

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 กระบวนการเรียนรู้ ตามขั้นบันได 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  
ของตนเองที่เคยปฏิบัติ

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 นักเรียนเห็นด้วยกับคำกล่าวนีหรือไม่ 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 สัปปริสมธรรม 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

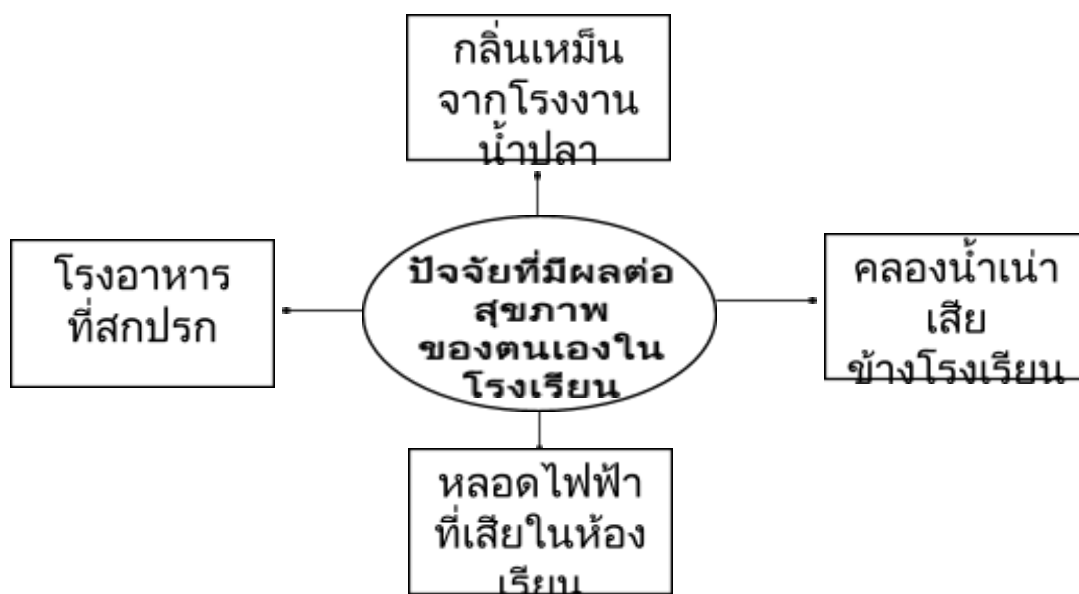
- บุคคลแต่ละวัยมีปัญหาสุขภาพและการดูแลสุขภาพแตกต่างกันหรือไม่ (แตกต่างกัน/ไม่แตกต่างกัน)

- 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

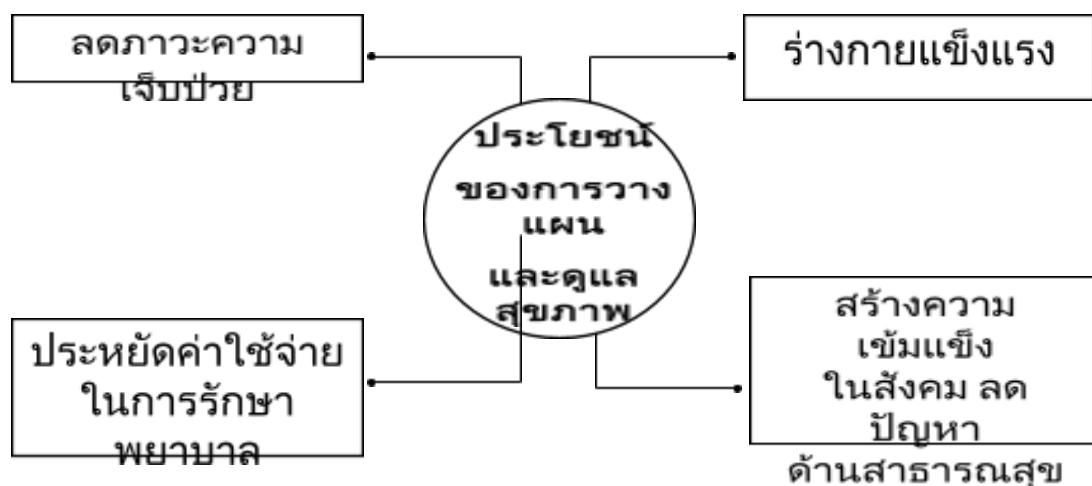
### 1. ขั้นสังเกตรวบรวมข้อมูล (Gathering)

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 สัมปติธรรม 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<br>2. ตรวจชิ้นงานที่ 1<br>3. ตรวจชิ้นงานที่ 2 | 1. แบบทดสอบก่อนเรียน<br>2. แบบทดสอบหลังเรียน<br>3. ชิ้นงานที่ 1<br>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)    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำแบบฝึกหัดครบถ้วนและเสร็จตามกำหนด</li> <li>- ทำแบบฝึกหัดได้ถูกต้อง</li> <li>- แสดงลำดับขั้นตอนของการทำแบบฝึกหัดชัดเจนเหมาะสม</li> </ul>                                          |
| 3 (ดี)       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำแบบฝึกหัดครบถ้วนและเสร็จตามกำหนด</li> <li>- ทำแบบฝึกหัดได้ถูกต้อง</li> <li>- แสดงลำดับขั้นตอนของการทำแบบฝึกหัดหรือไม่ระบุขั้นตอนของการทำแบบฝึกหัด</li> </ul>                    |
| 2 (พอใช้)    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำแบบฝึกหัดครบถ้วนและเสร็จตามกำหนด</li> <li>- ทำแบบฝึกหัดบางข้อไม่ถูกต้อง</li> <li>- แสดงลำดับขั้นตอนของการทำแบบฝึกหัดหรือไม่ระบุขั้นตอนของการทำแบบฝึกหัด</li> </ul>              |
| 1 (ปรับปรุง) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำแบบฝึกหัดไม่ครบถ้วนและไม่เสร็จตามกำหนด</li> <li>- ทำแบบฝึกหัดบางข้อไม่ถูกต้อง</li> <li>- แสดงลำดับขั้นตอนของการทำแบบฝึกหัดไม่สัมพันธ์กับโจทย์หรือไม่แสดงลำดับขั้นตอน</li> </ul> |

## 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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. ข้อใดกล่าวถึงความหมายของการวางแผนสุขภาพได้ถูกต้องที่สุด</p> <p>1.การกำหนดรูปแบบในการดูแลสุขภาพ</p> <p>2.การสร้างวิถีทางในการดูแลสุขภาพ</p> <p>3.การออกแบบแนวทางในการดูแลสุขภาพ</p> <p>4.กระบวนการของการกำหนดวิถีทางการตัดสินใจ</p> <p>หรือรูปแบบในการดูแลสุขภาพตามที่ต้องการ</p> <p>2. ข้อใดกล่าวถึงครอบครัว<b>ไม่</b>ถูกต้อง</p> <p>1.มีความผูกพันกันทางจิตใจ</p> <p>2.มีความผูกพันกันทางสายเลือด</p> <p>3.มีความสัมพันธ์กันทางกฎหมาย</p> <p>4.มีความสัมพันธ์กันทางสังคม</p> | <p>ที่สำคัญและได้ผลดีที่สุด</p> <p>1.เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก ๆ</p> <p>2.ปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีให้กับลูก ๆ</p> <p>3.ปลูกฝังความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องต่าง ๆ</p> <p>4.ปลูกฝังค่านิยมประชาธิปไตยให้กับลูก ๆ</p> <p>7. บุคคลใดต่อไปนี้<b>ไม่ได้</b>ทำหน้าที่ดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพให้กับบุคคลในครอบครัว</p> <p>1. นายวรวิทย์รู้ว่าลูกไม่สบายจึงรีบพาไปพบแพทย์</p> <p>2.นายวรากรซื้อคอมพิวเตอร์มาให้ลูกใช้</p> <p>3.นางวนิดาทำความสะอาดบริเวณหน้าบ้าน</p> <p>ให้สะอาดอยู่เสมอ</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3. สิ่งแรกที่เราควรทำในการวางแผนดูแลสุขภาพคือข้อใด</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.สำรวจรูปแบบวิถีการดำเนินชีวิตของตนเอง</li> <li>และบุคคลในครอบครัว</li> <li>2.กำหนดวิธีการดูแลสุขภาพ</li> <li>3.ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนในครอบครัว</li> <li>4.วิเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัว</li> </ol> <p>4. ข้อใด<b>ไม่ใช่</b>ความหมายของสุขภาพครอบครัว</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ครอบครัวมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม</li> <li>2.สมาชิกของครอบครัวดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างปกติสุข</li> <li>3.ทุกคนในครอบครัวใส่ใจดูแลซึ่งกันและกัน</li> <li>4.สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่</li> <li>5. ครอบครัวใดต่อไปนี้มีแนวโน้มเป็นครอบครัวที่มีความสุขมากที่สุด</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมาชิกในครอบครัวนายสมหวังมีงานทำทุกคนต่างคนต่างทำงาน เพื่อหาเงินมาจุนเจือครอบครัว</li> <li>2. สมาชิกในครอบครัวนายสมจิตรติดการพนันกันทั้งบ้าน</li> <li>3. สมาชิกในครอบครัวนายสมรักษ์ต้องเชื่อฟังนายสมรักษ์ซึ่ง เป็นหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียว</li> <li>4. สมาชิกในครอบครัวนายเจต ยึดหลักประชาธิปไตย</li> </ol> <p>ในการตัดสินใจปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ</p> | <p>4. นายวิทยาน่าลูก ๆ เข้าร่วมกิจกรรมเต้นแอโรบิก</p> <p>ในตอนเย็นทุกวัน</p> <p>8. ข้อใดเป็นบทบาทหน้าที่ที่สำคัญที่สุดของลูก</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ช่วยพ่อแม่หารายได้</li> <li>2. เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่</li> <li>3. เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของครอบครัว</li> <li>ด้วยความยินดีและเต็มใจ</li> <li>4. เคารพและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์กติกาของครอบครัว</li> </ol> <p>9.ข้อใด<b>ไม่ใช่</b>การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทุกคนต้องได้รับอาหารเสริมที่เพียงพอตามความต้องการ</li> <li>2. ทุกคนต้องออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอและถูกวิธี</li> <li>3.ทุกคนต้องพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ</li> <li>4.ทุกคนต้องรู้จักรักษาความสะอาดของร่างกายและอนามัยส่วนบุคคล</li> </ol> <p>10. ข้อใด<b>ไม่ใช่</b>ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ลดภาวะความเจ็บป่วย ความพิการ หรือการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร</li> <li>2.ลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล</li> <li>3.สร้างความเข้มแข็งแก่ชุมชน</li> <li>4. ทำให้เป็นโรคติดต่อ</li> </ol> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--|
| 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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. ข้อใดเป็นบทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ในการสร้างเสริมบุคลิกภาพและพัฒนาการให้กับลูกๆที่สำคัญและได้ผลดีที่สุด</p> <p>1.เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก ๆ</p> <p>2.ปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีให้กับลูก ๆ</p> <p>3.ปลูกฝังความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องต่าง ๆ</p> <p>4.ปลูกฝังค่านิยมประชาธิปไตยให้กับลูก ๆ</p> <p>2. บุคคลใดต่อไปนี้<b>ไม่ได้</b>ทำหน้าที่ดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพให้กับบุคคลในครอบครัว</p> <p>1. นายวรวิทย์รู้ว่าลูกไม่สบายจึงรีบพาไปพบแพทย์</p> <p>2.นายวรากรซื้อคอมพิวเตอร์มาให้ลูกใช้</p> <p>3.นางวนิดาทำความสะอาดบริเวณหน้าบ้าน</p> <p>ให้สะอาดอยู่เสมอ</p> <p>4. นายวิทยานำลูก ๆ เข้าร่วมกิจกรรมเต้นแอโรบิกในตอนเย็นทุกวัน</p> <p>3. ข้อใดเป็นบทบาทหน้าที่ที่สำคัญที่สุดของลูก</p> <p>1. ช่วยพ่อแม่หารายได้</p> <p>2.เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่</p> <p>3. เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของครอบครัว</p> | <p>3. สร้างความเข้มแข็งแก่ชุมชน</p> <p>4. ทำให้เป็นโรคติดต่อ</p> <p>6. ข้อใดกล่าวถึงความหมายของการวางแผนสุขภาพได้ถูกต้องที่สุด</p> <p>1.การกำหนดรูปแบบในการดูแลสุขภาพ</p> <p>2.การสร้างวิถีทางในการดูแลสุขภาพ</p> <p>3.การออกแบบแนวทางในการดูแลสุขภาพ</p> <p>4.กระบวนการของการกำหนดวิถีทางการตัดสินใจหรือรูปแบบในการดูแลสุขภาพตามที่ต้องการ</p> <p>7. ข้อใดกล่าวถึงครอบครัว<b>ไม่</b>ถูกต้อง</p> <p>1.มีความผูกพันกันทางจิตใจ</p> <p>2.มีความผูกพันกันทางสายเลือด</p> <p>3.มีความสัมพันธ์กันทางกฎหมาย</p> <p>4.มีความสัมพันธ์กันทางสังคม</p> <p>8. สิ่งแรกที่เราควรทำในการวางแผนดูแลสุขภาพคือข้อใด</p> <p>1.สำรวจรูปแบบวิถีการดำเนินชีวิตของตนเอง</p> <p>และบุคคลในครอบครัว</p> <p>2.กำหนดวิธีการดูแลสุขภาพ</p> <p>3.ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนในครอบครัว</p> <p>4.วิเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัว</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ด้วยความยินดีและเต็มใจ</p> <p>4. เคารพและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์กติกาศของครอบครัว</p> <p>4. ข้อใด<b>ไม่ใช่</b>การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว</p> <p>1. ทุกคนต้องได้รับอาหารเสริมที่เพียงพอตามความต้องการ</p> <p>2. ทุกคนต้องออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอและถูกวิธี</p> <p>3. ทุกคนต้องพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ</p> <p>4. ทุกคนต้องรู้จักรักษาความสะอาดของร่างกายและ</p> <p>อนามัยส่วนบุคคล</p> <p>5. ข้อใด<b>ไม่ใช่</b>ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว</p> <p>1. ลดภาวะความเจ็บป่วย ความพิการ หรือ</p> <p>การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร</p> <p>2. ลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล</p> | <p>9. ข้อใด<b>ไม่ใช่</b>ความหมายของสุขภาพครอบครัว</p> <p>1. ครอบครัวมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม</p> <p>2. สมาชิกของครอบครัวดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างปกติสุข</p> <p>3. ทุกคนในครอบครัวใส่ใจดูแลซึ่งกันและกัน</p> <p>4. สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่</p> <p>10. ครอบครัวใดต่อไปนี้มีแนวโน้มเป็นครอบครัวที่มีความสุขมากที่สุด</p> <p>1. สมาชิกในครอบครัวนายสมหวังมีงานทำทุกคนต่างคนต่างทำงาน เพื่อหาเงินมาจุนเจือครอบครัว</p> <p>2. สมาชิกในครอบครัวนายสมจิตรติดการพนันกันทั้งบ้าน</p> <p>3. สมาชิกในครอบครัวนายสมรักษ์ต้องเชื่อฟังนายสมรักษ์ซึ่งเป็นหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียว</p> <p>4. สมาชิกในครอบครัวนายเจต ยึดหลักประชาธิปไตยในการตัดสินใจปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

8. 1 9. 4 10. 4