเกตและร่วมอภิปรายกับนักเรียน

• ความเหมาะสมของบทบาทการนำเสนอ

เช่น แสดงสมบทบาท สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการนำเสนอมีความพร้อมในการนำเสนอ มีความน่าสนใจในการนำเสนอ และพูดออกเสียงชัดเจน

• ความถูกต้องของข้อมูลเนื้อหาสาระ

เช่น อธิบายเนื้อหาสาระได้ถูกต้องครบถ้วน ละเอียดยชัดเจน

• ส่วนประกอบอื่น ๆ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

เช่น เตรียมอุปกรณ์ประกอบการนำเสนอได้เหมาะสม ดึงดูดความสนใจ แสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

๘. เมื่อทั้ง ๘ กลุ่มนำเสนอเสร็จสิ้นครูกล่าวชมถึงการทำงานเป็นทีม

๙. จากนั้นครูทำการประเมินโดยการใช้เกณฑ์การประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม ดังนี้

- ให้กลุ่มที่ไม่ได้ทำการนำเสนอให้คะแนน เป็นการใช้นิเวศการคิดขั้นสูง รวมถึงบอกเหตุผลที่มาของการให้คะแนน มีเกณฑ์อย่างไรบ้าง

• จากนั้นครูให้คะแนน แล้วนำคะแนนของกลุ่มที่ไม่ได้ทำการนำเสนอมารวมกันเพื่อเป็นคะแนนสำหรับกลุ่มที่ทำการนำเสนอ

๑๐. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดที่ว่า นักเรียน บุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิด มีพฤติกรรมใดบ้างที่ทำให้ลายระบบต่อมไร้ท่อ นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการสืบค้นและนำเสนอไปถ่ายทอดให้ความรู้ และแนะนำบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดได้อย่างไรจากนั้นร่วมกันบอกแนวทางการสร้างเสริมระบบต่อมไร้ท่อ ครูถามคำถามเชื่อมโยงว่า หากระบบต่อมไร้ท่อทำงานผิดปกตินักเรียนจะเป็นเช่นไร นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ ร่างกายผิดปกติไปเช่น เจริญเติบโตไม่สมตามวัย)

๑๑. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดดังนี้ “นักเรียนมีวิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่ออย่างไร” จากนั้นให้นักเรียนสรุปความรู้ที่ได้ลงในใบงานเรื่อง วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ

(ตัวอย่างคำตอบ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และพักผ่อนให้เพียงพอ)

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑๒. ครูตั้งคำถามทบทวนความรู้เพื่อเป็นการสรุปความรู้ ดังนี้

- ฮอร์โมนคืออะไร มีความสำคัญอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ เป็นสารประกอบอินทรีย์เคมี ซึ่งมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ฮอร์โมนแต่ละชนิดทำหน้าที่เฉพาะและมีอิทธิพลต่อระบบการทำงานของอวัยวะในร่างกาย)

- อวัยวะใดที่ทำหน้าที่สร้างฮอร์โมน

(ตัวอย่างคำตอบ ต่อมไร้ท่อและอวัยวะบางชนิด)

- ต่อมใต้สมองแบ่งออกเป็นกี่ส่วน

(ตัวอย่างคำตอบ ๒ ส่วน ๑) ต่อมใต้สมองส่วนหน้า (Anterior Pituitary Gland)

๒) ต่อมใต้สมองส่วนหลัง (Posterior Pituitary Gland)

- ต่อมไทรอยด์มีหน้าที่อะไร

(ตัวอย่างคำตอบ ผลิตฮอร์โมนที่ควบคุมการใช้พลังงานทั้งจากอาหารและออกซิเจน ที่เรียกว่า เมทาบอลิซึม)

- ต่อมที่อยู่ใต้อ่อนทำหน้าที่อะไร

(ตัวอย่างคำตอบ ผลิตฮอร์โมนที่ควบคุมปริมาณน้ำตาลของร่างกาย)

- ต่อมพาราไทรอยด์มีหน้าที่อะไร

(ตัวอย่างคำตอบ ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่ควบคุมปริมาณของแคลเซียมและฟอสเฟตในเลือด)

- ต่อมไพรมัสมีหน้าที่อะไร

(ตัวอย่างคำตอบ ผลิตฮอร์โมนออกมาควบคุมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย)

- ต่อมไพเนียลมีหน้าที่อะไร

(ตัวอย่างคำตอบ สร้างฮอร์โมนที่ยับยั้งการเจริญเติบโตของต่อมเพศในช่วงก่อนวัยรุ่นเมื่อโตขึ้นจะฝ่อลง)

- ต่อมหมวกไตมีหน้าที่อะไร

(ตัวอย่างคำตอบ ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนและกระบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกาย)

- ต่อมที่อยู่ใต้อ่อนทำหน้าที่อะไร

(ตัวอย่างคำตอบ ผลิตฮอร์โมนที่ควบคุมปริมาณน้ำตาลของร่างกาย)

- ต่อมเพศทำหน้าที่อะไร

(ตัวอย่างคำตอบ สร้างเซลล์เกี่ยวกับการสืบพันธุ์ ต่อมเพศของผู้ชาย คืออัณฑะ ต่อมเพศของผู้หญิง คือ รังไข่)

- นักเรียนมีวิธีดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่ออย่างไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ ๑) กินอาหารที่มีประโยชน์

๒) ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖-๘ แก้ว

๓) งดเว้นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๔) หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่จะส่ง ผล ต่อ ะ บ บ ต่อ ม ไร้ท่อ เช่นอุตสาหกรรมยาฆ่าแมลง

๕) พักผ่อนอย่างเพียงพอ

๖) คิดในแง่ดี

๗) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๘) สำราญดูแลสุขภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง)

๑๓. นักเรียนและครูร่วมกันตรวจสอบผลงานจากแบบบันทึกผลการนำเสนอเรื่อง ชนิด ความผิดปกติ และวิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ

๑๔. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง ระบบอวัยวะของร่างกาย



๑๕. นักเรียนร่วมกันทำกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) การแก้ปัญหาด้วยแนวคิดเชิงนามธรรม จากนั้นครูและนักเรียนร่วมกันตรวจประเมินผลงานจากการทำกิจกรรม โดยพิจารณาจากผลงานตามดุลยพินิจของครู

๑๖. ครูให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้



๑๗. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อวัดความรู้ความเข้าใจของนักเรียนในหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ และเพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)



๑๘. ครูและนักเรียนร่วมกันตรวจและเฉลยคำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้ และแบบทดสอบหลังเรียน

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- ๑) แบบบันทึกผลการนำเสนอเรื่อง ชนิด ความผิดปกติ และวิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ
- ๒) ใบงานเรื่อง วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๒ เรื่อง ระบบต่อมไร้ท่อ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๓. แบบบันทึกผลการนำเสนอเรื่อง ชนิด ความผิดปกติ และวิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ
๔. ใบงานเรื่อง วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ
๕. ภาพระบบต่อมไร้ท่อ และบัตรคำต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ในร่างกาย

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. ภาพระบบต่อมไร้ท่อ และบัตรคำต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ในร่างกาย

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	อธิบายการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อได้ (แบบบันทึกผลการนำเสนอเรื่อง ชนิด และความผิดปกติ)	แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน เรื่อง แบบบันทึกผลการนำเสนอเรื่อง ชนิด ความผิดปกติ และวิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ	ตรวจใบงาน เรื่อง แบบบันทึกผลการนำเสนอเรื่อง ชนิด ความผิดปกติ และวิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	เห็นความสำคัญของการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อได้ (จากการตอบคำถามในชั้นเรียน)	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	ปฏิบัติตนในการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อได้ (ใบงานเรื่อง วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ)	แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน	ตรวจใบงาน เรื่อง วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)	๑.พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑.แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑.ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
สมรรถนะที่สำคัญ	๑.พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑.ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑.เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

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 พ๒๑๑๐๑

วิชา สุขศึกษา๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เติบโตตามเกณฑ์

จำนวน ๒ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น และการเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

กับเกณฑ์มาตรฐาน

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๑.๑ ม.๑/๓ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายในวัยรุ่นมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการทั้งปัจจัยภายในร่างกายและปัจจัยภายนอกในร่างกาย การเรียนรู้เกี่ยวกับภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น รวมทั้งวิธีการเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของวัยรุ่นกับเกณฑ์มาตรฐาน โดยการประเมินภาวะการเจริญเติบโตของร่างกาย การวิเคราะห์ เปรียบเทียบภาวะการเจริญเติบโตของร่างกายกับเกณฑ์มาตรฐานจะให้นักเรียนสามารถพัฒนาตนเองให้เติบโตได้อย่างเหมาะสมตามวัย

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. บอกเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้

๒. วิเคราะห์และเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของวัยรุ่นกับเกณฑ์มาตรฐานได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. อ่านผลการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้อง

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานของวัยรุ่นได้

๔. สาระการเรียนรู้

- ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

- การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของวัยรุ่นกับเกณฑ์มาตรฐาน

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ซื่อสัตย์สุจริต
๒. มีวินัย
๓. ใฝ่เรียนรู้
๔. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



ในคาบเรียนนี้ใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบสาธิต (Demonstration Method)

ชั่วโมงที่ ๓

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของนักเรียน และนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนในระหว่างการจัดการเรียนรู้



๒. ครูนำภาพวัยเด็กและวัยรุ่นมาให้นักเรียนสังเกตและบอกว่า จากภาพมีอะไรที่ต่างกันบ้าง



(ตัวอย่างคำตอบ ส่วนสูง น้ำหนัก)

จากนั้นวิเคราะห์หาสาเหตุว่า เพราะเหตุใดร่างกายของวัยเด็กและวัยรุ่นจึงมีขนาดที่ต่างกัน

(ตัวอย่างคำตอบ การเจริญเติบโตที่เกิดจากฮอร์โมนและต่อมไร้ท่อ)

๓. นักเรียนและครูร่วมกันแสดงความคิดเห็น จากนั้นให้นักเรียนสังเกตร่างกายของตนเองว่ามีอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมบ้าง ตัวอย่าง เช่น



๔. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดที่ว่า นักเรียนจะมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อให้น้ำหนักและส่วนสูงเป็นไปตามเกณฑ์ และสอบถามนักเรียนถึงวิธีการที่นักเรียนปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตได้สมวัย นักเรียนตอบคำถามและแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนความคิด เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียน

(ตัวอย่างคำตอบ)



กินอาหารที่มีประโยชน์



การดื่มนม



การออกกำลังกาย



การพักผ่อน)

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๕. นักเรียนตอบคำถาม ดังนี้ “เราจะมีการประเมินภาวะการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างไร”

(ตัวอย่างคำตอบ ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง)

จากนั้นครูเตรียมอุปกรณ์ที่เตรียมมาคือ เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง แล้วสาธิต

วิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงอย่างถูกวิธี โดยสื่อนักเรียนออกมาเป็นผู้สาธิต นักเรียนในชั้นเรียนร่วมวิเคราะห์ว่า ผู้ที่สาธิตทำถูกต้องหรือไม่ ครูอธิบายเพิ่มเติมโดยใช้โปรแกรมนำเสนอ PowerPoint เรื่อง ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น และการเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของวัยรุ่นกับเกณฑ์มาตรฐาน

๖. เข้าสู่กิจกรรมสาธิตชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยให้นักเรียนชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ผลัดกันอ่านค่าที่ได้จากการชั่งน้ำหนักและเป็นผู้วัดส่วนสูงแล้วบันทึกผลที่ได้ลงในใบงาน เรื่อง เกณฑ์การเจริญเติบโต จากนั้นครูกล่าวถึงเกณฑ์การให้คะแนนการปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ดังนี้

- สาธิตได้ถูกต้องตามหลักวิชาการ
- มีส่วนร่วมในกิจกรรมในชั้นเรียน
- ครูสาธิตให้นักเรียนดูและปฏิบัติร่วมกัน



• การชั่งน้ำหนัก

- ๑) ตรวจสอบเข็มของที่ชั่งน้ำหนักให้อยู่ตรงเลขศูนย์ ถ้าหากไม่ตรงให้ปรับใหม่
- ๒) ก่อนชั่งน้ำหนักต้องนำสิ่งของต่าง ๆ ออกจากตัวให้มากที่สุด เช่น รองเท้า ถุงเท้า โทรศัพท์มือถือถือกระเป๋าสตางค์
- ๓) ขึ้นไปยืนบนเครื่องชั่งน้ำหนักโดยให้เท้าทั้งสองอยู่ในตำแหน่งของเครื่องชั่งน้ำหนักที่พอดี จากนั้นอ่านผลโดยการมองตรงไปที่ตัวเลข

๔) เวลาในการชั่งน้ำหนักควรเป็นเวลาเดิมเพื่อให้ได้ผลการชั่งน้ำหนักที่เป็นน้ำหนักจริงของร่างกาย ควรชั่งน้ำหนักตอนเช้าหลังขับถ่ายเสร็จไม่ควรชั่งน้ำหนักหลังจากกินอาหารเสร็จใหม่ ๆ

• การวัดส่วนสูง

- ๑) ตรวจสอบแผ่นวัดส่วนสูงให้ตั้งตรงวางชิดกำแพง
- ๒) ก่อนการวัดส่วนสูงให้ถอดรองเท้าและถุงเท้า ผู้หญิงที่มีผมให้ปล่อยผมและปลดเครื่องประดับออกให้ผมเรียบ

แบน

๓) ขึ้นไปยืนบนแผ่นเครื่องวัดในลักษณะยืนตรงให้ส้นเท้า หลัง ไหล่และศีรษะพิงผนัง เท้าชิด เข่ากางโดยไม่ต้องก้มหน้าหรือเงยหน้า และมองตรงไปข้างหน้า ผู้วัดส่วนสูงเลื่อน วัดระดับให้สัมผัสกับศีรษะพอดี อ่านผลและบันทึกผลเอาไว้

๔) ควรวัดส่วนสูงภาคเรียนละ ๑ ครั้ง เพื่อดูภาวะการเจริญเติบโตของโครงกระดูก

หมายเหตุ การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงควรใช้เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูงอันเดียวกันเพื่อจะได้

ข้อมูลเปรียบเทียบที่ใกล้เคียงกันมากที่สุด นักเรียนดูภาพต่อไปนี้แล้ววิเคราะห์ว่า การวัดส่วนสูงตามภาพถูกต้องหรือไม่อย่างไร



(ตัวอย่างคำตอบ ไม่ถูกต้อง เพราะการใช้สายวัดวัดส่วนสูงอาจทำให้ผลที่ได้เกิดความคลาดเคลื่อน ควรปฏิบัติการวัดส่วนสูงตามแนวทางที่ได้เรียนในชั้นเรียน)

๓. เมื่อนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมสาธิตการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงเสร็จแล้วให้นักเรียนบันทึกผลไว้เพื่อดูการเจริญเติบโตของตนเองว่าเพิ่มขึ้นเท่าใดจากนั้นให้นักเรียนศึกษาการเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของวัยรุ่นกับเกณฑ์มาตรฐานดังนี้

- นักเรียนชายให้ศึกษากราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ ๕-๑๘ ปี น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (น/ส) และกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ ๕-๑๘ ปี ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ส/อ) และน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (น/อ)

- นักเรียนหญิงให้ศึกษากราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ ๕-๑๘ ปี น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (น/ส) และกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ ๕-๑๘ ปี ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (ส/อ) และน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (น/อ) จากนั้นครูเสริมเรื่อง วิธีการอ่านกราฟดังต่อไปนี้

- วิธีอ่านกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แสดงความอ้วน-ผอม

- ๑) ดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด

- ๒) ไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด

- ๓) อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน ค่อนข้างผอม และผอม

- วิธีอ่านกราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง

- ๑) ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด

- ๒) ไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด

- ๓) อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย และเตี้ย

- วิธีอ่านกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก

- ๑) ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด

- ๒) ไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด

- ๓) อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อยและน้อยกว่าเกณฑ์

๔. ครูและนักเรียนร่วมกันประเมินการปฏิบัติการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

๙. นักเรียนออกมาสาธิตวิธีการเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของวัยรุ่นกับเกณฑ์มาตรฐานโดยการเปรียบเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิงอายุ ๕-๑๘ ปี (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ)

๑๐. ให้นักเรียนแปลผลตามกราฟแสดงเกณฑ์การเจริญเติบโตของเพศชายหรือหญิง อายุ ๕-๑๘ ปี ดังนี้

- ๑) มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเท่ากับเท่าไร
- ๒) มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุเท่ากับเท่าไร
- ๓) มีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุเท่ากับเท่าไร

ขั้นสรุป (๕ นาที)

๑๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนในวันนี้

๑๒. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดที่ว่า การดำเนินชีวิตประจำวันของนักเรียนมีความเหมาะสมแล้วหรือไม่ มีพฤติกรรมใดในชีวิตประจำวัน วันที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต เพราะเหตุใด
จึงต้องดูแลร่างกายให้เจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานของวัยรุ่น และหากนักเรียนเจริญเติบโตไม่สมวัยจะก่อให้เกิดผลต่อสุขภาพอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ พฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของข้าพเจ้าคือการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ควรปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมตามหลัก ๓ อ. เพื่อการเจริญเติบโตที่เหมาะสมตามวัย เพราะถ้าหากไม่เจริญเติบโตตามวัยอาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิต)

๑๓. ตรวจสอบและประเมินใบงาน เรื่อง เกณฑ์การเจริญเติบโต เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment) ดังนี้

ครูให้นักเรียนสลับกันตรวจใบงานเพื่อฝึกการคิดขั้นสูงเพราะจะได้รู้ที่มาของการให้คะแนนและฝึกวิจารณ์ผู้อื่นโดยมีเหตุผลและที่มา โดยใช้เกณฑ์การประเมินชิ้นงาน ดังนี้

๑) รูปแบบของใบงาน/ชิ้นงาน

• รูปแบบของงานถูกต้องตามกำหนด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ตกแต่งอย่างสวยงาม แสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

๒) ความถูกต้องของข้อมูลเนื้อหาสาระ

• เนื้อหาสาระถูกต้องครบถ้วน สะอาดชัดเจน และมีการสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมนอกเหนือจากบทเรียน

๓) ความตรงต่อเวลา

• ส่งงานภายในระยะเวลาที่กำหนด

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

๑) ใบงาน เรื่อง เกณฑ์การเจริญเติบโต

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

- ๑) หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ๒) โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๓ เรื่อง ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น และการเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของวัยรุ่นกับเกณฑ์มาตรฐาน ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- ๓) ใบงาน เรื่อง เกณฑ์การเจริญเติบโต
- ๔) เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๓ เรื่อง ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น
- และการเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของวัยรุ่นกับเกณฑ์มาตรฐาน ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	๑. บอกเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้ (การตอบคำถามในชั้นเรียน) ๒. วิเคราะห์และเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของวัยรุ่นกับเกณฑ์มาตรฐานได้ (ใบงาน เรื่อง เกณฑ์การเจริญเติบโต)	๑. แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. แบบประเมินใบงาน	๑. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน ๒. ตรวจใบงาน เรื่อง เกณฑ์การเจริญเติบโตได้จากเฉลยหนังสือเสริมฝึกประสบการณ์ สุขศึกษา ๑	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานของวัยรุ่นได้ (การตอบคำถามในชั้นเรียน)	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	อ่านผลการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้อง (กิจกรรมสถานีที่ ๓ ซึ่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง)	แบบประเมินกิจกรรมสถานีที่ ๓ ซึ่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
สมรรถนะที่สำคัญ	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

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..... (นางกนกรัตน์ เงินเหรียญ) ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียน
--	---



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔

รหัส พ๒๑๑๐๑

วิชา สุขศึกษา๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เติบโตตามเกณฑ์

จำนวน ๒ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๑.๑ ม.๑/๓ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ ๑.๑ ม.๑/๔ แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

ภาวะการเจริญเติบโตเป็นตัวชี้วัดสำคัญในการบ่งบอกภาวะสุขภาพ การเจริญเติบโตที่สมวัยตามเกณฑ์มาตรฐานจะทำให้เด็กนักเรียนมีภาวะสุขภาพที่เหมาะสม ส่งผลให้ดำรงชีวิตได้อย่างปกติ เพราะฉะนั้นนักเรียนจึงควรรู้และเข้าใจ รวมทั้งปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย ประกอบด้วย การกินอาหาร การดื่มนม การออกกำลังกาย และการพักผ่อนอย่างเหมาะสม

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. บอกแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. ปฏิบัติตนตามแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย

๔. สาระการเรียนรู้

- แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการคิด

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ซื่อสัตย์สุจริต
๒. มีวินัย
๓. ใฝ่เรียนรู้
๔. มุ่งมั่นในการทำงาน

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

📖 ในคาบเรียนนี้ใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Process : ๕Es)

ชั่วโมงที่ ๔

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. นักเรียนดูภาพที่ครูนำมา จากนั้นตอบคำถามกระตุ้นความคิดว่า นักเรียนอยู่ในกลุ่มใด



๒. นักเรียนและครูร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพดังกล่าว (ครูอธิบายและชี้แนะเกี่ยวกับความอ้วนและผอม ในเชิงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ไม่ควรชี้แนะในเชิงรูปร่าง ลักษณะของบุคคล พร้อมปลูกฝังการไม่วิพากษ์วิจารณ์รูปร่างของผู้อื่น)
๓. นักเรียนวิเคราะห์คำถามและตอบคำถามกระตุ้นความคิดต่อไปนี้
 - ๓.๑ นักเรียนมีพัฒนาการการเจริญเติบโตต่างจากปีที่ผ่านมาหรือไม่ อย่างไร สังเกตได้จากอะไร
 - ๓.๒ ครูอธิบายทบทวนเกี่ยวกับการวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตของร่างกายโดยการเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานโดยนำค่าน้ำหนัก ส่วนสูง อายุ ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ)

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๔. ครูแจกสติ๊กเกอร์ให้นักเรียนทุกคน แล้วให้นักเรียนเขียนชื่อเล่นลงในสติ๊กเกอร์นั้น
๕. นักเรียนแบ่งกลุ่มประมาณ ๔ กลุ่ม ครูแจกแผ่นกราฟการเจริญเติบโตขนาด A๓ กลุ่มละ ๓ แผ่น (น้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ) นักเรียนทุกคนในกลุ่มติดสติ๊กเกอร์ที่ครูเตรียมให้ตามผลการเจริญเติบโตของตนเองลงในแผ่นกราฟ จากนั้นศึกษา เปรียบเทียบถึงพัฒนาการการเจริญเติบโตของตนเองและผู้อื่นว่าอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่

๖. ครูมอบหมายให้แต่ละกลุ่มคิดแสวงหาแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย โดยการจัดโครงการ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย แล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน (๒๐ นาที) โดยมีหัวข้อองค์ประกอบของการจัดโครงการดังนี้

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| ๑. ชื่อโครงการ | ๖.กลุ่มเป้าหมาย |
| ๒. หลักการและเหตุผล | ๗. หน่วยงานที่รับผิดชอบ |
| ๓. วัตถุประสงค์ | ๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ |
| ๔. ระยะเวลาดำเนินการ | ๙. งบประมาณ |
| ๕. วิธีดำเนินงาน | ๑๐. การประเมินผล |

• **ชั้นอธิบายและลงข้อสรุป (Explanation)**

๗. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอโครงการ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย แล้วคัดเลือกโครงการที่เหมาะสมที่สุด ให้รางวัลเพื่อเป็นการเสริมแรงทางบวก (นำเสนอกลุ่มละ ๕ นาที รวม ๒๐ นาที)

๘. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดดังนี้ “นักเรียนมีแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตของตนเองให้สมวัยได้อย่างไร” จากนั้นให้นักเรียนสรุปความรู้ที่ได้ลงในใบงานเรื่อง การเจริญเติบโตของวัยรุ่น

(ตัวอย่างคำตอบ รับประทานให้ครบ ๕ หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ)

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

• **ชั้นขยายความรู้ (Elaboration)**

๙. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนในวันนี้ โดยการตอบคำถามกระตุ้นความคิดที่ว่า หากนักเรียนไม่ปฏิบัติตนตามแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัยจะเกิดผลต่อสุขภาพอย่างไร และหากในอนาคตนักเรียนได้นำโครงการที่จัดทำขึ้นไปปฏิบัติจริงจะก่อให้เกิดประโยชน์ในชุมชนอย่างไร

• **ชั้นประเมินผล (Evaluation)**

๑๐. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามตามข้อสงสัย พร้อมทั้งประเมินผลกิจกรรมการเรียนรู้ในครั้งนี้
๑๑. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมกันสรุปความรู้ เรื่อง เติบโตตามเกณฑ์



๑๒. นักเรียนร่วมกันทำกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) การแก้ปัญหาด้วยแนวคิดเชิงนามธรรม จากนั้นครูและนักเรียนร่วมกันตรวจประเมินผลงานจากการทำกิจกรรม โดยพิจารณาจากผลงานตามดุลยพินิจของครู

๑๓. ครูให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้



๑๔. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อวัดความรู้ความเข้าใจของ และเพื่อประเมินผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (Summative Assessment)



๑๕. ครูและนักเรียนร่วมกันตรวจและเฉลยคำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้ และแบบทดสอบหลังเรียน

หมายเหตุ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในคาบนี้ ครูสามารถบูรณาการขอความร่วมมือกับครูอนามัยโรงเรียน ในการฝึกนักเรียนทำสถิติลงในกราฟสมุดบันทึกสุขภาพของนักเรียน เพื่อเก็บข้อมูลสุขภาพนักเรียนต่อไป

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

๑) ใบงาน เรื่อง การเจริญเติบโตของวัยรุ่น

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๔ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัยของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๓. แผ่นกราฟการเจริญเติบโตขนาด A๓ กลุ่มละ ๓ แผ่น จำนวน ๔ กลุ่ม
๔. สติกเกอร์วงกลม (สำหรับนักเรียนทุกคน)
๕. ใบงาน เรื่อง การเจริญเติบโตของวัยรุ่น

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๔ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัยของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	บอกแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย (การตอบคำถามในชั้นเรียน และจัดทำโครงงานเรื่องแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย)	๑. แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. แบบประเมินโครงงาน เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย	๑. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน ๒. ตรวจโครงงาน และสังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
เจตคติ (A)	เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย (การตอบคำถามในชั้นเรียน)	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	สังเกตจากการตอบคำถามในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	ปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย (โครงงานเรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย และใบงานเรื่อง การเจริญเติบโตของวัยรุ่น)	๑. แบบประเมินโครงงาน เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย ๒. แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน	๑. ตรวจโครงงาน และสังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน ๒. ตรวจใบงาน เรื่องวิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
สมรรถนะสำคัญ	๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด	๑. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญด้านความสามารถในการสื่อสาร ๒. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญด้านความสามารถในการคิด	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคะแนนพอใช้ (๑) ขึ้นไป

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
	๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	๓. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญด้านความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต		
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑.แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑.ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

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 ผู้อำนวยการโรงเรียน
---	---



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕

รหัส พ๒๑๑๐๑

วิชา สุขศึกษา๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย

จำนวน ๔ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ความหมายของอาหารและโภชนาการ

คุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพ

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒.สาระสำคัญ

อาหารเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต ซึ่งประกอบไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าและความจำเป็นต่อร่างกาย ในแต่ละเพศและวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับหลักการเลือกกินอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ในคาบเรียนนี้จะเรียนรู้เกี่ยวกับความหมายของอาหารและโภชนาการ รวมทั้งเรื่องคุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพ

๓.จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. อธิบายความหมายของอาหารและโภชนาการได้

๒. อธิบายคุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. ปฏิบัติกิจกรรมระดมสมอง เรื่อง คุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. เห็นความสำคัญของคุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพได้

๔. สาระการเรียนรู้

- ความหมายของอาหารและโภชนาการ

- คุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพ

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ซื่อสัตย์สุจริต
๒. มีวินัย
๓. ใฝ่เรียนรู้
๔. มุ่งมั่นในการทำงาน
๕. รักความเป็นไทย

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



ในคาบเรียนนี้ใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบเน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning)

ชั่วโมงที่ ๕

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของนักเรียน และนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนในระหว่างการจัดการเรียนรู้



๒. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดจากกิจกรรมอาหารที่ฉันชอบ โดยให้นักเรียนเลือกภาพอาหารที่ตนเองชอบ กินมากที่สุด แล้วให้นักเรียนวิเคราะห์ว่า อาหารจานนั้นประกอบไปด้วยสารอาหารอะไรบ้าง สัดส่วนของสารอาหารใดมีมาก หรือน้อยที่สุด



(ตัวอย่างคำ ตอบ ข้าวซอยเป็นอาหารพื้นเมืองของทางภาคเหนือมีสารอาหารที่ครบถ้วนทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน)

๒. นักเรียนและครูร่วมกันตรวจสอบความถูกต้องของคำตอบ แล้วให้ข้อมูลเสนอแนะเพิ่มเติม (ในกิจกรรมนี้ครูอาจสุ่มเลือกนักเรียนให้ร่วมกิจกรรมแล้วให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สารอาหารในอาหารชนิดนั้น หรือให้นักเรียนทุกคนเลือกอาหารที่ตนเองชอบและสรุปในภาพรวมของห้องว่า ในห้องเรียนนี้ อาหารชนิดใดเป็นที่ นิยมของนักเรียนมากที่สุด และร่วมกันวิเคราะห์สารอาหารในอาหารชนิดนั้น)

ตัวอย่างภาพของอาหาร



๔. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดว่า สารอาหารและโภชนาการแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
๕. แบ่งนักเรียนออกเป็น ๕ กลุ่มเท่า ๆ กัน โดยการให้นักเรียนจับสลาก (ลักษณะการจับสลากคือ ครูเขียนชื่ออาหารแต่ละชนิดลงกระดาษ เช่น ข้าว ขนมปัง เนื้อหมู ปลา ไข่ นม ผักคะน้า ฯลฯ ให้ครบจำนวนนักเรียน ถ้านักเรียนคนใดจับได้สารอาหารที่อยู่ในประเภทเดียวกันให้อยู่กลุ่มเดียวกันเพื่อทดสอบความรู้เบื้องต้นของนักเรียน)

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๖. ครูอธิบายเกี่ยวกับเรื่อง ความหมายของอาหารและโภชนาการ รวมทั้งเรื่องคุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพ โดยใช้โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๕ เรื่อง ความหมายของอาหารและโภชนาการ คุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพ
๗. กิจกรรมประลองความรู้ เรื่อง ความหมายของอาหารและโภชนาการ โดยครูแบ่งกระดานออกเป็น ๕ ช่องเท่า ๆ กัน มีกติกาในการทำกิจกรรม ดังนี้ กระดานแต่ละช่องจะเป็นแดนในการประลองความรู้คือ ครูจะมีคำถามเกี่ยวกับเรื่อง ความหมายของอาหารและโภชนาการ ในแต่ละข้อให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา ๑ คนเพื่อเขียนคำตอบลงบนกระดาน จะมีเวลาทั้งหมด ๕ วินาทีในการตอบคำถามแต่ละข้อให้แต่ละกลุ่มผลัดกันส่งตัวแทนออกมาตอบคำถาม

ตัวอย่างคำถามในกิจกรรมประลองความรู้ เรื่อง ความหมายของอาหารและโภชนาการ มีดังนี้ (ข้อคำถามไม่จำเป็นต้องยาก จะเน้นที่ความเร็วและไหวพริบในการตอบคำถาม อีกทั้งยังเป็นการให้นักเรียนทุกคนร่วมกันอธิบายความรู้เพิ่มเติมขณะทำกิจกรรมตอบคำถาม)

คำถาม	คำตอบ
๑. อาหารหมายถึงอะไร	สิ่งที่กินเข้าไปแล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย
๒. อาหารแบ่งออกเป็นกี่หมู่	๕ หมู่
๓. ชีสจัดเป็นอาหารในหมู่อะไร	หมู่ที่ ๑ โปรตีน
๔. สารอาหารคืออะไร	สารเคมีที่ประกอบอยู่ในอาหารให้คุณค่าต่อร่างกายในด้านต่าง ๆ
๕. สารอาหารมีกี่ชนิด	๖ ชนิด
๖. น้ำถือเป็นหนึ่งในสารอาหารหรือไม่	เป็น

คำถาม	คำตอบ
๗. สารอาหารประกอบไปด้วยอะไรบ้าง	คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ
๘. ยกตัวอย่างสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมา ๓ ชนิด	ข้าว ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว
๙. ยกตัวอย่างสารอาหารประเภทไขมันมา ๓ ชนิด	เนย น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์
๑๐. โภชนาการหมายถึงอะไร	วิทยาศาสตร์สาขาหนึ่งที่ว่าด้วยอาหาร ประโยชน์ การเปลี่ยนแปลงทางเคมีของอาหารที่กินเข้าไป

๘. เมื่อจบกิจกรรมแล้วรวมคะแนน โดยกลุ่มใดตอบถูก หรือสมบูรณ์มากที่สุดคือผู้ชนะ ครูให้รางวัลแก่นักเรียนทั้งกลุ่มที่ชนะเพื่อเป็นการเสริมแรงทางบวก

๙. จากนั้นนักเรียนแต่ละกลุ่มระดมสมอง (Brainstorming) เรื่อง คุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพว่า อาหารที่กินเข้าสู่ร่างกายนั้นส่งผลต่อร่างกายอย่างไร แล้วให้นำข้อมูลที่ได้มาสรุปในรูปแบบของแผนผังความคิด (Mind Mapping) ลงในใบงาน เรื่อง คุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพ

๑๐. ครูให้นักเรียนสลับกันตรวจใบงานเพื่อฝึกการคิดขั้นสูงเพราะจะได้รู้ที่มาของการให้คะแนนและฝึกวิจารณ์ผู้อื่นโดยมีเหตุผลและที่มา โดยการใช้เกณฑ์การประเมินชิ้นงาน ดังนี้

๑) รูปแบบของใบงาน/ชิ้นงาน

• รูปแบบของงานถูกต้องตามกำหนด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ตกแต่งอย่างสวยงาม แสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

๒) ความถูกต้องของข้อมูลเนื้อหาสาระ

• เนื้อหาสาระถูกต้องครบถ้วน ละเอียดชัดเจน และมีการสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมนอกเหนือจากบทเรียน

๓) ความตรงต่อเวลา

• ส่งงานภายในระยะเวลาที่กำหนด

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑๑. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้ หากนักเรียนไม่กินอาหารจะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร และถ้าหากนักเรียนกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์จะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ หากเราไม่กินอาหารจะทำให้ร่างกายไม่เจริญเติบโต และถ้าเลือกกินแต่อาหารที่ไม่มีประโยชน์ก็จะทำให้การเจริญเติบโตไม่สมวัย)

๑๒. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเรื่อง ความหมายของอาหารและโภชนาการ, คุณค่าของอาหารและโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ แล้วสะท้อนให้เห็นถึงการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)

๑๓. ครูชี้แจงว่าในคาบเรียนถัดไปจะเรียนเกี่ยวกับเรื่อง หลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย และจะมีกิจกรรมนักโภชนาการวัยรุ่น ให้นักเรียนแบ่งเป็น ๘ กลุ่ม จับสลากเลือกหัวข้อในการปฏิบัติงานกลุ่ม (ครูเตรียมสลากให้หัวข้อละ ๒ ชุด) ดังนี้

- การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมสำหรับทารก
- การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน
- การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียน
- การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

จากนั้นกลับไปศึกษาเนื้อหาดังกล่าว เพื่อเตรียมตัวในการสร้างสรรค์เมนูอาหารที่เหมาะสมกับวัยและเตรียมนำเสนอในคาบเรียนถัดไป

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

๑) ใบงาน เรื่อง คุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพ

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๕ เรื่อง ความหมายของอาหารและโภชนาการ คุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๓. ภาพอาหาร
๔. ปากกาไวท์บอร์ดสำหรับเขียนกระดานจำนวน ๕ แท่ง หรือชอล์กจำนวน ๕ แท่ง (ขึ้นอยู่กับสภาพจริง)
๕. ใบงาน เรื่อง คุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพ
๖. การใช้เทคโนโลยี Augmented Reality (AR) ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่สามารถเข้าถึงวิดีโอและ

ข้อมูลต่าง ๆ ทำให้ผู้สอนสามารถนำสื่อจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ไปยังผู้เรียนจากแอปพลิเคชัน Aimphan Education

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๕ เรื่อง ความหมายของอาหารและโภชนาการ คุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	๑. อธิบายความหมายของอาหารและโภชนาการได้ (กิจกรรมประลองความรู้ เรื่อง ความหมายของอาหารและโภชนาการ) ๒. อธิบายคุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพได้ (ใบงาน เรื่อง คุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพ)	๑. แบบประเมินการมีส่วนร่วม กิจกรรมในชั้นเรียน ๒. แบบประเมินแผนผังความคิด	๑. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน ๒. ตรวจใบงาน เรื่อง คุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพ	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	เห็นความสำคัญของคุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพได้ (จากการตอบคำถามในชั้นเรียน)	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
ทักษะ/ กระบวนการ (P)	ปฏิบัติกิจกรรมระดมสมอง เรื่อง คุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพได้ (ใบงาน เรื่อง คุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพ)	แบบ ประเมิน ใบงาน/ชิ้นงาน	ตรวจใบงาน เรื่อง วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ	ผ่านเกณฑ์ การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)	๑.พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑.แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑.ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์ การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
สมรรถนะที่สำคัญ	๑.พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑.ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑.เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

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 ผู้อำนวยการโรงเรียน
---	---



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖

รหัส พ๒๑๑๐๑

วิชา สุขศึกษา๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย

จำนวน ๔ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง หลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย (๑)

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

ร่างกายของมนุษย์ในแต่ละวัยจะมีการเจริญเติบโต ดำรงอยู่ และเปลี่ยนแปลงที่ต่างกันไป ดังนั้นความต้องการสารอาหารและปริมาณอาหารในแต่ละวัยก็มีความแตกต่างกันออกไป เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ นักเรียนจึงควรเข้าใจความต้องการสารอาหารในแต่ละวัย โดยปฏิบัติตามหลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย และกินอาหารให้เหมาะสมตามความต้องการ

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. อธิบายหลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. ปฏิบัติตนตามหลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. เห็นความสำคัญของหลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยได้

๔. สาระการเรียนรู้

- หลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย (ทารก เด็กก่อนวัยเรียน เด็กวัยเรียน วัยรุ่น)

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ซื่อสัตย์สุจริต
๒. มีวินัย
๓. ใฝ่เรียนรู้
๔. มุ่งมั่นในการทำงาน
๕. รักความเป็นไทย

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

📖 ในคาบเรียนนี้ใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบเน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning)

ชั่วโมงที่ ๖

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. เปิดวิดีโอทัศน์ให้นักเรียนชม เรื่อง “รู้ทันพฤติกรรมกรกิน” สืบค้นได้จาก https://www.youtube.com/watch?v=Xp_FuTU๓HG๘ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.



จากนั้นนักเรียนและครูร่วมกันวิเคราะห์ สรุปประเด็นจากวิดีโอทัศน์ นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดว่า จากวิดีโอทัศน์เพราะเหตุใดจึงเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง นักเรียนมีพฤติกรรมกรกินอาหารเหมือนหรือแตกต่างจากวิดีโอทัศน์อย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ เกิดโรคติดต่อไม่เรื้อรัง เพราะมีพฤติกรรมกรกินที่ไม่เหมาะสม เช่น การกินตามใจปากข้าพเจ้ามีพฤติกรรมกรกินที่เหมือนกับวิดีโอทัศน์ข้างต้น เช่น มักจะนัดไปกินอาหารกับเพื่อนในวันหยุดสุดสัปดาห์ทำให้เกิดการกินตามใจปาก โดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์ที่ได้รับ)

๒. นักเรียนเข้ากลุ่มตามที่แบ่งไว้เมื่อสัปดาห์ที่แล้ว โดยละความสามารถ (เก่ง ปานกลาง อ่อน) ตามที่แบ่งกลุ่มกันไว้ในสัปดาห์ที่แล้ว มีทั้งหมด ๘ กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ ๑-๒ การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมสำหรับทารก
กลุ่มที่ ๓-๔ การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน
กลุ่มที่ ๕-๖ การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียน
กลุ่มที่ ๗-๘ การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

๓. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดว่า ในแต่ละวัยกินอาหารเหมือนหรือแตกต่างกันหรือไม่ เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น และนักเรียนคิดว่าการกินอาหารในวัยใดที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ เพราะเหตุใด นักเรียนมีหลักการในการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ แตกต่างกัน เพราะในแต่ละวัยมีความต้องการพลังงานที่ใช้ประกอบกิจกรรมประจำวันแตกต่างกัน ส่วนความสำคัญของอาหารควรใช้หลักการในการเลือกกินอาหารทุกช่วงวัย เพราะถ้ากินอาหารได้เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยชีวิตจะส่งผลให้มีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการเป็นไปตามวัย)

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๔. นักเรียนแต่ละกลุ่มสืบค้นเนื้อหาและศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมในหัวข้อที่ได้ และครูสามารถให้ความรู้เพิ่มเติมโดยใช้โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๖ เรื่อง หลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย (๑)

๕. เข้าสู่การปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม “นักโภชนาการเพื่อสุขภาพ” (ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดชื่อกลุ่ม) โดยให้แต่ละกลุ่ม จัดรายการเมนูอาหารใน ๑ วันที่เหมาะสมกับวัย (ตามหัวข้อของกลุ่มที่ตนเองได้รับ) แล้วบันทึกลงในใบงาน เรื่อง นักโภชนาการเพื่อสุขภาพ จากนั้นนำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยอธิบายหลักการในการเลือก และบอกคุณค่าของอาหาร และโภชนาการต่อสุขภาพเพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย รวมทั้งคำนึงถึงความสะดวกในการเลือก วัตถุดิบในการปรุงอาหารและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและครอบครัวได้

๖. ครูอธิบายเกณฑ์การให้คะแนนการนำเสนอหน้าชั้นเรียน ดังนี้

• ความเหมาะสมของบทบาทการนำเสนอ

เช่น แสดงสมบทบาท สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการนำเสนอ

• ความถูกต้องของข้อมูลเนื้อหาสาระ

เช่น อธิบายเนื้อหาสาระได้ถูกต้องครบถ้วน ละเอียดชัดเจน

• ส่วนประกอบอื่น ๆ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

เช่น เตรียมอุปกรณ์ประกอบ การนำเสนอได้เหมาะสม

๗. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่มของนักเรียน

๘. ครูเสริมเรื่องหลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัยโดยวัยทารก เด็กก่อนวันเรียน เด็กวัยเรียน และวัยรุ่น เป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตของร่างกาย โดยเฉพาะวัยรุ่น จึงควรได้รับโปรตีนให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและ กิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน เพื่อให้เสริมสร้างเนื้อเยื่อของร่างกายให้แข็งแรง และควรควบคู่กับการบริโภคน้ำตาลและเกลือใน ปริมาณที่เหมาะสมเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานและโรคเกี่ยวกับความดันเลือดตั้งแต่วัยเด็ก

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๙. นักเรียนและครูร่วมกันสรุป เกี่ยวกับการจัดรายการอาหารในแต่ละกลุ่มว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ แสดงความคิดเห็นร่วมกันในชั้นเรียน เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)

๑๐. นักเรียนตอบคำถามสรุปความคิดที่ว่า หากนักเรียนหรือบุคคลในครอบครัวเลือกกินอาหารไม่ตรงตามหลักการ เลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยจะเกิดผลต่อสุขภาพอย่างไร จะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันหรือไม่ อย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ จะทำให้ไม่ได้รับสารอาหารตามสัดส่วนที่เหมาะสมกับวัยก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพต่าง ๆ ตามมา)

๑๑. ครูยกตัวอย่างกรณีศึกษาว่า “วัยรุ่นคนหนึ่งอายุ ๑๓ ปี มีน้ำหนัก ๙๕ กิโลกรัม ส่วนสูง ๑๖๖ เซนติเมตร ตรวจพบไขมันในเลือดเกินเกณฑ์ และมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันเลือด

และไขมันในเลือดสูง” จากกรณีศึกษาดังกล่าว นักเรียนร่วมกันบอกหลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมพอสังเขป

(ตัวอย่างคำตอบ ควบคุมอาหารประเภทแป้งและไขมัน ควบคุมไขมันประเภทไขมันดี เช่น ปลา ถั่ว หรืออะโวคาโด นอกจากนี้ควรออกกำลังกายร่วมด้วย)

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

๑) ใบงาน เรื่อง นักโภชนาการเพื่อสุขภาพ

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๒. โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโม่งที่ ๖ เรื่อง หลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย (๑) ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๓. ใบงาน เรื่อง นักโภชนาการเพื่อสุขภาพ

๔. การใช้เทคโนโลยี Augmented Reality (AR) ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่สามารถเข้าถึงวิดีโอและข้อมูลต่าง ๆ ทำให้ ผู้สอนสามารถนำสื่อจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ไปยังผู้เรียนจากแอปพลิเคชันAimphan Education

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๖ เรื่อง หลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย (๑) ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	๑. อธิบายหลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยได้ (การตอบคำถามในชั้นเรียน ใบงานเรื่อง นักโภชนาการเพื่อสุขภาพ)	๑. แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน ๓. แบบประเมินการนำเสนอ	๑. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน ๒. ตรวจใบงานเรื่อง นักโภชนาการเพื่อสุขภาพ ๓. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป ๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	เห็นความสำคัญของหลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยได้ (จากการตอบคำถามในชั้นเรียน)	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	ปฏิบัติตามตามหลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยได้ (ใบงานเรื่อง นักโภชนาการเพื่อสุขภาพ)	๑. แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน ๒. แบบประเมินการนำเสนอ	๑. ตรวจใบงานเรื่อง นักโภชนาการเพื่อสุขภาพ ๒. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
สมรรถนะที่สำคัญ	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

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



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗

รหัส พ๒๑๑๐๑

วิชา สุขศึกษา๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย

จำนวน ๔ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง หลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย (๒)

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

ร่างกายของมนุษย์ในแต่ละวัยจะมีการเจริญเติบโต ดำรงอยู่ และเปลี่ยนแปลงที่ต่างกันไป ดังนั้นความต้องการสารอาหารและปริมาณอาหารในแต่ละวัยก็มีความแตกต่างกันออกไป เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ นักเรียนจึงควรเข้าใจความต้องการสารอาหารในแต่ละวัย โดยปฏิบัติตามหลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย และกินอาหารให้เหมาะสมตามความต้องการ

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. อธิบายหลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. ปฏิบัติตนตามหลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. เห็นความสำคัญของหลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยได้

๔. สาระการเรียนรู้

- หลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย (ทารก เด็กก่อนวัยเรียน เด็กวัยเรียน วัยรุ่น)

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการคิด

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ซื่อสัตย์สุจริต
๒. มีวินัย
๓. ใฝ่เรียนรู้
๔. มุ่งมั่นในการทำงาน
๕. รักความเป็นไทย

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

 ในคาบเรียนนี้ใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบการสอนแบบการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning) และแบบปฏิบัติจริง (Practical Learning)

ชั่วโมงที่ ๗

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๕ นาที)

๑. ครูให้นักเรียนแต่ละคนบอกอาหารเข้าที่ตนเองกิน แล้วให้เพื่อนในห้องช่วยกันบอกว่าเป็นอาหารที่มีคุณภาพและมีสารอาหารครบถ้วนหรือไม่ หรือเป็นอาหารที่มีสารอาหารชนิดใดเกินความต้องการของร่างกาย และถ้ามีสารอาหารใดขาด ให้แนะนำว่าเพื่อควรเพิ่มเติมอาหารประเภทใดในมื้อถัดไป

(ตัวอย่างคำตอบ อาหารเข้า คือ ข้าวเหนียวไก่ย่าง เป็นอาหารที่เน้นแต่โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ยังขาดสารอาหารจำพวกวิตามินและเกลือแร่ ควรเพิ่มเติมอาหารที่มีส่วนผสมของผักและผลไม้ในมื้อถัดไป และเพิ่มส่วนของนมด้วย และลดสารอาหารจำพวกไขมัน)

๒. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดว่า คนวัยทำงานและผู้สูงอายุควรระมัดระวังการเลือกรับประทานอาหารหรือไม่ เพราะอะไร

(ตัวอย่างคำตอบ ควรเลือกรับประทานอาหาร โดยคนวัยทำงานควรพิจารณาจากประเภทงานที่ทำและกิจกรรมนอกเวลางานในแต่ละวัน เพราะประเภทงานและกิจกรรมมีผลต่อปริมาณอาหารที่ต้องการในแต่ละวัน ส่วนผู้สูงอายุต้องระวังประเภทอาหารและเลือกอาหารที่ย่อยง่าย ให้พลังงานไม่สูง เพราะกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำในแต่ละวันลดลง ทำให้ต้องการพลังงานไม่มาก)

ขั้นสอน (๔๐ นาที)

๓. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมโดยใช้โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๗ เรื่อง หลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย (๒)
๔. เข้าสู่การปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม “มาสเตอร์ก๊าก” (ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดชื่อกลุ่ม) โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๖ กลุ่ม โดยให้ ๓ กลุ่มแรก จัดรายการเมนูอาหารใน ๑ วันที่เหมาะสมกับวัยทำงาน และอีก ๓ กลุ่มจัดรายการเมนูอาหารใน ๑ วันที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ แล้วบันทึกลงในใบงาน เรื่อง นักโภชนาการสำหรับผู้ใหญ่ จากนั้นเลือกเมนูอาหารมา ๑ อย่างแล้วช่วยกันสร้างสรรค์เมนูอาหารนั้น พร้อมนำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยอธิบายหลักการในการเลือก และบอกคุณค่าของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพเพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย รวมทั้งคำนึงถึงความสะดวกในการเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหารและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวันและครอบครัวได้

การจัดการเรียนการสอนในคาบเรียนนี้สามารถบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ได้ เรื่อง การปรุงอาหารโดยสามารถเปลี่ยนบรรยากาศในชั้นเรียนโดยการไปเรียนที่ห้องประกอบอาหารของกลุ่มสาระการเรียนรู้เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเรียนโดยมีบรรยากาศในชั้นเรียนที่แปลกใหม่

๕. ครูอธิบายเกณฑ์การให้คะแนนการนำเสนอหน้าชั้นเรียน ดังนี้

- ความเหมาะสมของบทบาทการนำเสนอ

เช่น แสดงสมบทบาท สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการนำเสนอ

- ความถูกต้องของข้อมูลเนื้อหาสาระ

เช่น อธิบายเนื้อหาสาระได้ถูกต้องครบถ้วน ละเอียดชัดเจน

- ส่วนประกอบอื่น ๆ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

เช่น เตรียมอุปกรณ์ประกอบ การนำเสนอได้เหมาะสม

- ๖. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่มของนักเรียน

- ๗. ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้

- นักเรียนมีหลักการในการเลือกรายการอาหารที่จะนำมาปรุงอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ เลือกอาหารที่ทำได้ง่าย ขั้นตอนไม่ยุ่งยาก และเพื่อนในกลุ่มสามารถทำได้)

- นักเรียนมีหลักในการเลือกวัตถุดิบในการทำอาหารอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ เลือกที่มีขายตามตลาด ราคาไม่แพง มีความสดใหม่ และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง)

- นักเรียนวางแผนการปรุงอาหารอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ เมื่อเลือกรายการอาหารที่ต้องการได้แล้ว จึงเลือกหัวหน้ากลุ่มและแบ่งงานรับผิดชอบตามความถนัดของแต่ละคน)

ขั้นสรุป (๕ นาที)

๘. นักเรียนและครูร่วมกันสรุป เกี่ยวกับการจัดรายการอาหารในแต่ละกลุ่มว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ แสดงความคิดเห็นร่วมกันในชั้นเรียน เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)

๙. นักเรียนตอบคำถามสรุปความคิดที่ว่า หากคนวัยทำงานและผู้สูงอายุเลือกกินอาหารไม่ตรงตามหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยจะเกิดผลต่อสุขภาพอย่างไร จะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันหรือไม่ อย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ ในวัยทำงาน ทำสุขภาพแย่ ร่างกายไม่พร้อมในการทำงาน อาจป่วย ต้องหยุดพัก ทำให้ขาดรายได้ ส่วนในผู้สูงอายุที่มีร่างกายอ่อนแออยู่แล้ว อาจป่วยเป็นโรคได้ง่าย ไม่มีแรงทำกิจกรรม ทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็วขึ้น)

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

๑) ใบงาน เรื่อง นักโภชนาการสำหรับผู้ใหญ่

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๒. โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๗ เรื่อง หลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย (๒) ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๓. ใบงาน เรื่อง นักโภชนาการสำหรับผู้ใหญ่

๔. วัตถุดิบในการสร้างสรรค์เมนูอาหารอย่างประหยัด (นักเรียนหรือครูเป็นผู้เตรียมวัตถุดิบในการปรุงอาหารขึ้นอยู่กับ การตกลงกัน)

๕. การใช้เทคโนโลยี Augmented Reality (AR) ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่สามารถเข้าถึงวิดีโอและ ข้อมูลต่าง ๆ ทำให้ผู้สอนสามารถนำสื่อจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ไปยังผู้เรียนจากแอปพลิเคชัน Aimphan Education

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๒. โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๗ เรื่อง หลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย (๒) ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	๑. อธิบายหลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยได้ (การตอบคำถามในชั้นเรียน, ใบงาน เรื่อง นักโภชนาการสำหรับผู้ใหญ่)	๑. แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน ๓. แบบประเมินการนำเสนอ	๑. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน ๒. ตรวจใบงาน เรื่อง นักโภชนาการสำหรับผู้ใหญ่ ๓. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป ๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	เห็นความสำคัญของหลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยได้ (จากการตอบคำถามในชั้นเรียน)	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	ปฏิบัติตามตามหลักการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยได้ (กิจกรรม มาสเตอร์กูก ใบงาน เรื่อง นักโภชนาการสำหรับผู้ใหญ่)	๑. แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน ๒. แบบประเมินการนำเสนอ	๑. ตรวจใบงาน เรื่อง นักโภชนาการสำหรับผู้ใหญ่ ๒. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
สมรรถนะที่สำคัญ	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

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
--

☐ เหมาะสม☐ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป☐ นำไปใช้ได้จริง☐ ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายประภาส ศรีทอง)

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘

รหัส พ๒๑๑๐๑

วิชา สุขศึกษา๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย

จำนวน ๔ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ข้อเสนอแนะในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒.สาระสำคัญ

ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยคือการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ทำให้สามารถลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและทำให้มีสุขภาพที่ดี นักเรียนควรปฏิบัติตามข้อเสนอแนะในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติดังกล่าว เพื่อนำมาเป็นแนวทางปฏิบัติในการกินอาหารในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

๓.จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. อธิบายข้อเสนอแนะในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. ปฏิบัติตนตามข้อเสนอแนะในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามข้อเสนอแนะในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติได้

๔. สาระการเรียนรู้

- ข้อเสนอแนะในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการคิด

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. ซื่อสัตย์สุจริต
๒. มีวินัย
๓. ใฝ่เรียนรู้
๔. มุ่งมั่นในการทำงาน
๕. รักความเป็นไทย

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



ในคาบเรียนนี้ใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบกระบวนการกลุ่ม (Group Process)

ชั่วโมงที่ ๘

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับหลักในการเลือกกินอาหารของนักเรียน และให้นักเรียนบอกรายการอาหารที่ชอบหรือกินเป็นประจำ พร้อมบอกว่าอาหารชนิดนั้นมีคุณค่าอย่างไร
๒. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้ นักเรียนมีหลักในการเลือกกินอาหารอย่างไร (แนวคำตอบ : เลือกกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการ) จากนั้นครูเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียนโดยอาจใช้คำถามกระตุ้นความคิดนักเรียน ดังนี้ นักเรียนรู้จักหลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการหรือไม่ หลักดังกล่าวมีลักษณะเป็นอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ เลือกกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการ)

๓. นักเรียนและครูสนทนาเกี่ยวกับเรื่อง ข้อเสนอแนะในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการ คือ ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพดีของคนไทย การกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการทำให้สามารถลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและมีสุขภาพดี ควรนำหลักการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการ มาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการกินอาหารในชีวิตประจำวัน

กระทรวงสาธารณสุข กองโภชนาการ กรมอนามัย ได้มี “ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของคนไทย”

(Food Based Dietary Guidelines) ๙ ข้อ ดังนี้

- ๑) กินอาหารครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
- ๒) กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- ๓) กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
- ๔) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- ๕) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
- ๖) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
- ๗) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
- ๘) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
- ๙) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๔. ครูสามารถให้ความรู้เพิ่มโดยใช้โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๘ เรื่อง ข้อเสนอแนะในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ จากนั้นครูแนะนำการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่ม (Group Process) ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ร่วมกันคิดวิเคราะห์และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มเพื่อให้เกิดการเรียนรู้หรือเพื่อผลสำเร็จของงาน
๕. นักเรียนแบ่งกลุ่มทำกิจกรรมวิเคราะห์ปัญหาพฤติกรรมกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นในปัจจุบันว่าเหมาะสมหรือไม่อย่างไร อาหารที่วัยรุ่นส่วนมากกินมีคุณค่า เหมาะสมกับวัยของนักเรียน และคุ้มค่ากับเงินที่ใช้ไปในการเลือกกินหรือไม่ อย่างไร อภิปรายร่วมกันในชั้นเรียน

๖. จากนั้นนักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปความรู้ลงในใบงาน เรื่อง ข้อเสนอแนะในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ในประเด็นดังต่อไปนี้

๖.๑ ปัญหาพฤติกรรมกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นในปัจจุบันเป็นอย่างไร เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

(ตัวอย่างคำตอบ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีที่รวดเร็วและทันสมัยทำให้การกินอาหารของวัยรุ่นในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เนื่องจากช่องทางในการสั่งอาหารสะดวกขึ้น และรับค่านิยมการกินจากช่องทางต่างๆ มากขึ้น)

๖.๒ อาหารที่วัยรุ่นกินมีคุณค่าเหมาะสมกับวัยและคุ้มค่ากับเงินที่ใช้ไปในการเลือกกินหรือไม่ อย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ อาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดหรือบุฟเฟต์เป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการต่ำและบางที่อาจมีกระบวนการทำที่ไม่สะอาด)

๖.๓ การกินอาหารในวัยรุ่นและวัยอื่น ๆ มีความแตกต่างกันอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ แตกต่างกันตรงที่พลังงานที่วัยรุ่นควรได้รับ กิจกรรมที่แตกต่างกัน ดังนั้น สารอาหารที่ได้รับในแต่ละวัยจึงแตกต่างกัน)

๖.๔ โภชนบัญญัติ ๙ ประการมีความสำคัญอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ การกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เป็นแนวทางที่ทำให้เราได้รับอาหารที่เป็นประโยชน์อย่างหลากหลาย และได้รับสารอาหารจากอาหารที่ครบถ้วน)

๖.๕ หลักการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการ มีวิธีปฏิบัติอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ

- ๑) กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
- ๒) กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- ๓) กินพืชให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
- ๔) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- ๕) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
- ๖) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
- ๗) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
- ๘) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
- ๙) จดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์)

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๗. นักเรียนและครูร่วมกันตั้งคำถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจและข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมเพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ที่ตั้งไว้และสรุปเนื้อหาที่สอนในเรื่องต่าง ๆ ที่กำหนดตามเป้าหมายการเรียนรู้ โดยสรุปจากการรวบรวมข้อคิดเห็นของนักเรียน พร้อมทั้งเพิ่มเติมประเด็นสำคัญของเนื้อหาให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้นสามารถใช้โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๖ เรื่อง ข้อเสนอแนะในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติประกอบการอธิบาย
๘. ตรวจสอบการเรียนรู้ในคาบเรียนนี้ และให้นักเรียนตรวจสอบพฤติกรรมเกี่ยวกับการกินอาหารของตนเองลงในใบงาน เรื่องพฤติกรรมกรรมการกินอาหารของฉัน
๙. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้ หากนักเรียนไม่กินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ : ทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพในด้านต่าง ๆ เช่น ร่างกาย อาจทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย)

และร่วมกันสรุปว่า ควรกินอาหารตามข้อแนะนำในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ๙ ประการเพื่อสุขภาพที่ดี รวมทั้งปลูกฝังเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารในราคาที่ประหยัดและเหมาะสม

๑๐. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามตามข้อสงสัย

๑๑. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมกันสรุปความรู้ เรื่อง อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย



๑๒. นักเรียนร่วมกันทำกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) การแก้ปัญหาด้วยแนวคิดเชิงนามธรรม จากนั้นครูและนักเรียนร่วมกันตรวจประเมินผลงานจากการทำกิจกรรม โดยพิจารณาจากผลงานตามดุลยพินิจของครู

๑๓. ครูให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้



๑๔. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อวัดความรู้ความเข้าใจของนักเรียนในหน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ และเพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)



๑๕. ครูและนักเรียนร่วมกันตรวจและเฉลยใบงาน คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้ และแบบทดสอบหลังเรียน

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

๑) ใบงาน เรื่อง พฤติกรรมการกินอาหารของฉัน

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๒. โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๘ เรื่อง ข้อแนะนำในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ

๓. ใบงาน เรื่อง ข้อแนะนำในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ

๔. ใบงาน เรื่อง พฤติกรรมการกินอาหารของฉัน

๕. การใช้เทคโนโลยี Augmented Reality (AR) ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่สามารถเข้าถึงวิดีโอและข้อมูลต่าง ๆ ทำให้ผู้สอนสามารถนำสื่อจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ไปยังผู้เรียนจากแอปพลิเคชัน Aimphan Education

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๘ เรื่อง ข้อเสนอแนะในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	อธิบายข้อแนะนำในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติได้ (จากการตอบคำถามในชั้นเรียน, ใบงาน เรื่อง ข้อเสนอแนะในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ)	๑. แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน ๒. แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน	๑. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน ๒. ตรวจใบงาน เรื่อง ข้อเสนอแนะในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามข้อเสนอแนะในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติได้ (จากการตอบคำถามในชั้นเรียน)	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	ปฏิบัติตนตามข้อเสนอแนะในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติได้ (ความรู้ไปปฏิบัติ : ใบงาน เรื่อง ข้อเสนอแนะในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ, ใบงาน เรื่อง พฤติกรรมการกินอาหารของฉัน)	๑. แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน	๑. ตรวจใบงาน เรื่อง ข้อเสนอแนะในการกินอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ ๒. ตรวจใบงาน เรื่อง พฤติกรรมการกินอาหารของฉัน	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)	๑.พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑.แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑.ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
สมรรถนะที่สำคัญ	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑.ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑.เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

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 พ๒๑๑๐๑

วิชา สุขศึกษา๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ภาวะโภชนาการกับสุขภาพ

จำนวน ๒ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง ความหมายของภาวะทุพโภชนาการ ประเภทของภาวะทุพโภชนาการ

และปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๔.๑ ม.๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญในชีวิตของมนุษย์ ทั้งนี้การได้รับประโยชน์จากอาหารจึงจำเป็นที่จะได้รับในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย หากมนุษย์ได้รับปริมาณอาหารน้อยกว่าปริมาณที่ร่างกายควรได้รับ ร่างกายก็จะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโต หากได้รับปริมาณอาหารมากเกินไปก็อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้เช่นกัน เพราะฉะนั้นนักเรียนจึงจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการกับสุขภาพ เพื่อที่จะมีความรู้เกี่ยวกับความหมายของภาวะทุพโภชนาการ ประเภทของภาวะทุพโภชนาการ และปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ นำไปสู่การปฏิบัติตนที่เหมาะสมเกี่ยวกับภาวะโภชนาการกับสุขภาพ

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. อธิบายความหมายของภาวะทุพโภชนาการได้

๒. บอกประเภทของภาวะทุพโภชนาการได้

๓. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. เลือกแนวทางการป้องกันและแก้ไขภาวะทุพโภชนาการได้อย่างเหมาะสม

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. เห็นความสำคัญของภาวะทุพโภชนาการที่เกิดขึ้น

๔. สาระการเรียนรู้

- ความหมายของภาวะทุพโภชนาการ

- ประเภทของภาวะทุพโภชนาการ

- ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. รักความเป็นไทย

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

📖 ในคาบเรียนนี้ใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบระดมสมอง (Brainstorming)

ชั่วโมงที่ ๙

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของนักเรียน และนำไปใช้ในการพัฒนา การเรียนรู้ของนักเรียนในระหว่างการจัดการเรียนรู้



๒. นักเรียนดูภาพที่ครูเตรียมมา ครูสอบถามนักเรียนว่า ภาพใดที่บ่งบอกถึงภาวะโภชนาการขาด และภาพใดที่บ่งบอกถึงภาวะโภชนาการเกิน เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น และสอบถามนักเรียนว่านักเรียนคิดว่าบุคคลในภาพเลือกกินอาหารแตกต่างกันอย่างไร อภิปรายร่วมกันในชั้นเรียน



(ภาพตัวอย่าง)

๓. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดที่ว่า นักเรียนคิดอย่างไรกับคำกล่าวที่ว่า “กินอย่างไรได้อย่างนั้น” หรือ “You are what you eat.” และร่วมกันแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๔. แบ่งกลุ่มนักเรียนตามความเหมาะสม และมีกฎกติกาในการทำงานกลุ่ม คือ มีประธาน เลขานุการ และสมาชิกในกลุ่ม (ฝึกการทำงานเป็นทีม) เพื่อทำกิจกรรมระดมสมอง เรื่อง ภาวะทุพโภชนาการ

๕. เข้าสู่กิจกรรมระดมสมอง เรื่อง ปัญหาทุพโภชนาการ นักเรียนร่วมกันระดมสมองเกี่ยวกับคำว่า ทุพโภชนาการว่า หมายถึงอะไร และมีกี่ประเภท ครูอธิบายความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความหมายของทุพโภชนาการ และประเภทของทุพโภชนาการ โดยใช้โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๙ เรื่อง ความหมายของภาวะทุพโภชนาการ ประเภทของภาวะทุพโภชนาการ และปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

(ตัวอย่างคำตอบ ภาวะทุพโภชนาการ(Malnutrition) หมายถึง ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารเบี่ยงเบนไปจากปกติซึ่งแบ่งเป็น ๒ ประเภท ได้แก่

๑) ภาวะโภชนาการขาด (Undernutrition) หมายถึง สภาวะที่ร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารไม่เพียงพอหรือได้รับสารอาหารไม่ครบ หรือมีปริมาณต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการทำให้เกิดโรค เช่น โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคขาดวิตามินเอขาดสารไอโอดีน

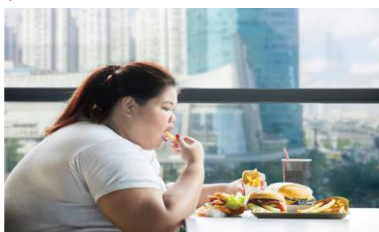


๒) ภาวะโภชนาการเกิน (Overnutrition) หมายถึง สภาวะของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารในปริมาณมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย เกิดการสะสมพลังงานหรือสารอาหารบางชนิด ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน



๖. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันสำรวจพฤติกรรมในชีวิตประจำวันว่า พฤติกรรมใดส่งผลต่อภาวะโภชนาการ (แนวคำตอบ เช่น ไม่กินอาหารเช้า อดอาหารเย็น มักกินแต่อาหารขยะ) เก็บรวบรวมข้อมูลแล้วร่วมกันวิเคราะห์ว่า พฤติกรรมใดส่งผลต่อภาวะโภชนาการมากที่สุด นำไปสู่การนำเสนอปัญหาเพื่อค้นหาสาเหตุ แนวทางการป้องกัน และการแก้ไข้ปัญหา

(ตัวอย่างคำตอบ เช่น



มักกินแต่อาหารขยะ



ขาดการเคลื่อนไหวทางกาย



ความเครียด)

๗. นักเรียนระดมสมองเพื่อค้นหาแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาตามที่กลุ่มของตนเองเลือก แล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียนในรูปแบบของโปสเตอร์ (Poster) ในหัวข้อ ภาวะทุพโภชนาการในวัยรุ่นไทย เมื่อนำเสนอในชั้นเรียนเสร็จแล้ว ครูมอบหมายให้แต่ละกลุ่มนำโปสเตอร์ไปติดภายในบริเวณของโรงเรียนเพื่อเป็นการเผยแพร่ความรู้ให้กับบุคลากรในโรงเรียน

๘. ครูให้นักเรียนศึกษาปัญหาภาวะโภชนาการขาดมีสาเหตุจากอะไร

- ศึกษาได้จากหนังสือเรียนสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด หรือแหล่งการเรียนรู้อื่น ๆ

(ตัวอย่างคำตอบ

๑) การเลือกกินอาหารจำกัดปริมาณการบริโภค

เช่น เลือกกินอาหารเฉพาะที่ตนเองชอบเท่านั้นซึ่งอาจจะเป็นอาหารที่ไม่ครบ ๕ หมู่ จึงทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบ

๒) การจำกัดการบริโภคอาหารประจำวัน

มาจากหลายสาเหตุ เช่น สภาพเศรษฐกิจทำให้บางคนต้องจำกัดอาหารในแต่ละมื้อ

๓) การขาดแคลนอาหาร

เนื่องจากสภาพทางภูมิศาสตร์ไม่เอื้ออำนวยที่จะผลิตอาหาร เช่นแห้งแล้ง หรือเป็นพื้นที่ทุรกันดาร

๔) การขาดความรู้ทางโภชนาการ

ในการเตรียมหรือการหุงต้มอาหาร เช่น การข้าวขาวหลายครั้งจนเสียวิตามินไปกับน้ำที่ขาว หรือการต้มผักในน้ำที่มากทำให้สูญเสียวิตามินมากกว่าการต้มผักในน้ำน้อย

๕) การมีโรคประจำตัวตั้งแต่เกิด

เช่น ระบบย่อยอาหารผิดปกติทำให้ร่างกายดูดซึมอาหารบางชนิดได้น้อย)

- และศึกษาปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการขาดจากหนังสือเรียนสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด หรือแหล่งการเรียนรู้อื่น ๆ

(ตัวอย่างคำตอบ

๑) ภาวะการขาดโปรตีนและพลังงาน

เกิดจากร่างกายได้รับสารอาหารโปรตีนและสารอาหารคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอ ส่วนใหญ่เกิดกับเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี เรียกว่า “โรคคานซิมอ”

๒) ภาวะการขาดวิตามินเอ

เป็นปัญหาหนึ่งในเด็กเล็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี เด็กที่ขาดวิตามินเอจะมีอาการเกี่ยวกับตา อาจทำให้กลายเป็นเด็กตาบอด

๓) ภาวะเลือดจางเนื่องจากขาดธาตุเหล็ก

เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่นพฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่ถูกต้องการอดอาหารเข้า ต้มน้ำอืดลม กินอาหารสำเร็จรูป และการกินอาหารที่มีน้ำตาลมาก

๔) ภาวะการขาดสารไอโอดีน

การได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายเป็นประจำซึ่งมีผลต่อการสร้างไทรอยด์ฮอร์โมนทำให้เกิดการเสียสมดุลในการควบคุมการทำงานของต่อมไทรอยด์)

๙. ครูให้นักเรียนศึกษาสาเหตุของการมีภาวะโภชนาการเกินจากหนังสือเรียนสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์จำกัด หรือแหล่งการเรียนรู้อื่น ๆ

(ตัวอย่างคำตอบ ๑) พฤติกรรมการกินอาหาร

๒) กิจกรรมประจำวัน

๓) พันธุกรรม

๔) เพศ

๕) อายุ

๖) โรคบางชนิด

๗) ความเครียดและการเจ็บป่วย

การซึมเศร้า และความวิตกกังวล)

• ศึกษาปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกินจากหนังสือเรียนสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด หรือแหล่งการเรียนรู้อื่น ๆ

(ตัวอย่างคำตอบ ๑) การหายใจลำบาก

๒) ถ้าเป็นรุนแรงอาจนอนกรนหยุดหายใจเมื่อหลับสนิท และอาจมีปัสสาวะรดที่นอน

๓) ปวดขาเวลาเดิน

๔) ผิวหนังบริเวณรักแร้ คอ และขาหนีบมีสีคล้ำ

๕) ระดับของไขมันในเลือดผิดปกติ)

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑๐. นักเรียนร่วมกันแยกประเภทของทุพโภชนาการว่า ปัญหาของกลุ่มใดอยู่ในกลุ่มภาวะโภชนาการขาด และปัญหาของกลุ่มใดอยู่ในกลุ่มภาวะโภชนาการเกิน แล้วร่วมกันวิเคราะห์ว่า ในชั้นเรียนนี้พบปัญหาทุพโภชนาการในประเภทใดมากกว่ากัน เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

๑๑. นักเรียนร่วมกันตอบคำถามกระตุ้นความคิดว่า หากนักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสมจะส่งผลกระทบต่อด้านใดบ้าง และนักเรียนมีวิธีในการป้องกันภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสมอย่างไร แสดงความคิดเห็นร่วมกันในชั้นเรียน ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่อง การติดตามภาวะโภชนาการในรูปแบบของวิดีโอ สืบค้นได้จาก https://www.youtube.com/watch?v=Om๒ck๘_qDRw ของโครงการเด็กไทยแก้มใส ถวายเจ้าฟ้านักโภชนาการ



๑๒. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความหมายของทุพโภชนาการ และประเภทของทุพโภชนาการ

๑๓. มอบหมายให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง ภาวะทุพโภชนาการ ตรวจสอบและประเมินใบงาน เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)

๑๔. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามตามข้อสงสัย

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

๑) ใบงาน เรื่อง ภาวะทุพโภชนาการ

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๙ เรื่อง ความหมายของภาวะทุพโภชนาการ ประเภทของภาวะทุพโภชนาการ และปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๓. วิดีโอ เรื่อง การติดตามภาวะโภชนาการสืบค้นได้จาก https://www.youtube.com/watch?v=Om๒ck๘_qDRw ของโครงการเด็กไทยแก้มใส ถวายเจ้าฟ้านักโภชนาการ

๔. ใบงาน เรื่อง ภาวะทุพโภชนาการ

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๙ เรื่อง ความหมายของภาวะทุพโภชนาการ ประเภทของภาวะทุพโภชนาการ และปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	๑. อธิบายความหมายของภาวะทุพโภชนาการได้ (กิจกรรมระดมสมอง เรื่อง ปัญหาทุพโภชนาการ) ๒. บอกประเภทของภาวะทุพโภชนาการได้ (กิจกรรมระดมสมอง เรื่อง ปัญหาทุพโภชนาการ, ใบงาน เรื่อง ภาวะทุพโภชนาการ) ๓. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ (กิจกรรมระดมสมอง เรื่อง ปัญหาทุพโภชนาการ, โปสเตอร์ เรื่อง ภาวะทุพโภชนาการในวัยรุ่นไทย)	๑. แบบประเมินกิจกรรมระดมสมอง ๒. แบบประเมินใบงาน ๓. แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน ๔. แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน	๑. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน ๒. ตรวจใบงานเรื่องภาวะทุพโภชนาการ ๓. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน ๔. ตรวจโปสเตอร์ เรื่องภาวะทุพโภชนาการในวัยรุ่นไทย	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป ๓. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป ๔. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	เห็นความสำคัญของภาวะทุพโภชนาการที่เกิดขึ้น (การตอบคำถามในชั้นเรียน)	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	เลือกแนวทางการป้องกันและแก้ไขภาวะทุพโภชนาการได้อย่างเหมาะสม (กิจกรรมระดมสมอง เรื่อง ปัญหาทุพโภชนาการ, โปสเตอร์ เรื่อง ภาวะทุพโภชนาการในวัยรุ่นไทย)	๑. แบบประเมินกิจกรรมระดมสมอง ๒. แบบประเมินใบงาน/ชิ้นงาน	๑. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน ๒. ตรวจโปสเตอร์ เรื่องภาวะทุพโภชนาการในวัยรุ่นไทย	๑. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑.แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑.ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
สมรรถนะที่สำคัญ	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑.ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑.เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

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 พ๒๑๑๐๑

วิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ภาวะโภชนาการกับสุขภาพ

จำนวน ๒ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง การปฏิบัติตัวเพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการ

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๔.๑ ม.๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ เกิดจากการกินอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ทำให้มีภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจและสังคม การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะส่งเสริมการเจริญเติบโต ทำให้วัยเรียนและวัยรุ่นมีสุขภาพดีช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ส่งเสริมความสามารถในการเรียนรู้และการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. อธิบายการปฏิบัติตนเพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. เสนอแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการได้อย่างเหมาะสม

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการได้อย่างเหมาะสม

๔. สาระการเรียนรู้

- การปฏิบัติตัวเพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการ

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการคิด

๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. รักความเป็นไทย

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



ในคาบเรียนนี้ใช้กิจกรรมการเรียนรู้เชิงสำรวจ (Discovery method)

ชั่วโมงที่ ๑๐

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดที่ว่า “นักเรียนจะทำอะไรเมื่อตนเองมีปัญหภาวะโภชนาการขาด และจะทำอย่างไรเมื่อตนเองมีปัญหภาวะโภชนาการเกิน” นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับคำถามกระตุ้นความคิดดังกล่าว
๒. นักเรียนและครูร่วมกันทบทวนความหมายและประเภทของภาวะทุพโภชนาการ และปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพในสัปดาห์ที่ผ่านมา

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๓. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม แล้วตอบคำถามกระตุ้นความคิดที่ว่า “นักเรียนคิดว่าการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนของนักเรียนมีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร” แสดงความคิดเห็นร่วมกันในชั้นเรียน
๔. เข้าสู่กิจกรรม “สำรวจการจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียน” โดยให้นักเรียนภายในกลุ่มร่วมกันสำรวจว่า การจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนมีความเหมาะสมหรือไม่ การจัดบริการอาหารกลางวันในโรงเรียนมีการส่งเสริมโภชนาการของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนเป็นไปในทิศทางใด วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นร่วมกันในชั้นเรียน

หมายเหตุ การจัดการเรียนรู้ในขั้นตอนนี้สามารถให้นักเรียนลงพื้นที่สำรวจงานโภชนาการโรงเรียนหรือโรงอาหารภายในโรงเรียน ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของเวลาในการจัดกิจกรรมของครู หากมีเวลาไม่เพียงพอสามารถให้นักเรียนสำรวจด้วยการระดมความคิดบนพื้นฐานของประสบการณ์ที่ผ่านมา

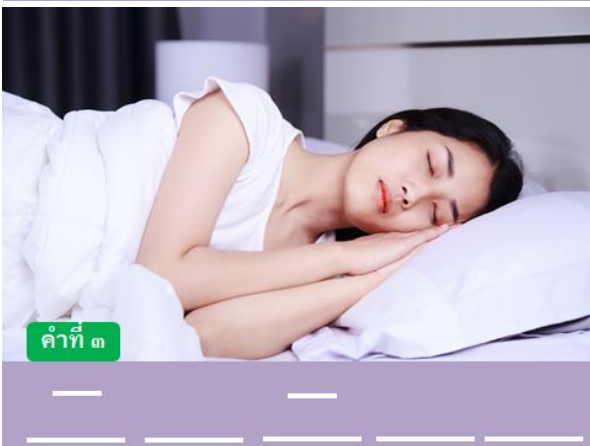
๕. นักเรียนเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้ และเสนอแนวทางการปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการตามหลักวิชาการและทักษะภายในกลุ่ม จากนั้นจัดทำเป็นรายงานส่งครูในคาบเรียนถัดไป ครูอธิบายเพิ่มเติมเรื่อง การจัดบริการอาหารกลางวันในรูปแบบของวิดีโอ สืบค้นได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=Kwof5jBswU> ของโครงการเด็กไทยแก้มใส ถวายเจ้าฟ้านักโภชนาการ
๖. เข้าสู่กิจกรรม “ค้นหาคำศัพท์” โดยครูฉายรูปภาพโดยโปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๑๐ เรื่อง การปฏิบัติตัวเพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการ ดังนี้



(เฉลย : อาหาร)



(เฉลย : ออกกำลังกาย)



(เฉลย : พักผ่อน)

๗. จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มดูรูปภาพแล้วค้นหาคำที่ช่องว่างที่เว้นไว้ ตรงกับคำศัพท์ว่าอะไร กลุ่มใดตอบถูกก่อนเป็นผู้ชนะ
๘. ครูอธิบายเชื่อมโยงว่า ข้อปฏิบัติหลักในการแก้ปัญหาภาวะโภชนาการ ได้แก่ การกินอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน จากนั้นอธิบายเพิ่มเติมว่า การที่จะปฏิบัติตนเพื่อแก้ไขปัญา โภชนาการจะคำนึงถึงแต่เรื่องอาหารเพียงอย่างเดียวไม่ได้ โดยต้องคำนึงถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย รวมทั้งการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อให้ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๙. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนในวันนี้

๑๐. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดว่า “หากนักเรียนไม่ปฏิบัติตามข้อปฏิบัติแก้ไขปัญหา ภาวะโภชนาการจะเกิดผลกระทบอย่างไร” และ “นักเรียนสามารถนำความรู้เรื่อง ภาวะโภชนาการกับสุขภาพไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร”

๑๑. ตรวจสอบและประเมินผลงานจากกิจกรรมกลุ่ม พร้อมทั้งมอบหมายให้นักเรียนทำ ใบงานเรื่อง ประเมินภาวะโภชนาการตรวจสอบและประเมินใบงาน

๑๒. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามตามข้อสงสัย

๑๓. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมกันสรุปความรู้ เรื่อง ภาวะโภชนาการกับสุขภาพ



๑๔. นักเรียนร่วมกันทำกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) การแก้ปัญหาด้วยแนวคิดเชิงนามธรรม จากนั้นครูและนักเรียนร่วมกันตรวจประเมินผลงานจากการทำกิจกรรม โดยพิจารณาจากผลงานตามดุลยพินิจของครู

๑๕. ครูให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้



๑๖. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อวัดความรู้ความเข้าใจของนักเรียนในหน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ และเพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)



๑๗. ครูและนักเรียนร่วมกันตรวจและเฉลยใบงาน คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้ และแบบทดสอบหลังเรียน

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

๑) ใบงาน เรื่อง ประเมินภาวะโภชนาการ

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๒. โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๑๐ เรื่อง การปฏิบัติตัวเพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการ
ของ บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๓. วิดีโอเรื่อง การจัดบริการอาหารกลางวัน สืบค้นได้จาก <https://www.youtube.com/watch?v=K๘๐f๕๓B๘wU>
ของโครงการเด็กไทยแกล้มใส ถวายเจ้าฟ้าทักษิณโภชนาการ

๔. ใบงาน เรื่อง ประเมินภาวะโภชนาการ

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๒. โปรแกรมนำเสนอ (PowerPoint) ชั่วโมงที่ ๑๐ เรื่อง การปฏิบัติตัวเพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการ
ของ บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนา ผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความ เข้าใจ (K)	อธิบายการปฏิบัติตนเพื่อ แก้ไขปัญหาโภชนาการได้ (ใบงาน เรื่อง ประเมินภาวะ โภชนาการ)	แบบ ประเมิน ใบงาน	ตรวจใบงานที่ เรื่อง ประเมิน ภาวะ โภชนาการ	ผ่านเกณฑ์ การ ประเมินที่ ระดับ คุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	เห็นความสำคัญของการ การปฏิบัติตนเพื่อแก้ไขปัญหา โภชนาการได้อย่างเหมาะสม (จากการตอบคำถามในชั้นเรียน)	แบบประเมินการ ตอบคำถามในชั้น เรียน	สังเกตจากการร่วม กิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ การ ประเมินที่ ระดับ คุณภาพปานกลาง ขึ้นไป
ทักษะ/ กระบวนการ (P)	เสนอแนวทางการปฏิบัติตน เพื่อแก้ไขปัญหาโภชนาการได้ อย่างเหมาะสม(กิจกรรม สำรวจการจัดบริการอาหาร กลางวันในโรงเรียน, รายงาน เรื่อง สำรวจการจัดบริการ อาหารกลางวันในโรงเรียน)	๑. แบบประเมิน กิจกรรมการสำรวจ ๒. แบบประเมินใบ งาน/ชิ้นงาน	๑. สังเกตจากการร่วม กิจกรรมการสำรวจ ๒. ตรวจรายงาน เรื่อง สำรวจการจัดบริการ อาหารกลางวันใน โรงเรียน	๑. ผ่านเกณฑ์การ ประเมินที่ ระดับ คุณภาพปานกลาง ขึ้นไป ๒. ผ่านเกณฑ์การ ประเมินที่ ระดับ คุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์ (A)	๑.พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑.แบบประเมิน คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	๑.ตรวจด้วยการสังเกต การร่วมกิจกรรมในชั้น เรียน	๑. เกณฑ์ การ ประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๖๐

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
สมรรถนะที่สำคัญ	๑.พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑.แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑.ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑.เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

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 ๑๑

รหัส พ๒๑๑๐๑

วิชา สุขศึกษา๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

จำนวน ๒ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑ เรื่อง ความสำคัญของการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว

และวิธีการประเมินและวิเคราะห์น้ำหนักตัว

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๔.๑ ม.๑/๓ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

น้ำหนักตัวเป็นดัชนีชี้วัดสุขภาพที่สำคัญ ผู้ที่มีสุขภาพดีจะมีน้ำหนักและส่วนสูงสัมพันธ์กัน ผู้ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์หรือน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐานจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ มากมาย การรู้จักน้ำหนักตัวและสามารถวิเคราะห์น้ำหนักตัวจะทำให้สามารถทราบระดับเกณฑ์น้ำหนักปัจจุบันทำให้การวางแผนในการดูแลสุขภาพเป็นไปได้ง่าย

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. อธิบายความสำคัญในการดูแล และควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ตามวัย

๒. ประเมินและวิเคราะห์น้ำหนักตนเองตามเกณฑ์

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. เกิดทักษะในการฝึกตนเอง ควบคุมในการปฏิบัติสม่ำเสมอ

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. เห็นความสำคัญในการดูแล และควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ตามวัย

๔. สาระการเรียนรู้

- ความสำคัญของการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว

๒. - วิธีการประเมินและวิเคราะห์น้ำหนักตัว

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการคิด

๓. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. อยู่อย่างพอเพียง

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการที่หลากหลายคือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้

ชั่วโมงที่ ๑๑

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของนักเรียน และนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนในระหว่างการจัดการเรียนรู้



๒. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นจากข้อความ “สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องสร้างเอง”

๓. นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่า หากนักเรียนต้องการให้ตนเองมีสุขภาพดีจะต้องปฏิบัติอย่างไร โดยครูเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นอย่างเสรี

(ตัวอย่างคำตอบ เช่น กินอาหารที่หลากหลายและครบ ๕ หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ)

๔. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน คละกันตามความสามารถ เก่ง ปานกลาง อ่อน แล้วให้แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาความรู้เรื่องปัญหาสุขภาพ วิธีการประเมินและวิเคราะห์น้ำหนักตัวจากหนังสือเรียนและสื่ออินเทอร์เน็ต

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

ความสำคัญของการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว และวิธีการประเมินและวิเคราะห์น้ำหนักตัว

๕. ครูอธิบายเกี่ยวกับความสำคัญของการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว และวิธีการประเมินและวิเคราะห์น้ำหนักตัวด้วยโปรแกรมนำเสนอ PowerPoint

๖. ครูจัดเตรียมกระดาดขึ้นเล็กๆ ขนาดกว้างยาว ๑.๕ นิ้ว ตัดไว้เท่าจำนวนนักเรียนในห้อง แจกให้นักเรียนคนละ ๑ ชิ้น

๗. ครูให้ทุกคนเขียนชื่อเพื่อนที่นักเรียนคิดว่ามีรูปร่างเหมาะสมตามวัย (รูปร่างสมส่วน) ๑ ชื่อลงในกระดาดแล้วส่งครู

๘. ครูนำกระดาดนั้นมาอ่านชื่อนับจำนวนคะแนน ว่าใครได้รับการเสนอชื่อมาว่ามีรูปร่างสมส่วนเหมาะสมกับวัยที่สุดในห้อง

๙. ผู้ได้รับการเสนอชื่อออกมายืนตอบคำถามคุณครูและเพื่อน

แนวคำถาม

- การปฏิบัติตนอย่างไรจึงทำให้มีรูปร่างสมส่วน

(ตัวอย่างคำตอบ เช่น ออกกำลังกาย วิ่ง ปั่นจักรยาน เล่นกีฬา)



- รับประทานอาหารอย่างไร ชอบ/ไม่ชอบรับประทานอาหารแบบไหน

(ตัวอย่างคำตอบ ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของนักเรียน เช่น ชอบกินผัก)

- ออกกำลังกายบ้างหรือไม่ ชอบเล่นกีฬาหรือไม่

(ตัวอย่างคำตอบ ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของนักเรียน เช่น ชอบเล่นกีฬาฟุตบอล)

๑๐. นักเรียนสรุปแนวทางการปฏิบัติเพื่อการมีรูปร่างสมส่วนแล้วนำมาเปรียบเทียบกับน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐานของเด็กไทย ในช่วงวัย ๑๓-๑๔ ปี ว่าจะมีความเหมาะสมตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่อย่างไร

๑๑. ครูให้นักเรียนทุกคนสืบค้นความรู้เกี่ยวกับการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว แล้วนำองค์ความรู้ที่ได้จากการพูดคุยในห้องเรียน และการสืบค้นรายบุคคลสรุปลงในใบงาน เรื่อง การดูแลน้ำหนักตัว โดยให้นักเรียนวิเคราะห์การดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวตามแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงว่ามีผลต่อการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวได้หรือไม่อย่างไร ครูอาจใช้เวลาในห้องเรียนประมาณ ๕-๑๐ นาที ให้นักเรียนสืบค้นโดยใช้โทรศัพท์มือถือของนักเรียนให้เป็นประโยชน์ในการเรียน

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนในวันนี้

๑๓. นักเรียนทำใบงาน เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ ตรวจสอบและประเมินใบงาน เพื่อประเมินผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (Summative Assessment)

๑๔. ครูผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนถามข้อสงสัย

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

๑) ใบงาน เรื่อง การดูแลน้ำหนักตัว และใบงาน เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรม PowerPoint ชั่วโมงที่ ๑๑ เรื่อง ความสำคัญของการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว และวิธีการประเมินและวิเคราะห์น้ำหนักตัว
๓. ใบงาน เรื่อง การดูแลน้ำหนักตัว และใบงาน เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ
๔. การใช้เทคโนโลยี Augmented Reality (AR) ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่สามารถเข้าถึงวิดีโอและข้อมูลต่างๆ ทำให้ผู้สอนสามารถนำสื่อจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ไปยังผู้เรียนจากแอปพลิเคชัน Aimphan Education

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรม PowerPoint ชั่วโมงที่ ๑๑ เรื่อง ความสำคัญของการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว และวิธีการประเมินและวิเคราะห์น้ำหนัก

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	๑.อธิบายความสำคัญ ในการดูแล และควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ตามวัย (ใบงาน เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ)	แบบประเมินใบงาน	ตรวจใบงานที่ เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ	ผ่านเกณฑ์ การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	๑. เห็น ความ สำคัญ ในการดูแล และ ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ตามวัย	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
ทักษะ/ กระบวนการ (P)	ประเมินและ วิเคราะห์ น้ำหนักตนเองตามเกณฑ์ (ใบงาน เรื่อง ดูแลน้ำหนักตัว)	แบบประเมินใบงาน	ตรวจใบงานที่ เรื่อง ดูแลน้ำหนักตัว	ผ่านเกณฑ์ การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. พฤติกรรม ในชั้นเรียน	๑. แบบ ประเมิน คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์ การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
สมรรถนะสำคัญ	๑. พฤติกรรม ในชั้นเรียน	๑. แบบ ประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมิน ผ่าน เกณฑ์ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

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 พ๒๑๑๐๑

วิชา สุขศึกษา๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

จำนวน ๒ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๔.๑ ม.๑/๓ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีความสำคัญมาก เพราะจะช่วยลดความเสี่ยงจากโรคที่เป็นผลมาจากการมีน้ำหนักตัวไม่ได้มาตรฐาน

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. บอกวิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

๒. ระบุวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. เห็นความสำคัญในการดูแล และควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ตามวัย

๔. สาระการเรียนรู้

- วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการคิด

๓. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. อยู่อย่างพอเพียง

๗. กิจกรรมการเรียนรู้



กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีบูรณาการที่หลากหลาย คือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบทบทวนความรู้เดิม

ชั่วโมงที่ ๑๒

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดที่ว่า ความอ้วนและความผอมมีประโยชน์และโทษอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ ทั้งความอ้วนและความผอมล้วนก่อให้เกิดโทษ ความอ้วนก่อให้เกิดโทษคือ เป็นโรคไม่ติดต่อต่าง ๆ ตามมามากมาย เช่น โรคความดันเลือดสูง ความผอมก่อให้เกิดโทษเกี่ยวกับการขาดสารอาหาร)

๒. นักเรียนร่วมกันอภิปราย ตอบคำถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน
๓. ครูทบทวนความรู้เรื่องน้ำหนักตัวกับสุขภาพจากชั่วโมงที่แล้ว
๔. ครูให้นักเรียนเตรียมความพร้อมในการนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนที่ครูมอบหมายในหัวข้อต่าง ๆ จากชั่วโมงที่แล้ว

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๕. นักเรียนนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนตามลำดับ
- กลุ่มที่ ๑ วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักของคนที่รูปร่างสมส่วน

(ตัวอย่างคำตอบ)

- ๑) กินอาหารสมดุล ควบคุมสัดส่วนและปริมาณอาหาร
- ๒) กินอาหารเข้าทุกวันเพราะมื้อเช้าเป็นอาหารหลัก
- ๓) กินอาหารพอริ่มในแต่ละมื้อ
- ๔) กินอาหารธรรมชาติไม่แปรรูป เช่น เมล็ดธัญพืช
- ๕) กินผลไม้รสไม่หวานให้มากพอและครบ ๕ สี
- ๖) กินอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า ๔ ชั่วโมง
- ๗) หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด มันจัด และเค็มจัด
- ๘) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน
- ๙) ประเมินและวิเคราะห์น้ำหนักตัวเป็นระยะสม่ำเสมอ พยายามรักษาน้ำหนักตัว

ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานตลอดไป)

กลุ่มที่ ๒ วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักของคนที่รูปร่างอ้วน

(ตัวอย่างคำตอบ ควรลดน้ำหนักโดยวิธีการ ดังนี้

- ๑) มีความตั้งใจ และมุ่งมั่นจริงที่จะลดน้ำหนัก ลดเอว
- ๒) สร้างความคิดที่ดี และให้กำลังใจตนเองเสมอ
- ๓) ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ไม่มากจนเกินไป เพราะจะส่งผลเสียต่อสุขภาพของตนเอง
- ๔) ควบคุมพลังงานที่ได้รับในแต่ละวัน
- ๕) กินอาหารทุกมื้อ ไม่งดมื้อใดมื้อหนึ่ง
- ๖) งดของหวานทั้งลูกอม น้ำอัดลม แอลกอฮอล์
- ๗) กินผัก ผลไม้ที่รสไม่หวานให้มากขึ้น

๘) มีความอดทน

๙) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ครั้งละ ๓๐-๖๐ นาที โดยออกกำลังกายที่มีความหนักระดับปานกลาง คือ เหนื่อยแต่สามารถพูดจบบประโยค หรือระดับหนัก คือ รู้สึกเหนื่อยมาก ไม่สามารถพูดจบบประโยคได้)

กลุ่มที่ ๓ วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักของคนที่มีรูปร่างผอม

(ตัวอย่างคำตอบ ควรเพิ่มน้ำหนักตัว โดยวิธีการ ดังนี้

๑) กินอาหารหลากหลายครบ ๕ หมู่ เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน

๒) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้เหนื่อยระดับปานกลาง คือหายใจเร็วขึ้น ไม่หอบ หัวใจเต้นเร็วขึ้นแต่สามารถพูดได้จบบประโยค อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน หรือสะสมให้ได้

อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที แต่การออกกำลังกายในแต่ละครั้งต้องไม่น้อยกว่าครั้งละ ๑๕ นาที นอกจากนี้ควรออกกำลังกายที่เน้นการสร้างกล้ามเนื้อ อาจจะทำด้วยการยกน้ำหนัก)

๖. ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายการนำเสนอของเพื่อนแต่ละกลุ่ม

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๗. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนในวันนี้ ลงในใบงาน เรื่อง วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว

๘. ครูให้นักเรียนนำความรู้เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๙. ครูเน้นย้ำเกี่ยวกับการไม่วิจารณ์รูปร่างของผู้อื่น (Body Shaming) เช่น เรื่องของความอ้วน หรือความผอมแต่ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการมีรูปร่างที่สมส่วนนำไปสู่การมีสุขภาพดี

โดยนักเรียนสามารถแนะนำผู้อื่นให้ดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง ซึ่งวิธีการนี้เรียกว่า Body Positive เป็นการขับเคลื่อนให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตนเองโดยยึดหลักเกี่ยวกับการมีสุขภาพดี

๑๐. ตรวจสอบและประเมินกิจกรรมในชั้นเรียน

ขั้นสรุป

๑๑. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมกันสรุปความรู้ เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ



๑๒. นักเรียนร่วมกันทำกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) การแก้ปัญหาด้วยแนวคิดเชิงนามธรรม จากนั้นครูและนักเรียนร่วมกันตรวจประเมินผลงานจากการทำกิจกรรม โดยพิจารณาจากผลงานตามดุลยพินิจของครู

๑๓. ครูให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้



๑๔. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อวัดความรู้ความเข้าใจของนักเรียนในหน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เพื่อประเมินผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (Summative Assessment)



๑๕. ครูและนักเรียนร่วมกันตรวจและเฉลยใบงาน คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้ และแบบทดสอบหลังเรียน

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- ๑) ใบงาน เรื่อง วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรม PowerPoint ชั่วโมงที่ ๑๒ เรื่อง วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
๓. ใบงาน เรื่อง วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว
๔. การใช้เทคโนโลยี Augmented Reality (AR) ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่สามารถเข้าถึงวิดีโอและข้อมูลต่างๆ ทำให้ผู้สอนสามารถนำสื่อจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ไปยังผู้เรียนจากแอปพลิเคชันAimphan Education

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรม PowerPoint ชั่วโมงที่ ๑๒ เรื่อง วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	๑. บอกวิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (ใบงาน เรื่อง วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว)	แบบประเมินใบงาน	ตรวจใบงาน เรื่อง วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว	ผ่านเกณฑ์ การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	๑. เห็นความสำคัญในการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ตามวัย	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	๑. การนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนตามลำดับ กลุ่มที่ ๑ วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักของคนที่รูปร่างสมส่วน กลุ่มที่ ๒ วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักของคนที่รูปร่างอ้วน กลุ่มที่ ๓ วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักของคนที่รูปร่างผอม	๑.แบบประเมินการนำเสนอ	๑. สังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์ การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ตรวจสอบด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
สมรรถนะสำคัญ	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑. ตรวจสอบด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

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 พ๒๑๑๐๑

วิชา สุขศึกษา๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นและเพศศึกษา

จำนวน ๓ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่น

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

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

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม สติปัญญาและพัฒนาการทางเพศ ดังนั้นวัยรุ่นจะต้องทำความเข้าใจและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นรวมทั้งปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงนั้น

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. บอกความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ในวัยรุ่นได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. มีทักษะในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์อย่างเหมาะสม

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. เห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ในวัยรุ่นได้

๔. สาระการเรียนรู้

- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่น

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการคิด

๓. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. อยู่อย่างพอเพียง
๕. รักความเป็นไทย

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

📖 กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการที่หลากหลาย คือ กิจกรรมการเรียนรู้แบบกรณีศึกษา

ชั่วโมงที่ ๑๓

การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของนักเรียน และนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนในระหว่างการจัดการเรียนรู้



๒. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดที่ว่า จากคาบที่แล้วที่เรียนเรื่องระบบต่อมไร้ท่อ นักเรียนยังจำได้หรือไม่ว่า “ฮอร์โมน” คืออะไร, อวัยวะใดที่ทำหน้าที่สร้างฮอร์โมน, ฮอร์โมนมีความสำคัญและส่งผลต่อร่างกายอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ฮอร์โมนเกิดจากต่อมไร้ท่อ มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์โดยจะซึมเข้าสู่กระแสเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ฮอร์โมนแต่ละชนิดทำหน้าที่เฉพาะและมีอิทธิพลต่อระบบการทำงานของอวัยวะในร่างกาย)

๓. ครูถามถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ในวัยรุ่น ดังนี้

• นักเรียนคิดว่าร่างกายของเราในช่วงวัยรุ่นแตกต่างจากวัยเด็กอย่างไรโดยสุ่มนักเรียนหญิงและชายอย่างละ ๑ คน เพื่อตอบคำถาม

(ตัวอย่างคำตอบ นักเรียนหญิง คือ อวัยวะเพศมีขนาดใหญ่ขึ้น เต้านมมีขนาดใหญ่ขึ้นกระดูกเชิงกรานขยายใหญ่ขึ้น มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศและรักแร้ เสียงเล็กแหลม มีสิวมี่ไขมันพอกตามร่างกาย ส่วนสูงเพิ่ม มีกลิ่นตัว จะเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก นักเรียนชาย คือ อัณฑะมีขนาดใหญ่ขึ้น และหลังฮอร์โมนเพศชายไปกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง คือ มีขนขึ้นที่หัวหน้าและรักแร้ มีหนวดเคราและขนขึ้นตามร่างกาย เสียงห้าวใหญ่ มีสิวมี่กล้ามเนื้อเป็นมัดและแข็งแรง ส่วนสูงเพิ่มขึ้น มีการหลั่งน้ำอสุจครั้งแรกหรือฝันเปียก)

๔. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายถึงต่อมไร้ท่อที่ทำหน้าที่สร้างสารประกอบอินทรีย์เคมีเรียกว่า ฮอร์โมน (Hormone) ซึ่งมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของเรามาก ฮอร์โมนจะซึมเข้าสู่กระแสเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย แต่ละชนิดทำหน้าที่เฉพาะและมีอิทธิพลต่อระบบการทำงานของอวัยวะในร่างกาย

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๕. กระตุ้นความคิดของนักเรียนโดยการดูวิดีโอ เรื่อง “ฮอร์โมนวัยว้าวุ่น” แล้วครูให้นักเรียนสรุปเหตุการณ์ในวิดีโอเกิดขึ้นเพราะอะไร “ครูอธิบายเพิ่มเติมหรือให้นักเรียนช่วยแสดงความคิดเห็นตามบทบาทของตัวละครในวิดีโอ (เหตุเกิดเกี่ยวกับด้านอารมณ์ของตัวละคร) วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง ไม่มีเหตุผล ครูต้องพยายามให้นักเรียนสรุปถึงเหตุและผลที่เกิดจากอารมณ์ของวัยรุ่น ว่ามีผลเสียอย่างไร

๖. ครูกล่าวโยงความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่น ทั้งชายและหญิง ครูและนักเรียนร่วมกันบอกความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ในวัยรุ่นได้ ครูและนักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงในเพศหญิงคือการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น เต้านมมีขนาดใหญ่ขึ้น การมีประจำเดือนและเพศชายจะมีการผื่นเปื่อย เป็นต้น
๗. ครูอธิบายเปรียบเทียบเกณฑ์มาตรฐานเด็กชาย/หญิงที่มีอายุ ๑๓-๑๔ ปี ควรสูงเท่าไร เพื่อให้ นักเรียนเปรียบเทียบตนเองว่าอยู่ในเกณฑ์หรือต่ำกว่าเกณฑ์ แนะนำให้นักเรียนชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ภาควิชาเรียนละ ๑ ครั้ง แล้วบันทึกไว้ เพื่อดูพัฒนาการด้านร่างกายของตนเองเปรียบเทียบกับปีที่ผ่านมา และเปรียบเทียบกับเพื่อนๆ ที่มีอายุในช่วงเดียวกัน ครูเชื่อมโยงกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เรื่องการเลือกบริโภคอาหารให้ได้คุณค่าทางโภชนาการและเหมาะสมกับวัยเช่น ประเภทของอาหารที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตในวัยของนักเรียนคือ โปรตีน
๘. เมื่อรู้พัฒนาการด้านร่างกายแล้วให้ศึกษาดูพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นในด้านการทำงาน หรือการผลิ ตฮอร์โมนในร่างกายของวัยรุ่น โดยมอบหมายให้แต่ละกลุ่มแสวงหาความรู้ เรื่องพัฒนาการทางเพศ แล้วทำใบงาน เรื่อง ความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่น
๙. ครูให้นักเรียนหญิงศึกษา เรื่องการเกิดประจำเดือน (Menstruation) จากหนังสือเรียน สุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัทสำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด แล้วตอบคำถาม ดังนี้

- การเกิดประจำเดือนเกิดขึ้นได้อย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ เกิดจากการสลายตัวของเยื่อบุภายในโพรงมดลูก เกิดขึ้นกับผู้หญิงเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยสาว หมุนเวียนติดต่อกัน ไปจนถึงวัยหมดประจำเดือนเมื่ออายุประมาณ ๕๐ ปี ยกเว้นในระยะเวลาที่มีการตั้งครรภ์)

- การมีประจำเดือนแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ ได้เปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่นอย่างสมบูรณ์ประจำ เดือนเกิดจากการเตรียมระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของผู้หญิงให้พร้อมสำหรับการตั้งครรภ์)

- ประจำเดือนปกติมีลักษณะอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ เลือดจะไม่จับตัวเป็นก้อน วันแรกจะมีสีแดงค่อนข้างสดต่อมาจะมีสีคล้ำและค่อย ๆ จางหายไประยะเวลาที่มีเลือด ๓-๕ วัน ไม่น้อยกว่า ๑ วัน และไม่เกิน ๗ วัน รอบประจำเดือนใช้เวลาประมาณ ๒๘ วัน)

- อาการผิดปกติของการมีประจำเดือน มีลักษณะอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ นาน ๆ มาครั้งไม่สม่ำเสมอ)

- ข้อควรปฏิบัติ

(ตัวอย่างคำตอบ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ ๓ วัน ครั้งละประมาณ ๓๐ นาที จะช่วยลดอาการต่าง ๆ ก่อนมีประจำเดือน)

๑๐. ครูให้นักเรียนสาธิตวิธีการปฏิบัติโยคะท่าและท่าอื่น ซึ่งเป็นท่าที่ลดอาการปวดประจำเดือน นักเรียนชายก็สามารถสาธิตและฝึกปฏิบัติได้ เพื่อเป็นการเพิ่มความรู้และบอกต่อความรู้ที่เป็นประโยชน์ให้กับผู้อื่น

๑๑. ครูเน้นย้ำ โดยให้นักเรียนหญิงหมั่นสังเกตอาการผิดปกติของการเกิดประจำเดือนและการเกิดตกขาว

๑๒. ครูถามนักเรียนว่า “นักเรียนรู้จักตกขาวหรือไม่ ตกขาวคืออะไร”

(ตัวอย่างคำตอบ ตกขาว คือ เมือกเหลวไหลออกมาจากช่องคลอดของผู้หญิงเป็นเมือกที่สร้างความชุ่มชื้นในช่องคลอดและป้องกันการติดเชื้อ โดยปกติตกขาวจะมีสีใส ไม่มีกลิ่น หากมีสีเขียวเหลือง ขมขื่น แดง หรือเทาอาจเกิดความผิดปกติได้)

๑๓. ครูให้ความรู้กับนักเรียนหญิงในเรื่องการใช้ผ้าอนามัยในรูปแบบต่าง ๆ โดยครูอาจนำผ้าอนามัยแบบต่าง ๆ มาแสดงให้นักเรียนได้เข้าใจมากขึ้น และนักเรียนชายสามารถเพิ่มความรู้และบอกต่อความรู้ที่เป็นประโยชน์ให้กับผู้อื่น

๑๔. ครูให้นักเรียนชายศึกษา เรื่องการฝันเปียก (Wet Dream or Seminal Emission) จากหนังสือเรียนสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด แล้วตอบคำถาม ดังนี้

- การฝันเปียกเกิดขึ้นได้อย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ เกิดขึ้นกับวัยรุ่นชายที่เริ่มแตกเนื้อหนุ่ม มีความสามารถในการผลิตน้ำอสุจิแล้วแต่ยังไม่เคยมีกิจกรรมทางเพศ ทำให้อสุจิถูกผลิตและกักเก็บไว้เป็นปริมาณมากซึ่งจะเคลื่อนออกมาโดยไม่รู้ตัวในขณะนอนหลับ)

- การเกิดฝันเปียกบ่อยมากเกินมีอิทธิพลมาจากอะไร

(ตัวอย่างคำตอบ ฮอรโมนหรือได้รับการกระตุ้นทางเพศ)

- นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับการเกิดการฝันเปียก

(ตัวอย่างคำตอบ การเกิดการฝันเปียกเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์)

๑๕. ครูถามถึงการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น ดังนี้

- การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจช่วงวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของฮอรโมนเพศสภาพร่างกาย และสิ่งแวดล้อม

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของวัยรุ่นมีความหลากหลาย เช่น ความวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย)

- การเปลี่ยนแปลงในด้านอารมณ์เป็นอย่างไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ง่ายและรวดเร็ว การแสดงออกทางอารมณ์จะมีความชัดเจนจนคนรอบข้างสัมผัสได้ เช่น โกรธ วู่วาม น้อยใจ หดหู่ การควบคุมอารมณ์ตนเองได้ยากเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์หรือสบประมาท ล้อเลียน บางครั้งอาจมีการต่อต้าน ก้าวร้าว บางครั้งมีเรื่องกระทบกระเทือนใจเล็กน้อยก็อาจจะเสียใจกลุ่มใจ และเกิดปัญหาสุขภาพจิต)

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑๖. ครูให้แนวคิดกับนักเรียนเรื่อง การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น และการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่น

๑๗. ตรวจสอบและประเมินใบงาน เรื่อง ความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่น เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- ๑) ใบงาน เรื่อง ความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่น

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรม PowerPoint ชั่วโมงที่ ๑๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่น
๓. ใบงาน เรื่อง ความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่น
๔. ผ้านวมยี่ห้อประเภทต่าง ๆ
๕. การใช้เทคโนโลยี Augmented Reality (AR) ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่สามารถเข้าถึงวิดีโอและข้อมูลต่างๆ ทำให้ผู้สอนสามารถนำสื่อจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ไปยังผู้เรียนจากแอปพลิเคชัน Aimphan Education

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรม PowerPoint ชั่วโมงที่ ๑๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่น

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	บอกความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ในวัยรุ่นได้ (ใบงาน เรื่อง ความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่น)	แบบประเมินใบงาน	ตรวจใบงาน เรื่อง ความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่น	ผ่านเกณฑ์ การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้น
เจตคติ (A)	เห็นความสำคัญ ของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ในวัยรุ่นได้	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
ทักษะ/ กระบวนการ (P)	มีทักษะในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และ อารมณ์อย่างเหมาะสม	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
สมรรถนะที่สำคัญ	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

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 พ๒๑๑๐๑

วิชา สุขศึกษา๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นและเพศศึกษา

จำนวน ๓ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น และการยอมรับ

และการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

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

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

เพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางเพศอย่างมากจึงควรมีความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและการมีสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมทั้งด้านทักษะการสื่อสาร การแสดงออกทางพฤติกรรม และการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศได้อย่างเหมาะสมกับวัย

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. บอกพัฒนาการทางเพศวัยรุ่นได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. ยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. เห็นความสำคัญของการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๔. สาระการเรียนรู้

- พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น

- การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการคิด

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๔. ความสามารถในการแก้ปัญหา

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. อยู่อย่างพอเพียง
๕. รักความเป็นไทย

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

 กิจกรรมการเรียนรู้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ กิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้
ชั่วโมงที่ ๑๔

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. นักเรียนและครูสนทนาเรื่องพัฒนาการทางเพศ เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมทางเพศ บทบาททางเพศ แรงผลักดันทางเพศ การเปลี่ยนแปลงนี้มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ลักษณะประจำตัวของบุคคล พันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ทางสังคม วัยรุ่นเป็นช่วงที่เปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุ ๙-๑๑ ปี ซึ่งเร็วกว่าเด็กชายประมาณ ๒ ปี ส่วนเด็กชายจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุ ๑๒-๑๓ ปี

๒. ครูควรปลูกฝังเกี่ยวกับเรื่องความพอเพียงในวัยรุ่น เพราะในช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ค่อนข้างติดเพื่อน ยึดเอาหลักความคิดตนเองเป็นหลัก ซึ่งอาจส่งผลต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เช่น เทียวเตร่ หลงกระแสไปตามวัตถุนิยม เป็นต้น ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านั้นเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น เพราะฉะนั้นครูและครอบครัวควรมีวิธีการปรับตัว มีหลักเหตุผลในการว่ากล่าว ตักเตือนที่เหมาะสมเกี่ยวกับการสร้างความเข้าใจอย่างมีเหตุผล

ครูตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นความคิดนักเรียน ดังนี้

- จากข้อความที่ครูกล่าวมาข้างต้น นักเรียนคิดว่าตนเองมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อะไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของนักเรียน เช่น หลงกระแสไปตามวัตถุนิยม)

- นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมดังกล่าวที่นักเรียนแสดงความคิดเห็นนั้นมีผลมาจากอะไร

(ตัวอย่างคำตอบ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น)

- นักเรียนมีวิธีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้อย่างไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของนักเรียน เช่น หมั่นศึกษาหาความรู้ เรื่องที่นักเรียนสนใจและปรับตัวอย่างเหมาะสม)

๓. ครูแนะนำให้ให้นักเรียนรู้จักการพึ่งตัวเองเป็นหลัก การทำอะไรควรทำเป็นขั้นตอน รอบคอบ ระมัดระวัง พิจารณาถึงความพอดี พอเหมาะ พอควร ความสมเหตุสมผล และการพร้อมรับความเปลี่ยนแปลง การสร้างสามัคคีให้เกิดขึ้นบนพื้นฐานของความสมดุลในแต่ละสัดส่วน แต่ละระดับครอบครัวทั้งด้านจิตใจ วัฒนธรรม สังคม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รวมถึงเศรษฐกิจและปัญหาเรื่องความไม่รู้จักพอเพียงที่เกิดขึ้นนั้นจะโทษวัยรุ่นฝ่ายเดียวไม่ได้ ผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง ครู เป็นบุคคลที่สำคัญ เพราะต้องตระหนักและชัดเจนถึงความพอเพียงในอนาคตนักเรียนจึงจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในสังคมไทยต่อไป

๔. นำภาพข่าวที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของวัยรุ่นมาช่วยกันวิเคราะห์ว่าเป็นการปรับตัวที่เหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด

ตัวอย่างข่าว

นายสมคิด สมศรี อธิบดีกรมเด็กและเยาวชน (ดย.) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) เปิดเผยว่า ในอดีตไทยมีปัญหาแม่วัยรุ่นสูงเป็นลำดับที่ ๑ ของอาเซียน เป็นที่ ๒ ของโลกรองจากประเทศโซนแอฟริกาแม้จะมีมาตรการต่าง ๆ มาแก้ปัญหานี้แต่อัตราการแม่วัยรุ่นไทยลดลง แต่ตัวเลขก็ยังสูงเมื่อเทียบกับประเทศพัฒนาแล้ว จึงเป็นที่มาของการสำรวจการตั้งครรภ์วัยรุ่นและการช่วยเหลือแม่วัยรุ่น เพื่อจะดำเนินการแก้ปัญหาให้ตรงจุดต่อไป ปัจจัยที่ทำให้มีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๗๖.๙๖ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ ๖๓.๕๖ อยู่กับเพื่อนต่างเพศสองต่อสองในที่ลับตาคน

(ที่มา : <https://www.thairath.co.th/news/society/๑๔๖๗๗๓๔>)

จากข่าวข้างต้นเป็นพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ จากข่าวดังกล่าวจะเห็นว่าตัวเลขการตั้งครรภ์ไม่พร้อมของวัยรุ่นไทยมีจำนวนที่สูงเมื่อเทียบกับประเทศที่พัฒนาแล้ว โดยสาเหตุของการตั้งครรภ์ไม่พร้อมมาจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์)

๕. นักเรียนมีวิธีการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมเหล่านั้นอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ นักเรียนควรพึงตระหนักไว้ว่า เหตุการณ์ดังกล่าวไม่ใช่เหตุการณ์ที่ไกลตัว ดังนั้น นักเรียนควรปรับตัวหรือป้องกันพฤติกรรมทางเพศให้เหมาะสม เช่น ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ หมั่นศึกษาหาความรู้ที่เกี่ยวข้อง รู้จักควบคุมตนเอง)

๖. แบ่งนักเรียนเป็น ๖ กลุ่ม ดังนี้

• กลุ่มที่ ๑ การยอมรับตนเองโดยมีประเด็นดังนี้

นักเรียนมีการยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและมีวิธีการจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร

• กลุ่มที่ ๒ การปรับตัวทางเพศที่เหมาะสม โดยมีประเด็นดังนี้

นักเรียนมีวิธีการปรับตัวทางเพศที่เหมาะสมอย่างไรบ้าง

• กลุ่มที่ ๓ การศึกษาหาความรู้เรื่องเพศ โดยมีประเด็นดังนี้

นักเรียนคิดเห็นอย่างไรบ้าง เกี่ยวกับการปรึกษาบุคคลในครอบครัวเกี่ยวกับเรื่องเพศ

• กลุ่มที่ ๔ การจัดการอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม โดยมีประเด็นดังนี้

นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรบ้างกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

• กลุ่มที่ ๕ การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย โดยมีประเด็นดังนี้

นักเรียนมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยได้อย่างไร

• กลุ่มที่ ๖ การปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ โดยมีประเด็นดังนี้

นักเรียนมีวิธีการปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติอย่างไรบ้าง

๗. ให้แต่ละกลุ่มสรุปความรู้ที่ศึกษามา เป็นองค์ความรู้ของกลุ่มจัดแยกโดยการระดมความคิดลงในแผนผังความคิดตามรูปแบบความคิดกลุ่ม (เกิดขึ้นงานของกลุ่ม)

๘. ครูกล่าวถึงเกณฑ์การประเมินการนำเสนอ ดังนี้

• ความเหมาะสมของบทบาทการนำเสนอ เช่น แสดงสมบทบาท สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการนำเสนอ มีความพร้อมในการนำเสนอ มีความน่าสนใจในการนำเสนอ และพูดออกเสียงชัดเจน

• ความถูกต้องของข้อมูล เนื้อหาสาระ เช่น อธิบายเนื้อหาสาระได้ถูกต้อง ครบถ้วน ละเอียดชัดเจน

• ส่วนประกอบอื่น ๆ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เช่น เตรียมอุปกรณ์

ประกอบการนำเสนอได้เหมาะสม ดึงดูดความสนใจ แสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

๙. ครุนำชิ้นงานของแต่ละกลุ่มตรวจสอบความถูกต้อง และให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง รู้จักตนเอง เพื่อค้นหาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง เพื่อให้เกิดการยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑๐. ครูทำการประเมิน เพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment) ดังนี้

- ให้นักเรียนที่ไม่ได้นำ เสนอให้คะแนน เป็นการชี้แจงความคิดที่คิดขึ้นสูง รวมถึงบอกเหตุผลที่มาของการให้คะแนนมีเกณฑ์อย่างไรบ้าง

- จากนั้นครูให้คะแนน แล้วนำคะแนนของกลุ่มที่ไม่ได้ทำการนำเสนอมารวมกันเพื่อเป็นคะแนนสำหรับกลุ่มที่นำเสนอ

๑๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนในวันนี้ร่วมกัน ดังนี้

- พัฒนาการทางเพศ หมายถึงอะไร

(ตัวอย่างคำตอบ การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมทางเพศ บทบาททางเพศแรงผลักดันทางเพศ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ลักษณะประจำตัวของบุคคล พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ทางสังคม)

- การเปลี่ยนแปลงทางเพศในวัยรุ่นมีด้านอะไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ ๑) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ที่แสดงให้เห็นลักษณะทางเพศ

อย่างชัดเจน เช่น เพศหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ เช่น ขนาดของเต้านมขยายใหญ่ขึ้น มีประจำเดือนเพศชายจะมีหนวดเครา มีการหลั่งน้ำอสุจิ

๒) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ ในวัยรุ่นจะมีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศมากขึ้น ฮอร์โมนดังกล่าวมีส่วนทำให้เกิดอารมณ์เรื่องเพศส่งผลให้วัยรุ่นมีความสนใจเรื่องเพศ)

- นักเรียนมีวิธีการอย่างไรในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

(ตัวอย่างคำตอบ ๑) การยอมรับตนเอง

๒) การปรับตัวทางเพศที่เหมาะสม

๓) การศึกษาหาความรู้เรื่องเพศ

๔) การจัดการอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม

๕) การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

๖) การปฏิเสธในเรื่องที่ไม่ควรปฏิบัติ)

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

๑) ใบงาน เรื่อง รู้จักตนเอง

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๒. โปรแกรม PowerPoint ชั่วโมงที่ ๑๔ เรื่อง พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น และการยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๓. ใบงาน เรื่อง รู้จักตนเอง

๔. การใช้เทคโนโลยี Augmented Reality (AR) ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่สามารถเข้าถึงวิดีโอและข้อมูลต่างๆ ทำให้ผู้สอนสามารถนำสื่อจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ไปยังผู้เรียนจากแอปพลิเคชัน Aimphan Education

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด

๒. โปรแกรม PowerPoint ชั่วโมงที่ ๑๔ เรื่อง พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น และการยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	บอกพัฒนาการทางเพศวัยรุ่นได้ (การนำเสนอแผนผังความคิด เรื่อง พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น)	๑. แบบประเมินแผนผังความคิด	๑. สังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
	บอกพัฒนาการทางเพศวัยรุ่นได้ (ใบงาน เรื่อง รู้จักตนเอง)	แบบประเมินใบงาน	ตรวจใบงาน เรื่อง ความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่น	ผ่านเกณฑ์ การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	๑. เห็นความสำคัญของการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	๑. การนำเสนอแผนผังความคิด เรื่อง พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	๑. แบบประเมินแผนผังความคิด	๑. สังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
สมรรถนะสำคัญ	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

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 พ๒๑๑๐๑

วิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นและเพศศึกษา

จำนวน ๓ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕ เรื่อง เพศโดยกำเนิดและเพศวิถี และความหลากหลายทางเพศ

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

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

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

ในวัยรุ่นเป็นช่วงเริ่มค้นหาคำตอบว่า ตนเองเป็นเพศใด มีความชอบในเพศใด วัยรุ่นบางคนอาจแสดงภาพลักษณ์ทางเพศที่ตรงข้ามกับเพศของตน ในปัจจุบันนี้สังคมมีความหลากหลายทางเพศ จึงอาจไม่สามารถตัดสินเพศของบุคคลได้จากเพศโดยกำเนิด เพราะแต่ละบุคคลมีเพศวิถีที่แตกต่างกันออกไป และสามารถแสดงออกทางเพศไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิดก็ได้ แต่ต้องไม่ละเมิดสิทธิทางเพศของผู้อื่น

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. อธิบายความหมายของเพศโดยกำเนิดและเพศวิถีได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. ปฏิบัติตนเพื่ออยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความหลากหลายทางเพศ

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. แสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสมเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศ

๔. สาระการเรียนรู้

- เพศโดยกำเนิดและเพศวิถี

- ความหลากหลายทางเพศ

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการคิด

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๔. ความสามารถในการแก้ปัญหา

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. อยู่อย่างพอเพียง
๕. รักความเป็นไทย

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

 กิจกรรมการเรียนรู้ใช้วิธีการบูรณาการด้วยเทคนิคที่หลากหลาย คือ กิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้
ชั่วโมงที่ ๑๕

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. นักเรียนและครูร่วมกันกล่าวถึงวัยรุ่นเป็นช่วงที่ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ และแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงวัย ในช่วงวัยรุ่นนั้นมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงในหลายด้านทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และการพัฒนาทางเพศ ดังนั้นครูจึงนำหลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้หลักการมีเหตุผล โดยวัยรุ่นจะต้องทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงนั้น โดยครูให้นักเรียนศึกษาอย่างเป็นกันเอง
๒. ครูเสนอแนะให้นักเรียนชายและหญิงสังเกตการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองเท่าที่สามารถรับรู้ได้

(ตัวอย่างคำตอบ แตกต่างกัน เช่น ทางด้านร่างกายเพศหญิงจะมีเต้านมที่มีขนาดโตขึ้น ส่วนทางด้านเพศชายจะมีขนขึ้นตามร่างกาย เสียงแตก)

๓. ครูตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นความคิดของนักเรียนว่า “เพศโดยกำเนิดคืออะไร”

(ตัวอย่างคำตอบ เพศโดยกำเนิด หมายถึง ลักษณะทางชีววิทยา ซึ่งเป็นลักษณะทางกายภาพ แบ่งตามโครโมโซมและฮอร์โมนซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติ)

- ครูถามต่อว่า “แล้วนักเรียนมีเพศโดยกำเนิดคือเพศอะไร”

(ตัวอย่างคำตอบ ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของนักเรียน เช่น เป็นเพศชาย เป็นเพศหญิง)

ครูอธิบายว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะทางด้านร่างกายที่เราได้ร่วมกันวิเคราะห์ไปเมื่อต้นชั่วโมงนั้นเกี่ยวข้องกับเพศโดยกำเนิด เช่น เพศชายได้รับอิทธิพลจากฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น มีขนขึ้นตามร่างกาย กล้ามเนื้อและกระดูกเจริญเติบโตมากขึ้น นอกจากนี้ในปัจจุบันเรื่องเพศไม่ได้กล่าวในมิติที่เกี่ยวข้องกับเพศโดยกำเนิดเท่านั้น

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๔. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดว่า สังคมในปัจจุบันมีเพศใดบ้างที่นอกเหนือจากเพศชายและหญิง

(ตัวอย่างคำตอบ คือ เกย์ ทอม ฯลฯ)

• ครูอธิบายเพิ่มเติมว่า ในปัจจุบันเป็นสังคมมีความหลากหลายทางเพศ เราไม่สามารถตัดสินเพศของบุคคลได้จากเพศโดยกำเนิดเท่านั้นเพราะแต่ละบุคคลมีเพศวิถีที่แตกต่างกันออกไป และสามารถแสดงออกทางเพศไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิดก็ได้ แต่ต้องไม่ละเมิดสิทธิทางเพศของผู้อื่น

๕. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิดที่ว่า นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรในสังคมที่มีความหลากหลายทางเพศ

๖. ครูให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการวางตัวในสังคมที่มีความหลากหลายทางเพศอย่างเหมาะสม

(ตัวอย่างคำตอบ คือ การยอมรับสิทธิทางเพศของผู้อื่น ไม่ดูถูกเหยียดหยามล้อเลียนผู้อื่น ครูสามารถบูรณาการความรู้ในกลุ่มวิชา สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม เรื่อง การเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น)

๗. ครูตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นความคิดของนักเรียน “เพศวิถี หมายถึงอะไร”

(ตัวอย่างคำตอบ ความชอบและการแสดงออกทางเพศของคนซึ่งอาจจะแตกต่างกัน ทุกคนไม่จำเป็นต้องมีความชอบและการแสดงออกทางเพศที่ตรงกับเพศโดยกำเนิด)

• ครูถามต่อว่า “นักเรียนมีเพศวิถีเป็นไปลักษณะใด”

(ตัวอย่างคำตอบ ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของนักเรียน เช่น เกย์ ทอม)

๘. ครูเกริ่นนำถึงความหลากหลายทางเพศในสังคมปัจจุบัน ซึ่งวัยรุ่นบางคนอาจค้นพบตนเองแล้วว่าแสดงออกทางเพศอย่างไร หรือบางคนอาจเริ่มค้นหา หรือแสดงภาพลักษณ์ทางเพศที่เหมือนหรือแตกต่างกับเพศโดยกำเนิดของตนเองซึ่งเรียกว่าความหลากหลายทางเพศจากนั้นครูให้นักเรียนจับกลุ่ม ๕-๖ คน เป็นชาย ๓ คน และหญิง ๒-๓ คน หรือตามความเหมาะสมจำนวน ๔ กลุ่ม ดังนี้

- กลุ่มที่ ๑ Lesbian (เลสเบี้ยน)
- กลุ่มที่ ๒ Gay (เกย์)
- กลุ่มที่ ๓ Bisexual (ไบเซ็กชวล)
- กลุ่มที่ ๔ Transgender (ทรานส์เจนเดอร์)

ครูให้นักเรียนหาข้อมูลของแต่ละกลุ่มดังนี้

- ความหมายของความหลากหลายทางเพศ
- ทำไมเราถึงภาคภูมิใจในเพศที่เราอยากเป็น
- เมื่อมีความแตกต่างและความหลากหลาย นักเรียนคิดว่าเราอยู่กันอย่างสงบสุขได้อย่างไร

๙. ให้แต่ละกลุ่มเสนอแนะเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศในสังคมไทยและการวางตัวในสังคมที่มีความหลากหลายทางเพศอย่างเหมาะสม (ส่งตัวแทนออกมานำเสนอ)

(ตัวอย่างคำตอบ เช่น การมีพ่อที่เป็นผู้หญิง การมีความรักในเพศเดียวกัน)

จากนั้นครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศในสังคมไทยและการวางตัวในสังคมที่มีความหลากหลายทางเพศอย่างเหมาะสม

๑๐. ครูกล่าวถึงเกณฑ์การแสดงบทบาทสมมติ ดังนี้

• ความเหมาะสมของการแสดงบทบาทสมมติ เช่น แสดงสมบทบาท สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการแสดงบทบาทสมมติ มีความพร้อมในการแสดงบทบาทสมมติ มีความน่าสนใจในการแสดงบทบาทสมมติ และพูดออกเสียงชัดเจน

• ความถูกต้องของข้อมูล เนื้อหาสาระ เช่น อธิบายเนื้อหาสาระได้ถูกต้องครบถ้วน ละเอียดชัดเจน

• ส่วนประกอบอื่น ๆ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เช่น เตรียมอุปกรณ์ประกอบได้เหมาะสม ดึงดูดความสนใจ แสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

ขั้นสรุป

๑๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียน และบันทึกความรู้ลงในใบงาน เรื่อง ความหลากหลายทางเพศ

๑๒. ครูประเมินการแสดงบทบาทสมมติของแต่ละกลุ่ม ดังนี้

• ให้กลุ่มที่ไม่ได้ทำการแสดงให้คะแนน เป็นการใช้นวัตกรรมคิดขั้นสูง รวมถึงบอกเหตุผลที่มาของการให้คะแนนมีเกณฑ์อย่างไรบ้าง

- จากนั้นครูให้คะแนน แล้วนำคะแนนของกลุ่มที่ไม่ได้ทำการแสดงมารวมกันเพื่อเป็นคะแนนสำหรับกลุ่มที่ทำการ

แสดง

๑๓. ครูตรวจสอบชิ้นงานด้วยเกณฑ์การประเมินพร้อมบอกถึงข้อดีและจุดที่ควรพัฒนา

๑๔. ครูให้นักเรียนดูภาพต่อไปนี้แล้วถามนักเรียนว่า “ความหลากหลายทางเพศกับภาพสายรุ้งมีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร”



(ตัวอย่างคำ ตอบ สายรุ้งมีความหลากหลายสี เช่นเดียวกับมนุษย์ที่มีความหลากหลายทางเพศหรืออาจจะถูกแบ่งไปตามรสนิยมเรื่องเพศที่แตกต่างกันแต่ไม่สามารถแบ่งหรือลดคุณค่าในความเป็นมนุษย์ได้)

๑๕. ครูสอบถามนักเรียนว่า นักเรียนจะนำความรู้เรื่อง พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ ๑) การยอมรับทางเพศ

๒) การปฏิบัติตามหลักสิทธิมนุษยชน

๓) การมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

๔) หมั่นศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศเสมอ)

๑๖. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นและเพศวิถีศึกษา



๑๗. นักเรียนร่วมกันทำกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) การแก้ปัญหาด้วยแนวคิดเชิงนามธรรม จากนั้นครูและนักเรียนร่วมกันตรวจสอบประเมินผลงานจากการทำกิจกรรม โดยพิจารณาจากผลงานตามดุลยพินิจของครู

๑๘. ครูให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้



๑๙. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อวัดความรู้ความเข้าใจของนักเรียนในหน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ และเพื่อใช้ในการพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)



๒๐. ครูและนักเรียนร่วมกันตรวจสอบและเฉลยใบงาน คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้ และแบบทดสอบหลังเรียน

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

๑) ใบงาน เรื่อง ความหลากหลายทางเพศ

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรม PowerPoint ชั่วโมงที่ ๑๕ เรื่อง เพศโดยกำเนิดและเพศวิถีและความหลากหลายทางเพศ
๓. ใบงาน เรื่อง ความหลากหลายทางเพศ
๔. การใช้เทคโนโลยี Augmented Reality (AR) ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่สามารถเข้าถึงวิดีโอและ

ข้อมูลต่างๆ ทำให้ผู้สอนสามารถนำสื่อจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ไปยังผู้เรียนจากแอปพลิเคชัน Aimphan Education

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรม PowerPoint ชั่วโมงที่ ๑๕ เรื่อง เพศโดยกำเนิดและเพศวิถีและความหลากหลายทางเพศ

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	อธิบายความหมายของเพศโดยกำเนิดและเพศวิถีได้ (การตอบคำถามในชั้นเรียน)	๑. แบบ บ สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	๑. สังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
	อธิบายความหมายของเพศโดยกำเนิดและเพศวิถีได้(ใบงานเรื่อง ความหลากหลายทางเพศ)	แบบประเมินใบงาน	ตรวจใบงาน เรื่อง ความหลากหลายทางเพศ	ผ่านเกณฑ์ การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้น
เจตคติ (A)	๑. แสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสมเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศ	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	๑. การเสนอแนะแต่ละกลุ่มเรื่องการวางตัวในสังคมที่มีความหลากหลายทางเพศอย่างเหมาะสม (ส่งตัวแทนออกมาแนะนำเสนอ) ๒. การแสดงบทบาทสมมติเรื่อง การวางตัวในสังคมที่มีความหลากหลายทางเพศอย่างเหมาะสม	๑. แบบประเมินการนำเสนอ ๒. แบบประเมินบทบาทสมมติ	๑. สังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบ ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
สมรรถนะสำคัญ	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบ ประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

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 พ๒๑๑๐๑

วิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ ทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ

จำนวน ๓ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖ เรื่อง ความหมายและประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศ

และสาเหตุของการล่วงละเมิดทางเพศ

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๒.๑ ม.๑/๒ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

การล่วงละเมิดทางเพศเป็นภัยสังคมที่อยู่ใกล้ตัวเราทุกคน จะเห็นได้ว่าข่าวเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศ เช่น การข่มขืน การล่วงละเมิดทางเพศ การลวนลาม การปลุกปล้ำอนาจารหรือข่มขืนมักปรากฏตามสื่อต่าง ๆ เป็นประจำ ดังนั้นเราจึงต้องศึกษาวิธีการป้องกันตนเองให้ไม่เกิดการล่วงละเมิดทางเพศ

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. บอกความหมายและประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศได้

๒. บอกสาเหตุของการล่วงละเมิดทางเพศได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. ป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศได้

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. เห็นความสำคัญของการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศได้

๔. สาระการเรียนรู้

- ความหมายและประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศ

- สาเหตุของการล่วงละเมิดทางเพศ

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการคิด

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๔. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. อยู่อย่างพอเพียง
๕. รักความเป็นไทย

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

 กิจกรรมการเรียนรู้ใช้วิธีการบูรณาการที่หลากหลาย คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบกรณีศึกษา

ชั่วโมงที่ ๑๖

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของนักเรียน และนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนในระหว่างการจัดการเรียนรู้



๒. ครูกล่าวว่าในปัจจุบันนักเรียนสามารถพบเห็นข่าวเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศ เช่น การโชว์อวัยวะเพศ การลวนลาม การปลุกปล้ำอนาจารหรือข่มขืน ปรากฏตามหน้าหนังสือพิมพ์หรือสื่อต่างๆ เป็นประจำ จึงนับได้ว่าการล่วงละเมิดทางเพศเป็นภัยในสังคมที่อยู่ใกล้ตัวเราทุกคน นักเรียนจะมีวิธีการป้องกันหรือหลีกเลี่ยงตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ ป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศ หรือฝึกทักษะ

ป้องกันตนเองโดยใช้ทักษะต่าง ๆ เช่น การปฏิเสธ การตอรอง การตัดสินใจขอความช่วยเหลือ การส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือ และทักษะการป้องกันตนเอง)

๓. นักเรียนและครูร่วมกันแสดงความคิดเห็นในเรื่องการล่วงละเมิดทางเพศ

๔. นำภาพและเหตุการณ์ข่าวที่เกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศมาเล่าให้นักเรียนฟังเป็นกรณีศึกษา

เสียง (ที่เคยเจียบ) จากปากคุณผู้หญิง นางสาวจริย ศรีสวัสดิ์ หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมภาคีเครือข่าย มูลนิธิหญิงชายก้าวไกลเล่าให้ฟังว่า มูลนิธิหญิงชายก้าวไกลได้จัดทำแบบสำรวจความคิดเห็นของกลุ่มผู้หญิงอายุตั้งแต่ ๑๘ ปีขึ้นไป จำนวน ๑,๖๕๕ ชุด ในเขตพื้นที่กรุงเทพฯ ซึ่งจากผลสำรวจให้ความเห็น

ว่า ร้อยละ ๓๘.๔ เคยเห็นเพื่อน/คนใกล้ชิดประสบปัญหาเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศ

(ที่มา : <https://www.thaihealth.or.th/Content/46024>)

(ตัวอย่างการวิเคราะห์ จากผลสำรวจทำให้เห็นว่า การกระทำความรุนแรงกับผู้หญิงนั้นเป็นเรื่องที่เป็นปกติไปเสียแล้ว ดังนั้นหากประชาชนคนไทยยังยึดติดและมีความเชื่อเดิม ๆ ที่ให้ผู้ชายเป็นใหญ่ หรือมองว่าเป็นผู้หญิงต้องทำงานบ้านดูแลลูกดูแลสามี ถูกสามีทำร้ายเป็นเรื่องปกติ จึงไม่กล้าเรียกร้องสิทธิอะไร เป็นเรื่องที่ควรยกเลิก)

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๕. แบ่งกลุ่มนักเรียนตามความเหมาะสม เพื่อฝึกการทำงานเป็นทีมและร่วมกันหาข้อมูล ดังนี้

- ความหมายการล่วงละเมิดทางเพศ หรือความรุนแรงทางเพศ

(ตัวอย่างคำตอบ หมายถึง การกระทำหรือการพูดเกี่ยวกับเรื่องทางเพศที่ลามกอนาจาร หรือการแสดงออกทางเพศต่อผู้อื่น โดยที่บุคคลนั้นไม่ยินยอมมีหลากหลายรูปแบบ ได้แก่ ๑) การคุกคามทางเพศโดยไม่มีการสัมผัส

๒) การละเมิดทางเพศโดยการสัมผัสไม่มีการสอดใส่

๓) การพยายามขึ้นใจ ปลุกปล้ำเพื่อจะร่วมเพศ

๔) การข่มขืน คือ การกระทำเพื่อสนองความใคร่ของผู้กระทำ โดยการใช้อวัยวะเพศของผู้กระทำกระทำกับช่องปาก อวัยวะ หรือทวารหนักของผู้อื่น)

- ประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศ

(ตัวอย่างคำตอบ แบ่งได้ ๒ ประเภท ดังนี้

๑) การล่วงละเมิดทางเพศโดยไม่มีการสัมผัส

๑.๑ การกระทำ ทางคำ พูด ได้แก่

- การวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา การแต่งกายที่สื่อในทางลามก
- การเล่าเรื่องตลกลามก การพูดสองแง่สองง่ามหรือพูดเรื่องสัปดน
- การตามจับตามตื้อเกี้ยวพาราสีทั้ง ๆ ที่รู้ว่าอีกฝ่ายไม่ชอบ

๑.๒ การกระทำ ที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัว ได้แก่

- การล่วงเกินด้วยสายตา
- การล่วงเกินด้วยกิริยาท่าทาง
- ท่าทางที่สื่อถึงเจตนาการล่วงเกิน เช่น ผีวปาก ส่งจูบ)

๒) การล่วงละเมิดทางเพศโดยมีการสัมผัส

- การแตะเนื้อต้องตัวที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การยืน เดินหรือนั่งใกล้ขัดเกิ่นความจำเป็น
- การกระทำอนาจารอื่น เช่น กอด จูบ ลูบ คลำ ร่างกายของผู้หญิง
- การขอมือเพศสัมพันธ์
- การบังคับให้มีเพศสัมพันธ์
- การข่มขืน)

๖. ครูกล่าวถึงสาเหตุของการล่วงละเมิดทางเพศ ดังนี้

- การเข้าใจบุคคลที่คุ้นเคยหรือรู้จักทำให้ขาดความระมัดระวังตัว
- การไม่เคารพสิทธิในเนื้อตัวร่างกายของตนเองและผู้อื่น
- การไม่ระมัดระวังตัว เช่น เล่นโทรศัพท์มือถือโดยขาดการระมัดระวัง
- สื่อลามกอนาจารต่าง ๆ
- บางกรณีเป็นความผิดปกติทางจิตใจ เช่น พวกชอบใช้ว็อยเวเพศ
- การดื่มสุราหรือสารเสพติดเป็นสาเหตุให้ขาดสติ
- ความใกล้ชิด อาจทำให้เกิดการอยากถูกเนื้อถูกตัว
- การล่วงละเมิดทางเพศบางครั้งอาจไม่ได้เกิดจากความตั้งใจ แต่เป็นความคึกคะนอง หรือเพื่อความสนุกเช่น การใช้

คำพูดแตะโลม

- สถานที่เปลี่ยว แหล่งบันเทิงและแหล่งมั่วสุม ในสถานที่เหล่านี้มักมีการเสพสารเสพติด

๗. ให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์ตามสถานการณ์ที่ครูนำมาเล่าให้นักเรียนฟัง ว่าถ้าเหตุการณ์นี้เกิดกับตัวนักเรียนหรือบุคคลในครอบครัวจะมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร และสิ่งใดคือสาเหตุที่ทำให้เกิดสถานการณ์ดังกล่าว เขียนบันทึกลงในใบงาน เรื่อง การคิดวิเคราะห์ตามสถานการณ์ แล้วนำเสนอใน

รูปแบบบทบาทสมมติ ตามความคิดเห็นของกลุ่ม โดยมีเกณฑ์การประเมินบทบาทสมมติ ดังนี้

- **ความเหมาะสมของบทบาทสมมติ** เช่น แสดงสมบทบาท สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วม มีความพร้อมในการแสดงบทบาทสมมติ มีความน่าสนใจในการแสดงบทบาทสมมติ และพูดออกเสียงชัดเจน
- **ความถูกต้องของข้อมูลเนื้อหาสาระ** เช่น อธิบายเนื้อหาสาระได้ถูกต้องครบถ้วน ละเอียดยชัดเจน
- **ส่วนประกอบอื่น ๆ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์** เช่น เตรียมอุปกรณ์ประกอบได้เหมาะสม ดึงดูดความสนใจแสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

๘. ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอในรูปแบบบทบาทสมมติจนครบทุกกลุ่ม

ขั้นสรุป

๙. จากนั้นครูประเมินโดยการใช้เกณฑ์การประเมินการแสดงบทบาทสมมติ ดังนี้

- ให้กลุ่มที่ไม่ได้ทำการแสดงให้คะแนน เป็นการใช้นวัตกรรมคิดขั้นสูง รวมถึงบอกเหตุผลที่มาของการให้คะแนนมีเกณฑ์อย่างไรบ้าง
- จากนั้นครูให้คะแนน แล้วนำคะแนนของกลุ่มที่ไม่ได้ทำการแสดงมารวมกันเพื่อเป็นคะแนนสำหรับกลุ่มที่ทำการแสดง

๑๐. นักเรียนและครูร่วมกันเสนอแนะและสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนในวันนี้ และถามคำถามกระตุ้นความคิดว่า ถ้าหากนักเรียนมีทักษะในการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดจะมีประโยชน์อย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ มีประโยชน์คือจะทำให้สามารถรับมือกับสถานการณ์การล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างเหมาะสมทั้งนี้ทุกคนควรพึงระลึกไว้เสมอว่า ควรเคารพในสิทธิของผู้อื่น เพื่อลดปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ)

๑๑. ตรวจสอบและประเมินใบงานเรื่อง การคิดวิเคราะห์ตามสถานการณ์ เพื่อประเมินผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (Summative Assessment)

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

๑) ใบงาน เรื่อง การวิเคราะห์ตามสถานการณ์

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรม PowerPoint ชั่วโมงที่ ๑๖ เรื่อง ความหมายและประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศและสาเหตุของการล่วงละเมิดทางเพศ
๓. ใบงาน เรื่อง การวิเคราะห์ตามสถานการณ์
๔. การใช้เทคโนโลยี Augmented Reality (AR) ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่สามารถเข้าถึงวิดีโอและข้อมูลต่างๆ ทำให้ผู้สอนสามารถนำสื่อจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ไปยังผู้เรียนจากแอปพลิเคชัน Aimphan Education

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรม PowerPoint ชั่วโมงที่ ๑๖ เรื่อง ความหมายและประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศและสาเหตุของการล่วงละเมิดทางเพศ

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	๑. บอกความหมายและประเภทของการล่วงละเมิดทางเพศได้ ๒. บอกสาเหตุของการล่วงละเมิดทางเพศได้	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
เจตคติ (A)	๑. เห็นความสำคัญของการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศได้	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	การแสดงบทบาทสมมติ (ใบงาน เรื่อง การคิดวิเคราะห์ตามสถานการณ์)	๑. แบบประเมินบทบาทสมมติ ๒. แบบประเมินใบงาน	๑. สังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน ๒. ตรวจใบงาน เรื่อง การคิดวิเคราะห์ตามสถานการณ์	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ๒. ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
สมรรถนะที่สำคัญ	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

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



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗

รหัส พ๒๑๑๐๑

วิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ ทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ

จำนวน ๓ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง ผลกระทบจากการล่วงละเมิดทางเพศการป้องกัน

และหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศ

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๒.๑ ม.๑/๒ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

การล่วงละเมิดทางเพศสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ก่อให้เกิดผลกระทบทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม วัยรุ่นเป็นวัยที่ยังขาดประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต ดังนั้นจึงควรรู้วิธีป้องกันตนเอง และเลือกใช้ทักษะการป้องกันตนเองจากการสถานการณ์ล่วงละเมิดทางเพศ เพื่อแก้ไขปัญหาที่อาจพบได้ในชีวิตจริง

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. บอกผลกระทบจากการล่วงละเมิดทางเพศได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. มีทักษะในการปฏิเสธอย่างเหมาะสม

๒. มีทักษะในการป้องกันตนเองให้พ้นจาก

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. เห็นความสำคัญของการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศได้

๔. สาระการเรียนรู้

- ผลกระทบจากการล่วงละเมิดทางเพศการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศ

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการคิด

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๔. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. อยู่อย่างพอเพียง
๕. รักความเป็นไทย

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

 กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการที่หลากหลาย คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบกรณีศึกษา และการแสดงบทบาทสมมติ

ชั่วโมงที่ ๑๗

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ครูนำตัวอย่างข่าวจากวันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๑ นายเอ (นามสมมติ) อายุ ๑๙ ปี ผู้เสียหาย เปิดเผยว่าได้มาจอดรถที่ปั๊ม ขณะเปลี่ยนเสื้อผ้าในห้องน้ำ อยู่ดี ๆ ก็มีเท้า มีมือและถุงยางมาหยอ์ได้ประตูห้องน้ำ ทำให้ตนรู้สึกกลัว และตนก็ไม่ได้รู้จักกับผู้ที่ก่อเหตุมาก่อน ตอนแรกก็ไม่กล้าเปิดประตูห้องน้ำออกไป แต่ได้ยินเสียงเขาเปิดประตูเข้าห้องน้ำอีกห้องไปตนจึงรีบออกมา แต่ปรากฏว่าเขาเปิดประตูออกมาพอดี และดึงแขนตนไว้ พอได้จังหวะที่สะบัดหลุดตนก็วิ่งออกจากห้องน้ำอย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตามเดี๋ยวนี้น้ำชาเขาก็เริ่มไม่ปลอดภัย และควรจะมีเพื่อนไปด้วย ซึ่งเหตุการณ์นี้ตนก็ไม่อยากให้คนที่ก่อเหตุไปทำแบบนี้กับคนอื่น
(ที่มา: <https://www.thairath.co.th/content/๑๑๗๙๕๑๐>)

๒. นักเรียนและครูร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว พร้อมทั้งข้อคิดที่ได้จากข่าว

(ตัวอย่างคำตอบ การถูกล่วงละเมิดทางเพศสามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา ทุกเพศ ทุกวัย ดังนั้น การมีทักษะในการหลีกเลี่ยง หรือป้องกันตนเอง จึงเป็นทักษะสำคัญที่จะทำให้ผ่านพ้นจากสถานการณ์นั้นมาได้)

๓. ครูกล่าวว่า การตกอยู่ในสถานการณ์ล่วงละเมิดทางเพศสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศ ทุกวัยการตกอยู่ในสถานการณ์ล่วงละเมิดทางเพศนั้นมักก่อให้เกิดผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้นั้น
๔. นักเรียนและครูร่วมกันยกตัวอย่างผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เช่น การติดโรคทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ การเกิดภาวะซึมเศร้า เป็นต้น

(ตัวอย่างคำตอบ ๑) ผลกระทบทางร่างกาย เช่นร่างกายบอบช้ำ เสี่ยงต่อการเกิดโรค

ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อาจตั้งครรภ์ไม่พร้อมนำไปสู่การทำแท้ง

๒) เครียด หงุดหงิด และเกิดภาวะซึมเศร้า มีบุคลิกที่เปลี่ยนไป สูญเสียคุณค่าในตัวตน สังคมความรู้สึกหวาดกลัว

๓) ผลกระทบทางสังคมประสิทธิภาพในการเรียน ทำ งานลดน้อยลง เนื่องจากไม่ยอมพบเจอกับสถานการณ์ที่เป็นประสบการณ์เลวร้ายอีก)

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๕. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ให้หัวหน้ากลุ่มออกมาจับฉลากหัวข้อเพื่อนำไปให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดสร้างสถานการณ์แสดงบทบาทสมมติ

๖. ให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติตามหัวข้อที่ได้ โดยต้องแสดงวิธีการแก้ปัญหาและเลือกใช้ทักษะต่างๆ ในการป้องกันตนเอง ตามความคิดของกลุ่ม

• ความเหมาะสมของการแสดงบทบาทสมมติ เช่น แสดงสมบทบาท สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการแสดงบทบาทสมมติ มีความพร้อมในการแสดงบทบาทสมมติ มีความน่าสนใจในการแสดงบทบาทสมมติ และพูดออกเสียงชัดเจน

- ความถูกต้องของข้อมูล เนื้อหาสาระ เช่น อธิบายเนื้อหาสาระได้ถูกต้องครบถ้วน สะเอียดชัดเจน
- ส่วนประกอบอื่น ๆ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เช่น เตรียมอุปกรณ์ประกอบได้เหมาะสม ดึงดูดความสนใจ

แสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

๗. เมื่อกลุ่มที่ ๑ แสดงบทบาทสมมติแล้ว กลุ่มที่ ๒ และ ๓ ต้องทำหน้าที่ช่วยเสนอแนะเพิ่มเติม หรือเพิ่มข้อมูลความรู้ที่ควรปฏิบัติ กลุ่มที่ ๒ แสดงแล้ว กลุ่ม ๑ และ ๔ ต้องทำหน้าที่เสนอแนะ และเพิ่มข้อมูลความรู้ สลับกันไปทุกกลุ่ม
๘. หัวข้อเรื่องที่เป็นตัวอย่างให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ เช่น

- เมื่อถูกพูดจาแทะโลม
- เมื่อถูกลวนลามบนรถโดยสาร/รถประจำทาง
- เมื่อคนขับแท็กซี่ขับรถไปในซอยเปลี่ยวมืด
- เมื่อได้รับคำชวนจากคนรักให้ไปอนงค์คืนที่บ้าน

หมายเหตุ

ผู้สอนอาจนำข่าวเหตุการณ์จริงลักษณะนี้มาเป็นข้อมูลให้นักเรียนวิเคราะห์ เสนอแนะแนวทาง ในการป้องกันตนเองได้

๙. ครูอาจของความร่วมมือ ครูพลศึกษาสอนทักษะการป้องกันตนเองโดยใช้วิธีจะเป็นอาวุธ โดยฝึกปฏิบัติด้วยใน ชั่วโมงพลศึกษา (แล้วประเมินจากผลการปฏิบัติ)

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑๐. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนในวันนี้

๑๑. นักเรียนทำใบงาน เรื่อง ฝันร้าย จากนั้นตรวจสอบและประเมินใบงาน เพื่อประเมินผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการให้ เกิดกับผู้เรียน (Summative Assessment)

๑๒. ตรวจสอบและประเมินการแสดงบทบาทสมมติ

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- ๑) ใบงาน เรื่อง ฝันร้าย

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรม PowerPoint ชั่วโมงที่ ๑๗ เรื่อง ผลกระทบจากการล่อลวงละเมิดทางเพศการป้องกันและหลีกเลี่ยง สถานการณ์เสี่ยงต่อการล่อลวงละเมิดทางเพศ
๓. ใบงาน เรื่อง ฝันร้าย
๔. การใช้เทคโนโลยี Augmented Reality (AR) ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่สามารถเข้าถึงวิดีโอและข้อมูลต่างๆ ทำให้ผู้สอน สามารถนำสื่อจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ไปยังผู้เรียนจากแอปพลิเคชัน Aimphan Education

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรม PowerPoint ชั่วโมงที่ ๑๗ เรื่อง ผลกระทบจากการล่อลวงละเมิดทางเพศการป้องกันและหลีกเลี่ยง สถานการณ์เสี่ยงต่อการล่อลวงละเมิดทางเพศ

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	บอกผลกระทบจากการล่วงละเมิดทางเพศได้ (ใบงานที่เรื่อง ฝันร้าย)	แบบประเมินใบงาน	ตรวจใบงาน เรื่อง ความหลากหลายทางเพศ	ผ่านเกณฑ์ การประเมินที่ ระดับคุณภาพดีขึ้นไป
เจตคติ (A)	๑. เห็นความสำคัญของการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศได้	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์ การประเมินที่ ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	๑. การนำเสนอบทบาทสมมติ เรื่อง การล่วงละเมิด	๑.แบบประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม (การแสดงบทบาทสมมติ)	๑. สังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์ การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์ การประเมิน ผ่านเกณฑ์ ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
สมรรถนะสำคัญ	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. เกณฑ์การประเมิน ผ่านเกณฑ์ต้องได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

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



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘

รหัส พ๒๑๑๐๑

วิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ ทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ

จำนวน ๓ ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ (๑)

จำนวน ๑ ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑

ชื่อผู้สอน นางกัลยา บุญดี

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัดระหว่างทาง/ตัวชี้วัดปลายทาง

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

พ ๒.๑ ม.๑/๒ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ตัวชี้วัดปลายทาง

-

๒. สาระสำคัญ

การป้องกันตนเองจากสถานการณ์ล่วงละเมิดทางเพศที่ดีที่สุด คือ การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมไม่พาตนเองไปในสถานที่ที่มีโอกาสเสี่ยงต่อสถานการณ์ล่วงละเมิดทางเพศ อย่างไรก็ตาม หากตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง เราควรใช้ทักษะต่าง ๆ เพื่อให้ตัวเองรอดพ้นจากสถานการณ์ดังกล่าว

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๓.๑ ความรู้ (Knowledge : K)

๑. บอกทักษะการป้องกันตนเองได้

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ (Process : P)

๑. เลือกใช้ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๒. สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๓.๓ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. เห็นความสำคัญของการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศได้

๔. สาระการเรียนรู้

- ผลกระทบจากการล่วงละเมิดทางเพศการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศ

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๑. ความสามารถในการสื่อสาร

๒. ความสามารถในการคิด

๓. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๔. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. มีจิตสาธารณะ

๗. กิจกรรมการเรียนรู้

 กิจกรรมการเรียนรู้นี้ใช้วิธีการบูรณาการที่หลากหลาย คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบกรณีศึกษา และแบบสืบเสาะหาความรู้

ชั่วโมงที่ ๑๘

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๐ นาที)

๑. ครูตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นความคิด หากนักเรียนเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการล่วงละเมิดทางเพศ นักเรียนจะมีวิธีปฏิบัติตนเพื่อขอความช่วยเหลืออย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ ๑) ตั้งสติ และรีบแจ้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูทันที

๒) ไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายภายในช่วงเวลา ๒๔ ชั่วโมง หลังเกิดเหตุโดยไม่ต้องอาบน้ำชำระร่างกาย เพราะอาจทำให้พยานหลักฐานถูกทำลาย

๓) ถ่ายภาพร่องรอยบาดแผลไว้เป็นพยานหลักฐาน

๔) จดจำรูปพรรณสัณฐานที่เด่นชัดของคนร้ายให้ได้มากที่สุด เช่น เสื้อผ้า ทะเบียนรถ

สีผม สีผิว รูปร่าง รอยสักรอยแผลเป็น

๕) ไปแจ้งความเพื่อจะได้นำผู้กระทำความผิดมาลงโทษ)

๒. นักเรียนและครูร่วมกันเสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อขอความช่วยเหลือจากการล่วงละเมิดทางเพศ

(ตัวอย่างคำตอบ ในปัจจุบันมีหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ได้รับผลกระทบจากการล่วงละเมิดทางเพศเป็นจำนวนมาก ทั้งที่เป็นหน่วยงานของรัฐและเอกชน เช่น สถานีตำรวจ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ หรือมูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก)

๓. ครูกล่าวว่า “เพื่อเป็นการลด หรือไม่ให้เกิดเหตุการณ์หรือสถานการณ์การล่วงละเมิดทางเพศ นักเรียนควรมีทักษะอะไรเพื่อป้องกันตนเอง”

(ตัวอย่างคำตอบ ทักษะการปฏิเสธ การต่อรอง การตัดสินใจ การขอความช่วยเหลือ)

ขั้นสอน (๓๐ นาที)

๔. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง วิธีการแก้ปัญหาสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากการล่วงละเมิดทางเพศ โดยสมาชิกในกลุ่มร่วมกันสืบค้นข่าวที่เกิดขึ้นจากการล่วงละเมิดทางเพศมา ๑ ข่าว วิเคราะห์ข่าวว่าเป็นการล่วงละเมิดทางเพศประเภทใด สาเหตุของการล่วงละเมิดทางเพศ ผลกระทบจากการล่วงละเมิดทางเพศ เสนอแนวทางป้องกันหรือแก้ไขปัญหาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงอย่างเป็นรูปธรรม เช่น ในกรณีที่ไปเที่ยวกลางคืนดื่มหนักจนไม่ได้สติแล้วถูกล่วงไปข่มขืน ป้องกันตนเองจากสถานการณ์ดังกล่าว โดยการไม่เที่ยวกลางคืน จากหลักความพอประมาณใช้จ่ายอย่างประหยัดตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น ควบคู่กับการประยุกต์ในเรื่อง คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมของสังคมไทยด้วย พร้อมทั้งระบุหน่วยงานที่สามารถให้ความช่วยเหลือจากกรณีดังกล่าวได้

๕. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาจับฉลากลำดับการนำเสนอ

๖. ครูกล่าวถึงเกณฑ์การประเมินการนำเสนอกลุ่ม ดังนี้

- **ความเหมาะสมของบทบาทการนำเสนอ**

เช่น แสดงสมบทบาทสมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการนำเสนอ มีความพร้อมในการนำเสนอ มีความน่าสนใจในการนำเสนอ และพูดออกเสียงชัดเจน

- **ความถูกต้องของข้อมูลเนื้อหาสาระ**

เช่น อธิบายเนื้อหาสาระได้ถูกต้องครบถ้วน ละเอียดยชัดเจน

- **ส่วนประกอบอื่น ๆ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์**

เช่น เตรียมอุปกรณ์ประกอบการนำเสนอได้เหมาะสม ดึงดูดความสนใจ แสดงถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

๗. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอแผนผังความคิด (Mind mapping) เรื่อง วิธีการแก้ปัญหาสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จากการล่อลวงละเมิดทางเพศ ตามลำดับ พร้อมอธิบายวิธีการใช้ทักษะในการป้องกันตนเอง

๘. จากนั้นครูทำการประเมินโดยการใช้เกณฑ์การประเมินการนำเสนอผลงานกลุ่ม ดังนี้

- ให้นักกลุ่มที่ไม่ได้ทำการนำเสนอให้คะแนน เป็นการใช้นิเทศการคิดขั้นสูง รวมถึงบอกเหตุผลที่มาของการให้คะแนน มีเกณฑ์อย่างไรบ้าง

- จากนั้นครูให้คะแนน แล้วนำคะแนนของกลุ่มที่ไม่ได้ทำการนำเสนอมารวมกันเพื่อเป็นคะแนนสำหรับกลุ่มที่ทำการนำเสนอ

๙. ครูกล่าวถึงทักษะการป้องกันตนเอง ในหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ๑ ม. ๑ นักเรียนจำเป็นต้องเรียนรู้การใช้ทักษะต่าง ๆ ได้แก่ การปฏิเสธ การต่อรองการตัดสินใจ การขอความช่วยเหลือการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งทักษะการต่อสู้ป้องกันตนเองทักษะต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้นเพื่อหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์ล่อลวงละเมิดทางเพศครูกล่าวว่า ทักษะการปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคล ทุกคนมีสิทธิที่จะปฏิเสธการชวนไปทำในสิ่งที่ตนเองไม่ยอมทำหรือเสี่ยงต่อความปลอดภัยได้ โดยคนอื่นควรต้องเคารพในสิทธิและการตัดสินใจของนักเรียน การปฏิเสธที่ได้ผล เราจะต้องมีความตั้งใจที่แน่วแน่ว่าบอกความรู้สึกไปอย่างชัดเจนทั้งคำพูดและการกระทำ จากนั้นครูถามคำถาม ดังนี้

- นักเรียนคิดว่าทักษะการปฏิเสธจะสำเร็จได้ควรปฏิบัติอย่างไรบ้าง

(ตัวอย่างคำตอบ ๑) ตั้งใจให้แน่วแน่จะต้องปฏิเสธจริง ๆ เพราะเป็นเรื่องที่มีความเสี่ยงหรือไม่สมควรกระทำ

๒) พูดปฏิเสธชัดด้วยน้ำเสียงและท่าทางที่จริงจัง แต่สุภาพและไม่หักหาญน้ำใจผู้ถูกปฏิเสธ

๓) เมื่อปฏิเสธจบแล้ว รีบเดินออกไปจากเหตุการณ์นั้นทันทีโดยไม่รีรอเพื่อป้องกันการถูกเข้าซ้ำหรือคำพูดสบประมาท ทำลาย ที่อาจทำให้เราต้องคล้อยตาม)

เช่น ครูถามนักเรียนว่า “เพื่อนต่างเพศชวนไปทำหยาบคายตอนเย็นหลังเลิกเรียน” นักเรียนมีวิธีการปฏิเสธอย่างไร

(ตัวอย่างคำตอบ เช่น “เราไม่ยอมไป เพราะว่ายังทำการบ้านไม่เสร็จตั้งหลายวิชาและรู้สึกว่ามันไม่เหมาะสม ดังนั้นเรากลับบ้านก่อนนะ”)

ทักษะการต่อรองจึงนำถูกมาใช้ในสถานการณ์ขณะนั้น นักเรียนมีวิธีการอย่างไรในการต่อรอง

(ตัวอย่างคำตอบ นักเรียนไม่ควรหวั่นไหวหรือใจอ่อนต่อคำพูด ควรหาทางออกโดยการปฏิเสธชัด เช่น “ก็เรายกแล้วที่ไม่ไปไง” หรือการชวนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นที่ไม่เสี่ยง เช่น “ไปกินข้าวที่บ้านเราไหม แม่เรากำลังทำอาหารอร่อยนะ”)

๑๐. ครูอธิบายเกี่ยวกับทักษะการตัดสินใจ และการขอความช่วยเหลือ การตัดสินใจหาทางออกอาจเลือกวิธีเดียวหรือหลายวิธีก็ได้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์จริง สิ่งที่สำคัญคือ ต้องรีบออกจากเหตุการณ์ให้เร็วที่สุด โดยไม่ยอมอยู่ให้เข้าซ้ำไปเรื่อย ๆ เพราะอาจทำให้เราใจอ่อนได้แต่เมื่อเห็นว่ามีอันตรายเกิดขึ้นทักษะการขอความช่วยเหลือจึงสำคัญมีวิธีการดังต่อไปนี้ ตั้งสติ และออกจากสถานการณ์เสี่ยงนั้นโดยเร็วที่สุดแล้วไปอยู่ในที่ชุมชนหรือสถานที่ที่มีผู้คนอยู่มาก โดยรีบขอความช่วยเหลือไปที่สถานีตำรวจหมายเลขโทรศัพท์ ๑๙๑ นอกจากนี้นักเรียนสามารถพกอุปกรณ์ป้องกันตนเองหากตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง เช่น นกหวีด สเปร์ย น้ำหอม กุญแจ กรรไกร และร่ม แต่เมื่อใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ควรมีสติและ

คำนึงถึงความปลอดภัยของตนเอง เพราะอุปกรณ์เหล่านั้นอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ หรือใช้จนหวัดเป็นอุปกรณ์ง่าย ๆ ที่ส่งเสียงดังการเผชิญเหตุการณ์ล่วงละเมิดทางเพศ เป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้โดยที่เราไม่รู้ล่วงหน้า

๑๑. ครูอธิบายเกี่ยวกับทักษะการต่อสู้ป้องกันตนเองว่าเป็นทักษะที่ต้องใช้สติ ความกล้า และการฝึกฝน ซึ่งวิธีการปฏิบัติจะได้เรียนในชั่วโมงเรียนถัดไป

ขั้นสรุป (๕ นาที)

๑๒. ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการนำเสนองาน เรื่อง วิธีการแก้ปัญหาสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จากการล่วงละเมิดทางเพศ

๑๓. ตรวจสอบและประเมินใบงาน เรื่อง วิธีการแก้ปัญหาสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จากการล่วงละเมิดทางเพศ เพื่อประเมินผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (Summative Assessment)

๑๔. ครูเน้นย้ำเกี่ยวกับ “การให้เกียรติผู้อื่น” โดยเราทุกคนไม่ควรล่วงละเมิดผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นทางใดก็ตามควรเคารพในสิทธิเนื้อตัวร่างกายของทั้งตนเองและผู้อื่น หากเราถูกล่วงเกินก็ควรปกป้องสิทธิของตนเองตามกฎหมาย เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและลดปัญหาที่อาจเกิดจากการล่วงละเมิดทางเพศ

๘. ชิ้นงาน/ภาระงาน

๑) ใบงาน เรื่อง วิธีการแก้ปัญหาสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากการล่วงละเมิดทางเพศ

๙. สื่อ/อุปกรณ์ / แหล่งเรียนรู้

๙.๑ สื่อการเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรม PowerPoint ชั่วโมงที่ ๑๘ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ (๑)
๓. ใบงาน เรื่อง วิธีการแก้ปัญหาสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากการล่วงละเมิดทางเพศ
๕. การใช้เทคโนโลยี Augmented Reality (AR) ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่สามารถเข้าถึงวิดีโอและข้อมูลต่างๆ ทำให้ผู้สอนสามารถนำสื่อจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ไปยังผู้เรียนจากแอปพลิเคชัน Aimphan Education

๙.๒ แหล่งเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ของบริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
๒. โปรแกรม PowerPoint ชั่วโมงที่ ๑๘ เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ (๑)

๑๐. การวัดและการประเมิน

เป้าหมายการเรียนรู้	การประเมินเพื่อพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก (Formative Assessment)	เครื่องมือ	วิธีวัดผล	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ ความเข้าใจ (K)	๑. บอกทักษะการป้องกันตนเองได้ (ใบงานเรื่อง วิธีการแก้ปัญหาสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากการล่วงละเมิดทางเพศ)	๑. แบบประเมินแผนผังความคิด (Mind Mapping)	๑. ตรวจใบงานเรื่อง วิธีการแก้ปัญหาสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากการล่วงละเมิดทางเพศ	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
เจตคติ (A)	๑. เห็นความสำคัญของการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศได้	แบบประเมินการตอบคำถามในชั้นเรียน	สังเกตจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	ผ่านเกณฑ์การประเมินที่ระดับคุณภาพปานกลางขึ้นไป
ทักษะ/กระบวนการ (P)	การนำเสนองานในการเลือกใช้ทักษะ	๒. แบบประเมินทักษะการนำเสนอ	๑. สังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
คุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
สมรรถนะสำคัญ	๑. พฤติกรรมในชั้นเรียน	๑. แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	๑. ตรวจด้วยการสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑. ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

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

