

แผนการจัดการเรียนรู้ โรงเรียนเซนต์ราฟาแอล ภาคเรียนที่ 1
ปีการศึกษา 2568

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1
สัปดาห์ที่ 1 - 6 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5 เวลา 6 ชั่วโมง วันที่ 13 พ.
ค. – 20 มิ.ย. พ.ศ. 2568
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ครูผู้สอน นางสาวสมจิต
เกิดแก้ว

1. มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด/จุดประสงค์/สาระสำคัญ

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ม.4 – 6/2 วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการ
เจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง

และบุคคลในครอบครัว

ตัวชี้วัดปลายทาง -

2. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การวางแผนดูแลสุขภาพ เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการและ
แนวทางปฏิบัติ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีซึ่งควรปฏิบัติทั้งต่อตนเองและบุคคลใน
ครอบครัว เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

5. สาระการเรียนรู้ ความหมายและหลักการวางแผนดูแลสุขภาพ

3. จุดประสงค์ /ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง (KSK),KS(P) A

3.1 ความรู้ (K)

1. อธิบายความหมายของการวางแผนดูแลสุขภาพ
2. อธิบายบทบาทหน้าที่ของบุคคลในครอบครัวในการรักษาและ
ส่งเสริมสุขภาพ
3. อธิบายความสำคัญของการวางแผนและดูแลสุขภาพของตนเอง
และบุคคลในครอบครัว

3.2 ทักษะกระบวนการ (P/S)

1. วิเคราะห์หน้าที่ความรับผิดชอบของคนในครอบครัวที่มีส่วนช่วย
ในการส่งเสริมสุขภาพ
2. วิเคราะห์กิจกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ
3. วางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว

4. เสนอแนวทางการปฏิบัติงาน กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบ

ไหลเวียนโลหิต ระบบทางเดินหายใจ และระบบย่อยอาหาร

3.3 นักเรียนมีลักษณะอันพึงประสงค์ตามกำหนดได้ (A)

3.3.1 ข้อที่ 4 ใฝ่เรียนรู้

ตัวชี้วัดที่

4.1 ตั้งใจเพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

4.2 แสวงหาความรู้จากแหล่งการเรียนรู้ต่างๆทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม

บันทึกความรู้ วิเคราะห์สรุปเป็นองค์ความรู้และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

พฤติกรรมบ่งชี้

4.1.1 ตั้งใจเรียน

4.1.2 เอาใจใส่และมีความเพียรพยายามในการเรียนรู้

4.1.3 สนใจเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ

4.2.1 ศึกษาค้นคว้าหาความรู้จากหนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์สื่อเทคโนโลยีต่างๆ แหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและ

ภายนอกห้องเรียนและเลือกใช้สื่อได้อย่างเหมาะสม

4.2.2 บันทึกความรู้ วิเคราะห์ ตรวจสอบจากสิ่งที่เรียนรู้สรุปเป็นองค์ความรู้

4.2.3 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยวิธีต่างๆ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.3.2 ข้อที่ 8 มีจิตสาธารณะ

ตัวชี้วัดที่ 8.1 ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจและพึงพอใจโดยไม่หวังผลตอบแทน

ตัวชี้วัดที่ 8.2 เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน และสังคม

พฤติกรรมบ่งชี้

8.1.1 ช่วยพ่อแม่ผู้ปกครองครูทำงานด้วยความเต็มใจ

8.1.2 อาสาทำงานให้ผู้อื่นด้วยกำลังกาย กำลังใจ และกำลัง

สติปัญญา

8.1.3 แบ่งปันสิ่งของทรัพย์สิน และอื่นๆและช่วยแก้ปัญหาหรือสร้างความสุขให้กับผู้อื่น

พฤติกรรมบ่งชี้

8.2.3 เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาหรือร่วมสร้างสิ่งที่ดีงามของส่วนรวมตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ด้วยความกระตือรือร้น

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 สมรรถนะที่ 1 ความสามารถในการสื่อสาร

ตัวชี้วัดที่ 1 ใช้ภาษาถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และทัศนะของตนเองด้วยการพูด

และการเขียน

พฤติกรรมตัวบ่งชี้ที่ 1 พูดถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจจากสารที่อ่าน ฟัง หรือดูด้วยภาษาของตนเอง

4.2 สมรรถนะที่ 4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

ตัวชี้วัดที่ 2 นำความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่หลากหลายมาสร้างผลงาน / โครงการที่เป็นระบบ

มีขั้นตอนชัดเจน และมีประสิทธิภาพ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

พฤติกรรมตัวบ่งชี้ที่ 1. มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร

4.3 สมรรถนะที่ 5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ตัวชี้วัดที่ 1 เลือกใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม

พฤติกรรมตัวบ่งชี้ที่ 1 เลือกใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ และมีคุณธรรม

5. คุณธรรมของตรงเรียน **ความเป็นหนึ่ง / ความเป็นชุมชน (unity / community)/Home ครอบครัวเดียวกันสัปปริสธรรม 7 (รู้จักปฏิบัติหรือปรีสัญญตา)**

6. ชิ้นงานหรือภาระงาน

1. ใบงาน 2. แบบฝึกหัด 3. แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

7. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (กระบวนการที่ใช้สอน กระบวนการเรียนรู้ตามขั้นบันได 5 ขั้น (Five steps))

ชั่วโมงที่ 1-2 ความหมายและหลักการวางแผนดูแลสุขภาพ

1. ขั้นสังเกตรวบรวมข้อมูล (Gathering)

1. นักเรียนร่วมกันสนทนา โดยตอบคำถาม ดังนี้

- “สุขภาพดีเริ่มต้นที่บ้าน” นักเรียนเห็นด้วยกับคำกล่าวนี้อหรือไม่ (เห็นด้วย/ไม่เห็นด้วย)
- การวางแผนคืออะไร (ตัวอย่างคำตอบ การคิดล่วงหน้าว่าจะทำอะไรต่อไปในอนาคต)
- นักเรียนคิดว่าสิ่งใดบ้างที่จำเป็นต้องมีการวางแผน (ตัวอย่างคำตอบ การเรียนหนังสือ การดำเนินชีวิต)
- การดูแลสุขภาพต้องมีการวางแผนหรือไม่ (ต้องมี/ไม่ต้องมี)

- นักเรียนมีหลักในการวางแผนดูแลสุขภาพอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ
เลือกสิ่งที่ต้องการจะปฏิบัติและ

ลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้)

2. นักเรียนร่วมกันสนทนาว่าสมาชิกในครอบครัวของตนเองมีสุขภาพ
ร่างกายเป็นอย่างไรแข็งแรงหรือไม่ และมีปัจจัยใดบ้างที่ช่วยส่งเสริมให้สมาชิก
ในครอบครัวของตนเองมีสุขภาพดีจากนั้นนักเรียนแต่ละคนเล่าเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
สุขภาพของตนเองที่เคยปฏิบัติ

3. นักเรียนศึกษาความรู้และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความหมายของการวางแผน
ดูแลสุขภาพ หลักการวางแผนและการปฏิบัติตามแผนดูแลสุขภาพ และ
วิธีการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว จากแหล่งการ
เรียนรู้ต่าง ๆ เช่น หนังสือเรียน อินเทอร์เน็ต

2. ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

4. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็น โดยตอบคำถาม ดังนี้

- หลักการวางแผนภาพ Deming มีข้อดีอย่างไร (ข้อดี คือ มีการ
วิเคราะห์ปัญหาและตั้งเป้าหมายเพื่อปฏิบัติตามแบบและประเมินผลอย่าง
รอบคอบ เพื่อปรับปรุงแผนให้เหมาะสมจนสำเร็จตามแผนที่วางไว้)

- หลักการให้ข้อมูลย้อนกลับ มีข้อดีอย่างไร (ข้อดี คือ ทำให้ทราบว่าคุณ
เองปฏิบัติได้ตามแผนหรือไม่ ในตลอดระยะเวลาที่กำลังปฏิบัติตามแผน ซึ่ง
สามารถที่จะแก้ไขได้ทันที หากพบจุดผิดพลาด และหากทำได้ดีแล้วก็จะมีสิ่ง
จูงใจที่เป็นกำลังใจให้ทำตามแผนได้ดียิ่งขึ้น)

5. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและวิเคราะห์เปรียบเทียบความเหมือน
และความแตกต่างกันของหลักการวางแผนแบบ Deming และหลักการให้ข้อมูล
ย้อนกลับ จากนั้นร่วมกันสรุปความรู้ เป็นความคิดรวบยอด โดยเขียนเป็น
แผนภาพความคิด

ตัวอย่างแผนภาพความคิด



6. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยตอบคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้

-สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องทำเอง นักเรียนเห็นด้วยกับคำกล่าวนี้อหรือไม่ เพราะอะไร (ตัวอย่างคำตอบ เห็นด้วย เพราะการที่เราจะมีสุขภาพที่ดีได้ก็ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการปฏิบัติตนของตัวเอง

3. ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)

7. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายและวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัวตามหัวข้อต่อไปนี้ -

Teamwork การทำงานเป็นทีม

- โภชนาการ - การออกกำลังกาย
- การพักผ่อน - การตรวจสุขภาพ

โดยใช้หลักการวางแผนแบบ Deming และหลักการให้ข้อมูลย้อนกลับ

8. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนี้

การวางแผนดูแลสุขภาพ เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และแนวทางปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งควรปฏิบัติทั้งต่อตนเองและบุคคลในครอบครัว เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจโดยครูให้ข้อคิดในคุณค่าพระวรสาร **ความเป็นหนึ่ง/ความเป็นชุมชน** ไม่ว่าเราจะอยู่ในหน่วยงานใดของสังคม ทั้งบ้าน ทั้งโรงเรียนและท้องถิ่นเราต้องแสดงความเป็นเจ้าของและการมีส่วนร่วมในชีวิตร่วมชุมชนนั้นๆ **และ สัปปริสธรรม 7 (รู้จักปฏิบัติหรือปรีชาญาณ)** ผู้ที่รู้จักปรับตัวให้เข้ากับชุมชน และเข้าใจในสภาพของชุมชนในด้านระเบียบวินัย ขนบธรรมเนียมประเพณีโดยการปรับปรุงตนเองให้เหมาะสมกับชุมชนนั้น ๆ

4. ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)

9. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำการวางแผนดูแลสุขภาพของกลุ่มตนเองออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน พร้อมอธิบาย

10. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับวิธีการทำงานให้เห็นการคิดเชิงระบบและวิธีการทำงานที่มีแบบแผน

5. ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)

11. นักเรียนนำความรู้เกี่ยวกับเรื่อง ความหมายและหลักการวางแผนดูแลสุขภาพไปแนะนำให้ความรู้แก่คนในครอบครัวหรือชุมชน

12. นักเรียนประเมินตนเอง โดยเขียนแสดงความรู้สึกหลังการเรียนรู้และหลังการทำกิจกรรมในประเด็นต่อไปนี้

- สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้คืออะไร
- นักเรียนมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- เพื่อนนักเรียนในกลุ่มมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- นักเรียนพึงพอใจกับการเรียนในวันนี้หรือไม่ เพียงใด

- นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้นี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมทั่วไปได้อย่างไร

จากนั้นแลกเปลี่ยนตรวจสอบขั้นตอนการทำงานทุกขั้นตอนว่าจะเพิ่มคุณค่าไปสู่สังคม เกิดประโยชน์ต่อสังคมให้มากขึ้นกว่าเดิมในขั้นตอนใดบ้าง สำหรับการทำงานในครั้งต่อไป

ชั่วโมงที่ 3-4 การสำรวจปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว

1. ขั้นสังเกตรวบรวมข้อมูล (Gathering)

1. นักเรียนเลือกตัวแทนนักเรียน 5-6 คน ออกมาทบทวนความรู้เกี่ยวกับการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวในหัวข้อต่อไปนี้ให้เพื่อน ๆ ในชั้นเรียนฟัง

1. ความหมายของการวางแผนดูแลสุขภาพ
2. หลักการวางแผนและการปฏิบัติตามแผนดูแลสุขภาพ
3. วิธีการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว

2. นักเรียนร่วมกันสนทนา โดยตอบคำถาม ดังนี้

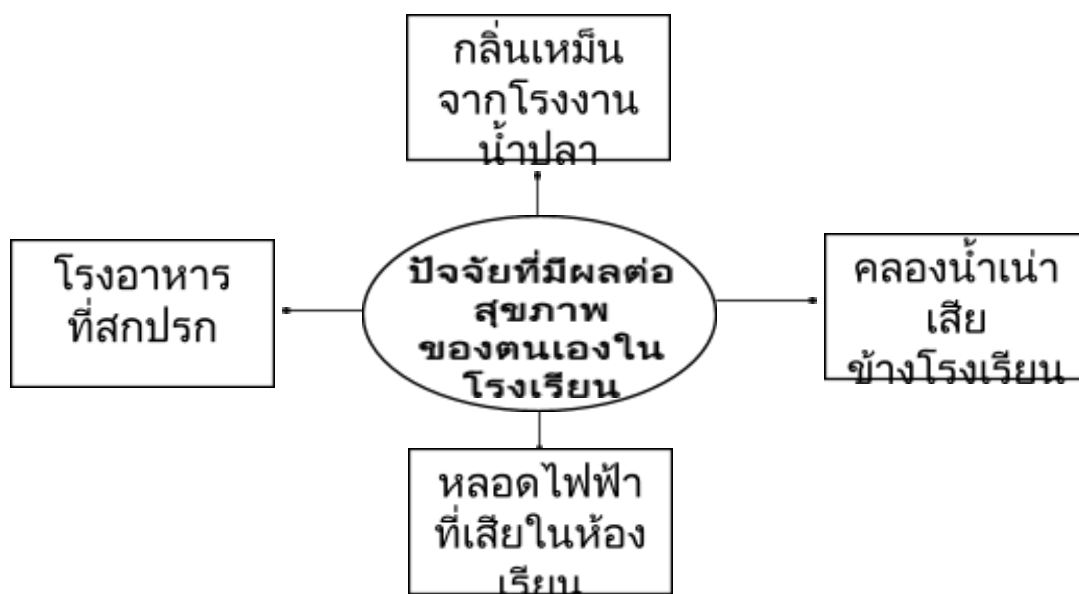
- บุคคลแต่ละวัยมีปัญหาสุขภาพและการดูแลสุขภาพแตกต่างกันหรือไม่ (แตกต่างกัน/ไม่แตกต่างกัน)

- นักเรียนจะทราบได้อย่างไรว่าตนเองและบุคคลในครอบครัวมีปัญหาสุขภาพอะไรบ้าง(ตัวอย่างคำตอบ สอบถาม สังเกตพฤติกรรม)

3. นักเรียนศึกษาความรู้และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการสำรวจปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น หนังสือเรียน อินเทอร์เน็ต

2. ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

4. นักเรียนร่วมกันสังเกตปัจจัยต่าง ๆ ภายในโรงเรียนที่มีผลต่อสุขภาพของตนเองแล้วร่วมกันอภิปรายและบอกว่าปัจจัยนั้น ๆ มีผลต่อสุขภาพของตนเองอย่างไร บันทึกลงในแผนภาพความคิดบนกระดาน ดังนี้



5. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยตอบคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้

- นักเรียนมีวิธีการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวอย่างไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดูแลสุขภาพสะอาดทั้งภายในและภายนอกบ้าน)

3. ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)

- Teamwork การทำงานเป็นทีม

6. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม แต่ละกลุ่มร่วมกันสำรวจปัญหาสุขภาพของบุคคลในครอบครัว โดยมีทั้งแบบสำรวจข้อมูลรายบุคคล และแบบสำรวจข้อมูลส่วนรวม กลุ่มละ 1 แบบสำรวจจากนั้นนำข้อมูลไปวางแผนการสร้างเสริมสุขภาพของตนให้ดีขึ้นแล้วบันทึกผล

7. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนี้

การวางแผนดูแลสุขภาพ เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และแนวทางปฏิบัติ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งควรปฏิบัติทั้งต่อตนเองและบุคคลในครอบครัว เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจโดยครูให้ข้อคิดใน คุณค่าพระวรสาร **ความเป็นหนึ่ง/ความเป็นชุมชน ไม่ว่าเราจะอยู่ในหน่วยงานใดของสังคม ทั้งบ้าน ทั้งโรงเรียนและท้องถิ่นเราต้องแสดงความเป็นเจ้าของและการมีส่วนร่วมในชีวิตชุมชนนั้นๆ และ สัปปริสธรรม 7 (รู้จักปฏิบัติหรือ ปฏิสัจญตา)** ผู้ที่รู้จักปรับตัวให้เข้ากับชุมชน และเข้าใจในสภาพของชุมชนในด้านระเบียบวินัย ขนบธรรมเนียมประเพณีโดยการปรับปรุงตนเองให้เหมาะสมกับชุมชนนั้น ๆ

4. ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)

8. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลการสำรวจและแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพหน้าชั้นเรียน พร้อมอธิบาย

9. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับวิธีการทำงานให้เห็นการคิดเชิงระบบและวิธีการทำงานที่มีแบบแผน

5. ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)

10. นักเรียนนำความรู้เกี่ยวกับเรื่อง การสำรวจปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของตนเองไปแนะนำให้ความรู้แก่คนในครอบครัว หรือชุมชน

11. นักเรียนประเมินตนเอง โดยเขียนแสดงความรู้สึกหลังการเรียนรู้และหลังการทำกิจกรรม ในประเด็นต่อไปนี้

- สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้คืออะไร
- นักเรียนมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- เพื่อนนักเรียนในกลุ่มมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- นักเรียนพึงพอใจกับการเรียนในวันนี้หรือไม่ เพียงใด

- นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้นี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมทั่วไปได้อย่างไร

จากนั้นแลกเปลี่ยนตรวจสอบขั้นตอนการทำงานทุกขั้นตอนว่าจะเพิ่มคุณค่าไปสู่สังคมเกิดประโยชน์ต่อสังคมให้มากขึ้นกว่าเดิมในขั้นตอนใดบ้าง สำหรับการทำงานในครั้งต่อไป

ชั่วโมงที่ 5-6 ประโยชน์ของการวางแผนและดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว

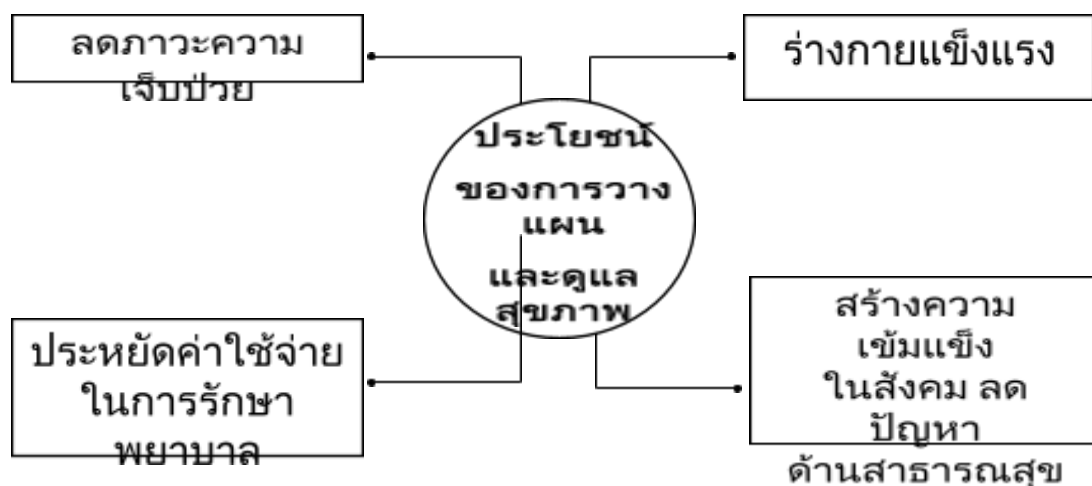
1. ขั้นสังเกตรวบรวมข้อมูล (Gathering)

1. นักเรียนนำแผนการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองและครอบครัวที่ได้ทำในชั่วโมงที่แล้วมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน โดยร่วมกันลงความเห็นว่าจะนำแผนที่วางไว้ไปสู่การปฏิบัติได้อย่างไร

2. นักเรียนศึกษาความรู้และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของการวางแผนและดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น หนังสือเรียน อินเทอร์เน็ต

2. ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

3. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์เกี่ยวกับประโยชน์ของการวางแผนและดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว ร่วมกันสรุปแล้วเขียนเป็นแผนภาพความคิดลงบนกระดาน ดังนี้



4. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยตอบคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้
การมีสุขภาพดีจะส่งผลต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ สร้างความเข้มแข็งในสังคม ลดปัญหาด้านสุขภาพ เพราะประชาชนมีสุขภาพที่ดีและร่างกายแข็งแรง)

3. ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)

- **Teamwork** **การทำงานเป็นทีม**

5. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน แต่ละกลุ่มเขียนบทละครสั้น ๆ เกี่ยวกับสถานการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจากกิจกรรมในชีวิตประจำวันของคนในครอบครัว กลุ่มละ 1 เรื่อง จากนั้นแต่ละกลุ่มนำบทละครที่ร่วมกันเขียนมาฝึกซ้อม

6. นักเรียนวางแผนการดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว บันทึกลงในชิ้นงาน เรื่อง การวางแผนการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว

7. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนี้

การวางแผนดูแลสุขภาพ เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการและแนวทางปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งควรปฏิบัติทั้งต่อตนเองและบุคคลในครอบครัว เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจโดยครูให้ข้อคิดในคุณค่าพระวรสาร **ความเป็นหนึ่ง/ความเป็นชุมชน** ไม่ว่าเราจะอยู่ในหน่วยงานใดของสังคม ทั้งบ้าน ทั้งโรงเรียนและท้องถิ่นเราต้องแสดงความเป็นเจ้าของและการมีส่วนร่วมในชีวิตชุมชนนั้นๆ **และ สัมปสรรธรรม 7 (รู้จักปฏิบัติหรือปรีชาญาณ)** ผู้ที่รู้จักปรับตัวให้เข้ากับชุมชน และเข้าใจในสภาพของชุมชนในด้านระเบียบวินัย ขนบธรรมเนียมประเพณีโดยการปรับปรุงตนเองให้เหมาะสมกับชุมชนนั้น ๆ

4. ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)

8. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติ ตามที่ได้ร่วมกันเขียนบทและฝึกซ้อมหน้าชั้นเรียน พร้อมอธิบาย

9. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับวิธีการทำงานให้เห็นการคิดเชิงระบบและวิธีการทำงานที่มีแบบแผน

5. ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)

10. นักเรียนร่วมกันจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวไปติดไว้ในโรงเรียนหรือชุมชน เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับบุคคลอื่นต่อไป

11. นักเรียนประเมินตนเอง โดยเขียนแสดงความรู้สึกหลังการเรียนรู้และหลังการทำกิจกรรม ในประเด็นต่อไปนี้

- สิ่ง que นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้คืออะไร
- นักเรียนมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- เพื่อนนักเรียนในกลุ่มมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- นักเรียนพึงพอใจกับการเรียนในวันนี้หรือไม่ เพียงใด
- นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้นี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมทั่วไปได้อย่างไร

จากนั้นแลกเปลี่ยนตรวจสอบขั้นตอนการทำงานทุกขั้นตอนว่าจะเพิ่มคุณค่าไปสู่สังคมเกิดประโยชน์ต่อสังคมให้มากขึ้นกว่าเดิมในขั้นตอนใดบ้าง สำหรับการทำงานในครั้งต่อไป

8. สื่อการสอน

1. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
2. อินเทอร์เน็ต /youtube/google

9. แหล่งการเรียนรู้

1. แหล่งการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน
2. อินเทอร์เน็ต /youtube/google

10. การวัดและประเมินผล

ประเด็น	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ	เกณฑ์การให้คะแนน
1.ประเมินระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้/ความรู้ (K)	1. ตรวจสอบทดสอบก่อนและหลังเรียน 2. ตรวจสอบชิ้นงานที่ 1 3. ตรวจสอบชิ้นงานที่ 2	1. แบบทดสอบก่อนเรียน 2. แบบทดสอบหลังเรียน 3. ชิ้นงานที่ 1 4. ชิ้นงานที่ 2	ร้อยละ 50 ผ่านเกณฑ์
2. ทักษะ/กระบวนการ (P)	การสังเกต	- แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม/และรายบุคคล	ระดับ 2 ผ่านเกณฑ์
3. คุณลักษณะอันพึงประสงค์	สังเกต	-แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับ 2 ผ่านเกณฑ์
4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	สังเกต	- แบบสังเกตพฤติกรรม	ระดับ 2 ผ่านเกณฑ์

--	--	--	--

เกณฑ์การประเมินผลการทำแบบฝึกหัด

ระดับคุณภาพ	เกณฑ์การพิจารณา
4 (ดีมาก)	- ทำแบบฝึกหัดครบถ้วนและเสร็จตามกำหนด - ทำแบบฝึกหัดได้ถูกต้อง - แสดงลำดับขั้นตอนของการทำแบบฝึกหัดชัดเจนเหมาะสม
3 (ดี)	- ทำแบบฝึกหัดครบถ้วนและเสร็จตามกำหนด - ทำแบบฝึกหัดได้ถูกต้อง - แสดงลำดับขั้นตอนของการทำแบบฝึกหัดหรือไม่ระบุขั้นตอนของการทำแบบฝึกหัด
2 (พอใช้)	- ทำแบบฝึกหัดครบถ้วนและเสร็จตามกำหนด - ทำแบบฝึกหัดบางข้อไม่ถูกต้อง - แสดงลำดับขั้นตอนของการทำแบบฝึกหัดหรือไม่ระบุขั้นตอนของการทำแบบฝึกหัด
1 (ปรับปรุง)	- ทำแบบฝึกหัดไม่ครบถ้วนและไม่เสร็จตามกำหนด - ทำแบบฝึกหัดบางข้อไม่ถูกต้อง - แสดงลำดับขั้นตอนของการทำแบบฝึกหัดไม่สัมพันธ์กับโจทย์หรือไม่แสดงลำดับขั้นตอน

11. บันทึกหลังสอน

11.1 ผลการจัดการเรียนรู้

- นักเรียนที่ผ่านการประเมินความรู้ (K) จำนวน คน
ได้แก่.....

.....

.....

.....

.....

- นักเรียนที่ไม่ผ่านการประเมินความรู้ (K) จำนวน
คน ได้แก่.....

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

- นักเรียนที่ไม่ผ่านการประเมินจุดประสงค์ด้านลักษณะอันพึงประสงค์ (A)
จำนวน คน

ได้แก่.....

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

- นักเรียนที่ไม่ผ่านการประเมินจุดประสงค์ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
จำนวน คน

ได้แก่.....

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

11.2 ปัญหา / อุปสรรค

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

แนวทางแก้ไข / เสนอแนะ (จากปัญหา / อุปสรรค)

.....
.....

.....
.....
ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

()

ว/ด/ป.....

ความคิดเห็นของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ / หัวหน้ากิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

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

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

()

ว/ด/ป.....

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้

ของ.....แล้วมีความ
คิดเห็นดังนี้

1. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

ดีมาก

ดี

พอใช้

ควรปรับปรุง

2. การจัดกิจกรรมได้นำกระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

3. เป็นการจัดการเรียนรู้ที่นำไปใช้ได้จริง ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

4. ข้อเสนอแนะ

อื่นๆ.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

()

ความ
คิดเห็น.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้อำนวยการโรงเรียน
(.....)
ว/ด/ป.....

แบบทดสอบก่อนเรียน (Pre -Test) ชั้น ม.4

นักเรียนกาเครื่องหมาย x ทับข้อที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดกล่าวถึงความหมายของการวางแผนสุขภาพได้ถูกต้องที่สุด 1.การกำหนดรูปแบบในการดูแลสุขภาพ 2.การสร้างวิถีทางในการดูแลสุขภาพ 3.การออกแบบแนวทางในการดูแลสุขภาพ 4.กระบวนการของการกำหนดวิถีทางการตัดสินใจ หรือรูปแบบในการดูแลสุขภาพตามที่ต้องการ 2. ข้อใดกล่าวถึงครอบครัวไม่ถูกต้อง 1.มีความผูกพันกันทางจิตใจ 2.มีความผูกพันกันทางสายเลือด 3.มีความสัมพันธ์กันทางกฎหมาย 4.มีความสัมพันธ์กันทางสังคม	ที่สำคัญและได้ผลดีที่สุด 1.เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก ๆ 2.ปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีให้กับลูก ๆ 3.ปลูกฝังความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องต่าง ๆ 4.ปลูกฝังค่านิยมประชาธิปไตยให้กับลูก ๆ 7. บุคคลใดต่อไปนี้ไม่ได้ทำหน้าที่ดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพให้กับบุคคลในครอบครัว 1. นายวรวิทย์รู้ว่าลูกไม่สบายจึงรีบพาไปพบแพทย์ 2.นายวรากรซื้อคอมพิวเตอร์มาให้ลูกใช้ 3.นางวนิดาทำความสะอาดบริเวณหน้าบ้าน ให้สะอาดอยู่เสมอ
---	--

3. สิ่งแรกที่เราควรทำในการวางแผนดูแลสุขภาพคือข้อใด 1.สำรวจรูปแบบวิถีการดำเนินชีวิตของตนเอง - และบุคคลในครอบครัว 2.กำหนดวิธีการดูแลสุขภาพ 3.ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนในครอบครัว 4.วิเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัว 4. ข้อใดไม่ใช่ความหมายของสุขภาพครอบครัว 1.ครอบครัวมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม 2.สมาชิกของครอบครัวดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างปกติสุข 3.ทุกคนในครอบครัวใส่ใจดูแลซึ่งกันและกัน 4.สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ 5. ครอบครัวต่อไปนี้มีแนวโน้มเป็นครอบครัวที่มีความสุขมากที่สุด 1. สมาชิกในครอบครัวนายสมหวังมีงานทำทุกคนต่างคนต่างทำงาน เพื่อหาเงินมาจุนเจือครอบครัว 2. สมาชิกในครอบครัวนายสมจิตรติดการพนันกันทั้งบ้าน 3. สมาชิกในครอบครัวนายสมรักษ์ต้องเชื่อฟัง - นายสมรักษ์ซึ่ง เป็นหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียว 4. สมาชิกในครอบครัวนายเจต ยึดหลักประชาธิปไตย - ในการ ตัดสินใจปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ	4. นายวิทยาน่าลูก ๆ เข้าร่วมกิจกรรมเต้นแอโรบิก ในตอนเย็นทุกวัน 8. ข้อใดเป็นบทบาทหน้าที่ที่สำคัญที่สุดของลูก 1. ช่วยพ่อแม่หารายได้ 2. เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ 3. เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของครอบครัว - ด้วยความยินดีและเต็มใจ 4. เคารพและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์กติกาของครอบครัว 9.ข้อใดไม่ใช่การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว 1. ทุกคนต้องได้รับอาหารเสริมที่เพียงพอตามความต้องการ 2. ทุกคนต้องออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอและถูกวิธี 3.ทุกคนต้องพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ 4.ทุกคนต้องรู้จักรักษาความสะอาดของร่างกายและ - อนามัยส่วนบุคคล 10. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว 1.ลดภาวะความเจ็บป่วย ความพิการ หรือ - การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร 2.ลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล 3.สร้างความเข้มแข็งแก่ชุมชน 4. ทำให้เป็นโรคติดต่อ
--	---

6. ข้อใดเป็นบทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ในการสร้างเสริมบุคลิกภาพและพัฒนาการให้กับลูก ๆ	
---	--

เฉลย Pre - test 1. 4 2. 1 3. 1 4. 4 5. 4 6. 1 7. 2
8. 2 9. 1 10. 4

แบบทดสอบหลังเรียน (Post -Test) ชั้นม.4

นักเรียนกาเครื่องหมาย x ทับข้อที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดเป็นบทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ในการสร้างเสริมบุคลิกภาพและพัฒนาการให้กับลูกๆที่สำคัญและได้ผลดีที่สุด 1.เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก ๆ 2.ปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีให้กับลูก ๆ 3.ปลูกฝังความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องต่าง ๆ 4.ปลูกฝังค่านิยมประชาธิปไตยให้กับลูก ๆ 2. บุคคลใดต่อไปนี้ไม่ได้ทำหน้าที่ดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพให้กับบุคคลในครอบครัว 1. นายวรวิทย์รู้ว่าลูกไม่สบายจึงรีบพาไปพบแพทย์ 2.นายวรากรซื้อคอมพิวเตอร์มาให้ลูกใช้ 3.นางวนิดาทำความสะอาดบริเวณหน้าบ้าน ให้สะอาดอยู่เสมอ 4. นายวิทยานำลูก ๆ เข้าร่วมกิจกรรมเต้นแอโรบิกในตอนเย็นทุกวัน 3. ข้อใดเป็นบทบาทหน้าที่ที่สำคัญที่สุดของลูก 1. ช่วยพ่อแม่หารายได้ 2.เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ 3. เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของครอบครัว	3. สร้างความเข้มแข็งแก่ชุมชน 4. ทำให้เป็นโรคติดต่อ 6. ข้อใดกล่าวถึงความหมายของการวางแผนสุขภาพได้ถูกต้องที่สุด 1.การกำหนดรูปแบบในการดูแลสุขภาพ 2.การสร้างวิถีทางในการดูแลสุขภาพ 3.การออกแบบแนวทางในการดูแลสุขภาพ 4.กระบวนการของการกำหนดวิธีการการตัดสินใจ หรือรูปแบบในการดูแลสุขภาพตามที่ต้องการ 7. ข้อใดกล่าวถึงครอบครัวไม่ถูกต้อง 1.มีความผูกพันกันทางจิตใจ 2.มีความผูกพันกันทางสายเลือด 3.มีความสัมพันธ์กันทางกฎหมาย 4.มีความสัมพันธ์กันทางสังคม 8. สิ่งแรกที่เราควรทำในการวางแผนดูแลสุขภาพคือข้อใด 1.สำรวจรูปแบบวิถีการดำเนินชีวิตของตนเอง และบุคคลในครอบครัว 2.กำหนดวิธีการดูแลสุขภาพ 3.ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนในครอบครัว 4.วิเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัว
--	---

ด้วยความยินดีและเต็มใจ 4. เคารพและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์กติกาศของครอบครัว 4. ข้อใดไม่ใช่การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว 1. ทุกคนต้องได้รับอาหารเสริมที่เพียงพอตามความต้องการ 2. ทุกคนต้องออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอและถูกวิธี 3. ทุกคนต้องพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ 4. ทุกคนต้องรู้จักรักษาความสะอาดของร่างกายและอนามัยส่วนบุคคล 5. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว 1. ลดภาวะความเจ็บป่วย ความพิการ หรือการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร 2. ลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล	9. ข้อใดไม่ใช่ความหมายของสุขภาพครอบครัว 1. ครอบครัวมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม 2. สมาชิกของครอบครัวดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างปกติสุข 3. ทุกคนในครอบครัวใส่ใจดูแลซึ่งกันและกัน 4. สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ 10. ครอบครัวใดต่อไปนี้มีแนวโน้มเป็นครอบครัวที่มีความสุขมากที่สุด 1. สมาชิกในครอบครัวนายสมหวังมีงานทำทุกคนต่างคนต่างทำงาน เพื่อหาเงินมาจุนเจือครอบครัว 2. สมาชิกในครอบครัวนายสมจิตรติดการพนันกันทั้งบ้าน 3. สมาชิกในครอบครัวนายสมรักษ์ต้องเชื่อฟังนายสมรักษ์ซึ่งเป็นหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียว 4. สมาชิกในครอบครัวนายเจต ยึดหลักประชาธิปไตยในการตัดสินใจปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ
---	---

เฉลย Post - test 1. 1 2. 2 3. 2 4. 1 5. 4 6. 4 7. 1 8. 1 9. 4 10. 4