



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

การปฐมนิเทศ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ครูผู้สอน นางสาวสิริพรรณ พหลทัฬห

เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระ/มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ 1.1 (ม 4-6/1) อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงาน ของระบบอวัยวะต่าง ๆ

ตัวชี้วัด พ 1.1 (ม 4-6/2)

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัวเพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ 2.1 (ม 4-6/1) อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

ตัวชี้วัด พ 2.1 (ม 4-6/2) วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

ตัวชี้วัด พ 2.1 (ม 4-6/3) วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

ตัวชี้วัด พ 2.1 (ม 4-6/3) วิเคราะห์สาเหตุ และเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ

การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ 4.1 (ม 3/1) กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ

ตัวชี้วัด พ 4.1 (ม 3/2) เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

ตัวชี้วัด พ 4.1 (ม 3/3) รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทาง แก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน

ตัวชี้วัด พ 4.1 (ม 3/4) วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ตัวชี้วัด พ 4.1 (ม 3/5) ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ 5.1 (ม 5/1) วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน

ตัวชี้วัด พ 5.1 (ม 5/2) หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

ตัวชี้วัด พ 5.1 (ม 5/3) วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

ตัวชี้วัด พ 5.1 (ม 5/4) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

ตัวชี้วัด พ 5.1 (ม 5/5) แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

2. สาระสำคัญ

การจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ระดับชั้นมัธยมศึกษา มุ่งเน้นให้นักเรียนรู้จักที่จะสำรวจความถนัดและความสนใจของตนเอง ส่งเสริมพัฒนาการพัฒนามุขลักษณะส่วนตนเป็นพื้นฐานการประกอบอาชีพและศึกษาต่อ ซึ่งการที่จะพัฒนานักเรียนไปสู่ระดับดังกล่าวได้นั้น นักเรียนควรมีความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวกับวิธีการในการจัดการเรียนการสอน การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตลอดจนแหล่งสนับสนุนการเรียนรู้ ข้อตกลงอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องที่จะส่งเสริมให้บรรลุถึงเป้าหมายตามที่กำหนดไว้

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

ความรู้ (Knowledge)

1. นักเรียนสามารถบอกกระบวนการเรียนวิชาสุขศึกษา ม.5 ได้

2. นักเรียนสามารถบอกวิธีการวัดผล ประเมินผลและเกณฑ์การผ่านรายวิชาสุขศึกษาม.5 ได้

ทักษะกระบวนการ (Practice)

1. สามารถผ่านเกณฑ์การวัดผลและประเมินรายวิชาสุขศึกษา ม.5 ได้

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude)

1. นักเรียนมีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาสุขศึกษา

4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

☐ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ☒ ซื่อสัตย์สุจริต ☒ มีวินัย ☒
ใฝ่เรียนรู้
☐ อยู่อย่างพอเพียง ☒ มุ่งมั่นในการทำงาน ☐ รักความเป็นไทย ☐ มีจิตสาธารณะ

5. ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

☒ ความสามารถในการสื่อสาร ☒ ความสามารถในการคิด
☒ ความสามารถในการแก้ปัญหา ☐ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
☐ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. สาระการเรียนรู้

6.1 การเรียนวิชาสุขศึกษา ม.5

6.2 กระบวนการเรียนการสอนที่เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง

6.3 การวัดผล ประเมินผล และเกณฑ์การผ่านรายวิชาสุขศึกษา ม.5

7. ภาระงาน/ชิ้นงานที่แสดงผลการเรียนรู้

7.1 สมุดจดบันทึก

8. แนวทางการบูรณาการ

ภาษาไทย ☐ ฟัง พูด อ่าน และเขียนในรายวิชาสุขศึกษา ม.3

การทำงานอาชีพและเทคโนโลยี ☐ สืบค้นข้อมูล ในรายวิชา
สุขศึกษา ม.3
สังคมศึกษา ☐ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

9. กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ระบุคำถาม (5 นาที)

1. ครูและนักเรียนสนทนาทำความรู้จักกัน โดยครูแนะนำตัว แล้วให้นักเรียนแต่ละคน แนะนำตัว โดยครูใช้วิธีเรียกชื่อเรียงตามกลุ่มตัวอักษร

2. ครูตั้งคำถาม ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนในรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม. 5 ตัวอย่างคำถาม เช่น

- สุขศึกษา ม.5 เรียนเรื่องอะไรบ้าง
- ให้นักเรียนยกตัวอย่าง การเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา ม. 4 ที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 แสวงหาความรู้ (15 นาที)

1. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามที่กำหนด เพื่อตรวจสอบเจตคติและประสบการณ์การเรียนรู้ของนักเรียนในวิชาสุขศึกษาที่ผ่านมา เช่น

- การเรียนวิชาสุขศึกษามีผลดีต่อนักเรียนอย่างไร
- นักเรียนเคยศึกษาความรู้ในเรื่องใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับวิชาสุขศึกษา
- วิชาสุขศึกษาระดับชั้นนี้นักเรียนจะเรียนรู้ในเรื่องใดบ้าง

(ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)

ขั้นที่ 3 สร้างความรู้และสรุปความรู้ (20 นาที)

1. ให้นักเรียนช่วยกันคิดประเด็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนในวิชาสุขศึกษาตามที่สนใจตัวอย่างเช่น

- ขอดกลงในการเรียน
- มารยาทในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน
- วิธีเรียนให้ประสบผลสำเร็จ
- การวัดและประเมินผลตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผล

การเรียนรู้มีแนวปฏิบัติ อย่างไร

ขั้นที่ 4 สื่อสารและนำเสนอ (10 นาที)

1. ครูสุ่มเรียกนักเรียน 2-4 คน ออกมาตอบคำถามที่ครูได้ถามไว้ หน้าชั้นเรียน โดยครูเปิด โอกาสให้นักเรียนแต่ละคน แสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่

ขั้นที่ 5 ประเมินและบริการสังคม (10 นาที)

1. ครูอธิบายความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ เกณฑ์การให้คะแนน เกณฑ์การตัดสินผลการเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม. 5 โดยครูเขียนสรุปไว้บนกระดานดำ

10. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

สื่อวัสดุอุปกรณ์

1. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.5 ของบริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด

2. เว็บไซต์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับวิชาสุขศึกษา ม.5

แหล่งเรียนรู้

1. ห้องสมุด

11. การวัดและการประเมินผล

ประเด็นการพิจารณา	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถบอกกระบวนการเรียนวิชาสุขศึกษา ม.5 ได้ 2. นักเรียนสามารถบอกวิธีการวัดผล ประเมินผล และ เกณฑ์การผ่าน รายวิชาสุขศึกษา ม. 5 ได้	- ประเมินผล งานจาก ใบงาน	แบบประเมินผล งานนักเรียน	ผ่านขั้นต่ำ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
ทักษะกระบวนการ (P) นักเรียนสามารถผ่านเกณฑ์การวัดผลและประเมิน รายวิชาสุขศึกษา ม. 5 ได้	- การออกมา นำเสนอ - การตอบคำถาม	-แบบสังเกต การตอบคำถาม	คะแนนตั้งแต่ 4-9 ผ่าน

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) นักเรียนมีเจตคติที่ดีในการเรียนวิชาสุขศึกษา	การสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	นักเรียนที่ได้ระดับคุณภาพพอใช้ขึ้นไปถือว่า ผ่าน
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551	ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน - ความสามารถในการสื่อสาร - ความสามารถในการคิด - ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต - ความสามารถในการแก้ปัญหา - ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	ประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

12. การบูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

12.1 ผู้สอนนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

ประเด็น	ความพอประมาณ	ความมีเหตุผล	ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
1. เนื้อหา			

2. เวลา			
3. การจัด กิจกรรม การ เรียนรู้			
4. สื่อ/อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้			
5. การประเมิน ผล			
ความรู้ที่ครู ต้องมี ก่อนสอน			
คุณธรรมของ ครูที่ใช้ ใน การจัด กิจกรรม การเรียนรู้			

12.2 ผู้เรียนจะได้ฝึกคิดและฝึกปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

ความพอประมาณ	ความมีเหตุผล	ความมีภูมิคุ้มกัน ในตัวที่ดี
ความรู้ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน		คุณธรรมของผู้เรียนที่จะทำให้ การเรียนรู้สำเร็จ

12.3 ผู้เรียนจะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงใน 4 มิติ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

องค์ประกอบ	สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ			
	วัตถุ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
ความรู้				
ทักษะ				
ค่านิยม				

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ มีความคิดเห็นดังนี้

1. องค์ประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้

☐

ครบถ้วนและถูกต้อง

☐

ยังไม่ครบถ้วนหรือไม่ถูกต้อง ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

2. ความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้กับหลักสูตรสถาน

ศึกษา

☐

สอดคล้อง

☐

ยังไม่สอดคล้อง ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

3. รูปแบบของการจัดการเรียนรู้

☐

เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

☐

ยังเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

4. สื่อการเรียนรู้

☐

เหมาะสมกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้

☐

ยังไม่เหมาะสม ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

5. การประเมินผลการเรียนรู้

☐

ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้

☐

ยังไม่ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้ ควรปรับปรุงพัฒนา

ต่อไป

6. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

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

ลงชื่อ

.....

(.....)

ตำแหน่ง

.....

บันทึกหลังแผนการจัดการเรียนรู้
ผลการจัดการเรียนการสอน

ด้านความรู้ความเข้าใจ (K)

.....

.....

.....

.....

ด้านทักษะกระบวนการ (P)

.....

.....

.....

.....

ด้านคุณลักษณะ (A)

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

บันทึกหลังการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้ฉบับนี้ ได้รับการ
พิจารณาจากหัวหน้ากลุ่มสาระ การเรียนรู้และกลุ่มบริหารวิชาการ
แล้ว

ลงชื่อ

ลงชื่อ

.....

(.....)

(.....)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้
บริหารวิชาการ

รองผู้อำนวยการกลุ่ม

ลงชื่อ

(.....)

ผู้อำนวยการโรงเรียนพุทธรังสีพิบูล



วก.5

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ครูผู้สอน นางสาวสิริพรรณ พหลทัพบ

เวลา 2 ชั่วโมง

1. เป้าหมายการเรียนรู้

1.1 มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ 1.1 (ม 1/1) อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของวัยรุ่น

ตัวชี้วัด พ 1.1 (ม 1/2) อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และ ระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

2. สารสำคัญ

ระบบประสาทเป็นอวัยวะที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ทุกระบบในร่างกายให้ประสานสัมพันธ์กัน รวมถึงความรู้สึก ความคิด อารมณ์ และความทรงจำต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับตัวต่อ สิ่งแวดล้อม และดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงควรดูแล รักษา ระบบประสาทให้ดีเช่น ดูแลสุขภาพของตนเอง รับประทานอาหาร ให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้(สาระการเรียนรู้)

ความรู้ (Knowledge)

1. นักเรียนสามารถอธิบายองค์ประกอบของระบบประสาทได้
2. นักเรียนสามารถบอกความสำคัญของระบบประสาทที่มี ผลต่อสุขภาพได้

3. นักเรียนสามารถบอกวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทได้

ทักษะกระบวนการ (Practice)

1. นักเรียนดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติได้
- ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude)

1. นักเรียนเห็นความสำคัญของระบบประสาท

4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้น พื้นฐาน พุทธศักราช 2551

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ | ☐ ซื่อสัตย์สุจริต | ☒ มี |
| วินัย | ☒ ใฝ่เรียนรู้ | |
| ☐ อยู่อย่างพอเพียง | ☒ มุ่งมั่นในการทำงาน | |
| ☐ รักความเป็นไทย | ☐ มีจิตสาธารณะ | |

5. ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- | | |
|---|---|
| ☒ ความสามารถในการสื่อสาร | ☒ ความสามารถในการ |
| การคิด | |
| ☒ ความสามารถในการแก้ปัญหา | ☐ ความสามารถในการ |
| ใช้ทักษะชีวิต | |

☒ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 (เลือกเฉพาะจุดเน้นข้อที่มีในแผนการจัดการเรียนรู้ สามารถเพิ่มเติมจุดเน้นตามนโยบายอื่น ๆ ได้)

☐ Reading (อ่านออก)

☐ Writing (เขียนได้)

☐ Arithmetic (คิดเลขเป็น)

☐ ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ไขปัญหา

☐ ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม

☐ ทักษะด้านความเข้าใจความต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

☐ ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ

☐ ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ

☐ ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร

☐ ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้

☐ ความเมตตา กรุณา มีวินัย คุณธรรม จริยธรรม

7. การบูรณาการ (เลือกเฉพาะข้อที่สามารถบูรณาการในแผนการจัดการเรียนรู้ สามารถเพิ่มเติมเรื่องอื่นๆ)

☐ บูรณาการกับหลักสูตรด้านทุกมิติศึกษา

☐ การคิดแยกแยะระหว่างผลประโยชน์ส่วนตนและผลประโยชน์ส่วนรวม

☐ ความละเอียดและความไม่ทนต่อการทุจริต

☐ STRONG : จิตพอเพียงด้านทุจริต

☐ พลเมืองกับความรับผิดชอบต่อสังคม

☐ บูรณาการโครงการโรงเรียนคุณธรรม

☐ พอเพียง

☐ ซื่อสัตย์สุจริต

☐ ความรับผิดชอบ

☐

อื่นๆ

(ระบุ).....

8. ภาระงาน/ชิ้นงานที่แสดงผลการเรียนรู้

7.1 ใบงาน/แบบฝึกหัด

7.2 แบบทดสอบ

7.3 การแบ่งกลุ่มทำรายงานพร้อมทั้งนำเสนอ

9. แนวทางการบูรณาการ

- | | | |
|----------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| ภาษาไทย | ☐ | ฟัง พูด อ่าน และเขียนเรื่อง |
| ระบบการทำงานของอวัยวะ | | ภายใน |
| ร่างกายและระบบการย่อยอาหาร | | |
| การทำงานของอวัยวะภายใน | ☐ | สืบค้นข้อมูลเรื่องระบบ |
| และระบบการย่อยอาหาร | | ร่างกาย |
| ศิลปะ | ☐ | การวางแผนและการออกแบบ |
| งาน | | |

10. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

ขั้นที่ 1 ระบุคำถาม (5 นาที)

1.ครูสนทนาความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับระบบประสาท ตั้งคำถาม เพื่อกระตุ้นความคิดและ ความสนใจของนักเรียน ตัวอย่างคำถาม เช่น

- นักเรียนคิดว่าการทำงานต่าง ๆ ในร่างกายมนุษย์ เกิดมาจากระบบใดบ้าง

- ระบบประสาทมีความสำคัญอย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 2 แสวงหาความรู้ (20 นาที)

1. ครูให้นักเรียนนำคำถาม ที่ครูได้ตั้งคำถามไว้ มาร่วมกันสนทนาหาคำตอบ โดยเปิด โอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่

2. ครูให้นักเรียนศึกษาความรู้ ในเรื่องการทำงานของระบบประสาท จากหนังสือเรียน รายวิชา สุขศึกษา ม.1 หน้า 1-7 ของบริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด หรือให้นักเรียนศึกษา ความรู้เพิ่มเติมในเรื่องส่วนประกอบของระบบสมอง จากสื่อวีดิทัศน์ โดยการสแกน QR Code หน้า 4



ส่วนประกอบของระบบสมอง

(สุขศึกษา ม.๑)

ขั้นที่ 3 สร้างความรู้และสรุปความรู้ (35 นาที)

1. ให้นักเรียนทำแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม. 1 บริษัทศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 กิจกรรมที่ 1 ส่วนประกอบของสมอง และกิจกรรมที่ 2 หน้าที่ ส่วนประกอบของระบบประสาท

2. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม ด้วยความสมัครใจ แล้วส่งตัวแทนจับฉลากเลือก หัวข้อทำงานกลุ่มละ 1 หัวข้อ ดังนี้
กลุ่มที่ 1 ความหมายของระบบประสาทและ องค์ประกอบของระบบประสาท

กลุ่มที่ 2 ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อ สุขภาพ

กลุ่มที่ 3 การดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

3. ให้แต่ละกลุ่มศึกษาค้นคว้าความรู้ในหัวข้อที่ได้รับผิดชอบ จากแหล่งความรู้ต่าง ๆ แล้วจัดทำเนื้อหาเป็นรูปเล่มรายงาน พร้อมทั้งส่งตัวแทนออกมานำเสนอความรู้หน้าชั้นเรียน

ชั่วโมงที่ 2

ขั้นที่ 4 สื่อสารและนำเสนอ (40 นาที)

1. ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มไว้ทั้ง 3 กลุ่ม ออกมานำเสนอ ความรู้หน้าชั้นเรียน โดยครูเปิด โอกาสให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอ ความรู้อย่างเต็มที่

2. เมื่อนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอความรู้เสร็จสิ้น ครูควร อธิบายความรู้เพิ่มเติม เพื่อสร้าง เข้าใจให้กับนักเรียน

ขั้นที่ 5 ประเมินและบริการสังคม (20 นาที)

1. ให้นักเรียนตอบคำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ข้อที่ 1–5 จำนวน 5 ข้อ

2. ครูประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียน ด้วยวิธีการตั้งคำถาม ในเรื่องที่เกี่ยวข้อง ตัวอย่าง คำถาม เช่น

- ไชสินหลังมีความสำคัญอย่างไร

- ระบบประสาทมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไรบ้าง
- นักเรียนมีวิธีการดูแลระบบประสาทอย่างไรบ้าง

3. หากนักเรียนตอบคำถามผิด ครูควรเพิ่มความรู้ที่ถูกต้องให้กับนักเรียน และแนะนำ ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับการดูแลรักษาระบบประสาทให้กับนักเรียน เช่น การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่เป็นแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการใช้สายตากับเครื่อง คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ เมื่อมีอาการบาดเจ็บหรือผิดปกติต่ออวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบ ประสาทต้องรีบพบแพทย์ เพื่อรับการรักษาทันที

11. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

สื่อวัสดุอุปกรณ์

1. สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสืออวัยวะของระบบประสาท โครงสร้างการทำงานของระบบ ประสาท

2. รูปภาพ โครงสร้างการทำงานของระบบประสาท

3. สื่อวีดิทัศน์ QR Code เรื่อง ส่วนประกอบของระบบสมอง

4. เว็บไซต์เกี่ยวกับระบบประสาท โครงสร้างการทำงานของระบบประสาท

5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 บริษัท อจท แหล่งเรียนรู้

1. ห้องสมุด

2. โรงพยาบาล

12. การบูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

12.1 ผู้สอนนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

ประเด็น	ความพอประมาณ	ความมีเหตุผล	ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
1. เนื้อหา	กำหนดเนื้อหาความเหมาะสมกับผลการเรียนรู้	สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดที่	เรียงลำดับเนื้อหาจากง่ายไปหายากเป็น

		กำหนดใน หลักสูตร	เนื้อหาที่ใกล้ ตัวผู้เรียน
2. เวลา	กำหนดเวลา เหมาะสมกับ กิจกรรม	จัดการเรียนรู้ได้ ตาม กระบวนการ ครบถ้วนตามที่ วางแผนไว้	วางแผนการใช้ เวลาในแต่ละ กิจกรรมให้ รอบคอบเพื่อ รองรับ เหตุการณ์ที่อาจ เปลี่ยนแปลง
3. การจัด กิจกรรม การ เรียนรู้	แบ่งกลุ่มโดย คณะผู้เรียนที่ เก่ง ปานกลาง และอ่อนให้อยู่ กลุ่มเดียวกัน	ต้องการให้ผู้ เรียนได้ ปฏิบัติกิจกรรม อย่างทั่วถึง	ผู้เรียนมีความรู้ ในเรื่องที่สอน จึงทำให้การ เรียนรู้ของผู้ เรียนมี ประสิทธิภาพ
4. สื่อ/อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้	กำหนดสื่อและ แหล่งเรียนรู้ เหมาะสมกับ เนื้อหา กิจกรรม วัยผู้เรียน งบประมาณและ เวลา	ต้องการให้ผู้ เรียนใช้สื่อให้ เกิดประโยชน์ และคุ้มค่า	จัดเตรียมสื่อไว้ ให้พร้อมหรือ แผนการจัดการ เรียนรู้ที่สามารถ ให้ผู้อื่นสอน แทนได้ในกรณี ที่ไม่สามารถ สอนเองได้
5. การประเมิน ผล	มีการออกแบบ การวัดและ ประเมินผลได้ เพียงพอกับตัวชี้ วัด	สอดคล้องกับ เนื้อหาที่ ต้องการวัด	วางแผนการวัด และประเมินผล เป็นขั้นตอน ชัดเจน
ความรู้ที่ครู ต้องมี ก่อนสอน	1.หลักสูตร เนื้อหา และกิจกรรมการจัดการเรียนการสอน 2. การวิเคราะห์ผู้เรียนและรู้ศักยภาพของผู้เรียน การใช้เทคโนโลยีในการสอน 3. หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง		

คุณธรรมของครูที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	1.มีความรักเมตตาศิษย์ 3.มีความยุติธรรม	2. มีความรับผิดชอบ 4. ตรงต่อเวลา
--	---	-------------------------------------

12.2 ผู้เรียนจะได้ฝึกคิดและฝึกปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

ความพอประมาณ	ความมีเหตุผล	ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
ผู้เรียนกำหนดหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มได้เหมาะสมตามศักยภาพของแต่ละคน	ผู้เรียนมีเหตุผลในการแบ่งการทำงานตามลำดับขั้นตอน	ผู้เรียนรู้จักการวางแผนการทำงานและมอบหมายงานให้สมาชิกภายในกลุ่มได้เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละคน
ความรู้ที่เกิดกับผู้เรียน		คุณธรรมของผู้เรียนที่จะทำให้การเรียนรู้สำเร็จ
นักเรียนสามารถอธิบายความหมายและองค์ประกอบของระบบต่อมไร้ท่อ ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติได้		- มีวินัย - ใฝ่เรียนรู้ - มุ่งมั่นในการทำงาน

12.3 ผู้เรียนจะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงใน 4 มิติ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

องค์ประกอบ	สมรรถนะพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ			
	วัตถุ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
ความรู้	-การจัดทำ ใบงาน -การนำเสนอ	-การทำงาน กลุ่ม -การ แลกเปลี่ยน เรียนรู้	-ประยุกต์ใช้ ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง องค์ประกอบ ของระบบต่อม ไร้ท่อ	-
ทักษะ	-ทักษะการ สร้างความรู้ -ทักษะ การนำไปใช้	เกิดภาวะผู้ นำและผู้ ตามที่ดี	-	-
ค่านิยม	ตระหนักถึง วิธีการดูแล รักษาระบบ ต่อมไร้ท่อ ให้ทำงาน ตามปกติ	-มีความ รับผิดชอบ -มีคุณธรรม	ใช้ความรู้เกี่ยว กับวิธีการดูแล รักษาระบบ ต่อมไร้ท่อให้ ทำงานตาม ปกติให้เกิดขึ้น กับตนเองและ บุคคลรอบข้าง	-

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ มีความคิดเห็นดังนี้

1. องค์ประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้

☐

ครบถ้วนและถูกต้อง

☐

ยังไม่ครบถ้วนหรือไม่ถูกต้อง ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

2. ความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้กับหลักสูตรสถาน

ศึกษา

☐

สอดคล้อง

☐

ยังไม่สอดคล้อง ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

3. รูปแบบของการจัดการเรียนรู้

- ☐ เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
- ☐ ยังเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

4. สื่อการเรียนรู้

- ☐ เหมาะสมกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้
- ☐ ยังไม่เหมาะสม ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

5. การประเมินผลการเรียนรู้

- ☐ ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้
- ☐ ยังไม่ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้ ควรปรับปรุงพัฒนา

ต่อไป

6. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

.....

(.....)

ตำแหน่ง

.....

บันทึกหลังแผนการจัดการเรียนรู้

ผลการจัดการเรียนการสอน

ด้านความรู้ความเข้าใจ (K)

.....

.....

.....

.....

ด้านทักษะกระบวนการ (P)

.....

.....

.....

.....

ด้านคุณลักษณะ (A)

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

บันทึกหลังการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้ฉบับนี้ ได้รับการ
พิจารณาจากหัวหน้ากลุ่มสาระ การเรียนรู้และกลุ่มบริหารวิชาการ
แล้ว

ลงชื่อ

ลงชื่อ

.....

(.....)

(.....)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้
บริหารวิชาการ

รองผู้อำนวยการกลุ่ม

ลงชื่อ

(.....)

ผู้อำนวยการโรงเรียนพุทธรังสีพิบูล



วก.5

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

ระบบการทำงานของต่อมไร้ท่อ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ระบบการทำงานของต่อมไร้ท่อ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ครูผู้สอน นางสาวสิมพรพรรณ พหลทัพ

เวลา 2 ชั่วโมง

1. เป้าหมายการเรียนรู้

สาระ/มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ 1.1 (ม 1/1) อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

ตัวชี้วัด พ 1.1 (ม 1/2) อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

2. สำคัญ

ระบบต่อมไร้ท่อ เป็นระบบที่ผลิตฮอร์โมนซึ่งเป็นสารเคมีที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ฮอร์โมนที่ผลิตขึ้นจากต่อมไร้ท่อจะต้องมีปริมาณที่เหมาะสมกับร่างกาย ถ้าหากมีมากเกินไปหรือน้อยเกินไป อาจส่งผลให้ร่างกายเกิดโรคต่าง ๆ ตามมา ดังนั้นควรดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ปกติ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

ความรู้ (Knowledge)

1. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายและองค์ประกอบของระบบต่อมไร้ท่อได้

2. นักเรียนสามารถบอกความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพได้

3. บอกวิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติได้

ทักษะกระบวนการ (Practice)

1. นักเรียนสามารถดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานปกติได้

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude)

1. นักเรียนมีความเอาใจใส่ดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ

4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

☐ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ☐ ซื่อสัตย์สุจริต ☒ มีวินัย ☒ ใฝ่เรียนรู้

- ☐ อยู่อย่างพอเพียง ☒ มุ่งมั่นในการทำงาน
☐ รักความเป็นไทย ☐ มีจิตสาธารณะ

5. ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ☒ ความสามารถในการสื่อสาร ☒ ความสามารถในการคิด
☒ ความสามารถในการแก้ปัญหา ☐ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
☒ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. สาระการเรียนรู้

- 6.1 ความหมายของระบบต่อมไร้ท่อ
6.1 องค์ประกอบของระบบต่อมไร้ท่อ
6.3 ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ
6.4 การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

7. ภาระงาน/ชิ้นงานที่แสดงผลการเรียนรู้

- 7.1 ใบงาน/แบบฝึกหัด
7.2 การแบ่งกลุ่มทำรายงานพร้อมทั้งนำเสนอ
7.3 แบบทดสอบท้ายบท

8. แนวทางการบูรณาการ

- ภาษาไทย ☐ ฟัง พูด อ่าน และเขียนเรื่อง
ระบบการทำงานของต่อมไร้ท่อ
การงานอาชีพและเทคโนโลยี ☐ สืบค้นข้อมูลระบบการทำงาน
ของต่อมไร้ท่อ
ศิลปะ ☐ การวางแผนและการออกแบบ
งาน

9. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

ขั้นที่ 1 ระบุคำถาม (5 นาที)

1. ครูนำรูปภาพองค์ประกอบของระบบต่อมไร้ท่อมาให้
นักเรียนดูและให้นักเรียนดูรูปภาพ องค์ประกอบของระบบต่อมไร้ท่อ
หน้า 8 จากหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 ของ
บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด แล้วตั้งคำถาม เพื่อกระตุ้นความคิด
และความสนใจของ นักเรียน ตัวอย่างคำถาม เช่น

- นักเรียนคิดว่าระบบต่อมไร้ท่อมีองค์ประกอบอะไรบ้าง

บ้าง

- หน้าที่การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อที่สำคัญมีอะไรบ้าง

บ้าง ให้นักเรียนยกตัวอย่างมาคนละ 1 อย่าง

- ระบบต่อมไร้ท่อมีความสำคัญอย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 2 แสวงหาความรู้ (20 นาที)

1. ครูให้นักเรียนนำคำถาม ที่ครูได้ตั้งคำถามไว้ มาร่วมกันสนทนาหาคำตอบ โดยเปิด โอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่

2. ครูให้นักเรียนศึกษาความรู้ ในเรื่องการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 หน้า 8-12 ของบริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด หรือศึกษา ความรู้เพิ่มเติมในเรื่อง ระบบต่อมไร้ท่อ จากสื่อวีดิทัศน์โดยการสแกน QR Code



ระบบต่อมไร้ท่อ (สุขศึกษา ม.๑)

3. ให้นักเรียนทำแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 กิจกรรมที่ 3 เรื่ององค์ประกอบของต่อมไร้ท่อ กิจกรรมที่ 4 เรื่องหน้าที่ของต่อมไร้ท่อ

ขั้นที่ 3 สร้างความรู้และสรุปความรู้ (35 นาที)

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม ด้วยความสมัครใจ แล้วส่งตัวแทนจับฉลากเลือก หัวข้อทำงานกลุ่มละ 1 หัวข้อ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ความหมายและองค์ประกอบของระบบต่อมไร้ท่อ

กลุ่มที่ 2 ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ

กลุ่มที่ 3 การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ

2. ให้แต่ละกลุ่มศึกษาค้นคว้าความรู้ในหัวข้อที่ได้รับผิดชอบจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ แล้วจัดทำเนื้อหาเป็นรูปเล่มรายงาน พร้อมทั้งส่งตัวแทนออกมานำเสนอความรู้หน้าชั้นเรียน

ชั่วโมงที่ 2

ขั้นที่ 4 สื่อสารและนำเสนอ (40 นาที)

1. ครูให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มไว้ทั้ง 3 กลุ่ม ออกมานำเสนอความรู้หน้าชั้นเรียน โดยครูเปิด โอกาสให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอความรู้เต็มที่

2. เมื่อนักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอความรู้เสร็จสิ้น ครูควรอธิบายความรู้เพิ่มเติมเพื่อสร้าง เข้าใจให้กับนักเรียน และนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ โดยครู เขียนสรุปไว้บนกระดานดำ

ขั้นที่ 5 ประเมินและบริการสังคม (20 นาที)

1. ให้นักเรียนตอบคำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ข้อที่ 6–10 จำนวน 5 ข้อหรือทำ แบบทดสอบท้ายหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 จำนวน 10 ข้อ จากแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1

2. ครูแนะนำความรู้เพิ่มเติมให้นักเรียน ในเรื่องดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ปกติ เพื่อที่นักเรียนได้นำไปปฏิบัติและเผยแพร่ความรู้ให้กับสมาชิกในชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ เช่น ต้ม น้ำให้เพียงพอกับร่างกาย 6-8 แก้วต่อวัน ควบคุมอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เช่น พวกลำไย น้ำตาล เพราะอาจทำให้เกิดโรคเบาหวานได้ รับประทานอาหารที่มีธาตุไอโอดีนเพื่อป้องกันโรคคอพอก

10. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

สื่อวัสดุอุปกรณ์

1. สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสืออวัยวะของระบบต่อมไร้ท่อ โครงสร้างการทำงานของระบบต่อม ไร้ท่อ

2. รูปภาพ โครงสร้างการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ

3. สื่อวีดิทัศน์ QR Code เรื่อง ระบบต่อมไร้ท่อ

4. เว็บไซต์เกี่ยวกับระบบต่อมไร้ท่อ โครงสร้างการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ

5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 บริษัท อจท จำกัด

6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 บริษัท อจท จำกัด

แหล่งเรียนรู้

1. ห้องสมุด

2. โรงพยาบาล

11. การวัดและการประเมินผล

ประเด็นการ พิจารณา	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การ ประเมิน
ความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายและองค์ประกอบของระบบต่อมไร้ท่อได้ 2. นักเรียนสามารถบอกความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพได้ 3. บอกวิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติได้	ประเมินผลงานจากใบงาน	แบบประเมินผลงานนักเรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
ทักษะกระบวนการ (P) นักเรียนสามารถดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานปกติได้	- การออกมานำเสนอ - การตอบคำถาม - การประเมินทำงานกลุ่ม	- แบบสังเกตการตอบคำถาม - แบบประเมินการทำงานกลุ่ม	คะแนนตั้งแต่ 4-9 ผ่าน
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) นักเรียนมีความเอาใจใส่ดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ	การสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	นักเรียนที่ได้ระดับคุณภาพพอใช้ขึ้นไปถือว่า ผ่าน

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551	ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน - ความสามารถในการสื่อสาร - ความสามารถในการคิด - ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต - ความสามารถในการแก้ปัญหา - ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	ประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

12. การบูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

12.1 ผู้สอนนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

ประเด็น	ความพอประมาณ	ความมีเหตุผล	ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
1. เนื้อหา	กำหนดเนื้อหาความเหมาะสมกับผลการเรียนรู้	สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดที่กำหนดในหลักสูตร	เรียงลำดับเนื้อหาจากง่ายไปหายากเป็นเนื้อหาที่ใกล้ตัวผู้เรียน

2. เวลา	กำหนดเวลา เหมาะสมกับ กิจกรรม	จัดการเรียนรู้ได้ ตาม กระบวนการ ครบถ้วนตามที่ วางแผนไว้	วางแผนการใช้ เวลาในแต่ละ กิจกรรมให้ รอบคอบเพื่อ รองรับ เหตุการณ์ที่อาจ เปลี่ยนแปลง
3. การจัด กิจกรรม การ เรียนรู้	แบ่งกลุ่มโดย คณะผู้เรียนที่ เก่ง ปานกลาง และอ่อนให้อยู่ กลุ่มเดียวกัน	ต้องการให้ผู้ เรียนได้ ปฏิบัติกิจกรรม อย่างทั่วถึง	ผู้เรียนมีความรู้ ในเรื่องที่สอน จึงทำให้การ เรียนรู้ของผู้ เรียนมี ประสิทธิภาพ
4. สื่อ/อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้	กำหนดสื่อและ แหล่งเรียนรู้ เหมาะสมกับ เนื้อหา กิจกรรม วัยผู้เรียน งบประมาณและ เวลา	ต้องการให้ผู้ เรียนใช้สื่อให้ เกิดประโยชน์ และคุ้มค่า	จัดเตรียมสื่อไว้ ให้พร้อมหรือ แผนการจัดการ เรียนรู้ที่สามารถ ให้ผู้อื่นสอน แทนได้ในกรณี ที่ไม่สามารถ สอนเองได้
5. การประเมิน ผล	มีการออกแบบ การวัดและ ประเมินผลได้ เพียงพอกับตัวชี้ วัด	สอดคล้องกับ เนื้อหาที่ ต้องการวัด	วางแผนการวัด และประเมินผล เป็นขั้นตอน ชัดเจน
ความรู้ที่ครู ต้องมี ก่อนสอน	1. หลักสูตร เนื้อหา และกิจกรรมการจัดการเรียนการสอน 2. การวิเคราะห์ผู้เรียนและรู้ศักยภาพของผู้เรียน การใช้เทคโนโลยีในการสอน 3. หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง		

คุณธรรมของครูที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	1.มีความรักเมตตาศิษย์ 3.มีความยุติธรรม	2. มีความรับผิดชอบ 4. ตรงต่อเวลา
--	---	-------------------------------------

12.2 ผู้เรียนจะได้ฝึกคิดและฝึกปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

ความพอประมาณ	ความมีเหตุผล	ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
ผู้เรียนกำหนดหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มได้เหมาะสมตามศักยภาพของแต่ละคน	ผู้เรียนมีเหตุผลในการแบ่งการทำงานตามลำดับขั้นตอน	ผู้เรียนรู้จักการวางแผนการทำงานและมอบหมายงานให้สมาชิกภายในกลุ่มได้เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละคน
ความรู้ที่เกิดกับผู้เรียน		คุณธรรมของผู้เรียนที่จะทำให้การเรียนรู้สำเร็จ
นักเรียนสามารถอธิบายความหมายและองค์ประกอบของระบบต่อมไร้ท่อ ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ วิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติได้		- มีวินัย - ใฝ่เรียนรู้ - มุ่งมั่นในการทำงาน

12.3 ผู้เรียนจะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงใน 4 มิติ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

องค์ประกอบ	สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ			
	วัตถุ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
ความรู้	-การจัดทำ ใบงาน -การนำเสนอ	-การทำงาน กลุ่ม -การ แลกเปลี่ยน เรียนรู้	-ประยุกต์ใช้ ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง องค์ประกอบ ของระบบต่อม ไร้ท่อ	-
ทักษะ	-ทักษะการ สร้างความรู้ -ทักษะ การนำไปใช้	เกิดภาวะผู้ นำและผู้ ตามที่ดี	-	-
ค่านิยม	ตระหนักถึง วิธีการดูแล รักษาระบบ ต่อมไร้ท่อ ให้ทำงาน ตามปกติ	-มีความ รับผิดชอบ -มีคุณธรรม	ใช้ความรู้เกี่ยว กับวิธีการดูแล รักษาระบบ ต่อมไร้ท่อให้ ทำงานตาม ปกติให้เกิดขึ้น กับตนเองและ บุคคลรอบข้าง	-

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ มีความคิดเห็นดังนี้

1. องค์ประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้

☐

ครบถ้วนและถูกต้อง

☐

ยังไม่ครบถ้วนหรือไม่ถูกต้อง ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

2. ความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้กับหลักสูตรสถาน

ศึกษา

☐

สอดคล้อง

☐

ยังไม่สอดคล้อง ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

3. รูปแบบของการจัดการเรียนรู้

☐

เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

☐

ยังเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

4. สื่อการเรียนรู้

☐

เหมาะสมกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้

☐

ยังไม่เหมาะสม ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

5. การประเมินผลการเรียนรู้

☐

ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้

☐

ยังไม่ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้ ควรปรับปรุงพัฒนา

ต่อไป

6. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

.....

(.....)

ตำแหน่ง

.....

บันทึกหลังแผนการจัดการเรียนรู้

ผลการจัดการเรียนการสอน

ด้านความรู้ความเข้าใจ (K)

.....

.....

.....

.....

ด้านทักษะกระบวนการ (P)

.....

.....

.....

.....

ด้านคุณลักษณะ (A)

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสิบพรรณ พหลทัพ)
ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ
ชำนาญการพิเศษ

บันทึกหลังการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้ฉบับนี้ ได้รับการ
พิจารณาจากหัวหน้ากลุ่มสาระ การเรียนรู้และกลุ่มบริหารวิชาการ
แล้ว

ลงชื่อ

ลงชื่อ

.....

(นางอารีย์ ถิระพะลิเก)

(นางสาว

จันทรา วัฒนภักตร์)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้
บริหารวิชาการ

รองผู้อำนวยการกลุ่ม

ลงชื่อ

(นางอมรวิดี สิ้นเจริญ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนพุทธิรังสีพิบูล



วก.5

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกาย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ครูผู้สอน นางสาวสิปปพรรณ พหลทัฬห

เวลา 2 ชั่วโมง

1. เป้าหมายการเรียนรู้

สาระ/มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ 1.1 (ม 1/3) วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทาง
ร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

ตัวชี้วัด พ 1.1 (ม 1/4) แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้
เจริญเติบโตสมวัย

2. สำคัญ

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นแต่ละคน แตกต่างกัน ออกไปขึ้นอยู่กับปัจจัยในหลาย ๆ ด้าน เช่น พันธุกรรม อาหาร การเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม เป็นต้น การที่จะทราบว่าร่างกายเจริญเติบโตและมีพัฒนาการเป็นไปตามเกณฑ์ที่เหมาะสมกับวัยหรือไม่ สามารถดูได้จาก การชั่งน้ำหนัก และส่วนสูง แล้วนำข้อมูลไปวิเคราะห์

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

ความรู้ (Knowledge)

1. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายและปัจจัยของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ของร่างกายได้

ทักษะกระบวนการ (Practice)

1. นักเรียนสามารถประเมินภาวะเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ของร่างกายได้

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude)

1. นักเรียนเห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของร่างกาย

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- | | |
|---|--|
| ☐ ความสามารถในการสื่อสาร | ☐ ความสามารถในการ |
| การคิด | การแก้ปัญหา |
| ☐ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | ☐ ความสามารถในการ |
| ใช้เทคโนโลยี | |

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

☐ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ☐ ซื่อสัตย์สุจริต ☐

มีวินัย

☐ ใฝ่เรียนรู้ ☐ อยู่อย่างพอเพียง ☐ มุ่งมั่นในการทำงาน

☐ รักความเป็นไทย ☐ มีจิตสาธารณะ

6. ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 (เลือกเฉพาะจุดเน้นข้อที่มีในแผนการจัดการเรียนรู้ สามารถเพิ่มเติมจุดเน้นตามนโยบายอื่น ๆ ได้)

☐ Reading (อ่านออก) ☐ Writing (เขียนได้)

☐ Arithmetic (คิดเลขเป็น)

☐ ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา

☐ ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม

☐ ทักษะด้านความเข้าใจความต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

- ☐ ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ☐ ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- ☐ ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- ☐ ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้
- ☐ ความเมตตา กรุณา มีวินัย คุณธรรม จริยธรรม

7. ภาระงาน/ชิ้นงานที่แสดงผลการเรียนรู้

7.1 ใบงาน/แบบฝึกหัด

7.2 การแบ่งกลุ่มรายงานพร้อมทั้งนำเสนอ

8. แนวทางการบูรณาการ

ภาษาไทย ☐ ฟัง พูด อ่าน และเขียนเรื่องการพัฒนาการของ
เจริญเติบโตและร่างกาย

การงานอาชีพและเทคโนโลยี ☐ สืบค้นข้อมูลการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย

ศิลปะ ☐ การวางแผนและการออกแบบงาน

9. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

ขั้นที่ 1 ระบุคำถาม (5 นาที)

1. ครูนำรูปภาพวัยรุ่นทั้งหญิงและชายที่มีรูปร่างและน้ำหนักที่แตกต่างกันมาให้นักเรียนดู แล้วตั้งคำถาม เพื่อกระตุ้นความคิดและความสนใจของนักเรียน ตัวอย่างคำถาม เช่น

- จากรูปภาพนักเรียนคิดว่าร่างกายของแต่ละคน มีความแตกต่างกันอย่างไรบ้าง
- การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายสามารถประเมินผลจากสิ่งใดบ้าง
- นักเรียนคิดว่าปัจจัยที่ส่งผลให้การเจริญเติบโตของร่างกาย มีอะไรบ้าง

ขั้นที่ 2 แสวงหาความรู้ (35 นาที)

1. ครูให้นักเรียนนำคำถาม ที่ครูได้ตั้งคำถามไว้ มาร่วมกันสนทนาหาคำตอบ โดยเปิด โอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่

2. ครูให้นักเรียนศึกษาความรู้ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ของร่างกายและ การประเมินภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกาย จากหนังสือเรียน รายวิชา พื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 หน้า 15–18 ของบริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด หรือให้ นักเรียนศึกษาความรู้ในเรื่องพัฒนาการของวัยรุ่น เพิ่มเติม จากสื่อวีดิทัศน์โดยการสแกน QR Code หน้า 15



พัฒนาการของวัยรุ่น
(สุขศึกษา ม.๑)

3. ให้นักเรียนทำแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม. 1 กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้

ที่ 2 กิจกรรมที่ 1 เรื่อง ความหมายและความแตกต่าง

ขั้นที่ 3 สร้างความรู้และสรุปความรู้ (20 นาที)

1. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปวิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงที่ถูกต้อง

2. ให้นักเรียนทำกิจกรรมในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 กิจกรรมที่ 3 เรื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง และทำกิจกรรมที่ 4 เรื่องวิเคราะห์การเจริญเติบโต

ชั่วโมงที่ 2

ขั้นที่ 4 สื่อสารและนำเสนอ (40 นาที)

1. ครูสุ่มเลือกนักเรียนหญิง-นักเรียนชาย ออกมาสรุปผลการวิเคราะห์การเจริญเติบโตของ ตนเองกับเกณฑ์อ้างอิงมาตรฐาน และแนวทางการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตนเอง

2. เมื่อนักเรียนนำเสนอผลการวิเคราะห์การเจริญเติบโตของ ตนเองกับเกณฑ์อ้างอิง มาตรฐาน และแนวทางการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตนเองแล้ว ครูควรอธิบายความรู้เพิ่มเติมและ เปิดโอกาสให้นักเรียนในชั้นเรียนได้ซักถามในส่วนที่สงสัย

ขั้นที่ 5 ประเมินและบริการสังคม (20 นาที)

1. ให้นักเรียนแต่ละคนนำผลการวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตของตนเอง ไปศึกษา เพิ่มเติมถึงสาเหตุและปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตของตนเอง พร้อมทั้งสรุปผล ภาวะการเจริญเติบโตของตนเอง

2. ให้นักเรียนตอบคำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ข้อ 1–2 จำนวน 2 ข้อ

3. ครูมอบหมายงานให้นักเรียนไปศึกษาความรู้เพิ่มเติม ใน เรื่องที่เกี่ยวกับการประเมิน ภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของ ร่างกาย และการวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทาง ร่างกายของตนเอง กับเกณฑ์มาตรฐาน จากแหล่งความรู้ต่าง ๆ

10. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

สื่อวัสดุอุปกรณ์

1. สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือที่เกี่ยวกับการประเมินภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายแต่ละช่วงวัย ตารางเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของร่างกายแต่ละช่วงวัย
2. รูปภาพ วัยรุ่นทั้งหญิงและชายที่มีรูปร่างและน้ำหนักแตกต่างกัน
3. สื่อวีดิทัศน์ QR Code เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่น
4. เว็บไซต์เกี่ยวกับการประเมินภาวะการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกาย และตารางเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของ แต่ละช่วงวัยทั้งเพศหญิงและเพศชาย
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 บริษัท อจท จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 บริษัท อจท จำกัด

แหล่งเรียนรู้

1. ห้องสมุด
2. โรงพยาบาล

11. การวัดและการประเมินผล

ประเด็นการพิจารณา	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ (K) นักเรียนสามารถอธิบายความหมาย และปัจจัยของการเจริญเติบโตและ	ประเมินผลงานจากใบงาน	แบบประเมินผลงานนักเรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

พัฒนาการของร่าง กายได้			
ทักษะกระบวนการ (P) นักเรียนสามารถ ประเมินภาวะเจริญ เติบโตและ พัฒนาการของ ร่างกายได้	- การออกมา นำเสนอ - การตอบคำ ถาม - การประเมิน ทำงานกลุ่ม	- แบบสังเกต การตอบคำถาม - แบบประเมิน การทำงานกลุ่ม	คะแนนตั้งแต่ 4-9 ผ่าน
ด้านคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ (A) นักเรียนเห็นความ สำคัญของการเจริญ เติบโตและพัฒนา การของร่างกาย	การสังเกต พฤติกรรมราย บุคคล	แบบสังเกต พฤติกรรมราย บุคคล	นักเรียนที่ได้ ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ถือว่า ผ่าน
คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ตาม หลักสูตรแกน กลางการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551	ประเมิน คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์ของ ผู้เรียน	แบบประเมิน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์ของ ผู้เรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่ น้อยกว่าร้อยละ 60
ด้านสมรรถนะ สำคัญของผู้เรียน - ความสามารถในการสื่อสาร - ความสามารถในการคิด - ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต - ความสามารถในการแก้ปัญหา - ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	ประเมิน สมรรถนะ สำคัญของผู้ เรียน	แบบประเมิน สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่ น้อยกว่าร้อยละ 60

12. การบูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

12.1 ผู้สอนนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

ประเด็น	ความพอประมาณ	ความมีเหตุผล	ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
1. เนื้อหา	กำหนดเนื้อหาความเหมาะสมกับผลการเรียนรู้	สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดที่กำหนดในหลักสูตร	เรียงลำดับเนื้อหาจากง่ายไปหายากเป็นเนื้อหาที่ใกล้ตัวผู้เรียน
2. เวลา	กำหนดเวลาเหมาะสมกับกิจกรรม	จัดการเรียนรู้ได้ตามกระบวนการครบถ้วนตามที่วางแผนไว้	วางแผนการใช้เวลาในแต่ละกิจกรรมให้รอบคอบเพื่อรองรับเหตุการณ์ที่อาจเปลี่ยนแปลง
3. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้	แบ่งกลุ่มโดยคณะผู้เรียนที่เก่ง ปานกลาง และอ่อนให้อยู่กลุ่มเดียวกัน	ต้องการให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมอย่างทั่วถึง	ผู้เรียนมีความรู้ในเรื่องที่สอนจึงทำให้การเรียนรู้ของผู้เรียนมีประสิทธิภาพ
4. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้	กำหนดสื่อและแหล่งเรียนรู้ที่เหมาะสมกับเนื้อหา กิจกรรม วัสดุผู้เรียนงบประมาณและเวลา	ต้องการให้ผู้เรียนใช้สื่อให้เกิดประโยชน์และคุ้มค่า	จัดเตรียมสื่อไว้ให้พร้อมหรือแผนการจัดการเรียนรู้ที่สามารถให้ผู้อื่นสอนแทนได้ในกรณีที่ไม่สามารถสอนเองได้

5. การประเมินผล	มีการออกแบบการวัดและประเมินผลได้เพียงพอกับตัวชี้วัด	สอดคล้องกับเนื้อหาที่ต้องการวัด	วางแผนการวัดและประเมินผลเป็นขั้นตอนชัดเจน
ความรู้ที่ครูต้องมีก่อนสอน	1.หลักสูตร เนื้อหา และกิจกรรมการจัดการเรียนการสอน 2. การวิเคราะห์ผู้เรียนและรู้ศักยภาพของผู้เรียน การใช้เทคโนโลยีในการสอน 3. หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง		
คุณธรรมของครูที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	1.มีความรักเมตตาศิษย์ 2. มีความรับผิดชอบ 3.มีความยุติธรรม 4. ตรงต่อเวลา		

12.2 ผู้เรียนจะได้ฝึกคิดและฝึกปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

ความพอประมาณ	ความมีเหตุผล	ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
ผู้เรียนกำหนดหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มได้เหมาะสมตามศักยภาพของแต่ละคน	ผู้เรียนมีเหตุผลในการแบ่งการทำงานตามลำดับขั้นตอน	ผู้เรียนรู้จักการวางแผนการทำงานและมอบหมายงานให้สมาชิกภายในกลุ่มได้เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละคน
ความรู้ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน		คุณธรรมของผู้เรียนที่จะทำให้การเรียนรู้สำเร็จ
นักเรียนสามารถอธิบาย หมาย และปัจจัยของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายได้		- มีวินัย - ใฝ่เรียนรู้ - มุ่งมั่นในการทำงาน

12.3 ผู้เรียนจะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงใน 4 มิติ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

องค์ประกอบ	สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ			
	วัตถุ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
ความรู้	-การจัดทำ ใบงาน -การนำเสนอ อธิบาย ความหมาย และปัจจัย ของการ เจริญ เติบโตและ พัฒนาการ ของร่างกายได้	-การทำงาน กลุ่ม -การ แลกเปลี่ยน เรียนรู้	-ประยุกต์ใช้ ความรู้เกี่ยวกับ เรื่องภาวะ โภชนาการให้ เกิดกับตนเอง และคนรอบ ข้าง	-
ทักษะ	-ทักษะการ สร้างความรู้ -ทักษะ การนำไปใช้	เกิดภาวะผู้นำและผู้ ตามที่ดี	-	-
ค่านิยม	ตระหนักถึง ความสำคัญ ของการ เจริญเติบโต และพัฒนา การของ ร่างกาย	-มีความ รับผิดชอบ -มีคุณธรรม	ใช้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญ ของการเจริญ เติบโตและ พัฒนา การ ของร่างกายกับ ตนเองและ บุคคลรอบข้าง	-

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ มีความคิดเห็นดังนี้

1. องค์ประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้

☐

ครบถ้วนและถูกต้อง

☐

ยังไม่ครบถ้วนหรือไม่ถูกต้อง ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

2. ความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้กับหลักสูตรสถานศึกษา

☐

สอดคล้อง

☐

ยังไม่สอดคล้อง ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

3. รูปแบบของการจัดการเรียนรู้

☐

เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

☐

ยังเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

4. สื่อการเรียนรู้

☐

เหมาะสมกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้

☐

ยังไม่เหมาะสม ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

5. การประเมินผลการเรียนรู้

☐

ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้

☐

ยังไม่ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้ ควรปรับปรุงพัฒนา

ต่อไป

6. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

.....

(.....)

ตำแหน่ง

.....

บันทึกหลังแผนการจัดการเรียนรู้

ผลการจัดการเรียนการสอน

ด้านความรู้ความเข้าใจ (K)

.....

.....

.....

.....

ด้านทักษะกระบวนการ (P)

.....

.....

.....

.....

ด้านคุณลักษณะ (A)

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสิบพรรณ พหลทัพ)
ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ
ชำนาญการพิเศษ

บันทึกหลังการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้ฉบับนี้ ได้รับการ
พิจารณาจากหัวหน้ากลุ่มสาระ การเรียนรู้และกลุ่มบริหารวิชาการ
แล้ว

ลงชื่อ

ลงชื่อ

.....

(นางอารีย์ ถิระพะลิเก)

(นางสาว

จันทรา วัฒนภักตร์)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้
บริหารวิชาการ

รองผู้อำนวยการกลุ่ม

ลงชื่อ

(นางอมรรดี สินเจริญ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนพุทธรังสีพิบูล



วก.5

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกาย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การเจริญเติบโตและพัฒนากายของวัยรุ่น
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ครูผู้สอน นางสาวสิริพรรณ พหลทัฬห

เวลา 2 ชั่วโมง

1. เป้าหมายการเรียนรู้

สาระ/มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนากายของมนุษย์

**มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและ
พัฒนากายของมนุษย์**

**ตัวชี้วัด พ 1.1 (ม 1/3) วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทาง
ร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน**

**ตัวชี้วัด พ 1.1 (ม 1/4) แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้
เจริญเติบโตสมวัย**

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

ความรู้ (Knowledge)

1. นักเรียนสามารถอธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นได้

ทักษะกระบวนการ (Practice)

1. นักเรียนสามารถจำแนกลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นได้

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude)

1. นักเรียนยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ของวัยรุ่น

3. สำคัญ

วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในหลายๆด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่อการปรับตัวของวัยรุ่นและบุคคลรอบข้าง การเรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง จะทำให้วัยรุ่นเข้าใจพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเองสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- | | |
|--|---|
| ☐ ความสามารถในการสื่อสาร | ☐ ความสามารถในการคิด |
| ☐ ความสามารถในการแก้ปัญหา | ☐ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต |
| ☐ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี | ☐ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี |

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ | ☐ ซื่อสัตย์สุจริต | ☐ |
| มีวินัย | ☐ ใฝ่เรียนรู้ | ☐ อยู่อย่างพอเพียง |
| ☐ มุ่งมั่นในการทำงาน | ☐ | ☐ |

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ รักความเป็นไทย | ☐ มีจิตสาธารณะ |
|---|---------------------------------------|

6. ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 (เลือกเฉพาะจุดเน้นข้อที่มีในแผนการจัดการเรียนรู้ สามารถเพิ่มเติมจุดเน้นตามนโยบายอื่น ๆ ได้)

- | | |
|---|---|
| ☐ Reading (อ่านออก) | ☐ Writing (เขียนได้) |
| ☐ Arithmetic (คิดเลขเป็น) | ☐ |
| ☐ ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา | ☐ |

- ☐ ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- ☐ ทักษะด้านความเข้าใจความต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์
- ☐ ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ☐ ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- ☐ ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- ☐ ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้
- ☐ ความเมตตา กรุณา มีวินัย คุณธรรม จริยธรรม

7. ภาระงาน/ชิ้นงานที่แสดงผลการเรียนรู้

7.1 ใบงาน/แบบฝึกหัด

7.1 การแบ่งกลุ่มการทำงานพร้อมทั้งนำเสนอ

8. แนวทางการบูรณาการ

ภาษาไทย ☐ ฟัง พูด อ่าน และเขียนการ
เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์
และพัฒนาการทางเพศ

การงานอาชีพและเทคโนโลยี ☐ สืบค้นข้อมูลการ
เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ
อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ

ศิลปะ ☐ การวางแผนและการออกแบบ
งาน

9. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

ขั้นที่ 1 ระบุคำถาม (10 นาที)

1. ครูนำรูปภาพลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ตั้งแต่แรกเกิด-วัยรุ่น มาให้ นักเรียนดู แล้วตั้งคำถาม เพื่อกระตุ้นความคิดและความสนใจของนักเรียน ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น

- นักเรียนคิดว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ตั้งแต่เด็ก-วัยรุ่น ช่วงใดมีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว เพราะสาเหตุใด
- การเจริญเติบโตระหว่างนักเรียนชาย-นักเรียนหญิง แตกต่างกันอย่างไร

ขั้นที่ 2 แสวงหาความรู้ (30 นาที)

1. ครูให้นักเรียนนำคำถาม ที่ครูได้ตั้งคำถามไว้ มาร่วมกัน สันทนาหาคำตอบ โดยเปิด โอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นได้ อย่างเต็มที่

2. หากนักเรียนตอบคำถามผิด ครูแนะนำและเสริมความรู้ที่ ถูกต้องให้กับนักเรียน หรือให้ นักเรียนศึกษาความรู้เพิ่มเติมในเรื่อง พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชาย+หญิง จากสื่อวีดิทัศน์โดย การสแกน QR Code หน้า 35



พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชาย+หญิง
(สุขศึกษา ม.๑)

ขั้นที่ 3 สร้างความรู้และสรุปความรู้ (20 นาที)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม ด้วยความสมัครใจ แล้วส่งตัวแทนจับฉลากเลือก หัวข้อทำรายงานกลุ่มละ 1 หัวข้อ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

กลุ่มที่ 2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

ของวัยรุ่น

กลุ่มที่ 3 พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาค้นคว้าความรู้ ในหัวข้อที่ได้รับ ผิดชอบ จากแหล่งความรู้ต่าง ๆ แล้วจัดทำเป็นรูปเล่มรายงาน พร้อม ทั้งส่งตัวแทนออกมาอภิปรายความรู้หน้าชั้นเรียน

ชั่วโมงที่ 2

ขั้นที่ 4 สื่อสารและนำเสนอ (40 นาที)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาอภิปรายความรู้ หน้าชั้นเรียน โดยครูเปิดโอกาส ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายความรู้ อย่าง เต็มที่

2. เมื่อนักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายความรู้เสร็จสิ้น หาก นักเรียนแสดงความคิดเห็นไม่ ถูกต้อง ครูควรเสริมความรู้เพิ่มเติมที่ ถูกต้องให้กับนักเรียน และช่วยกันสรุปความรู้ในเรื่องที่ เกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ

ขั้นที่ 5 ประเมินและบริการสังคม (20 นาที)

1. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนสรุป ลักษณะการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของตนเอง ระหว่าง เรียนชั้นประถมศึกษา-ระดับมัธยมศึกษาที่ 1 ว่าการ เปลี่ยนแปลงด้านใด

บ้าง ลงในสมุดบันทึกส่งครู หรือให้นักเรียนทำกิจกรรมในรูปแบบฝึกทักษะ
รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 3
กิจกรรมที่ 2 เรื่องการเปลี่ยนแปลงของ ตนเอง

2. ให้นักเรียนตอบคำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ข้อที่ 1–5
จำนวน 5 ข้อ

3. ครูควรแนะนำวิธีการปรับตัวที่เหมาะสมให้กับนักเรียน เพื่อ
นำไปปฏิบัติ เช่น

- นักเรียนชายมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
หลาย ๆ อย่าง เช่น มีเสียงแตก หนุม เริ่มมีหนวด มีสิ่วขึ้นบริเวณ
ใบหน้า มีกลิ่นตัว มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ ควรรักษาความ สะอาด
ให้มากขึ้น

- นักเรียนหญิง เต้านมเริ่มโตขึ้นให้ระมัดระวังเรื่องการ
สวมใส่เสื้อผ้าให้รัดกุม สุภาพเรียบร้อย มีสิ่วขึ้นที่บริเวณใบหน้า มีกลิ่น
ตัว และบางคนอาจมีประจำเดือน ควรรักษาความสะอาดของร่างกาย
และแนะนำวิธีการปฏิบัติตนระหว่างมีประจำเดือน

10. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

สื่อวัสดุอุปกรณ์

1. สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทาง
ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น นิตยสาร
สำหรับวัยรุ่น

2. เว็บไซต์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย สุขภาพ

3. สื่อวีดิทัศน์ QR Code เรื่อง พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
ชาย+หญิง

4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 บริษัท ศูนย์
หนังสือ เมืองไทย จำกัด

5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 บริษัท ศูนย์
หนังสือ เมืองไทย จำกัด

แหล่งเรียนรู้

1. ห้องสมุด

11. การวัดและการประเมินผล

ประเด็นการ พิจารณา	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การ ประเมิน
ความรู้ (K)	ประเมินผล งานจาก ใบงาน	แบบประเมินผล งานนักเรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่ น้อยกว่าร้อยละ 60

นักเรียนสามารถอธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นได้			
ทักษะกระบวนการ (P) นักเรียนสามารถจำแนกลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นได้	- การออกมานำเสนอ - การตอบคำถาม - การประเมินทำงานกลุ่ม	- แบบสังเกตการตอบคำถาม - แบบประเมินการทำงานกลุ่ม	คะแนนตั้งแต่ 4-9 ผ่าน

ประเด็นการพิจารณา	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) นักเรียนยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ	การสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	นักเรียนที่ได้ระดับคุณภาพพอใช้ขึ้นไป ถือว่า ผ่าน

พัฒนาการทางเพศ ของวัยรุ่น			
คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ตาม หลักสูตรแกน กลางการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551	ประเมิน คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์ของ ผู้เรียน	แบบประเมิน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์ของ ผู้เรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่ น้อยกว่าร้อยละ 60
ด้านสมรรถนะ สำคัญของผู้เรียน - ความสามารถในการ สื่อสาร - ความสามารถในการ คิด - ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต - ความสามารถในการ แก้ปัญหา - ความสามารถในการ ใช้เทคโนโลยี	ประเมิน สมรรถนะ สำคัญของผู้ เรียน	แบบประเมิน สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่ น้อยกว่าร้อยละ 60

12.2 ผู้เรียนจะได้ฝึกคิดและฝึกปฏิบัติตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

ความพอประมาณ	ความมีเหตุผล	ความมีภูมิคุ้มกัน ในตัวที่ดี
ผู้เรียนกำหนดหน้าที่ ของสมาชิกภายใน กลุ่มได้เหมาะสมตาม ศักยภาพของแต่ละ คน	ผู้เรียนมีเหตุผลในการ แบ่งการทำงานตาม ลำดับขั้นตอน	ผู้เรียนรู้จักการวาง แผนการทำงานและ มอบหมายงานให้ สมาชิกภายในกลุ่มได้ เหมาะสมกับความ สามารถของแต่ละคน
ความรู้ที่เกิดกับผู้เรียน		คุณธรรมของผู้เรียนที่จะทำให้ การเรียนรู้สำเร็จ

นักเรียนสามารถอธิบาย ภาวะ การณ์เจริญเติบโตทาง ร่างกายของตนเองกับเกณฑ์ มาตรฐานได้	- มีวินัย - ใฝ่เรียนรู้ - มุ่งมั่นในการทำงาน
---	--

12.3 ผู้เรียนจะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงใน 4 มิติ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

องค์ประกอบ	สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ			
	วัตถุ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
ความรู้	-การจัดทำ ใบงาน -การนำเสนอ ภาพ การณ์เจริญ เติบโตทาง ร่างกายของ ตนเองกับ เกณฑ์ มาตรฐานได้	-การทำงาน กลุ่ม -การ แลกเปลี่ยน เรียนรู้	-ประยุกต์ใช้ ความรู้ ภาพการณ์ เจริญเติบโต ทางร่างกาย ของตนเองกับ เกณฑ์ มาตรฐานได้	-
ทักษะ	-ทักษะการ สร้างความรู้ -ทักษะ การนำไปใช้	เกิดภาวะผู้นำและผู้ ตามที่ดี	-	-
ค่านิยม	ตระหนักถึง ความสำคัญ ของการ เจริญเติบโต และพัฒนา การของ ร่างกาย	-มีความ รับผิดชอบ -มีคุณธรรม	ใช้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญ ของการเจริญ เติบโตและ พัฒนา การ ของร่างกายกับ ตนเองและ บุคคลรอบข้าง	-

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ มีความคิดเห็นดังนี้

1. องค์ประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้

☐

ครบถ้วนและถูกต้อง

☐

ยังไม่ครบถ้วนหรือไม่ถูกต้อง ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

2. ความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้กับหลักสูตรสถานศึกษา

☐

สอดคล้อง

☐

ยังไม่สอดคล้อง ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

3. รูปแบบของการจัดการเรียนรู้

☐

เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

☐

ยังเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

4. สื่อการเรียนรู้

☐

เหมาะสมกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้

☐

ยังไม่เหมาะสม ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

5. การประเมินผลการเรียนรู้

☐

ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้

☐

ยังไม่ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้ ควรปรับปรุงพัฒนา

ต่อไป

6. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....
.....

ลงชื่อ

.....

(.....)

ตำแหน่ง

.....

บันทึกหลังแผนการจัดการเรียนรู้

ผลการจัดการเรียนการสอน

ด้านความรู้ความเข้าใจ (K)

.....

.....

.....

.....

ด้านทักษะกระบวนการ (P)

.....

.....

.....

.....

ด้านคุณลักษณะ (A)

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสืปพรรณ พหลทัฬห)

บันทึกหลังการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้ฉบับนี้ ได้รับการ
พิจารณาจากหัวหน้ากลุ่มสาระ การเรียนรู้และกลุ่มบริหารวิชาการ
แล้ว

ลงชื่อ

ลงชื่อ

(นางอารีย์ ธีระพะลิเก)

(นางสาว

จันทรา วัฒนภักตร์)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้
บริหารวิชาการ

รองผู้อำนวยการกลุ่ม

ลงชื่อ

(นางอมรวิทย์ สิ้นเจริญ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนพุทธรังสีพิบูล



วก.5

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทาง
เพศ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ครูผู้สอน นางสาวสิริพรรณ พหลทัฬห

เวลา 2 ชั่วโมง

1. เป้าหมายการเรียนรู้

สาระ/มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศ
ศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ 2.1 (ม 1/1) อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

ตัวชี้วัด พ 2.1 (ม 1/2) แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

ความรู้ (Knowledge)

1. นักเรียนสามารถอธิบายภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้

ทักษะกระบวนการ (Practice)

1. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้

3. สาระสำคัญ

การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองสามารถประเมินได้จาก การนำน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองไปเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งผลที่ได้สามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยต่อไป

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- | | |
|--|---|
| ☐ ความสามารถในการสื่อสาร | ☐ ความสามารถในการคิด |
| ☐ ความสามารถในการแก้ปัญหา | ☐ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต |
| ☐ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี | ☐ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี |

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

☒ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ☒ ซื่อสัตย์สุจริต ☐ มีวินัย

☐ ใฝ่เรียนรู้ ☐ อยู่อย่างพอเพียง ☐ มุ่งมั่นในการทำงาน

☒ รักความเป็นไทย ☒ มีจิตสาธารณะ

6. ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 (เลือกเฉพาะจุดเน้นข้อที่มีในแผนการจัดการเรียนรู้ สามารถเพิ่มเติมจุดเน้นตามนโยบายอื่น ๆ ได้)

☒ Reading (อ่านออก) ☒ Writing (เขียนได้)

☒ Arithmetic (คิดเลขเป็น)

☐ ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา

- ☐ ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- ☐ ทักษะด้านความเข้าใจความต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์
- ☐ ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ☐ ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- ☐ ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- ☐ ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้
- ☐ ความเมตตา กรุณา มีวินัย คุณธรรม จริยธรรม

7. ภาระงาน/ชิ้นงาน

7.1 ใบงาน/แบบฝึกหัด

8. แนวทางการบูรณาการ

ภาษาไทย ☐ ฟัง พูด อ่าน และเขียนเรื่อง
วิเคราะห์ภาวะการ เจริญเติบโต
ทางร่างกาย

การงานอาชีพและเทคโนโลยี ☐ สืบค้นข้อมูลวิเคราะห์
ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกาย

9. กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ระบุคำถาม (10 นาที)

1. ครูนำรูปภาพลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ตั้งแต่แรกเกิด-วัยรุ่น มาให้ นักเรียนดู แล้วตั้งคำถาม เพื่อกระตุ้นความคิดและความสนใจของนักเรียน ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น

- นักเรียนคิดว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ตั้งแต่เด็ก-วัยรุ่น ช่วงใดมีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว เพราะสาเหตุใด
- การเจริญเติบโตระหว่างนักเรียนชาย-นักเรียนหญิง แตกต่างกันอย่างไร

ขั้นที่ 2 แสวงหาความรู้ (30 นาที)

1. ครูให้นักเรียนนำคำถาม ที่ครูได้ตั้งคำถามไว้ มาร่วมกันสนทนาหาคำตอบ โดยเปิด โอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่

2. หากนักเรียนตอบคำถามผิด ครูแนะนำและเสริมความรู้ที่ถูกต้องให้กับนักเรียน หรือให้ นักเรียนศึกษาความรู้เพิ่มเติมในเรื่องพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชาย+หญิง จากสื่อวีดิทัศน์โดย การสแกน QR Code หน้า 35



ขั้นที่ 3 สร้างความรู้และสรุปความรู้ (20 นาที)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม ด้วยความสมัครใจ แล้วส่งตัวแทนจับฉลากเลือก หัวข้อทำรายงานกลุ่มละ 1 หัวข้อ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

กลุ่มที่ 2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

ของวัยรุ่น

กลุ่มที่ 3 พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาค้นคว้าความรู้ ในหัวข้อที่ได้รับผิดชอบ จากแหล่งความรู้ต่าง ๆ แล้วจัดทำเป็นรูปเล่มรายงาน พร้อมทั้งส่งตัวแทนออกมาอภิปรายความรู้หน้าชั้นเรียน

ชั่วโมงที่ 2

ขั้นที่ 4 สื่อสารและนำเสนอ (40 นาที)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาอภิปรายความรู้ หน้าชั้นเรียน โดยครูเปิดโอกาส ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายความรู้อย่างเต็มที่

2. เมื่อนักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายความรู้เสร็จสิ้น หากนักเรียนแสดงความคิดเห็นไม่ ถูกต้อง ครูควรเสริมความรู้เพิ่มเติมที่ถูกต้องให้กับนักเรียน และช่วยกันสรุปความรู้ในเรื่องที่ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ

ขั้นที่ 5 ประเมินและบริการสังคม (20 นาที)

1. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนสรุป ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของตนเอง ระหว่างเรียนชั้นประถมศึกษา-ระดับมัธยมศึกษาที่ 1 ว่าการ เปลี่ยนแปลงด้านใดบ้าง ลงในสมุดบันทึกส่งครู หรือให้นักเรียนทำกิจกรรมในรูปแบบฝึกทักษะ

รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ 3
กิจกรรมที่ 2 เรื่องการเปลี่ยนแปลงของ ตนเอง

2. ให้นักเรียนตอบคำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ข้อที่ 1–5 จำนวน 5 ข้อ

3. ครูควรแนะนำวิธีการปรับตัวที่เหมาะสมให้กับนักเรียน เพื่อนำไปปฏิบัติ เช่น

- นักเรียนชายมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายหลาย ๆ อย่าง เช่น มีเสียงแตกหนุ่ม เริ่มมีหนวด มีสิวขึ้นบริเวณใบหน้า มีกลิ่นตัว มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ ควรรักษาความสะอาดให้มากขึ้น

- นักเรียนหญิง ด้านนมเริ่มโตขึ้นให้ระมัดระวังเรื่องการสวมใส่เสื้อผ้าให้รัดกุมสภาพเรียบร้อย มีสีวุ้นที่บริเวณใบหน้า มีกลิ่นตัว และบางคนอาจมีประจำเดือน ควรรักษาความสะอาดของร่างกาย และแนะนำวิธีการปฏิบัติตนระหว่างมีประจำเดือน

10. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

สื่อวัสดุอุปกรณ์

1. สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น นิตยสารสำหรับวัยรุ่น
2. เว็บไซต์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย สุขภาพ
3. สื่อวีดิทัศน์ QR Code เรื่อง พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น ชาย+หญิง
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด

แหล่งเรียนรู้

1. ห้องสมุด

11. การวัดและการประเมินผล

ประเด็นการพิจารณา	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ (K) นักเรียนสามารถอธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นได้	ประเมินผลงานจากใบงาน	แบบประเมินผลงานนักเรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
ทักษะกระบวนการ (P) นักเรียนสามารถจำแนกลักษณะการเปลี่ยนแปลงทาง	- การออกมาเสนอ - การตอบคำถาม - การประเมินทำงานกลุ่ม	- แบบสังเกตการตอบคำถาม - แบบประเมินการทำงานกลุ่ม	คะแนนตั้งแต่ 4-9 ผ่าน

ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศ ของวัยรุ่นได้			
ประเด็นการ พิจารณา	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การ ประเมิน
ด้านคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ (A) นักเรียนยอมรับการ เปลี่ยน แปลงทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศ ของวัยรุ่น	การสังเกต พฤติกรรมราย บุคคล	แบบสังเกต พฤติกรรมราย บุคคล	นักเรียนที่ได้ ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ถือว่า ผ่าน
คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ตาม หลักสูตรแกน กลางการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551	ประเมิน คุณลักษณะ อันพึง ประสงค์ของ ผู้เรียน	แบบประเมิน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์ของ ผู้เรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่ น้อยกว่าร้อยละ 60
ด้านสมรรถนะ สำคัญของผู้เรียน - ความสามารถในการสื่อสาร - ความสามารถในการคิด - ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต - ความสามารถในการแก้ปัญหา - ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	ประเมิน สมรรถนะ สำคัญของผู้ เรียน	แบบประเมิน สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่ น้อยกว่าร้อยละ 60

12. การบูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

12.1 ผู้สอนนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

ประเด็น	ความพอประมาณ	ความมีเหตุผล	ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
1. เนื้อหา	กำหนดเนื้อหาความเหมาะสมกับผลการเรียนรู้	สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดที่กำหนดในหลักสูตร	เรียงลำดับเนื้อหาจากง่ายไปหายากเป็นเนื้อหาที่ใกล้ตัวผู้เรียน
2. เวลา	กำหนดเวลาเหมาะสมกับกิจกรรม	จัดการเรียนรู้ได้ตามกระบวนการครบถ้วนตามที่วางแผนไว้	วางแผนการใช้เวลาในแต่ละกิจกรรมให้รอบคอบเพื่อรองรับเหตุการณ์ที่อาจเปลี่ยนแปลง
3. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้	แบ่งกลุ่มโดยคณะผู้เรียนที่เก่ง ปานกลาง และอ่อนให้อยู่กลุ่มเดียวกัน	ต้องการให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมอย่างทั่วถึง	ผู้เรียนมีความรู้ในเรื่องที่สอน จึงทำให้การเรียนรู้ของผู้เรียนมีประสิทธิภาพ
4. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้	กำหนดสื่อและแหล่งเรียนรู้ที่เหมาะสมกับเนื้อหา กิจกรรม วิทยุผู้เรียนงบประมาณและเวลา	ต้องการให้ผู้เรียนใช้สื่อให้เกิดประโยชน์และคุ้มค่า	จัดเตรียมสื่อไว้ให้พร้อมหรือแผนการจัดการเรียนรู้ที่สามารถให้ผู้อื่นสอนแทนได้ในกรณีที่ไม่สามารถสอนเองได้

12.3 ผู้เรียนจะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงใน 4 มิติ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

องค์ประกอบ	สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ			
	วัตถุ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
ความรู้	-การจัดทำใบงาน -การนำเสนอ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นได้	-การทำงานกลุ่ม -การแลกเปลี่ยนเรียนรู้	-ประยุกต์ใช้ความรู้ ภาวการณ์เจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้	-
ทักษะ	-ทักษะการสร้างความรู้ -ทักษะการนำไปใช้	เกิดภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี	-	-
ค่านิยม	ตระหนักถึงความสำคัญของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย	-มีความรับผิดชอบ -มีคุณธรรม	ใช้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายกับตนเองและบุคคลรอบข้าง	-

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ มีความคิดเห็นดังนี้

1. องค์ประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้

☐

ครบถ้วนและถูกต้อง

☐

ยังไม่ครบถ้วนหรือไม่ถูกต้อง ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

2. ความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้กับหลักสูตรสถานศึกษา

☐

สอดคล้อง

☐

ยังไม่สอดคล้อง ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

3. รูปแบบของการจัดการเรียนรู้

☐

เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

☐

ยังเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

4. สื่อการเรียนรู้

☐

เหมาะสมกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้

☐

ยังไม่เหมาะสม ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

5. การประเมินผลการเรียนรู้

☐

ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้

☐

ยังไม่ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

6. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....
.....

ลงชื่อ

.....

(.....)

ตำแหน่ง

.....

บันทึกหลังแผนการจัดการเรียนรู้

ผลการจัดการเรียนการสอน

ด้านความรู้ความเข้าใจ (K)

.....

.....

.....

.....

ด้านทักษะกระบวนการ (P)

.....

.....

.....

.....

ด้านคุณลักษณะ (A)

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสืปพรรณ พหลทัฬห)

บันทึกหลังการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้ฉบับนี้ ได้รับการ
พิจารณาจากหัวหน้ากลุ่มสาระ การเรียนรู้และกลุ่มบริหารวิชาการ
แล้ว

ลงชื่อ

ลงชื่อ

.....
(นางอารีย์ ถีระพะลิกะ)

(นางสาว

จันทรา วัฒนภักตร์)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้
บริหารวิชาการ

รองผู้อำนวยการกลุ่ม

ลงชื่อ

(นางอมรวิดี สิ้นเจริญ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนพุทธรังสีพิบูล



วก.5

หน่วยการเรียนรู้ที่ 7

การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ

อารมณ์ พัฒนาการทางเพศ

และพฤติกรรมทางเพศ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ครูผู้สอน นางสาวสิริพรรณ พหลทัพบ

เวลา 2 ชั่วโมง

1. เป้าหมายการเรียนรู้

1. เป้าหมายการเรียนรู้

สาระ/มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัวยุคใหม่ และมีความรู้ทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ 2.1 (ม 1/1) อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

ตัวชี้วัด พ 2.1 (ม 1/2) แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

ความรู้ (Knowledge)

1. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้
2. นักเรียนสามารถอธิบายและจำแนกพฤติกรรมทางเพศได้

ทักษะกระบวนการ (Practice)

1. นักเรียนสามารถวิเคราะห์เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทาง เพศ

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude)

1. นักเรียนยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ

3. สำคัญ

เมื่อวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ย่อมเกิดความสับสนและเป็นกังวล การยอมรับและการปรับตัวจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้วัยรุ่น สามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- | | |
|---|--|
| ☐ ความสามารถในการสื่อสาร | ☐ ความสามารถในการคิด |
| ☐ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | ☐ ความสามารถในการแก้ปัญหา |
| ☐ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี | ☐ ความสามารถในการเรียนรู้ |

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- | | |
|--|---|
| ☒ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ | ☒ ซื่อสัตย์สุจริต |
| ☒ มีวินัย | ☐ |

- ☐ ไม่เรียนรู้ ☐ อยู่อย่างพอเพียง ☐ มุ่งมั่นในการทำงาน

- ☐ รักความเป็นไทย ☐ มีจิตสาธารณะ

6. ทักษะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 (เลือกเฉพาะจุดเน้นข้อที่มีในแผนการจัดการเรียนรู้ สามารถเพิ่มเติมจุดเน้นตามนโยบายอื่น ๆ ได้)

- ☐ Reading (อ่านออก) ☐ Writing (เขียนได้)
- ☐ Arithmetic (คิดเลขเป็น)
- ☐ ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา
- ☐ ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- ☐ ทักษะด้านความเข้าใจความต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์
- ☐ ทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ☐ ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- ☐ ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- ☐ ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้
- ☐ ความเมตตากรุณา มีวินัย คุณธรรม จริยธรรม

7. ภาระงาน/ชิ้นงานที่แสดงผลการเรียนรู้

7.1 ใบงาน/แบบฝึกหัด

8. แนวทางการบูรณาการ

- | | | |
|-------------------------|--------------------------|--|
| ภาษาไทย | ☐ | ฟัง พูด อ่าน และเขียนเรื่องการยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พัฒนาการทางเพศ และพฤติกรรมทางเพศ |
| การงานอาชีพและเทคโนโลยี | ☐ | สืบค้นข้อมูล เรื่องการยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พัฒนาการทางเพศ และพฤติกรรมทางเพศ |

9. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

ขั้นที่ 1 ระบุคำถาม (10 นาที)

1. ครูนำรูปภาพการทะเลาะวิวาทของวัยรุ่น มาให้นักเรียนดู แล้วตั้งคำถาม เพื่อกระตุ้น ความคิดและความสนใจของนักเรียน ใน เรื่องที่เกี่ยวกับ การยอมรับและการปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทาง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ เช่น

- จากรูปภาพนักเรียนคิดว่า มาจากสาเหตุใด
- เนื่องจากวัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

นักเรียนมีวิธีการปรับตัวเอง อย่างไรบ้าง

- อารมณ์ส่วนใหญ่มักมีการเปลี่ยนแปลงบ่อย และมี อารมณ์ที่รุนแรง นักเรียนมี วิธีการปรับอารมณ์ของตนเองอย่างไร บ้าง

ขั้นที่ 2 แสวงหาความรู้ (20 นาที)

1. ครูให้นักเรียนนำคำถาม ที่ครูได้ตั้งคำถามไว้ มาร่วมกัน สนทนาหาคำตอบ โดยเปิด โอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นได้ อย่างเต็มที่

2. หากนักเรียนตอบคำถามผิด ครูแนะนำและเสริมความรู้ที่ ถูกต้องให้กับนักเรียน

ขั้นที่ 3 สร้างความรู้และสรุปความรู้ (30 นาที)

1. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนสรุปเปรียบเทียบตนเองในแต่ละ ด้านว่ามีการเปลี่ยนแปลง ไດบ้างที่เกิดขึ้น ระหว่างตอนที่เรียนอยู่ ระดับประถมศึกษาปีที่ 6 และระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 พร้อม ทั้งบอก วิธีการปรับตัวต่อกับสิ่งที่เกิดขึ้น ได้แก่

ระดับประถมศึกษาปีที่ 6 – ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1	การปรับตัวเอง
1. การเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกายที่เกิดขึ้น ชาย - น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น - เสียงแตก - มีหนวดเครา - มีสิวขึ้นที่ใบหน้า หญิง - เต้านมเริ่มมีขนาดที่ใหญ่ ขึ้น - มีประจำเดือน – มีสิวขึ้นที่ ใบหน้า	1. การปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ชาย–หญิง - ดูแลสุขภาพอนามัยทาง เพศให้สะอาด - สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด - ออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ - รับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ต่อร่างกายและ รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ - อารมณ์แปรปรวนง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ - มีการเรียนรู้สิ่งต่างๆ มากขึ้น พยายามสร้างความโดดเด่นให้กับตนเอง - ชอบความเป็นอิสระ ไม่ชอบให้ใครบังคับ - สนใจรูปร่างหน้าตาของตนเอง เริ่มแต่งตัว	2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ - รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ - หากมีปัญหาให้ปรึกษาผู้ปกครอง - ให้มีสติและใช้สมาธิให้มาก
3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศ - มีชนชั้นที่อวัยวะเพศ - ผู้ชายเริ่มมีการหลั่งน้ำอสุจิ (ฝันเปียก) - ผู้หญิงเริ่มมีประจำเดือน - เริ่มมีอาการทางเพศ	3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางเพศ - พยายามลดความวิตกกังวลต่าง ๆ ให้คิดว่าเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้น - รู้จักการจัดการอารมณ์ทางเพศของตนเอง ด้วยการทำงานอดิเรก ออกกำลังกาย
4. พฤติกรรมทางเพศของตัวนักเรียน - รักต่างเพศ - รักร่วมเพศ หรือต้องการเป็นเพศตรงข้าม	4. พฤติกรรมทางเพศของตัวนักเรียน - ประพฤติตนให้เหมาะสมกับกาลเทศะ

2. ให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าหาความรู้ ในเรื่อง การยอมรับ และการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ และพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น จากหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม. 1 หน้า 38–42 ของ บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด หรือให้นักเรียนศึกษาความรู้



ชั่วโมงที่ 2

ขั้นที่ 4 สื่อสารและนำเสนอ (40 นาที)

1. ครูสุมนักเรียนชาย- หญิง 2-3 คน ออกมานำเสนอข้อมูลที่นักเรียนได้เขียนสรุป ในเรื่องที่ เกี่ยวกับการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ และพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นหน้าชั้นเรียน โดยครูเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนนำเสนอความรู้ และแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่

2. เมื่อนักเรียนนำเสนอความรู้เสร็จสิ้น หากนักเรียนแสดงความคิดเห็นไม่ถูกต้อง ครูควร เสริมความรู้เพิ่มเติมที่ถูกต้องให้กับนักเรียน และช่วยกันสรุปความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับ การยอมรับ และการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พัฒนาการทางเพศ และพฤติกรรม ทางเพศของวัยรุ่น

ขั้นที่ 5 ประเมินและบริการสังคม (20 นาที)

1. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนสรุป วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พัฒนาการทางเพศ และพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ลงในสมุดบันทึกส่งครู หรือให้ นักเรียนตอบคำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ข้อที่ 6–9 จำนวน 4 ข้อ

2. ครูควรแนะนำวิธีการปรับตัวที่เหมาะสมให้กับนักเรียน เพื่อนำไปปฏิบัติ เช่น

- นักเรียนชายมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย หลากหลายอย่าง เช่น มีเสียงแตก หนุม เริ่มมีหนวด มีสิวขึ้นบริเวณใบหน้า มีกลิ่นตัว มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ ควรรักษาความ สะอาด ให้มากขึ้น

- นักเรียนหญิง เต้านมเริ่มโตขึ้นให้ระมัดระวังเรื่องการสวมใส่เสื้อผ้าให้รัดกุม สภาพเรียบร้อย มีสิวขึ้นที่บริเวณใบหน้า มีกลิ่นตัว และบางคนอาจมีประจำเดือน ควรรักษาความสะอาดของร่างกาย และแนะนำวิธีการปฏิบัติตนระหว่างมีประจำเดือน

- การวางตัวที่เหมาะสมต่อเพศตรงข้าม การแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม หากมี ปัญหาทางเพศควรปรึกษาบุคคลที่ไว้วางใจ

10. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

สื่อวัสดุอุปกรณ์

1. สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
นิตยสารสำหรับวัยรุ่น วัยรุ่นวัยเรียน

2. รูปภาพการทะเลาะวิวาทของวัยรุ่น

3. สื่อวีดิทัศน์ QR Code เรื่อง พฤติกรรมทางเพศ

4. เว็บไซต์เกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ
แฟชั่นการแต่งตัว

5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด

6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด

แหล่งเรียนรู้

1. ห้องสมุด

11. การวัดและการประเมินผล

ประเด็นการพิจารณา	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถอธิบายวิธี การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และ พัฒนาการทางเพศ ได้ 2. นักเรียนสามารถอธิบายและจำแนก พฤติกรรมทางเพศ ได้	- ประเมินผล งานจาก ใบงานเรื่อง พัฒนา -การ ของวัยรุ่น	แบบประเมินผล งานนักเรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่ น้อยกว่าร้อยละ 60
ทักษะกระบวนการ (P) นักเรียนสามารถวิเคราะห์ เปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ	- การออกมา นำเสนอ - การตอบคำ ถาม	แบบสังเกตการ ตอบคำถาม	คะแนนตั้งแต่ 4-9 ผ่าน

อารมณ์และ พัฒนาการทางเพศ			
-----------------------------	--	--	--

ประเด็นการพิจารณา	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) นักเรียนยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ	การสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	นักเรียนที่ได้ระดับคุณภาพพอใช้ขึ้นไป ถือว่า ผ่าน
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551	ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน - ความสามารถในการสื่อสาร - ความสามารถในการคิด - ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต - ความสามารถในการแก้ปัญหา - ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	ประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

12. การบูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

12.1 ผู้สอนนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

ประเด็น	ความ พอประมาณ	ความมีเหตุผล	ความมี ภูมิคุ้มกัน ในตัวที่ดี
1. เนื้อหา	กำหนดเนื้อหา ความเหมาะสม กับผลการเรียนรู้	สอดคล้องกับ มาตรฐานและ ตัวชี้วัดที่ กำหนดใน หลักสูตร	เรียงลำดับ เนื้อหาจากง่าย ไปหายากเป็น เนื้อหาที่ใกล้ ตัวผู้เรียน
2. เวลา	กำหนดเวลา เหมาะสมกับ กิจกรรม	จัดการเรียนรู้ได้ ตาม กระบวนการ ครบถ้วนตามที่ วางแผนไว้	วางแผนการใช้ เวลาในแต่ละ กิจกรรมให้ รอบคอบเพื่อ รองรับ เหตุการณ์ที่อาจ เปลี่ยนแปลง
3. การจัด กิจกรรม การ เรียนรู้	แบ่งกลุ่มโดย คณะผู้เรียนที่ เก่ง ปานกลาง และอ่อนให้อยู่ กลุ่มเดียวกัน	ต้องการให้ผู้ เรียนได้ ปฏิบัติกิจกรรม อย่างทั่วถึง	ผู้เรียนมีความรู้ ในเรื่องที่สอน จึงทำให้การ เรียนรู้ของผู้ เรียนมี ประสิทธิภาพ
4. สื่อ/อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้	กำหนดสื่อและ แหล่งเรียนรู้ เหมาะสมกับ เนื้อหา กิจกรรม วัยผู้เรียน งบประมาณและ เวลา	ต้องการให้ผู้ เรียนใช้สื่อให้ เกิดประโยชน์ และคุ้มค่า	จัดเตรียมสื่อไว้ ให้พร้อมหรือ แผนการจัดการ เรียนรู้ที่สามารถ ให้ผู้อื่นสอน แทนได้ในกรณี ที่ไม่สามารถ สอนเองได้
5. การประเมิน ผล	มีการออกแบบ การวัดและ ประเมินผลได้	สอดคล้องกับ เนื้อหาที่ ต้องการวัด	วางแผนการวัด และประเมินผล เป็นขั้นตอน ชัดเจน

	เพียงพอกับตัวชี้วัด		
ความรู้ที่ครูต้องมีก่อนสอน	1.หลักสูตร เนื้อหา และกิจกรรมการจัดการเรียนการสอน 2. การวิเคราะห์ผู้เรียนและรู้ศักยภาพของผู้เรียน การใช้เทคโนโลยีในการสอน 3. หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง		
คุณธรรมของครูที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	1.มีความรักเมตตาศิษย์ 2. มีความรับผิดชอบ 3.มีความยุติธรรม 4. ตรงต่อเวลา		

12.2 ผู้เรียนจะได้ฝึกคิดและฝึกปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

ความพอประมาณ	ความมีเหตุผล	ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
ผู้เรียนกำหนดหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มได้เหมาะสมตามศักยภาพของแต่ละคน	ผู้เรียนมีเหตุผลในการแบ่งการทำงานตามลำดับขั้นตอน	ผู้เรียนรู้จักการวางแผนการทำงานและมอบหมายงานให้สมาชิกภายในกลุ่มได้เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละคน
ความรู้ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน		คุณธรรมของผู้เรียนที่จะทำให้การเรียนรู้สำเร็จ
นักเรียนสามารถอธิบาย ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นได้		- มีวินัย - ใฝ่เรียนรู้ - มุ่งมั่นในการทำงาน

12.3 ผู้เรียนจะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงใน 4 มิติ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

องค์ประกอบ	สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ			
	วัตถุ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
ความรู้	-การจัดทำใบงาน -การนำเสนอ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นได้	-การทำงานกลุ่ม -การแลกเปลี่ยนเรียนรู้	-ประยุกต์ใช้ความรู้ ภาวะการณ์ เจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้	-
ทักษะ	-ทักษะการสร้างความรู้ -ทักษะการนำไปใช้	เกิดภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี	-	-
ค่านิยม	ตระหนักถึงความสำคัญของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย	-มีความรับผิดชอบ -มีคุณธรรม	ใช้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายกับตนเองและบุคคลรอบข้าง	-

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ มีความคิดเห็นดังนี้

1. องค์ประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้

- ☐ ครบถ้วนและถูกต้อง
- ☐ ยังไม่ครบถ้วนหรือไม่ถูกต้อง ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

2. ความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้กับหลักสูตรสถานศึกษา

- ☐ สอดคล้อง
- ☐ ยังไม่สอดคล้อง ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

3. รูปแบบของการจัดการเรียนรู้

- ☐ เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
- ☐ ยังเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

4. สื่อการเรียนรู้

- ☐ เหมาะสมกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้
- ☐ ยังไม่เหมาะสม ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

5. การประเมินผลการเรียนรู้

- ☐ ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้
- ☐ ยังไม่ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

ต่อไป

6. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

ลงชื่อ

.....

(.....)

ตำแหน่ง

.....

บันทึกหลังแผนการจัดการเรียนรู้

ผลการจัดการเรียนการสอน

ด้านความรู้ความเข้าใจ (K)

.....

.....

.....

.....

ด้านทักษะกระบวนการ (P)

.....

.....

.....

.....

ด้านคุณลักษณะ (A)

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสืปพรรณ พหลทัฬห)

บันทึกหลังการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้ฉบับนี้ ได้รับการ
พิจารณาจากหัวหน้ากลุ่มสาระ การเรียนรู้และกลุ่มบริหารวิชาการ
แล้ว

ลงชื่อ

ลงชื่อ

(นางอารีย์ ถีระพะลิกะ)

(นางสาว

จันทรา วัฒนภักตร์)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้
บริหารวิชาการ

รองผู้อำนวยการกลุ่ม

ลงชื่อ

(นางอมรวิทย์ สิ้นเจริญ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนพุทธรังสีพิบูล



วก.5

หน่วยการเรียนรู้ที่ 8

การใช้ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ครูผู้สอน นางสาวสิริพรรณ พหลทัฬห

เวลา 1 ชั่วโมง

1. เป้าหมายการเรียนรู้

1. เป้าหมายการเรียนรู้

สาระ/มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศ

ศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด พ 2.1 (ม 1/1) อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

ตัวชี้วัด พ 2.1 (ม 1/2) แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

2. สำคัญ

ปัจจุบันปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้เกิดขึ้นบ่อยครั้ง ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของบุคคลที่ประสบเหตุและครอบครัวเป็นอย่างมาก การได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เป็นสิ่งที่จำเป็นเพราะจะช่วยให้เกิดความปลอดภัยจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

ความรู้ (Knowledge)

1. นักเรียนสามารถอธิบายการใช้ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ทักษะกระบวนการ (Practice)

1. สามารถใช้ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude)

1. นักเรียนปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอในการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

☐ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ☐ ซื่อสัตย์สุจริต ☒ มีวินัย ☒ ใฝ่เรียนรู้ ☐ อยู่อย่างพอเพียง ☒ มุ่งมั่นในการทำงาน ☐ รักความเป็นไทย ☐ มีจิตสาธารณะ

5. ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

☒ ความสามารถในการสื่อสาร ☒ ความสามารถในการคิด

☒ ความสามารถในการแก้ปัญหา ☒ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

☒ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. สารการเรียนรู้

6.1 ประเภทของการล้วงละเมิดทางเพศ

6.2 การป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ

6.3 การใช้ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล้วงละเมิดทางเพศ

7. ภาระงาน/ชิ้นงานที่แสดงผลการเรียนรู้

7.1 ใบงาน/แบบฝึกหัด

7.2 แบบทดสอบท้ายหน่วย

8. แนวทางการบูรณาการ

ภาษาไทย ☐ ฟัง พูด อ่าน และเขียนเรื่องการ
ใช้ทักษะปฏิเสธเพื่อ ☐ ป้องกันการถูก
ล้วงละเมิดทางเพศ

การงานอาชีพและเทคโนโลยี ☐ สืบค้นข้อมูล เรื่องการใช้
ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูก ☐ ล้วง
ละเมิดทางเพศ

9. กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ระบุคำถาม (10 นาที)

1. ครูนำรูปภาพข่าวการล้วงละเมิดทางเพศจากหนังสือพิมพ์
มาให้นักเรียนดู แล้วตั้ง คำถามในเรื่องที่เกี่ยวกับการล้วงละเมิด
ทางเพศ เพื่อกระตุ้นความคิดและความสนใจของนักเรียน เช่น

- นักเรียนเห็นข่าวแล้วมีความคิดเห็นอย่างไรบ้าง
- หากนักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์ที่เหมือนในข่าว
นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร
- นักเรียนมีวิธีการป้องกันตน
เองอย่างไรบ้างเพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์เหมือนในข่าว

ขั้นที่ 2 แสวงหาความรู้ (10 นาที)

1. ครูให้นักเรียนนำคำถาม ที่ครูได้ตั้งคำถามไว้ มาร่วมกัน
สนทนาหาคำตอบ โดยเปิด โอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นได้
อย่างเต็มที่

2. หากนักเรียนตอบคำถามผิด ครูแนะนำและเสริมความรู้ที่
ถูกต้องให้กับนักเรียน

ขั้นที่ 3 สร้างความรู้และสรุปความรู้ (10 นาที)

1. ให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าหาความรู้ ในเรื่อง การใช้ทักษะ การปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม. 1 หน้า 43–45 ของบริษัท ศูนย์ หนังสือ เมืองไทย จำกัด หรือนักเรียนศึกษาความรู้เพิ่มเติมในเรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิด ทางเพศจากสื่อวีดิทัศน์ โดยการสแกน QR Code หน้า 45



การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
(สุขศึกษา ม.๑)

2. ให้นักเรียนทำกิจกรรมในรูปแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 หน่วยการเรียนรู้ ที่ 3 กิจกรรมที่ 3 เรื่องการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศที่ถูกรื้อ หรือกิจกรรมที่ 4 เรื่องทักษะ การปฏิเสธ

ขั้นที่ 4 สื่อสารและนำเสนอ (20 นาที)

1. ครูสุมนักเรียน 2-4 คู่ที่จับกลุ่มไว้ ออกมาแสดงบทบาทสมมติสนทนาโต้ตอบในทักษะ การปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศในสถานการณ์ต่าง ๆ หน้าชั้นเรียน โดยครูเปิดโอกาส ให้นักเรียนแต่ละคู่ใช้ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และแสดงความ คิดเห็นได้อย่างเต็มที่

2. เมื่อนักเรียนนำเสนอทักษะการ ปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เสร็จสิ้น ครูควรเสริมความรู้เพิ่มเติมที่ถูกต้อง ให้นักเรียน และช่วยกันสรุปความรู้ในเรื่องทักษะการปฏิเสธ เพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางในสถานการณ์ต่าง ๆ

ขั้นที่ 5 ประเมินและบริการสังคม (10 นาที)

1. ครูควรแนะนำให้นักเรียนนำความรู้ที่เรียนในเรื่อง ทักษะ การปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางในสถานการณ์ต่าง ๆ ไปใช้เมื่อเกิดเหตุขึ้นกับตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ และ แนะนำความรู้ ให้กับสมาชิกในครอบครัว และเพื่อนบ้านในชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ ให้รู้จักการเอา ตัวรอด หากเกิดเหตุการณ์ที่อาจเกิดการล่วงละเมิดทางเพศ

2. ให้นักเรียนแต่ละตอบคำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ข้อที่ 10 ลงในสมุดบันทึกส่งครู หรือให้ทำแบบทดสอบท้ายหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 จำนวน 10 ข้อ จากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด

10. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้ สื่อวัสดุอุปกรณ์

1. สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือที่เกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางใน สถานการณ์ต่าง ๆ
 2. รูปภาพข่าวการล่วงละเมิดทางเพศ
 3. สื่อวีดิทัศน์ QR Code เรื่อง การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
 4. เว็บไซต์เกี่ยวกับ ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศใน สถานการณ์ต่าง ๆ
 5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
 6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
- ### แหล่งเรียนรู้
1. ห้องสมุด

11. การวัดและการประเมินผล

ประเด็นการพิจารณา	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ (K) นักเรียนสามารถอธิบายการใช้ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	- ประเมินผลงานจากใบงานเรื่องพัฒนา - การของวัยรุ่น	แบบประเมินผลงานนักเรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
ทักษะกระบวนการ (P) นักเรียนสามารถใช้ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้	- การออกมานำเสนอ - การตอบคำถาม	แบบสังเกตการตอบคำถาม	คะแนนตั้งแต่ 4-9 ผ่าน

ด้านคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ (A) นักเรียนปฏิบัติตน อย่างสม่ำเสมอใน การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	การสังเกต พฤติกรรมรายบุคคล	แบบสังเกต พฤติกรรมรายบุคคล	นักเรียนที่ได้ ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ถือว่า ผ่าน
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตาม หลักสูตรแกนกลางการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551	ประเมิน คุณลักษณะ อันพึงประสงค์ของ ผู้เรียน	แบบประเมิน คุณลักษณะอัน พึงประสงค์ของ ผู้เรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่ น้อยกว่าร้อยละ 60
ด้านสมรรถนะ สำคัญของผู้เรียน - ความสามารถในการสื่อสาร - ความสามารถในการคิด - ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต - ความสามารถในการแก้ปัญหา - ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	การสังเกต พฤติกรรมรายบุคคล	แบบสังเกต พฤติกรรมรายบุคคล	นักเรียนที่ได้ ระดับคุณภาพ พอใช้ขึ้นไป ถือว่า ผ่าน

12. การบูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

12.1 ผู้สอนนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

ประเด็น	ความ พอประมาณ	ความมีเหตุผล	ความมี ภูมิคุ้มกัน ในตัวที่ดี
1. เนื้อหา	กำหนดเนื้อหา ความเหมาะสม กับผลการเรียนรู้	สอดคล้องกับ มาตรฐานและ ตัวชี้วัดที่ กำหนดใน หลักสูตร	เรียงลำดับ เนื้อหาจากง่าย ไปหายากเป็น เนื้อหาที่ใกล้ ตัวผู้เรียน
2. เวลา	กำหนดเวลา เหมาะสมกับ กิจกรรม	จัดการเรียนรู้ได้ ตาม กระบวนการ ครบถ้วนตามที่ วางแผนไว้	วางแผนการใช้ เวลาในแต่ละ กิจกรรมให้ รอบคอบเพื่อ รองรับ เหตุการณ์ที่อาจ เปลี่ยนแปลง
3. การจัด กิจกรรม การ เรียนรู้	แบ่งกลุ่มโดย คณะผู้เรียนที่ เก่ง ปานกลาง และอ่อนให้อยู่ กลุ่มเดียวกัน	ต้องการให้ผู้ เรียนได้ ปฏิบัติกิจกรรม อย่างทั่วถึง	ผู้เรียนมีความรู้ ในเรื่องที่สอน จึงทำให้การ เรียนรู้ของผู้ เรียนมี ประสิทธิภาพ
4. สื่อ/อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้	กำหนดสื่อและ แหล่งเรียนรู้ เหมาะสมกับ เนื้อหา กิจกรรม วัยผู้เรียน งบประมาณและ เวลา	ต้องการให้ผู้ เรียนใช้สื่อให้ เกิดประโยชน์ และคุ้มค่า	จัดเตรียมสื่อไว้ ให้พร้อมหรือ แผนการจัดการ เรียนรู้ที่สามารถ ให้ผู้อื่นสอน แทนได้ในกรณี ที่ไม่สามารถ สอนเองได้
5. การประเมิน ผล	มีการออกแบบ การวัดและ ประเมินผลได้ เพียงพอกับตัวชี้ วัด	สอดคล้องกับ เนื้อหาที่ ต้องการวัด	วางแผนการวัด และประเมินผล เป็นขั้นตอน ชัดเจน

องค์ประกอบ	สมคูลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ			
	วัตถุ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
ความรู้	-การจัดทำ ใบงาน -การนำ เสนอ ลักษณะการ เปลี่ยนแปลง ทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการ ทางเพศ ของวัยรุ่นได้	-การทำงาน กลุ่ม -การ แลกเปลี่ยน เรียนรู้	-ประยุกต์ใช้ ความรู้ ภาวะการณ์ เจริญเติบโต ทางร่างกาย ของตนเองกับ เกณฑ์ มาตรฐานได้	-
ทักษะ	-ทักษะการ สร้างความรู้ -ทักษะ การนำไปใช้	เกิดภาวะผู้ นำและผู้ ตามที่ดี	-	-
ค่านิยม	ตระหนักถึง ความสำคัญ ของการ เจริญเติบโต และพัฒนา การของ ร่างกาย	-มีความ รับผิดชอบ -มีคุณธรรม	ใช้ความรู้เกี่ยว กับความสำคัญ ของการเจริญ เติบโตและ พัฒนา การ ของร่างกายกับ ตนเองและ บุคคลรอบข้าง	-

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ มีความคิดเห็นดังนี้

1. องค์ประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้

☐

ครบถ้วนและถูกต้อง

☐

ยังไม่ครบถ้วนหรือไม่ถูกต้อง ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

2. ความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้กับหลักสูตรสถานศึกษา

☐

สอดคล้อง

☐

ยังไม่สอดคล้อง ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

3. รูปแบบของการจัดการเรียนรู้

☐

เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

☐

ยังเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

4. สื่อการเรียนรู้

☐

เหมาะสมกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้

☐

ยังไม่เหมาะสม ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

5. การประเมินผลการเรียนรู้

☐

ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้

☐

ยังไม่ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้ ควรปรับปรุงพัฒนา

ต่อไป

6. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....
.....

ลงชื่อ

.....

(.....)

ตำแหน่ง

.....

บันทึกหลังแผนการจัดการเรียนรู้

ผลการจัดการเรียนการสอน

ด้านความรู้ความเข้าใจ (K)

.....

.....

.....

.....

ด้านทักษะกระบวนการ (P)

.....

.....

.....

.....

ด้านคุณลักษณะ (A)

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสืปพรรณ พหลทัฬห)

บันทึกหลังการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้ฉบับนี้ ได้รับการ
พิจารณาจากหัวหน้ากลุ่มสาระ การเรียนรู้และกลุ่มบริหารวิชาการ
แล้ว

ลงชื่อ

ลงชื่อ

.....

(นางอารีย์ ถิระพะลิกะ)

(นางสาว

จันทรา วัฒนภักตร์)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้
บริหารวิชาการ

รองผู้อำนวยการกลุ่ม

ลงชื่อ

(นางอมรวิดี สิ้นเจริญ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนพุทธรังสีพิบูล



วก.5

หน่วยการเรียนรู้ที่ 9

อาหารและโภชนาการของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 อาหารและโภชนาการสำหรับวัยรุ่นกลุ่มสาระ
การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ครูผู้สอน นางสาวสิริพรรณ พหลทัพบ

เวลา 3 ชั่วโมง

1. เป้าหมายการเรียนรู้

สาระ/มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกัน
โรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริม
สุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพ
เพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ 4.1 (ม 1/1) เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

ตัวชี้วัด พ 4.1 (ม 1/2) วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะ

โภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ **ตัวชี้วัด พ 4.1 (ม 1/3)**

ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. สำคัญ

การเลือกรับประทานอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และ
ธงโภชนาการ เพื่อป้องกันการขาดแคลนสารอาหาร และการรับประทาน
อาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมากเกินไปหรือรับประทานน้อยเกินไป จะส่ง
ผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ทำให้คุณภาพในการดำเนินชีวิต
ลดลง ดังนั้นจึงควรหันมาใส่ใจสุขภาพ ด้วยการบริโภคอาหารที่ดีมี
ประโยชน์และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายมี
สุขภาพแข็งแรงพร้อมที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ และการดำเนินชีวิตอย่าง
มีความสุข

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

ความรู้ (Knowledge)

1. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของอาหารและ
โภชนาการได้
2. นักเรียนสามารถบอกประเภทของอาหารและสารอาหาร
ได้
3. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการเลือกรับประทานอาหารตามโภชนบัญญัติและธง
โภชนาการได้

ทักษะกระบวนการ (Practice)

1. นักเรียนมีวิธีการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัยได้

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude)

1. นักเรียนปฏิบัติตนในการเลือกรับประทานอาหารตามโภชนบัญญัติและธง
โภชนาการ

4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ | ☐ ซื่อสัตย์สุจริต | ☒ มี |
| วินัย | ☒ ใฝ่เรียนรู้ | |
| ☐ อยู่อย่างพอเพียง | ☒ มุ่งมั่นในการทำงาน | |
| ☐ รักความเป็นไทย | ☐ มีจิตสาธารณะ | |

5. ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ☒ ความสามารถในการสื่อสาร ☒ ความสามารถในการคิด
- ☒ ความสามารถในการแก้ปัญหา ☒ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- ☒ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. สาระการเรียนรู้

- 6.1 ความหมายของอาหารและโภชนาการ
- 6.2 ประเภทของอาหารและสารอาหาร
- 6.3 การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย
- 6.4 การเลือกรับประทานอาหารตามโภชนบัญญัติและธงโภชนาการ

7. ภาระงาน/ชิ้นงาน

- 7.1 ใบงาน/แบบฝึกหัด
- 7.2 การนำเสนอผลงานกลุ่ม

8. แนวทางการบูรณาการ

- | | | |
|-------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| ภาษาไทย | ☐ | ฟัง พูด อ่าน และเขียนเรื่อง |
| อาหารและโภชนาการของ | | วัยรุ่น |
| การงานอาชีพและเทคโนโลยี | ☐ | สืบค้นข้อมูลอาหารและ |
| โภชนาการของวัยรุ่น | | |
| ศิลปะ | ☐ | การวางแผนและการออกแบบ |
| งาน | | |

9. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

ขั้นที่ 1 ระบุคำถาม (10 นาที)

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนา ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อของ นักเรียน แล้วครูตั้งคำถาม ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการ เพื่อกระตุ้นความคิดและความ สนใจของนักเรียน เช่น

- นักเรียนคนใดไม่ชอบรับประทานอาหารเข้ามาโรงเรียน เพราะเหตุใด
- อาหารมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไรบ้าง

- หากนักเรียนรับประทานอาหารไม่เพียงพอจะส่งผลก
ระทบต่อร่างกาย
อย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 2 แสวงหาความรู้ (30 นาที)

1. ครูให้นักเรียนนำคำถาม ที่ครูได้ตั้งคำถามไว้ มาร่วมกัน
สนทนาหาคำตอบ โดยเปิด โอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นได้
อย่างเต็มที่

2. หากนักเรียนตอบคำถามผิด ครูแนะนำและเสริมความรู้ที่
ถูกต้องให้กับนักเรียน

ขั้นที่ 3 สร้างความรู้และสรุปความรู้ (20 นาที)

1. ให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าหาความรู้ ในเรื่องการเลือกรับประทานอาหารตามโภชน –
บัญญัติและธงโภชนาการ จากหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม. 1 หน้า 63- 71 ของบริษัท
ศูนย์หนังสือเมืองไทย จำกัด และจากแหล่งความรู้อื่นๆ นักเรียนศึกษาความรู้เพิ่มเติมในเรื่องโภชน-
บัญญัติ 9 ประการ จากสื่อวีดิทัศน์โดยการสแกน QR Code หน้า 63



โภชนบัญญัติ ๙ ประการ
(สุขศึกษา ม.๑)

นักเรียนศึกษาความรู้เพิ่มเติมในเรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่ไม่ดี จากสื่อวี
ดิทัศน์โดยการสแกน QR Code หน้า 67



โรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่ไม่ดี
(สุขศึกษา ม.๑)

2. ให้นักเรียนทำกิจกรรมในแบบฝึกทักษะ วิชาพื้นฐานสุขศึกษา ม.1 หน่วยการเรียนรู้ที่ 4
กิจกรรมที่ 4 เรื่อง ธงโภชนาการ

ขั้นที่ 4 สื่อสารและนำเสนอ (10 นาที)

1. ครูสุ่มเลือกนักเรียนชาย-หญิง 2-3 คน ออกมานำชั้นเรียน เล่าประสบการณ์ของตนเอง ในการเลือกรับประทานอาหาร ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และการรับประทานอาหารตามธง โภชนาการ โดยครูเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่

2. หากนักเรียนแสดงความคิดเห็นที่ผิด ครูควรอธิบายความรู้เสริมในส่วนที่ถูกต้องให้กับ นักเรียน พร้อมทั้งแนะนำแหล่งศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมในเรื่องที่เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ และธงโภชนาการ ให้กับนักเรียน

ขั้นที่ 5 ประเมินและบริการสังคม (10 นาที)

1. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดท้ายหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ข้อที่ 5-8 จำนวน 4 ข้อ
2. ครูแนะนำให้นักเรียนนำความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ และธง โภชนาการดำเนินชีวิตประจำวัน และนำความรู้ไปเผยแพร่ให้กับสมาชิกในครอบครัวและ เพื่อนบ้านในชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่
3. ครูมอบหมายงานให้นักเรียนแต่ละคน ไปสำรวจในบริเวณชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ ว่ามี ประชากรส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการลักษณะใด และมีโรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีดีหรือไม่ แล้วเขียนบันทึกลงในสมุดส่งครูในชั่วโมงเรียนถัดไป

10. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

สื่อวัสดุอุปกรณ์

1. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
2. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1

บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด

3. สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือที่เกี่ยวกับหลักโภชน บัญญัติ 9 ประการ ธงโภชนาการ

4. รูปภาพธงโภชนาการ

5. สื่อวีดิทัศน์ QR Code เรื่อง โภชนบัญญัติ 9

ประการ

6. เว็บไซต์เกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ

แหล่งเรียนรู้

1. ห้องสมุด

11. การวัดและการประเมินผล

ประเด็นการพิจารณา	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของอาหารและโภชนาการได้ 2. นักเรียนสามารถบอกประเภทของอาหารและสารอาหารได้	ประเมินผลงานจากใบงาน	แบบประเมินผลงานนักเรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
ทักษะกระบวนการ (P) นักเรียนมีวิธีการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัยได้	- การออกมานำเสนอ - การตอบคำถาม - การประเมินทำงานกลุ่ม	- แบบสังเกตการตอบคำถาม - แบบประเมินการทำงานกลุ่ม	คะแนนตั้งแต่ 4-9 ผ่าน
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) นักเรียนเห็นผลดีของการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย	การสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	นักเรียนที่ได้ระดับคุณภาพพอใช้ขึ้นไปถือว่า ผ่าน
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551	ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน - ความสามารถในการสื่อสาร - ความสามารถในการคิด	ประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต - ความสามารถในการแก้ปัญหา - ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี			
--	--	--	--

12. การบูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

12.1 ผู้สอนนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

ประเด็น	ความพอประมาณ	ความมีเหตุผล	ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
1. เนื้อหา	กำหนดเนื้อหาความเหมาะสมกับผลการเรียนรู้	สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดที่กำหนดในหลักสูตร	เรียงลำดับเนื้อหาจากง่ายไปหายากเป็นเนื้อหาที่ใกล้ตัวผู้เรียน
2. เวลา	กำหนดเวลาเหมาะสมกับกิจกรรม	จัดการเรียนรู้ได้ตามกระบวนการครบถ้วนตามที่วางแผนไว้	วางแผนการใช้เวลาในแต่ละกิจกรรมให้รอบคอบเพื่อรองรับเหตุการณ์ที่อาจเปลี่ยนแปลง
3. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้	แบ่งกลุ่มโดยคณะผู้เรียนที่เก่ง ปานกลาง และอ่อนให้อยู่กลุ่มเดียวกัน	ต้องการให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมอย่างทั่วถึง	ผู้เรียนมีความรู้ในเรื่องที่สอน จึงทำให้การเรียนรู้ของผู้เรียนมีประสิทธิภาพ
4. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้	กำหนดสื่อและแหล่งเรียนรู้	ต้องการให้ผู้เรียนใช้สื่อให้	จัดเตรียมสื่อไว้ให้พร้อมหรือ

	เหมาะสมกับเนื้อหา กิจกรรม วิทยุเรียนงบประมาณและเวลา	เกิดประโยชน์และคุ้มค่า	แผนการจัดการเรียนรู้ที่สามารถให้ผู้อื่นสอนแทนได้ในกรณีที่ไม่สามารถสอนเองได้
5. การประเมินผล	มีการออกแบบการวัดและประเมินผลได้เพียงพอกับตัวชี้วัด	สอดคล้องกับเนื้อหาที่ ต้องการวัด	วางแผนการวัด และประเมินผลเป็นขั้นตอนชัดเจน
ความรู้ที่ครูต้องมีก่อนสอน	1.หลักสูตร เนื้อหา และกิจกรรมการจัดการเรียนการสอน 2. การวิเคราะห์ผู้เรียนและรู้ศักยภาพของผู้เรียน การใช้เทคโนโลยีในการสอน 3. หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง		
คุณธรรมของครูที่ใช้ ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	1.มีความรักเมตตาศิษย์ 2. มีความรับผิดชอบ 3.มีความยุติธรรม 4. ตรงต่อเวลา		

12.2 ผู้เรียนจะได้ฝึกคิดและฝึกปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

ความพอประมาณ	ความมีเหตุผล	ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
ผู้เรียนกำหนดหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มได้เหมาะสมตามศักยภาพของแต่ละคน	ผู้เรียนมีเหตุผลในการแบ่งการทำงานตามลำดับขั้นตอน	ผู้เรียนรู้จักการวางแผนการทำงานและมอบหมายงานให้สมาชิกภายในกลุ่มได้เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละคน

ความรู้ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน	คุณธรรมของผู้เรียนที่จะทำให้การเรียนรู้สำเร็จ
นักเรียนสามารถอธิบาย อธิบาย ความหมายของอาหารและ โภชนาการได้	- มีวินัย - ใฝ่เรียนรู้ - มุ่งมั่นในการทำงาน

12.3 ผู้เรียนจะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงใน 4 มิติ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

องค์ประกอบ	สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ			
	วัตถุ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
ความรู้	-การจัดทำใบงาน -การนำเสนอ อธิบายความหมายของอาหารและโภชนาการได้	-การทำงานกลุ่ม -การแลกเปลี่ยนเรียนรู้	-ประยุกต์ใช้ความรู้ อธิบายความหมายของอาหารและโภชนาการได้	-
ทักษะ	-ทักษะการสร้างความรู้ -ทักษะการนำไปใช้	เกิดภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี	-	-
ค่านิยม	ตระหนักถึงผลดีของการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย	-มีความรับผิดชอบ -มีคุณธรรม	ใช้ความรู้เกี่ยวกับผลดีของการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย	-

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ มีความคิดเห็นดังนี้

1. องค์ประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้

- ☐ ครบถ้วนและถูกต้อง
- ☐ ยังไม่ครบถ้วนหรือไม่ถูกต้อง ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

2. ความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้กับหลักสูตรสถานศึกษา

- ☐ สอดคล้อง
- ☐ ยังไม่สอดคล้อง ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

3. รูปแบบของการจัดการเรียนรู้

- ☐ เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
- ☐ ยังเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

4. สื่อการเรียนรู้

- ☐ เหมาะสมกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้
- ☐ ยังไม่เหมาะสม ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

5. การประเมินผลการเรียนรู้

- ☐ ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้



ยังไม่ครอบคลุมประสงค์การเรียนรู้ ควรปรับปรุงพัฒนา

ต่อไป

6. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

ลงชื่อ

.....

(.....)

ตำแหน่ง

.....

บันทึกหลังแผนการจัดการเรียนรู้

ผลการจัดการเรียนการสอน

ด้านความรู้ความเข้าใจ (K)

.....

.....

.....

.....

ด้านทักษะกระบวนการ (P)

.....

.....

.....

.....

ด้านคุณลักษณะ (A)

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสีปพรรณ พหลทัพ)

บันทึกหลังการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้ฉบับนี้ ได้รับการ
พิจารณาจากหัวหน้ากลุ่มสาระ การเรียนรู้และกลุ่มบริหารวิชาการ
แล้ว

ลงชื่อ

ลงชื่อ

.....
(นางอารีย์ ธีระพะลิเก)

(นางสาว

จันทรา วัฒนภักตร์)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้
บริหารวิชาการ

รองผู้อำนวยการกลุ่ม

ลงชื่อ

(นางอมรวิทย์ สิ้นเจริญ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนพุทธรังสีพิบูล



วก.5

หน่วยการเรียนรู้ที่ 10

**เกณฑ์มาตรฐานการเรียนรู้เชิงต้นและวิธีการควบคุมน้ำหนักให้อยู่
ในเกณฑ์มาตรฐาน**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 อาหารและโภชนาการสำหรับวัยรุ่นกลุ่มสาระ
การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ครูผู้สอน นางสาวสิริพรรณ พหลทัพบ

เวลา 1 ชั่วโมง

1. เป้าหมายการเรียนรู้

สาระ/มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

**สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกัน
โรค**

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด พ 4.1 (ม 1/1) เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

ตัวชี้วัด พ 4.1 (ม 1/2) วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ **ตัวชี้วัด พ 4.1 (ม 1/3)** ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. สาระสำคัญ

การวัดความเจริญเติบโตของเด็กไทย สามารถวัดได้จากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยการนำน้ำหนักและส่วนสูงที่วัดได้ ไปเปรียบเทียบกับน้ำหนักและส่วนสูงที่กำหนดไว้ตามเกณฑ์การเจริญเติบโตของกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข จากพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องและขาดการออกกำลังกายของวัยรุ่น อาจทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับน้ำหนักตัวที่ไม่เป็นไปตามมาตรฐาน การศึกษาเกี่ยวกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองให้การเจริญเติบโตเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

ความรู้ (Knowledge)

1. นักเรียนสามารถอธิบายเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทยได้

2. นักเรียนอธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้

ทักษะกระบวนการ (Practice)

1. นักเรียนปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude)

1. นักเรียนปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอในการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

☐ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ☐ ซื่อสัตย์สุจริต ☒ มีวินัย ☒ ใฝ่เรียนรู้

- ☐ อยู่อย่างพอเพียง ☒ มุ่งมั่นในการทำงาน
☐ รักความเป็นไทย ☐ มีจิตสาธารณะ

5. ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ☒ ความสามารถในการสื่อสาร ☒ ความสามารถในการคิด
☒ ความสามารถในการแก้ปัญหา ☒ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
☒ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

6. สาระการเรียนรู้

- 6.1 เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
6.2 วิธีการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

7. ภาระงาน/ชิ้นงาน

- 7.1 ใบงาน/แบบฝึกหัด

8. แนวทางการบูรณาการ

- ภาษาไทย ☐ ฟัง พูด อ่าน และเขียนเรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตและวิธีการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
การงานอาชีพและเทคโนโลยี ☐ สืบค้นข้อมูล เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตและวิธีการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

9. กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 ระบุคำถาม (5 นาที)

1. ครูนำรูปภาพวัยรุ่นที่มีน้ำหนักตัวและส่วนสูงที่ได้เกณฑ์มาตรฐานและรูปภาพวัยรุ่นที่มีน้ำหนักตัวและส่วนสูงที่ไม่ได้มาตรฐาน มาให้นักเรียนดู แล้วตั้งคำถามเกี่ยวกับเกณฑ์มาตรฐานการเติบโต เพื่อกระตุ้นความคิดและความสนใจของนักเรียน เช่น

- จากรูปภาพนักเรียนคิดว่าเพราะสาเหตุใดบ้าง ที่น้ำหนักและส่วนสูงไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน
- นักเรียนมีวิธีการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน อย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 2 แสวงหาความรู้ (15 นาที)

1. ครูให้นักเรียนนำคำถาม ที่ครูได้ตั้งคำถามไว้ มาร่วมกันสนทนาคำตอบ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่
2. หากนักเรียนตอบคำถามผิด ครูแนะนำและเสริมความรู้ที่ถูกต้องให้กับนักเรียน

ขั้นที่ 3 สร้างความรู้และสรุปความรู้ (20 นาที)

1. ให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าหาความรู้ ในเรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย และวิธีการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน จากหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม. 1 หน้า 72-75 ของบริษัท ศูนย์หนังสือเมืองไทย จำกัด และจากแหล่งความรู้อื่น ๆ

2. ให้นักเรียนทำกิจกรรมในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 กิจกรรมที่ 5 เรื่องควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ขั้นที่ 4 สื่อสารและนำเสนอ (10 นาที)

1. ครูสุ่มเลือกนักเรียนชาย-หญิง 2-3 คน ออกมาหน้าชั้นเรียน สรุปเรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย และ วิธีการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. หากนักเรียนแสดงความคิดเห็นที่ผิด ครูควรอธิบายความรู้เสริมในส่วนที่ถูกต้องให้กับนักเรียน พร้อมทั้งแนะนำแหล่งศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย และ วิธีการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ให้กับนักเรียน

ขั้นที่ 5 ประเมินและบริการสังคม (10 นาที)

1. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดตอบคำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ข้อที่ 9-10 จำนวน 2 ข้อ

2. ครูแนะนำความรู้เพิ่มเติมในเรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย และ วิธีการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ให้นักเรียนนำไปปฏิบัติและเผยแพร่ความรู้ให้กับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนบ้านที่อยู่ในชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ เช่น

วิธีการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ได้แก่

- การเพิ่มน้ำหนักที่ต่ำกว่าเกณฑ์ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติโดยต้องเพิ่มน้ำหนักในส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อแทนการเพิ่มของไขมัน

- การลดน้ำหนักที่เกินลดลงมาอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานโดยไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่ไม่มากเกินไป ลดอาหารประเภทแป้ง ไขมัน และ น้ำตาล ไม่รับประทานอาหารในมื้อดึก

10. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

สื่อวัสดุอุปกรณ์

1. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
2. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
3. สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือที่เกี่ยวข้องกับ เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย และ วิธีการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
4. รูปภาพวัยรุ่นที่มีน้ำหนักตัวและส่วนสูงที่ได้เกณฑ์มาตรฐานและรูปภาพวัยรุ่นที่มีน้ำหนักตัวและส่วนสูงที่ไม่ได้มาตรฐาน

5. เว็บไซต์เรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย และ วิธีการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

แหล่งที่มา

1. ห้องสมุดโรงเรียน

11. การวัดและการประเมินผล

ประเด็นการพิจารณา	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถอธิบายเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทยได้ 2. นักเรียนอธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้	ประเมินผลงานจากใบงาน	แบบประเมินผลงานนักเรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
ทักษะกระบวนการ (P) นักเรียนปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้	- การออกมานำเสนอ - การตอบคำถาม	- แบบสังเกตการตอบคำถาม	คะแนนตั้งแต่ 4-9 ผ่าน
ประเด็นการพิจารณา	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) นักเรียนปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอในการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	การสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	นักเรียนที่ได้ระดับคุณภาพพอใช้ขึ้นไป ถือว่า ผ่าน
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551	ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน - ความสามารถในการสื่อสาร - ความสามารถในการคิด	ประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	แบบประเมินสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน	ผ่านขั้นต่ำไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

- ความสามารถในการใช้ ทักษะชีวิต - ความสามารถในการแก้ ปัญหา - ความสามารถในการใช้ เทคโนโลยี			
--	--	--	--

12. การบูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

12.1 ผู้สอนนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

ประเด็น	ความพอประมาณ	ความมีเหตุผล	ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
1. เนื้อหา	กำหนดเนื้อหาความเหมาะสมกับผลการเรียนรู้	สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดที่กำหนดในหลักสูตร	เรียงลำดับเนื้อหาจากง่ายไปหายากเป็นเนื้อหาที่ใกล้ตัวผู้เรียน
2. เวลา	กำหนดเวลาเหมาะสมกับกิจกรรม	จัดการเรียนรู้ได้ตามกระบวนการ	วางแผนการใช้เวลาในแต่ละกิจกรรมให้รอบคอบเพื่อ

		ครบถ้วนตามที่วางแผนไว้	รองรับเหตุการณ์ที่อาจเปลี่ยนแปลง
3. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้	แบ่งกลุ่มโดยคณะผู้เรียนที่เก่ง ปานกลาง และอ่อนให้อยู่กลุ่มเดียวกัน	ต้องการให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมอย่างทั่วถึง	ผู้เรียนมีความรู้ในเรื่องที่สอน จึงทำให้การเรียนรู้ของผู้เรียนมีประสิทธิภาพ
4. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้	กำหนดสื่อและแหล่งเรียนรู้เหมาะสมกับเนื้อหา กิจกรรม วิทยผู้เรียน งบประมาณและเวลา	ต้องการให้ผู้เรียนใช้สื่อให้เกิดประโยชน์ และคุ้มค่า	จัดเตรียมสื่อไว้ให้พร้อมหรือแผนการจัดการเรียนรู้ที่สามารถให้ผู้อื่นสอนแทนได้ในกรณีที่ไม่สามารถสอนเองได้
5. การประเมินผล	มีการออกแบบการวัดและประเมินผลได้เพียงพอกับตัวชี้วัด	สอดคล้องกับเนื้อหาที่ต้องการวัด	วางแผนการวัดและประเมินผลเป็นขั้นตอนชัดเจน
ความรู้ที่ครูต้องมีก่อนสอน	1. หลักสูตร เนื้อหา และกิจกรรมการจัดการเรียนการสอน 2. การวิเคราะห์ผู้เรียนและรู้ศักยภาพของผู้เรียน การใช้เทคโนโลยีในการสอน 3. หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง		
คุณธรรมของครูที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	1. มีความรักเมตตาศิษย์ 2. มีความรับผิดชอบ 3. มีความยุติธรรม 4. ตรงต่อเวลา		

12.2 ผู้เรียนจะได้ฝึกคิดและฝึกปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

ความพอประมาณ	ความมีเหตุผล	ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
ผู้เรียนกำหนดหน้าที่ของสมาชิกภายในกลุ่มได้เหมาะสมตามศักยภาพของแต่ละคน	ผู้เรียนมีเหตุผลในการแบ่งการทำงานตามลำดับขั้นตอน	ผู้เรียนรู้จักการวางแผนการทำงานและมอบหมายงานให้สมาชิกภายในกลุ่มได้เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละคน
ความรู้ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน		คุณธรรมของผู้เรียนที่จะทำให้การเรียนรู้สำเร็จ
นักเรียนสามารถอธิบาย อธิบายความหมายของอาหารและโภชนาการได้		- มีวินัย - ใฝ่เรียนรู้ - มุ่งมั่นในการทำงาน

12.3 ผู้เรียนจะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงใน 4 มิติ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้

องค์ประกอบ	สมดุลและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ			
	วัตถุ	สังคม	สิ่งแวดล้อม	วัฒนธรรม
ความรู้	-การจัดทำใบงาน -การนำเสนอ -อธิบายความหมายของอาหารและโภชนาการได้	-การทำงานกลุ่ม -การแลกเปลี่ยนเรียนรู้	-ประยุกต์ใช้ความรู้ -อธิบายความหมายของอาหารและโภชนาการได้	-

ทักษะ	-ทักษะการ สร้างความรู้ -ทักษะ การนำไปใช้	เกิดภาวะผู้ นำและผู้ ตามที่ดี	-	-
ค่านิยม	ตระหนักถึง ผลดีของ การรับ ประทาน อาหารที่ เหมาะสมกับ วัย	-มีความ รับผิดชอบ -มีคุณธรรม	ใช้ความรู้เกี่ยว กับผลดีของ การรับ ประทานอาหาร ที่เหมาะสมกับ วัย	-

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ มีความคิดเห็นดังนี้

1. องค์ประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้

☐

ครบถ้วนและถูกต้อง

☐

ยังไม่ครบถ้วนหรือไม่ถูกต้อง ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

2. ความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้กับหลักสูตรสถาน

ศึกษา

☐

สอดคล้อง

☐

ยังไม่สอดคล้อง ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

3. รูปแบบของการจัดการเรียนรู้

☐

เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

☐

ยังเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

4. สื่อการเรียนรู้

☐

เหมาะสมกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้

☐

ยังไม่เหมาะสม ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

5. การประเมินผลการเรียนรู้

☐

ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้

☐

ยังไม่ครอบคลุมจุดประสงค์การเรียนรู้ ควรปรับปรุงพัฒนา

ต่อไป

6. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....
.....

ลงชื่อ

.....

(.....)

ตำแหน่ง

.....

บันทึกหลังแผนการจัดการเรียนรู้

ผลการจัดการเรียนการสอน

ด้านความรู้ความเข้าใจ (K)

.....

.....

.....

ด้านทักษะกระบวนการ (P)

.....

.....

.....

ด้านคุณลักษณะ (A)

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสืปพรรณ พหลทัฬห)

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ
ชำนาญการพิเศษ

บันทึกหลังการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้ฉบับนี้ ได้รับการ
พิจารณาจากหัวหน้ากลุ่มสาระ การเรียนรู้และกลุ่มบริหารวิชาการ
แล้ว

ลงชื่อ

ลงชื่อ

.....

(นางอารีย์ ธีระพะลิเก)

(นางสาว

จันทรา วัฒนภักตร์)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้
บริหารวิชาการ

รองผู้อำนวยการกลุ่ม

ลงชื่อ

(นางอมรวิทย์ สิ้นเจริญ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนพุทธรังสีพิบูล