

โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

ภาคเรียนที่ ๑

เวลา ๒๐ ชั่วโมง

จำนวน ๐.๕ หน่วยกิต

ลำดับที่	สาระการเรียนรู้	หมายเหตุ
๑	ปฐมนิเทศ	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑		
๒	ระบบทางเดินหายใจ	๑๐ คะแนน
๓	ระบบไหลเวียนเลือด	๑๐ คะแนน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒		
๔	ระบบย่อยอาหาร	๑๐ คะแนน
๕	ระบบขับถ่ายปัสสาวะ	๑๐ คะแนน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓		
๖	วางแผนดีชีวิตมีสุข ๑	๕ คะแนน
๗	วางแผนดีชีวิตมีสุข ๒	๕ คะแนน
๘	กิจกรรมเข้าจังหวะ (Shuffle)	
๙	สอบกิจกรรมเข้าจังหวะ (Shuffle)	๑๐ คะแนน
๑๐	- สอบกลางภาค-	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔		
๑๑	เพศกับวัฒนธรรมไทย เรื่อง พฤติกรรมทางเพศ	๕ คะแนน
๑๒	เพศกับวัฒนธรรมไทย เรื่อง ค่านิยมและวัฒนธรรมทางเพศ	๕ คะแนน
๑๓	เพศกับวัฒนธรรมไทย เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ	๕ คะแนน
๑๔	เพศกับวัฒนธรรมไทย เรื่อง การนำความรู้มาประยุกต์ใช้อย่างสร้างสรรค์	๕ คะแนน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕		
๑๕	รู้จักสิทธิผู้บริโภค เรื่อง สิทธิผู้บริโภค	
๑๖	รู้จักสิทธิผู้บริโภค เรื่อง การปกป้องสิทธิผู้บริโภค	๑๐ คะแนน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖		
๑๗	รู้ทันสื่อโฆษณา เรื่อง อิทธิพลของสื่อโฆษณา	
๑๘	รู้ทันสื่อโฆษณา เรื่อง ผลกระทบจากสื่อโฆษณา	๑๐ คะแนน
๑๙	รู้ทันสื่อโฆษณา เรื่อง ผลกระทบจากสื่อโฆษณา	
๒๐	- สอบปลายภาค-	



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปฐมนิเทศ
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๖๐ นาที
ผู้สอน นาย ณิชวิชัย ธนพงษ์พรธนา ภาคเรียนที่ ๑

๑. มาตรฐานและตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม๕/๑ อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบ
อวัยวะต่างๆ

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๒.๑ ด้านความรู้ (K)

นักเรียนสามารถอธิบายความสำคัญของการเรียนการสอนได้

๒.๒ ด้านทักษะ (P)

นักเรียนสามารถระบุถึงทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตได้

๒.๓ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

๑. นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน

๒. นักเรียนแสดงความคิดเห็นภายในชั้นเรียน

๓. สาระสำคัญ

การเรียนการสอนในรายวิชา สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ถือเป็นอีกหนึ่งส่วนที่สำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสมบูรณ์แบบทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทักษะต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เนื่องด้วยเนื้อหาสาระที่จะมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเข้าใจถึงระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย การดูแลรักษาไว้ซึ่งระบบต่างๆ รวมไปถึงทักษะการใช้ชีวิตที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๔.๑ ความสามารถในการสื่อสาร

๔.๒ ความสามารถในการคิด

๔.๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๕. สารการเรียนรู้

๑. การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย
๒. ทักษะในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๖. จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

๖.๑ ความสามารถและทักษะศตวรรษที่ ๒๑

- มีทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ทักษะด้านการอ่าน (Reading)
- ทักษะด้านการเขียน (Writing)
- ทักษะด้านการคิดคำนวณ (Rithmetics)
- มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา
- มีทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ
- มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- มีความสามารถในการใช้ภาษา (๒-๓ ภาษา) ทักษะด้านการสื่อสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- มีทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

๖.๒ คุณลักษณะ

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. ตรงต่อเวลา
๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ

๗. ชิ้นงานหรือภาระงาน

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (๖๐ นาที) วิธีสอนแบบบรรยาย

ขั้นนำ (๑๐ นาที)

ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียนและเช็คชื่อ แจกหนังสือเรียน พร้อมทั้งครูแนะนำตนเอง

ขั้นสอน (๔๐ นาที)

๑. ครูให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง
๒. ครูกล่าวถึงกฎระเบียบ และข้อปฏิบัติในการเรียนการสอน

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑. ครูแจ้งถึงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป
๒. ครูให้นักเรียนได้ซักถามถึงข้อสงสัยในการเรียน

๙. สื่อการสอน

๑๐. แหล่งเรียนรู้ในหรือนอกสถานที่

หนังสือเรียนวิชาสุศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๑. การวัดและประเมินผล

๑๑.๑ วิธีการวัดและประเมินผล

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<p><i>ด้านความรู้ (K)</i></p> <p>นักเรียนสามารถอธิบายความสำคัญของการเรียนการสอนได้</p>	การถาม-ตอบ	แบบประเมินการถามตอบ	นักเรียนสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง
<p><i>ด้านทักษะ (P)</i></p> <p>นักเรียนสามารถระบุถึงทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตได้</p>	การถามตอบ	แบบประเมินการถามตอบ	นักเรียนสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง
<p><i>ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</i></p> <p>๑. นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน</p> <p>๒. นักเรียนแสดงความคิดเห็นภายในชั้นเรียน</p>	<p>๑. การสังเกต</p> <p>๒. การถาม-ตอบ</p>	<p>๑. แบบสังเกตพฤติกรรม</p> <p>๒. แบบประเมินการถามตอบ</p>	<p>๑. นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียน ตอบโต้</p> <p>๒. นักเรียนสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง</p>

๑๑.๒ การประเมินสมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะอันพึงประสงค์และทักษะศตวรรษที่ ๒๑

ประเด็นการประเมิน	แหล่ง	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน
<p>สมรรถนะสำคัญ</p> <p>๑ ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>๒ ความสามารถในการคิด</p> <p>๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p> <p>๔ ความสามารถในการแก้ปัญหา</p>	<p>ใบวิเคราะห์</p> <p>สมรรถนะรายบุคคล</p>	<p>ตรวจ</p> <p>พฤติกรรม</p>	<p>แบบตรวจ</p> <p>พฤติกรรม</p>	<p>ความเหมาะสมของพฤติกรรมในแต่ละ</p>

๕ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี				สถานการณ์
<p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๑. มีวินัย</p> <p>๒. ใฝ่เรียนรู้</p> <p>๓. มุ่งมั่นในการทำงาน</p> <p>๔. ตรงต่อเวลา</p> <p>๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ</p>	<p>ใบวิเคราะห์</p> <p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์รายบุคคล</p>	<p>ตรวจ</p> <p>พฤติกรรม</p>	<p>แบบตรวจ</p> <p>พฤติกรรม</p>	<p>ความเหมาะสม</p> <p>ของพฤติกรรม</p> <p>ในแต่ละ</p> <p>สถานการณ์</p>
<p>ทักษะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. มีทักษะด้านความร่วมมือ ทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ</p> <p>๒. ทักษะด้านการอ่าน</p> <p>๓. มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา</p> <p>๔. ทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ</p>	<p>ใบวิเคราะห์</p> <p>รายบุคคล</p>	<p>ตรวจการ</p> <p>เขียน</p>	<p>แบบตรวจ</p> <p>การเขียน</p>	<p>ความถูกต้อง</p> <p>ของเนื้อหาและ</p> <p>ความเหมาะสม</p>
<p>คุณลักษณะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. การเรียนรู้ (การชี้นำตนเอง)</p> <p>๒. ศีลธรรม (ความซื่อสัตย์)</p>	<p>ใบสังเกต</p>	<p>สังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p>	<p>แบบสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p>	<p>ตรงกับสภาพ</p> <p>ความเป็นจริง</p>

๑๒. กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

๑๓. บันทึกผลหลังการสอน

สรุปผลการเรียนการสอน

๑. นักเรียนจำนวน.....คน

ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ได้แก่

๑.....

๒.....

นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ/นักเรียนพิการ ได้แก่

๑.....

๒.....

๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ

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

๓. นักเรียนมีความรู้เกิดทักษะ

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

๔. นักเรียนมีเจตคติ ค่านิยม ๑๒ ประการ คุณธรรมจริยธรรม

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

๑๔. ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

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

๑๕. ข้อเสนอแนะ

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

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ของ นายณัฐวิรัช ธนพงษ์พรธนา แล้วมีความคิดเห็นดังนี้

๑. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- ควรปรับปรุง

๒. การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

๓. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- นำไปใช้ได้จริง
- ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

๔. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายณัฐวิรัช ธนพงษ์พรธนา)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบทางเดินหายใจ
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๖๐ นาที
ผู้สอน นาย ญัฐวิรัช ธนพงษ์พรธนา ภาคเรียนที่ ๑

๑. มาตรฐานและตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม๕/๑ อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๒.๑ ด้านความรู้

๑. นักเรียนสามารถอธิบายกระบวนการทำงานของระบบทางเดินหายใจได้
๒. นักเรียนสามารถอธิบายความสำคัญของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจได้

๒.๒ ด้านทักษะ

นักเรียนสามารถระบุถึงวิธีในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบหายใจได้

๒.๓ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสียงของตนเองที่มีต่อระบบหายใจได้

๓. สาระสำคัญ

กระบวนการหายใจเกิดขึ้นภายในเซลล์ของร่างกายมนุษย์ตลอดเวลา โดยการหายใจจะเป็นการนำก๊าซออกซิเจนที่ได้จากการหายใจเข้าไปทำปฏิกิริยากับสารอาหาร ซึ่งจะได้พลังงานและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ๔.๑ ความสามารถในการสื่อสาร
- ๔.๒ ความสามารถในการคิด
- ๔.๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๕. สาระการเรียนรู้

๑. อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบหายใจ
๒. กระบวนการทำงานของระบบหายใจ
๓. การสร้างและดำรงประสิทธิภาพของระบบทางเดินหายใจ
๔. โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนเลือด

๖. จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

๖.๑ ความสามารถและทักษะศตวรรษที่ ๒๑

- มีทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ทักษะด้านการอ่าน (Reading)
- ทักษะด้านการเขียน (Riting)
- ทักษะด้านการคิดคำนวณ (Rithmetics)
- มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา
- มีทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ
- มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- มีความสามารถในการใช้ภาษา (๒-๓ ภาษา) ทักษะด้านการสื่อสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- มีทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

๖.๒ คุณลักษณะ

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. ตรงต่อเวลา
๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ

๗. ชิ้นงานหรือภาระงาน

๑. ใบกิจกรรมกลุ่ม

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (๖๐ นาที) วิธีสอนแบบบรรยาย

ขั้นนำ (๑๐ นาที)

๑. ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน (เก็บอุปกรณ์ทุกชนิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนและสังเกตนักเรียนให้อยู่ในความสงบ) และเช็คชื่อ

๒. ครูแจกกระดาษคำตอบ เพื่อให้ให้นักเรียนทำข้อสอบก่อนการเรียน

๓. ครูนำเสนอภาพ “สภาพแวดล้อมที่ส่งผลเสียต่อระบบหายใจ” พร้อมทั้งให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ภาพ (คำตอบที่ได้จะต้องแสดงออกถึงผลเสียที่เกิดขึ้นต่อระบบหายใจ)

ขั้นสอน (๔๐ นาที)

๑. ครูเปิดงานนำเสนอ Power point ในเรื่อง กระบวนการหายใจและอธิบายประกอบ* ได้แก่

๑.๑ สไลด์การนำเสนอที่ ๑ เรื่อง กระบวนการหายใจ

๑.๒ สไลด์การนำเสนอที่ ๒ เรื่อง การหายใจเข้า

๑.๓ สไลด์การนำเสนอที่ ๓ เรื่อง การหายใจออก

๒. ครูเปิดงานนำเสนอ Power point ในเรื่อง หน้าที่ของอวัยวะที่เกี่ยวข้องในระบบหายใจ* และอธิบายประกอบ ได้แก่

๒.๑ สไลด์การนำเสนอที่ ๔ เรื่อง จมูก

๒.๒ สไลด์การนำเสนอที่ ๕ เรื่อง คอหอย

๒.๓ สไลด์การนำเสนอที่ ๖ เรื่อง กล่องเสียง

๒.๔ สไลด์การนำเสนอที่ ๗ เรื่อง หลอดลมคอ

๒.๕ สไลด์การนำเสนอที่ ๘ เรื่อง ถุงลม

๓. ครูเปิดครูเปิดงานนำเสนอ Power point ในเรื่อง โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบหายใจ และอธิบายประกอบ ได้แก่

๓.๑ สไลด์การนำเสนอที่ ๙ เรื่อง โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบหายใจ

๓.๒ สไลด์การนำเสนอที่ ๑๐ เรื่อง ผลที่เกิดขึ้นจากการสูบบุหรี่ทำส่งผลต่อระบบหายใจ

๔. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม ๔-๕ คน แล้วจึงแจกใบกิจกรรมกลุ่มละ ๑ แผ่นพร้อมทั้งให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่มของตนเอง จากนั้นจึงให้นักเรียนวาดรูปประกอบคำอธิบายเรื่อง อวัยวะที่เกี่ยวข้องในระบบหายใจ พร้อมทั้งระบุหน้าที่มาพอสังเขป และให้สมาชิกในกลุ่มระบุโรคที่เกิดกับระบบทางเดินหายใจพร้อมทั้งระบุวิธีในการหลีกเลี่ยงหรือป้องกันโรคดังกล่าวมาคนละ ๑ ชนิด

๕. เมื่อนักเรียนทำกิจกรรมเสร็จแล้ว ครูสุ่มเรียกกลุ่ม (๓-๔ กลุ่ม) เพื่อนำเสนอผลงาน และให้กลุ่มอื่นๆ ร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องที่นำเสนอ

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑. ครูสรุปเนื้อหาที่เรียนพร้อมทั้งให้นักเรียนได้ซักถามถึงข้อสงสัยในการเรียน

หมายเหตุ * เนื้อหาอยู่ในเอกสารประกอบการสอน

๙. สื่อการสอน

๑. งานนำเสนอ Power point
๒. รูปภาพจาก www.idoctorhouse.com

๑๐. แหล่งเรียนรู้ในหรือนอกสถานที่

๑. แหล่งการเรียนรู้อินเทอร์เน็ต บ้านหมอ แหล่งความรู้สุขภาพ (www.idoctorhouse.com)
๒. ห้องสมุดโรงเรียนนางรองพิทยาคม
๓. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๑. การวัดและประเมินผล

๑๑.๑ วิธีการวัดและประเมินผล

ชิ้นงาน/ภาระงาน	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน	เกณฑ์การผ่าน
๑. ใบกิจกรรมกลุ่ม	ความถูกต้องของ ใบกิจกรรมกลุ่ม	แบบประเมิน ชิ้นงาน	ระดับ ดีมาก ระดับ ดี ระดับ ปานกลาง ระดับ ต่ำ ระดับ ต่ำกว่า	ได้รับการประเมินระดับดี ขึ้นไป

๑๑.๒ การประเมินสมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะอันพึงประสงค์และทักษะศตวรรษที่ ๒๑

ประเด็นการประเมิน	แหล่ง	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน
สมรรถนะสำคัญ ๑ ความสามารถในการสื่อสาร ๒ ความสามารถในการคิด ๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๔ ความสามารถในการแก้ปัญหา ๕ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	ใบวิเคราะห์ สมรรถนะรายบุคคล	ตรวจ พฤติกรรม	แบบตรวจ พฤติกรรม	ความเหมาะสม ของพฤติกรรม ในแต่ละ สถานการณ์

<p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๑. มีวินัย</p> <p>๒. ใฝ่เรียนรู้</p> <p>๓. มุ่งมั่นในการทำงาน</p> <p>๔. ตรงต่อเวลา</p> <p>๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ</p>	<p>ใบวิเคราะห์คุณลักษณะพ้องพึงประสงค์รายบุคคล</p>	<p>ตรวจพฤติกรรม</p>	<p>แบบตรวจพฤติกรรม</p>	<p>ความเหมาะสมของพฤติกรรมในแต่ละสถานการณ์</p>
<p>ทักษะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. มีทักษะด้านความร่วมมือ ทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ</p> <p>๒. ทักษะด้านการอ่าน</p> <p>๓. มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา</p> <p>๔. ทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ</p>	<p>ใบวิเคราะห์รายบุคคล</p>	<p>ตรวจการเขียน</p>	<p>แบบตรวจการเขียน</p>	<p>ความถูกต้องของเนื้อหาและความเหมาะสม</p>
<p>คุณลักษณะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. การเรียนรู้ (การชี้นำตนเอง)</p> <p>๒. ศีลธรรม (ความซื่อสัตย์)</p>	<p>ใบสังเกต</p>	<p>สังเกตพฤติกรรม</p>	<p>แบบสังเกตพฤติกรรม</p>	<p>ตรงกับสภาพความเป็นจริง</p>

๑๒. กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

๑๓. บันทึกผลหลังการสอน

สรุปผลการเรียนการสอน

๑. นักเรียนจำนวน.....คน

ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ได้แก่

๑.....

๒.....

นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ/นักเรียนพิการ ได้แก่

๑.....

๒.....

๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ

.....
.....

๓. นักเรียนมีความรู้เกิดทักษะ

.....
.....

๔. นักเรียนมีเจตคติ ค่านิยม ๑๒ ประการ คุณธรรมจริยธรรม

.....
.....

๑๔. ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

.....
.....

๑๕. ข้อเสนอแนะ

.....
.....

.....
.....

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ของ นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา แล้วมีความคิดเห็นดังนี้

๑. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- ควรปรับปรุง

๒. การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

๓. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- นำไปใช้ได้จริง
- ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

๔. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เอกสารประกอบการสอน เรื่อง ระบบไหลเวียนเลือด

๑. กระบวนการหายใจ เมื่อเราหายใจเข้า ลมหายใจจะเข้าทางจมูก ผ่านคอหอยเข้าสู่หลอดลม ผ่านซี่ปอดแล้วเข้าไปในปอด โดยในปอดจะมีถุงลมเล็กๆ มากมาย เพื่อทำการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนกับคาร์บอนไดออกไซด์ในถุงลมปอด จากนั้นเราจึงหายใจออกโดยเอาก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่ใช่แล้วออกมา

๒. การหายใจเข้า เมื่อเราหายใจเพื่อนำอากาศเข้า กระดูกซี่โครงจะยกตัวขึ้น กระบังลมจะเลื่อนต่ำลง ส่งผลให้เกิดปริมาตรของช่องอกเพิ่มขึ้น ความดันอากาศรอบๆ ปอดลดต่ำกว่าอากาศภายนอกทำให้อากาศภายนอกเคลื่อนที่เข้าสู่ร่างกายทางจมูก

๓. การหายใจออก เมื่อเราหายใจเพื่อนำอากาศออก กระดูกซี่โครงจะเลื่อนต่ำลง กระบังลมจะเลื่อนสูงขึ้น ส่งผลให้เกิดปริมาตรของช่องอกลดน้อยลง ความดันอากาศรอบๆ ปอดจะสูงกว่าอากาศภายนอกทำให้อากาศภายในถุงลมปอดเคลื่อนที่ออกทางจมูก

๔. จมูก ภายในรูจมูกจะมีเยื่อบุจมูกและขนจมูกในการกรองฝุ่นละออง

๕. คอหอย เป็นท่อที่อยู่หลังโพรงจมูกและปากบริเวณทางแยกระหว่างระบบหายใจและระบบย่อยอาหาร ซึ่งจะทำหน้าที่นำอากาศไปยังกล่องเสียงและนำอาหารไปยังหลอดอาหาร

๖. กล่องเสียง บริเวณทางเข้ากล่องเสียงจะมีลิ้นปิดหลอดลมเพื่อป้องกันไม่ให้อาหารเข้าลงสู่หลอดลม

๗. หลอดลมคอ ผ่น้ำด้านในจะมีเมือกคอยกักฝุ่นละอองไม่ให้ผ่านไปถึงปอด หลอดลมจะยาวไปถึงซี่ปอดเป็นส่วนสุดท้ายของท่อทางเดินหายใจซึ่งต่อไปจะเป็นพวงของถุงลม ซึ่งแต่ละพวงจะมีถุงลมหลายๆ ถุง

๘. ถุงลม เป็นส่วนที่มีการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

๙. โรคที่เกี่ยวกับระบบหายใจ คืออาการผิดปกติของการทำงานในอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทคือ โรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส เช่น โรคหวัด, ไข้หวัดใหญ่, โรคหลอดลมอักเสบ เป็นต้น และโรคที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย เช่น ไชน์ส้ออักเสบ, ปอดอักเสบ, ปอดบวม เป็นต้น โดยอาการที่พบส่วนใหญ่จะมีลักษณะ เหนื่อยง่าย, มีไข้ มีเสมหะ, ภาวะการหายใจล้มเหลว, หอบหืด

๑๐. ผลที่เกิดขึ้นจากการสูบบุหรี่ทำส่งผลต่อระบบหายใจ โดยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่มักเป็นโรคเรื้อรังที่พบได้บ่อยที่สุด และเป็นสาเหตุให้เสียคุณภาพชีวิตและเสียชีวิตได้สูงคือ โรครุณภูมิโป่งพอง และโรคมะเร็งซึ่งเกิดจากการสะสมของสารนิโคตินภายในปอด จากการสูบบุหรี่เอง หรือแม้กระทั่งการอยู่ใกล้กับบุคคลที่สูบบุหรี่อยู่เสมอ ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือการปลีกตัวห่างจากผู้ที่สูบบุหรี่เพื่อการดำรงไว้ซึ่งประสิทธิภาพของระบบหายใจของเราเอง

ใบกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมที่ ๑ เรื่อง ระบบหายใจ

△ ให้นักเรียนวาดรูปประกอบคำอธิบายเรื่อง อวัยวะที่เกี่ยวข้องในระบบหายใจพร้อมทั้งระบุหน้าที่มาพอสังเขป

△ ให้สมาชิกในกลุ่มระบุโรคที่เกิดกับระบบทางเดินหายใจพร้อมทั้งระบุวิธีในการหลีกเลี่ยงหรือป้องกันโรคดังกล่าวมาคนละ ๑ ชนิด

- ๑.
- ๒.
- ๓.
- ๔.

รายชื่อสมาชิก

- | | |
|----|----|
| 1. | 2. |
| 3. | 4. |

เกณฑ์การประเมินใบกิจกรรมกลุ่ม

ระดับคะแนน	ลักษณะของงาน
ดีมาก	สามารถระบุอวัยวะได้ทุกส่วน และสามารถระบุหน้าที่ของแต่ละอวัยวะได้อย่างถูกต้องชัดเจน
ดี	สามารถระบุอวัยวะได้ทุกส่วน และสามารถระบุหน้าที่ของแต่ละอวัยวะได้ไม่ชัดเจน
ปานกลาง	สามารถระบุอวัยวะได้บางส่วน และสามารถระบุหน้าที่ของแต่ละอวัยวะได้บางส่วน
ต่ำ	สามารถระบุอวัยวะได้บางส่วน หรือสามารถระบุหน้าที่ของแต่ละอวัยวะได้บางส่วน
ต่ำกว่า	ไม่สามารถระบุอวัยวะและหน้าที่ของอวัยวะได้

งานนำเสนอ Power point

รูปภาพประกอบการสอน



รูปภาพ สภาพแวดล้อมที่ส่งผลเสียต่อระบบหายใจ



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบไหลเวียนเลือด
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๖๐ นาที
ผู้สอน นาย ญัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา ภาคเรียนที่ ๑

๑. มาตรฐานและตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม๕/๑ อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๒.๑ ด้านความรู้

๑. นักเรียนสามารถอธิบายกระบวนการทำงานของระบบไหลเวียนเลือดได้
๒. นักเรียนสามารถอธิบายความสำคัญของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนเลือดได้
๓. นักเรียนสามารถอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนเลือดได้

๒.๒ ด้านทักษะ

นักเรียนสามารถระบุถึงวิธีในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือดได้

๒.๓ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองที่มีต่อระบบไหลเวียนเลือดได้

๓. สาระสำคัญ

ระบบไหลเวียนเลือด เป็นกระบวนการทำงานร่วมกันระหว่าง เลือด หัวใจ หลอดเลือดแดง หลอดเลือดดำ หลอดเลือดฝอย และระบบน้ำเหลือง ซึ่งหัวใจจะทำหน้าที่ในการบีบตัวและขนส่งสารที่ละลายในเลือดที่ถูกดูดซึมจากกระเพาะอาหารละลายไปยังเซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกาย พร้อมทั้งขนส่งคาร์บอนไดออกไซด์ที่เกิดขึ้นที่เซลล์เหล่านั้นกลับไปยังปอด

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ๔.๑ ความสามารถในการสื่อสาร
- ๔.๒ ความสามารถในการคิด
- ๔.๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๕. สาระการเรียนรู้

๑. อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนเลือด
๒. กระบวนการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด
๓. ความดันเลือด
๔. การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือด
๕. โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนเลือด

๖. จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

๖.๑ ความสามารถและทักษะศตวรรษที่ ๒๑

- มีทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ทักษะด้านการอ่าน (Reading)
- ทักษะด้านการเขียน (Riting)
- ทักษะด้านการคิดคำนวณ (Rithmetics)
- มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา
- มีทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ
- มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- มีความสามารถในการใช้ภาษา (๒-๓ ภาษา) ทักษะด้านการสื่อสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- มีทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

๖.๒ คุณลักษณะ

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. ตรงต่อเวลา
๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ

๗. ชิ้นงานหรือภาระงาน

ใบกิจกรรม การปฏิบัติตนที่ส่งผลดีต่อระบบไหลเวียนเลือด

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (๒๐ นาที) วิธีสอนแบบแบ่งกลุ่มทำงาน (Committee Work Method)

ขั้นนำ (๑๐ นาที)

๑. ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน (เก็บอุปกรณ์ทุกชนิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนและสังเกตนักเรียนให้อยู่ในความสงบ) และเช็คชื่อ

๒. ครูให้นักเรียนทุกคนจับชีพจรของตนเองโดยครูอธิบายถึงจุดที่ใช้ในการจับชีพจร ๗ จุด* (เพื่อประเมินความสามารถในการทำงานของระบบไหลเวียนเลือดเบื้องต้น)

๒.๑ ในการจับชีพจรจะใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางในการจับชีพจร

๒.๒ เมื่อนักเรียนทุกคนพร้อม (นักเรียนทุกคนจับบริเวณจุดจับชีพจรของตนเอง) ครูจึงเริ่มจับเวลา ๑ นาที เมื่อครบ ๑ นาทีแล้ว ครูสุ่มถามนักเรียน (๕-๘ คน) ถึงอัตราการเต้นของหัวใจแต่ละคน

๒.๓ ครูให้นักเรียนร่วมกับวิเคราะห์ถึงสาเหตุความแตกต่างของอัตราการเต้นของหัวใจแต่ละคน (เพศ, อายุ, สมรรถภาพที่แตกต่างกัน)

ขั้นสอน (๔๐ นาที)

๑. ครูเปิดงานนำเสนอ Power point ในเรื่อง การทำงานของระบบไหลเวียนเลือดและอธิบายตามภาพประกอบ*

๑.๑ สไลด์การนำเสนอที่ ๑ แสดงรูปภาพอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนเลือด

๑.๒ สไลด์การนำเสนอที่ ๒ แสดงรูปภาพการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด

๑.๓ สไลด์การนำเสนอที่ ๓ วิดีทัศน์ในเรื่อง ความดันเลือด

๑.๔ สไลด์การนำเสนอที่ ๔ การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือด

๑.๕ สไลด์การนำเสนอที่ ๕ ตำแหน่งของความผิดปกติที่ส่งผลให้เกิดโรค

๒. ครูแบ่งกลุ่มให้นักเรียนเป็น ๔ กลุ่ม จากนั้นให้แต่ละกลุ่มเลือกหัวข้อที่ครูกำหนดเกี่ยวกับโรคต่างๆ ในระบบไหลเวียนเลือดซึ่งจะกำหนดจากตำแหน่งของความผิดปกติที่ส่งผลให้เกิดโรค ซึ่งประกอบไปด้วย

- โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ที่มีสาเหตุจากความผิดปกติของเส้นเลือดเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ
- โรคความดันโลหิตสูง ที่มีสาเหตุจากความดันโลหิต
- โรคลิ้นหัวใจรั่ว ที่มีสาเหตุจากลิ้นและผนังหัวใจ
- โรคกล้ามเนื้อหัวใจโต ที่มีสาเหตุจากกล้ามเนื้อหัวใจ

เมื่อแต่ละกลุ่มเลือกหัวข้อของกลุ่มตนเองแล้ว ครูให้เวลาในการค้นคว้าเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ตจาก www.paolohospital.com (๕ นาที)

แล้วส่งตัวแทน (๒ คน) ออกมานำเสนอหัวข้อของกลุ่มตนเอง โดยในการนำเสนอหัวข้อของแต่ละกลุ่มจะต้องประกอบไปด้วย ลักษณะอาการของโรค สาเหตุของการเกิดโรค และวิธีการป้องกันตนเองจากโรค

หลังจากทุกกลุ่มนำเสนอครบแล้ว ครูจะตั้งคำถามเกี่ยวกับโรคต่างๆ ในระบบไหลเวียนเลือดตามหัวข้อที่ได้กำหนดไว้ โดยในการสุ่มแต่ละกลุ่มเพื่อตอบคำถามจะต้องไม่ตอบคำถามในหัวข้อที่ตนเองได้รับในการนำเสนอ

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑. ครูสรุปเนื้อหาที่เรียนพร้อมทั้งให้นักเรียนได้ซักถามถึงข้อสงสัยในการเรียน
๒. ครูอธิบายถึงการนำไปกิจกรรม การปฏิบัติตนที่ส่งผลดีต่อระบบไหลเวียนเลือด โดยจะให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมใดๆ ก็ตามที่แสดงออกถึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองที่มีต่อระบบไหลเวียนเลือด พร้อมทั้งให้ผู้ปกครองลงลายมือชื่อเพื่อรับรองว่านักเรียนได้ปฏิบัติจริง
๓. ครูแจกกระดาษคำตอบ เพื่อให้นักเรียนทำข้อสอบหลังการเรียน

หมายเหตุ * เนื้อหาอยู่ในเอกสารประกอบการสอน

๙. สื่อการสอน

๑. วีดิทัศน์สื่อการสอนวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ www.youtube.com/watch?v=_XZzi5'hjC7k
๒. งานนำเสนอ Power point
๓. แหล่งการเรียนรู้ทางอินเทอร์เน็ต โรงพยาบาลเปาโล (www.paolohospital.com)

๑๐. แหล่งเรียนรู้ในหรือนอกสถานที่

๑. ห้องสมุดโรงเรียนนางรองพิทยาคม
๒. อินเทอร์เน็ต
๓. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๑. การวัดและประเมินผล

๑๑.๑ วิธีการวัดและประเมินผล (A)

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) ๑. นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองที่มีต่อระบบไหลเวียนเลือดได้	๑. ให้นักเรียนถ่ายรูปที่แสดงถึงพฤติกรรมที่ส่งผลดีต่อระบบไหลเวียนเลือด	๑. ใบบันทึกกิจกรรม	๑. นักเรียนมีรูปถ่ายหลักฐานการปฏิบัติตนที่ส่งผลดีต่อระบบไหลเวียนเลือด ๒. ผู้ปกครองลงลายมือชื่อรับรองการปฏิบัติตน

๑๑.๒ การประเมินสมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะอันพึงประสงค์และทักษะศตวรรษที่ ๒๑

ประเด็นการประเมิน	แหล่ง	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน
<p>สมรรถนะสำคัญ</p> <p>๑ ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>๒ ความสามารถในการคิด</p> <p>๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p> <p>๔ ความสามารถในการแก้ปัญหา</p> <p>๕ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี</p>	<p>ใบวิเคราะห์สมรรถนะรายบุคคล</p>	<p>ตรวจการเขียน</p>	<p>แบบตรวจการเขียน</p>	<p>ความครบถ้วนของเนื้อหา</p>
<p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๑. มีวินัย</p> <p>๒. ใฝ่เรียนรู้</p> <p>๓. มุ่งมั่นในการทำงาน</p> <p>๔. ตรงต่อเวลา</p> <p>๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ</p>	<p>ใบวิเคราะห์คุณลักษณะอันพึงประสงค์รายบุคคล</p>	<p>ตรวจการเขียน</p>	<p>แบบตรวจการเขียน</p>	<p>ความถูกต้องของเนื้อหา</p>
<p>ทักษะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. มีทักษะด้านความร่วมมือทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ</p> <p>๒. ทักษะด้านการอ่าน</p> <p>๓. มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา</p> <p>๔. ทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ</p>	<p>ใบวิเคราะห์รายกลุ่ม</p>	<p>ตรวจการนำเสนอ</p>	<p>แบบตรวจการนำเสนอ</p>	<p>ความครบถ้วนของเนื้อหาและความถูกต้อง</p>

คุณลักษณะศตวรรษที่ ๒๑				
๑. การเรียนรู้ (การชี้นำตนเอง)	ใบสังเกต	สังเกต	แบบสังเกต	ตรงกับสภาพความ
๒. ศิลธรรม (ความซื่อสัตย์)		พฤติกรรม	พฤติกรรม	เป็นจริง

๑๒. กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

๑๓. บันทึกผลหลังการสอน

สรุปผลการเรียนการสอน

๑. นักเรียนจำนวน.....คน

ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ได้แก่

๑.....

๒.....

นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ/นักเรียนพิการ ได้แก่

๑.....

๒.....

๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ

.....
.....

๓. นักเรียนมีความรู้เกิดทักษะ

.....
.....

๔. นักเรียนมีเจตคติ ค่านิยม ๑๒ ประการ คุณธรรมจริยธรรม

.....
.....

๑๔. ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

.....
.....

๑๕. ข้อเสนอแนะ

.....
.....

.....
.....

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ของ นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา แล้วมีความคิดเห็นดังนี้

๑. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- ควรปรับปรุง

๒. การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

๓. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- นำไปใช้ได้จริง
- ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

๔. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เอกสารประกอบการสอน เรื่อง ระบบไหลเวียนเลือด

๑. จุดที่ใช้ในการจับชีพจร ๗ จุด

- ๑.๑ บริเวณขมับ
- ๑.๒ บริเวณใต้ขากรรไกร
- ๑.๓ บริเวณไหปลาร้า
- ๑.๔ บริเวณแขนท่อนบน
- ๑.๕ บริเวณข้อพับแขน
- ๑.๖ บริเวณข้อมือ
- ๑.๗ บริเวณขาหนีบ

๒. สไลด์การนำเสนอที่ ๑ แสดงรูปภาพอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนเลือด

๒.๑ หัวใจ เป็นอวัยวะที่ควบคุมการไหลเวียนของเลือด หัวใจของคนมีลักษณะคล้ายดอกบัวตูมมีขนาดประมาณกำปั้นของตนเอง ตั้งอยู่ระหว่างปอดทั้งสองข้างบริเวณทรวงอกส่วนปลายค่อนไปทางซ้ายเล็กน้อย หัวใจมี ๔ ห้อง คือ ห้องบนขวา บนซ้าย และล่างขวา ล่างซ้าย และมีลิ้นหัวใจระหว่างห้องคอยปิดเปิด ป้องกันเลือดไหลย้อนกลับ หัวใจแต่ละห้องจะทำหน้าที่แตกต่างกัน คือ ห้องบนขวารับเลือดดำจากส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยหลอดเลือดดำ ส่งผ่านไปยังห้องล่างขวา แล้วส่งไปยังปอด ปอดจะพอกเลือดดำให้เป็นเลือดแดง ส่งไปยังห้องบนซ้าย ห้องล่างซ้ายรับเลือดแดงที่พอกแล้ว ส่งผ่านหลอดเลือดแดงไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย

๒.๒ หลอดเลือด มี ๓ ชนิด ได้แก่

- หลอดเลือดแดง (Artery) รับเลือดจากหัวใจไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- หลอดเลือดดำ (Vein) รับเลือดจากหลอดเลือดฝอยเข้าสู่หัวใจ ผนังของหลอดเลือดดำเหมือนหลอดเลือดแดงแต่บางกว่า และมีลิ้น (Valve) เพื่อไม่ให้เลือดไหลย้อนกลับ
- หลอดเลือดฝอย (Blood Capillary) มี ๒ ชนิด คือ หลอดเลือดแดงฝอย (Arterial Capillary) และหลอดเลือดดำฝอย (Vein Capillary) โดยแทรกอยู่ตามเนื้อเยื่อต่างๆ เพื่อแลกเปลี่ยนอากาศอาหารและสารอาหารต่างๆ ระหว่างเลือดกับเนื้อเยื่อ

๒.๓ เลือด

- เม็ดเลือดแดง มีหน้าที่สำคัญคือ ขนส่งก๊าซออกซิเจนไปยังเนื้อเยื่อต่างๆ ขนส่งคาร์บอนไดออกไซด์ไปยังปอด ถ้านำเลือดของคนเรามาส่องดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ จะเห็นเซลล์เม็ดเลือดแดงมีรูปร่างกลมแบน ตรงกลางบุ๋มไม่มีนิวเคลียส โดยในเม็ดเลือดแดงจะมีสารเฮโมโกลบิน (Haemoglobin) เป็นตัวนำออกซิเจนจากปอดไปสู่ร่างกาย

- เม็ดเลือดขาว จะแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ตามหน้าที่ของเซลล์เม็ดเลือดขาว คือ ฟาโกไซต์ เป็นเซลล์เม็ดเลือดขาวพวกที่ทำหน้าที่ทำลายเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมโดยวิธีฟาโกไซโทซิส พวกนี้จะเจริญพัฒนาที่ไขกระดูก และลิมโฟไซต์ เป็นเซลล์เม็ดเลือดขาวพวกที่ทำหน้าที่สร้างสารขึ้นมาต่อต้านสิ่งแปลกปลอมหรือเชื้อโรค สารที่ถูกสร้างขึ้นเรียกว่า แอนติบอดี ซึ่งเป็นสารประเภทโปรตีน

- เกล็ดเลือด เป็นเซลล์ที่มีขนาดเล็กที่สุด อยู่ในไขกระดูกมีหน้าที่สำคัญเกี่ยวกับการห้าม

เลือดโดยตรง โดยจะรวมตัวเป็นกระจุก (Platelet plug) อุดตรงบริเวณที่มีหลอดเลือดฉีกขาด นอกจากนี้แล้วยังมีบทบาท สำคัญในกลไกการแข็งตัวของเลือด

๓. สไลด์การนำเสนอที่ ๒ แสดงรูปภาพการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด การไหลเวียนเลือดเกิดขึ้นได้จากแรงที่หัวใจบีบตัวส่งเลือด ตามหลอดเลือดไปยังปอด เพื่อการแลกเปลี่ยนออกซิเจน และคาร์บอนไดออกไซด์ แล้วกลับมาเข้าหัวใจเพื่อส่งไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย สุดท้ายจะไหลเวียนมาเข้าหัวใจอีก โดยเลือดดำจากอวัยวะส่วนบนไหลกลับเข้าทางหลอดเลือดซุพีเรียร์ วินาคาวา (Superior vena cava) จากอวัยวะส่วนล่างไหลกลับเข้าทางหลอดเลือดอินฟีเรียร์ วินาคาวา (Inferior vena cava) เลือดดำจากหัวใจไหลกลับเข้าสู่หัวใจห้องบนขวา แล้วผ่านลิ้นหัวใจไตรคัสปิก วาล์ว (Tricuspid valve) ลงสู่หัวใจห้องล่างขวาเมื่อหัวใจบีบตัว เลือดดำนี้จะไหลผ่านหลอดเลือดพัลโมนารี อาร์เทอร์รี่ (Pulmonary artery) ไปยังปอดซ้ายและขวาเพื่อรับออกซิเจนให้เลือดดำกลายเป็นเลือดแดง แล้วไหลกลับเข้าสู่หัวใจห้องบนซ้ายโดยผ่านเข้าหลอดเลือดพัลโมนารีเวน (Pulmonary vein) จากห้องบนซ้ายไหลผ่านลิ้นหัวใจไบคัสปิก วาล์ว (Bicuspid valve) เข้าสู่หัวใจห้องล่างซ้ายเพื่อสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายต่อไป

๔. สไลด์การนำเสนอที่ ๓ วัตถุประสงค์ในเรื่อง ความดันเลือด กล่าวถึงกระบวนการบีบตัวและคลายตัวของหัวใจ คือ ความดันเลือดเมื่อหัวใจบีบตัวสูบฉีดเลือดเข้าสู่หลอดเลือด เรียกว่า ความดันซิสโตลิก (Systolic pressure) และเมื่อหัวใจพักคลายตัว เรียกว่า ความดันไดแอสโตลิก (Diastolic blood pressure) ซึ่งความดันเลือดในส่วนต่างๆ ของระบบไหลเวียนเลือดไม่เท่ากัน โดยทั่วไปความดันเลือดแดงที่ส่งจากหัวใจนั้นมีความดันมากที่สุด ต่อจากนั้นจะค่อยๆ ลดลงจนถึงหลอดเลือดดำใหญ่ที่จะเข้าหัวใจมีความดันน้อยที่สุด ความดันปกติคือ ๙๐/๖๐ – ๑๒๐/๘๐ มิลลิเมตรปรอท)

๕. สไลด์การนำเสนอที่ ๔ การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือด

๖. สไลด์การนำเสนอที่ ๕ ตำแหน่งของความผิดปกติที่ส่งผลให้เกิดโรค

ตำแหน่งที่ ๑ การสร้างและการนำไฟฟ้า เช่น โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ หัวใจเต้นเร็ว หัวใจเต้นช้า หัวใจหยุดเต้น

ตำแหน่งที่ ๒ กล้ามเนื้อหัวใจ เช่น โรคกล้ามเนื้อหัวใจโต กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ กล้ามเนื้อตาย

ตำแหน่งที่ ๓ ลิ้นและผนังหัวใจ เช่น ลิ้นหัวใจรั่ว ลิ้นหัวใจตีบ ผนังกันห้องหัวใจรั่ว

ตำแหน่งที่ ๔ เส้นเลือดเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ เช่น เส้นเลือดหัวใจตีบ (พบได้บ่อย)

ตำแหน่งที่ ๕ ความดันโลหิต เช่น ความดันสูง ความดันต่ำ

กิจกรรมเสริมทักษะ



แบบประเมิน

ใบประเมินกิจกรรมเสริมทักษะ เรื่อง ระบบไหลเวียนเลือด
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕/...

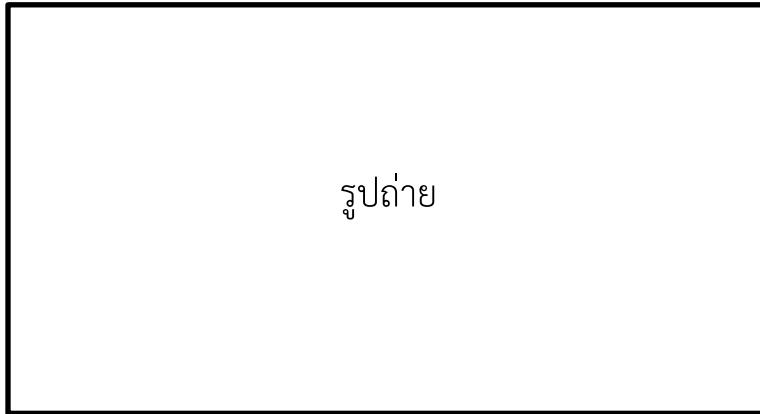
กลุ่มที่	การประเมินผล				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำกว่า
๑					
๒					
๓					
๔					

เกณฑ์การประเมินผล

ระดับคะแนน	ลักษณะของการนำเสนอ
ดีมาก	สามารถระบุลักษณะอาการของโรค สาเหตุของการเกิดโรค และวิธีการป้องกันตนเองให้ห่างจากโรคตามหัวข้อของกลุ่มตนเองได้อย่างครบถ้วน เมื่อสุ่มถามกลุ่มอื่นแล้วสามารถตอบคำถามที่เป็นหัวข้อของกลุ่มตนเองได้อย่างถูกต้อง
ดี	สามารถระบุลักษณะอาการของโรค สาเหตุของการเกิดโรค และวิธีการป้องกันตนเองให้ห่างจากโรคตามหัวข้อของกลุ่มตนเองได้อย่างครบถ้วน เมื่อสุ่มถามกลุ่มอื่นแล้วไม่สามารถตอบคำถามที่เป็นหัวข้อของกลุ่มตนเองได้อย่างถูกต้อง
ปานกลาง	สามารถระบุลักษณะอาการของโรค สาเหตุของการเกิดโรค และวิธีการป้องกันตนเองให้ห่างจากโรคตามหัวข้อของกลุ่มตนเองได้บางส่วน (ขาดหัวข้อหลักใดหัวข้อหนึ่ง)
ต่ำ	สามารถระบุลักษณะอาการของโรค สาเหตุของการเกิดโรค และวิธีการป้องกันตนเองให้ห่างจากโรคตามหัวข้อของกลุ่มตนเองได้บางส่วน (ขาดหัวข้อหลักสองหัวข้อ)
ต่ำกว่า	ไม่สามารถระบุลักษณะอาการของโรค สาเหตุของการเกิดโรค และวิธีการป้องกันตนเองให้ห่างจากโรคตามหัวข้อของกลุ่มตนเองได้

ใบกิจกรรม เรื่อง การปฏิบัติตนที่ส่งผลดีต่อระบบไหลเวียนเลือด
หน่วยการเรียนรู้ ระบบไหลเวียนเลือด

คำชี้แจง



๑. พฤติกรรมเสี่ยงที่เคยปฏิบัติตนที่อาจส่งผลเสียต่อระบบไหลเวียนเลือด คือ

.....
.....

๒. การปรับเปลี่ยนการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลเสียต่อระบบไหลเวียนเลือดคืออะไร และหลังจากการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงนี้แล้วจะส่งผลต่อระบบไหลเวียนเลือดอย่างไร

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

ขอยืนยันว่านักเรียนได้ปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลเสียต่อระบบไหลเวียนเลือด

ลงชื่อ

นักเรียน

ลงชื่อ

ผู้ปกครอง

(

)

วีดิทัศน์ประกอบการสอน





แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบย่อยอาหาร
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๖๐ นาที
ผู้สอน นาย ญัฐวิรัช ธนพงษ์พรธนา ภาคเรียนที่ ๑

๑. มาตรฐานและตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม๕/๑ อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๒.๑ ด้านความรู้ (K)

- นักเรียนสามารถอธิบายกระบวนการทำงานของระบบย่อยอาหารได้
- นักเรียนสามารถอธิบายความสำคัญของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหารได้
- นักเรียนสามารถอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบย่อยอาหารได้

๒.๒ ด้านทักษะ (P)

นักเรียนสามารถระบุถึงวิธีในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบย่อยอาหารได้

๒.๓ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนเห็นความสำคัญของการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพระบบย่อยอาหาร

๓. สาระสำคัญ

ระบบย่อยอาหารมีหน้าที่เกี่ยวกับการย่อยอาหาร (Digestion) การดูดซึมอาหาร (Absorption) และช่วยระบายกากอาหาร (Excretion) ออกจากร่างกาย ซึ่งกระบวนการย่อยอาหารเป็นการแปรสภาพของสารอาหารจากโมเลกุลขนาดใหญ่ให้เล็กลงจนเซลล์สามารถดูดซึมนำไปใช้ประโยชน์ ในการสร้างเสริมซ่อมแซมเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ๔.๑ ความสามารถในการสื่อสาร
- ๔.๒ ความสามารถในการคิด
- ๔.๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๕. สาระการเรียนรู้

๑. อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหาร
๒. กระบวนการทำงานของระบบย่อยอาหาร
๓. การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบย่อยอาหาร
๔. โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหาร

๖. จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

๖.๑ ความสามารถและทักษะศตวรรษที่ ๒๑

- มีทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ทักษะด้านการอ่าน (Reading)
- ทักษะด้านการเขียน (Riting)
- ทักษะด้านการคิดคำนวณ (Rithmetics)
- มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา
- มีทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ
- มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- มีความสามารถในการใช้ภาษา (๒-๓ ภาษา) ทักษะด้านการสื่อสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- มีทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

๖.๒ คุณลักษณะ

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. ตรงต่อเวลา
๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ

๗. ชิ้นงานหรือภาระงาน

แบบทดสอบเรื่อง ระบบย่อยอาหาร

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (๒๐ นาที)

ขั้นนำ (๑๐ นาที)

๑. ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน (เก็บอุปกรณ์ทุกชนิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนและสังเกตนักเรียนให้อยู่ในความสงบ) และเช็คชื่อ

๒. ครูแจกกระดาษคำตอบ เพื่อให้นักเรียนทำข้อสอบก่อนการเรียน

๓. ครูเปิดงานนำเสนอ Power point ใน สไลด์การนำเสนอที่ ๑ ความเชื่อในการกินเม็ดฝรั่งและวีดิทัศน์ พร้อมทั้งให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ (คำตอบที่ได้จะต้องแสดงออกถึงผลเสียที่เกิดขึ้นต่อระบบย่อยอาหาร)

ขั้นสอน (๔๐ นาที)

๑. ครูเปิดงานนำเสนอ Power point ใน สไลด์การนำเสนอที่ ๒ แสดงรูปภาพการทำงานของระบบย่อยอาหาร*

๒. ครูแจกใบความรู้ในเรื่อง ระบบย่อยอาหารให้นักเรียนแต่ละแถว เพื่อให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ในเรื่องหน้าที่ของแต่ละอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหาร และโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหาร

๒.๑ ครูอธิบายหัวข้อหลักสำคัญที่ต้องการให้นักเรียนศึกษา ได้แก่

- หน้าที่ของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหาร
- โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหาร (สาเหตุ อาการ การหลีกเลี่ยงจากความเสี่ยง)
- การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบย่อยอาหาร

๒.๒ ครูให้เวลานักเรียนในการศึกษาใบความรู้เป็นเวลา ๕ นาที จากนั้นจึงเริ่มเก็บใบความรู้และแจกแบบทดสอบเรื่อง ระบบย่อยอาหารให้นักเรียน

๒.๓ เมื่อนักเรียนทำแบบทดสอบครบทุกคนแล้ว จึงเรียกเก็บแบบทดสอบพร้อมทั้งสุ่มนักเรียน (๓-๕ คน) เพื่อออกมานำเสนอตามหัวข้อที่ครูกำหนดคือ

- กระบวนการทำงานและหน้าที่ของอวัยวะที่เกี่ยวข้องในระบบย่อยอาหาร
- โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหาร
- การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบย่อยอาหาร

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑. ครูสรุปเนื้อหาที่เรียนพร้อมทั้งให้นักเรียนได้ซักถามถึงข้อสงสัยในการเรียน

หมายเหตุ * เนื้อหาอยู่ในเอกสารประกอบการสอน

๙. สื่อการสอน

๑. ใบความรู้เรื่อง ระบบย่อยอาหาร

๒. งานนำเสนอ Power point

๓. วีดิทัศน์ ที่มา : ชัวร์นะแม่ อย่าแชร์มั่ว (https://www.youtube.com/watch?v=JJwygFKEH_Y)

๑๐. แหล่งเรียนรู้ในหรือนอกสถานที่

๑. ห้องสมุดโรงเรียนนางรองพิทยาคม
๒. แหล่งการเรียนรู้ทางอินเทอร์เน็ต
๓. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๑. การวัดและประเมินผล

๑๑.๑ วิธีการวัดและประเมินผล

ชิ้นงาน/ภาระงาน	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน	เกณฑ์การผ่าน
๑. แบบทดสอบเรื่องระบบย่อยอาหาร	ความถูกต้องและครบถ้วนของคำตอบ	แบบประเมินชิ้นงาน	ระดับ ดีมาก ระดับ ดี ระดับ ปานกลาง ระดับ ต่ำ ระดับ ต่ำกว่า	ได้รับการประเมินระดับดีขึ้นไป

๑๑.๒ การประเมินสมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะอันพึงประสงค์และทักษะศตวรรษที่ ๒๑

ประเด็นการประเมิน	แหล่ง	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน
สมรรถนะสำคัญ ๑ ความสามารถในการสื่อสาร ๒ ความสามารถในการคิด ๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๔ ความสามารถในการแก้ปัญหา ๕ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	ใบวิเคราะห์สมรรถนะรายบุคคล	ตรวจการเขียน	แบบตรวจการเขียน	ความครบถ้วนของเนื้อหา
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีวินัย ๒. ใฝ่เรียนรู้ ๓. มุ่งมั่นในการทำงาน ๔. ตรงต่อเวลา	ใบวิเคราะห์คุณลักษณะอันพึงประสงค์รายบุคคล	ตรวจการเขียน	แบบตรวจการเขียน	ความถูกต้องของเนื้อหา

๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและ รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย ด้วยความเต็มใจ				
ทักษะศตวรรษที่ ๒๑ ๑. มีทักษะด้านความร่วมมือ ทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ ๒. ทักษะด้านการอ่าน ๓. มีทักษะการคิดอย่างมี วิจารณญาณและทักษะในการ แก้ปัญหา ๔. ทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้ และอาชีพ	ใบวิเคราะห์รายบุคคล	ตรวจการ นำเสนอ	แบบตรวจ การนำเสนอ	ความครบถ้วนของ เนื้อหาและความ ถูกต้อง
คุณลักษณะศตวรรษที่ ๒๑ ๑. การเรียนรู้ (การชี้นำตนเอง) ๒. ศีลธรรม (ความซื่อสัตย์)	ใบสังเกต	สังเกต พฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ตรงกับสภาพความ เป็นจริง

๑๒. กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

๑๓. บันทึกผลหลังการสอน

สรุปผลการเรียนการสอน

๑. นักเรียนจำนวน.....คน

ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ได้แก่

๑.....

๒.....

นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ/นักเรียนพิการ ได้แก่

๑.....

๒.....

๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ

.....
.....

๓. นักเรียนมีความรู้เกิดทักษะ

.....
.....

๔. นักเรียนมีเจตคติ ค่านิยม ๑๒ ประการ คุณธรรมจริยธรรม

.....
.....

๑๔. ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

.....
.....

๑๕. ข้อเสนอแนะ

.....
.....

.....
.....

.....
.....

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ของ นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา แล้วมีความคิดเห็นดังนี้

๑. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- ควรปรับปรุง

๒. การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

๓. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- นำไปใช้ได้จริง
- ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

๔. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เอกสารประกอบการสอน เรื่อง ระบบย่อยอาหาร

๑. การทำงานของระบบย่อยอาหาร เมื่อรับประทานอาหารเข้าไป ปากและฟันจะทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหารให้มีขนาดเล็กลง โดยมีน้ำลายเป็นตัวช่วยในการย่อยอาหารจำพวกแป้ง จากนั้นเมื่ออาหารเข้าสู่กระเพาะอาหาร เอนไซม์จะช่วยย่อยอาหารประเภทโปรตีน และอาหารจะถูกส่งไปยังลำไส้เล็กที่มีเอนไซม์จากลำไส้เล็กเอง และจากตับอ่อนซึ่งจะถือเป็นการย่อยอาหารขั้นสุดท้าย เมื่อร่างกายดูดซึมสารอาหารไปใช้หมดแล้ว ก็จะถูกส่งต่อไปยังลำไส้ใหญ่ ลำไส้ใหญ่จะดูดซึมน้ำในอาหารออกอีกครั้ง จึงเหลือเป็นกากอาหารที่จะถูกขับออกมาในรูปอุจจาระต่อไป

วีดิทัศน์ประกอบการสอน



ใบความรู้เรื่อง ระบบย่อยอาหาร

๑. อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหาร

๑.๑ อวัยวะที่ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของอาหาร

- ปาก (Mouth) เป็นแห่งแรกที่อาหารถูกย่อย ปากมีหน้าที่ ๓ อย่าง คือ รับอาหาร เริ่มการย่อยอาหารด้วยน้ำลาย และใช้ในการออกเสียงและการหายใจ มีเอนไซม์ที่มีชื่อว่าอะไมเลส ช่วยย่อยแป้งให้เป็นน้ำตาลมอลโทส

- คอหอย (Pharynx) จะแยกเป็น ทางหลอดอาหารลงสู่กระเพาะ และทางหลอดลมลงสู่ปอด ซึ่งอาหารที่ถูกส่งมาจะมีการย่อยเชิงกลโดยการบีบตัวของกล้ามเนื้อที่เรียกว่า เพอริสตัลซิส (peristalsis)

- หลอดอาหาร (Esophagus) มีหน้าที่เพียงเป็นทางเดินของอาหารและมีที่แคบอยู่สองแห่ง เพื่อป้องกันสิ่งที่เกินไปไม่ให้ผ่าน คือจะมีหูรูด เพื่อป้องกันไม่ให้กรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับเข้าสู่หลอดอาหาร บริเวณหลอดอาหารจะเกิดการย่อยเชิงกลโดยการบีบตัวของกล้ามเนื้อที่เรียกว่า เพอริสตัลซิส (peristalsis)

- กระเพาะอาหาร (Stomach) มีรูปร่างคล้ายน้ำเต้า ยึดติดได้ดี ภายในกระเพาะอาหารจะเป็นลูกคลื่นเรียกว่า รูกี้ (Rugae) ที่เยื่อบุกระเพาะอาหารจะมีต่อมน้ำย่อยที่ผลิตน้ำย่อยและหลั่งน้ำย่อยออกมาเพื่อช่วยย่อยอาหารประเภทโปรตีน กระเพาะอาหารมีน้ำย่อยอยู่ ๔ ชนิด คือ กรดเกลือ มีฤทธิ์เป็นกรด ทำหน้าที่ฆ่าเชื้อโรค ควบคุมหูรูดและกระตุ้นให้น้ำย่อยอื่นทำงาน (ปกติไม่ถือว่าเป็นน้ำย่อย), เปปซิน ย่อยโปรตีน, เรนิน รวมโปรตีนในน้ำนมให้เป็นก้อนเพื่อให้น้ำย่อยอื่นย่อยได้ง่าย, แกสตริกไลเปส ย่อยไขมัน

- ลำไส้เล็ก (Small Intestine) อยู่ต่อจากกระเพาะอาหาร โดยมีหูรูดคั่นอยู่ แบ่งออกเป็น ๓ ตอน ประกอบด้วยกล้ามเนื้อ ๒ ชั้น ซึ่งแข็งแรง ด้านนอกเรียบ แต่ด้านในขรุขระ และมีต่อมสร้างน้ำย่อยอยู่มากมาย น้ำย่อยที่สำคัญในลำไส้เล็ก มีอยู่ ๓ ชนิดคือ น้ำดี มีสีเขียวปนเหลืองมาจากตับใช้ย่อยไขมันและช่วยให้การดูดซึมวิตามินดีขึ้น น้ำย่อยจากตับอ่อน และน้ำย่อยจากลำไส้เล็ก

- ลำไส้ใหญ่ (Large Intestine) ยาวประมาณ ๕-๖ ฟุต กว้าง ๓ นิ้ว ต่อจากลำไส้เล็ก มีหูรูดคั่นและไปหมดที่ทวารหนักลำไส้ใหญ่มีหน้าที่รับกากอาหารที่ส่งมาจากลำไส้เล็ก ที่ลำไส้ใหญ่ไม่มีการย่อย เป็นที่ให้กากอาหารและน้ำมาพักอยู่เท่านั้น ส่วนน้ำจะถูกดูดซึมเข้าสู่ผนังลำไส้ได้ทำให้กากแห้งขึ้น ถ้ากากอาหารอยู่นานเกินไปจะทำให้กากแห้งขึ้น ท้องจะผูก ถ้าอยู่เร็วเกินไปน้ำจะถูกดูดไปน้อยก็ทำให้ท้องเสีย ที่ปลายลำไส้ใหญ่เป็นช่องให้กากอาหารออกเรียกว่า “ทวารหนัก” ซึ่งมีกล้ามเนื้อหูรูดควบคุมการขับถ่ายกากอาหาร



๑.๒ อวัยวะที่ช่วยย่อยอาหาร

- ต่อมน้ำลาย (Salivary Glands) จะผลิตเอนไซม์ อะไมเลส (Amylase) ซึ่งมีฤทธิ์เป็นด่าง มีหน้าที่ช่วยสลายอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ทำให้อาหารอ่อนนุ่ม สะดวกใน การเคี้ยวบดและกลืน

- ถุงน้ำดี (Gallbladder) ทำหน้าที่ในการเก็บสะสมน้ำดี (Bile) เพื่อช่วยในการย่อยอาหาร ซึ่งจะอยู่ติดกับตับและลำไส้เล็กตอนต้น ที่จะเป็นบริเวณในการ ปล่อยน้ำดีออกสู่ทางเดินอาหาร

- ตับ (Liver) รูปร่างเหมือนโดม อยู่ชายโครงข้างขวา ตับมีถุงน้ำดีไปเปิดเข้าสู่ลำไส้เล็กตอนบนหน้าที่ของตับ มีดังนี้

๑) สร้างน้ำดี ช่วยย่อยไขมัน

๒) เป็นที่สะสมอาหาร โดยเฉพาะพวกกลูโคส แต่อยู่ในรูปของไกลโคเจน แล้วสามารถเปลี่ยนกลับมาเป็นกลูโคสได้อีก เมื่อร่างกายต้องการ

๓) ควบคุมระดับโปรตีนของร่างกาย

๔) เป็นที่คอยทำลายพิษต่างๆ ที่เข้าสู่ร่างกาย

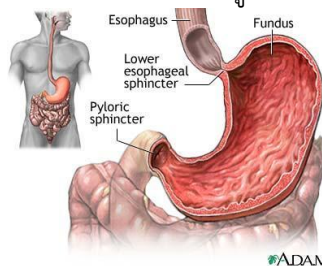
- ตับอ่อน (Pancreas) อยู่บริเวณใต้กระเพาะอาหาร ทอดมาจดไส้อ่อนทางขวา เป็นที่สร้างน้ำย่อย เพื่อย่อยพวกโปรตีน และมีท่อพาน้ำย่อยนี้ไปเข้าสู่ลำไส้เล็ก ไกล่ๆ กับท่อจากถุงน้ำดี นอกจากนี้ตับอ่อนยังมีกลุ่มเซลล์ที่สร้างฮอร์โมนอินซูลิน (insulin) สำหรับควบคุมน้ำตาลของร่างกาย ถ้าเกิดผิดปกติคือน้ำตาลในเลือดสูงจะทำให้ เกิดโรคเบาหวาน

๒. โรคที่เกี่ยวข้องในระบบย่อยอาหาร

๒.๑ โรคกระเพาะอาหาร คือ อากาการเยื่อบุกระเพาะอาหารระคายเคืองจนเกิดการอักเสบเรื้อรัง แล้วนำไปสู่อาการเกิดแผลขึ้นในเยื่อบุทางเดินอาหาร ตรงส่วนที่ สัมผัสกับน้ำย่อย ตำแหน่งที่พบอาการได้บ่อยจะอยู่ในกระเพาะส่วนปลาย ระหว่างรอยต่อของกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น ซึ่งคนที่เป็นโรคกระเพาะอาหารแล้ว ไม่ได้รับการดูแล อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนจนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ซึ่งอาการปวดเหล่านี้เกิดจากภาวะกรดในกระเพาะอาหารสูง กรดนี้จะทำให้เกิดการระคายเคือง กัดผนังกระเพาะจนทำให้เกิดแผล

และจะทุเลาลงเมื่อทานอาหารและน้ำเข้าไป

วิธีการหลีกเลี่ยง/ป้องกัน : รักษาสุขอนามัย รับประทานอาหารและน้ำดื่มที่สะอาด เพื่อลดอัตราการติดเชื้อเฮลิโคแบคเตอร์ ไพโลไร ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดแผล กระเพาะอาหารและมะเร็งบางชนิดของกระเพาะอาหาร งดกินยาแก้ปวดข้อ ปวดกระดูก โดยไม่จำเป็น งดบุหรี่ งดเหล้า งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รับประทานอาหารให้ตรงเวลา



๒.๒ โรคแผลในกระเพาะอาหาร (Gastric ulcer) คือ โรคซึ่งเกิดมีแผลขึ้นในกระเพาะอาหาร หรือ ลำไส้เล็กส่วนต้น และบางครั้งเป็นส่วนน้อยอาจเกิดแผลในบริเวณปลายหลอดอาหารส่วนที่อยู่ต่อกับกระเพาะอาหารร่วมด้วยได้ ทั้งนี้ เกิดจากเยื่อเมือกบุภายในทางเดินอาหารเหล่านี้ถูกทำลายโดยน้ำย่อยจากกระเพาะอาหาร ชื่อ เปปซิน (Pepsin) ซึ่งเปปซินเป็นน้ำย่อยโปรตีนที่ทำงานร่วมกับกรดในกระเพาะอาหาร โดยมีกรดเป็นตัวปลุกฤทธิ์ (Activate) ให้น้ำย่อยนี้มีประสิทธิภาพในการย่อยเพิ่มขึ้น

วิธีการหลีกเลี่ยง/ป้องกัน : รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน เพื่อลดโอกาสติดเชื้อต่างๆ โดยเฉพาะการใช้ช้อนกลาง และการล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะหลังเข้าห้องน้ำ และก่อนกินอาหารรักษาสุขภาพจิต ผ่อนคลายความเครียด ไม่ซื้อยาแก้ปวดกินเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อมีอาการปวดท้องบริเวณลิ้นปี่บ่อยๆ อาการไม่ดีขึ้นหลังดูแลตนเองในเบื้องต้น ควรพบแพทย์เสมอ

๒.๓ โรคกรดไหลย้อน คือ ความผิดปกติของการบีบตัวของกระเพาะอาหาร ทำให้อาหารค้างอยู่ในกระเพาะอาหารนานกว่าปกติ ทำให้เพิ่มโอกาสการไหลย้อนของกรดจากกระเพาะอาหารสู่หลอดอาหารมากขึ้น อาหารประเภทไขมันสูงและช็อกโกแลตจะทำให้กระเพาะอาหารบีบตัวลดลง โดยมีอาการแสบร้อนบริเวณหน้าอก มีน้ำรสเปรี้ยวหรือรสขมไหลย้อนขึ้นมาในปาก

วิธีการหลีกเลี่ยง/ป้องกัน : ไม่ควรรับประทานอาหาร แต่ละมือ ในปริมาณมากเกินไป หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด อาหารไขมันสูง อาหารที่มีรสจัด หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำชา กาแฟ น้ำอัดลม หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา และการสูบบุหรี่ ไม่ควรนอน หรือเอนกายทันทีหลังจากการรับประทานอาหาร

๒.๔ โรคท้องผูก (Constipation) คือ อาการไม่ถ่ายอุจจาระตามปกติ ถ่ายอุจจาระน้อยกว่า ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ ลักษณะของอุจจาระแห้ง แข็ง การขับถ่ายต้องใช้แรงเบ่งหรือใช้มือช่วยล้วง และภายหลังอุจจาระแล้วยังมีความรู้สึกที่อุจจาระไม่สุด เกิดจากลำไส้เคลื่อนตัวช้ากว่าปกติหรือบีบตัวลดลง ทั้งนี้เพราะขาดตัวกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้จากมีลำไส้อุจจาระ

วิธีการหลีกเลี่ยง/ป้องกัน : กินอาหารมีใยอาหารสูงในทุกมื้ออาหาร ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๖ - ๘ แก้ว ผ่อนคลายอารมณ์ ลดความเครียด ลดความกังวล ฝึกขับถ่ายเป็นเวลา ควรเริ่มตั้งแต่ยังเป็นเด็กเล็ก และมีเวลาให้ในการขับถ่ายไม่รีบเร่ง ไม่กลั้นอุจจาระจนเป็นนิสัย เมื่อปวดถ่ายควรรีบเข้าห้องน้ำเสมอ

๒.๕ โรคไส้ติ่งอักเสบ (appendicitis) คือ โรคที่เกิดกับไส้ติ่ง เกิดการอุดตันในรูด้วยอุจจาระขนาดเล็ก วัตถุแปลกปลอม หรือตัวพยาธิ ทำให้ไม่มีการถ่ายเท เป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์ ผู้ป่วยไส้ติ่งอักเสบทุกรายต้องได้รับการผ่าตัดเอาไส้ติ่งออก หากไม่ได้รับการรักษาแล้วจะมีอัตราการตายสูง การเสียชีวิตส่วนใหญ่เกิดจากภาวะเยื่อช่องท้องอักเสบและภาวะช็อก จึงทำให้ไส้ติ่งติดเชื้อและอักเสบขึ้นพร้อมทั้งทำให้ผู้ป่วยมีอาการปวดท้องเฉียบพลันอย่างรุนแรง

วิธีการหลีกเลี่ยง/ป้องกัน : การรับประทานอาหารกากใยสูง และขับถ่ายเป็นประจำ

๒.๖ โรคริดสีดวง (hemorrhoids) เป็นโรคที่เกิดจากหลอดเลือดดำที่ไส้ตรงโป่งพองหรือขอด และมีหลอดเลือดบางส่วนยื่นออกจากทวารหนัก และมีเลือดออกเมื่ออุจจาระ เนื่องจากมีก้อนเนื้อปลิ้นจากภายในขณะเบ่งถ่ายอุจจาระ และยุบกลับเข้าไปเมื่อหยุดเบ่ง เมื่อเป็นมากต้องตันจึงจะกลับเข้าไป และขั้นสุดท้ายอาจอยู่ภายนอกตลอดเวลา มีเลือดแดงสดหยดออกมา หรือพุ่งออกมาขณะเบ่งถ่าย หรือหลังถ่ายอุจจาระ วิธีการหลีกเลี่ยง/ป้องกัน : เลี่ยงพฤติกรรมเบ่งอุจจาระแรงๆ (ท้องผูก) หรือการนั่งส้วมนานๆ จะทำให้ริดสีดวงอาการเป็นมากขึ้น อย่าถูแรงๆบริเวณรอบๆทวารหนักเพราะจะเพิ่มการระคายเคืองต่ออาการริดสีดวง พยายามกินอาหารที่มีเส้นใยสูง (High fiber) เช่น ผัก-ผลไม้ ธัญพืช เพื่อช่วยให้การขับถ่ายอุจจาระได้ง่ายขึ้น ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๘ แก้วทุกวัน ควรออกกำลังกายทุกวันจะเป็นการช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ทำให้การถ่ายอุจจาระทำได้ง่ายขึ้น

๒.๗ โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นโรคที่เกิดจากการมีเนื้องอกชนิดที่เป็นเนื้อร้ายเจริญขึ้นบริเวณผนังลำไส้ใหญ่ เป็นมะเร็งที่พบบ่อยเป็นอันดับ ๓ รองลงมาจากมะเร็งปอดและมะเร็งปากมดลูก ส่วนใหญ่ของเนื้อร้ายเจริญมาจากเนื้องอกที่เป็นติ่งยื่นออกมาจากผนังลำไส้ใหญ่ จากติ่งเนื้อจะโตมากขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดก็จะมีการเปลี่ยนแปลงจากเนื้องอกธรรมดากลายเป็นเนื้อร้าย หรือมะเร็งในที่สุด ซึ่งต้องใช้เวลาหลายปี หากมีการตรวจสุขภาพก็จะสามารถตรวจพบเนื้องอกในระยะเริ่มต้นได้ ทำให้รักษาได้ทันที่

วิธีการหลีกเลี่ยง/ป้องกัน : รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ อุดมไปด้วยเส้นใยอาหารจากผักและผลไม้ ลดการรับประทานเนื้อแดง ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการควบคุมน้ำหนักการใช้สารเคมี หรือยาเพื่อการป้องกันการเกิดมะเร็งนั้น

๒.๘ โรคตับแข็ง เป็นภาวะที่เกิดขึ้นของโรคตับ ซึ่งเกิดจากการที่ตับได้รับความเสียหายและเกิดแผลเป็นอย่างถาวร มีลักษณะเฉพาะคือการมีเนื้อเยื่อพังผืดเกิดขึ้นในเนื้อตับ ส่งผลให้การทำงานของตับลดลง ไม่ว่าจะเป็นการผลิตโปรตีน การเก็บสะสมสารที่สำคัญและแร่ธาตุต่างๆ การทำลายสารพิษ รวมทั้งปิดกั้นการไหลเวียนของเลือดที่ไหลผ่านตับด้วยผู้ที่ภาวะตับแข็งอาจไม่มีอาการหรือมีอาการน้อยมาก หรืออาจมีอาการเนื่องจากภาวะแทรกซ้อนตามระยะของโรค โดยอาการที่พบได้ เช่น อ่อนเพลีย เหนื่อยล้า ไม่อยากอาหาร

วิธีการหลีกเลี่ยง/ป้องกัน : การป้องกันที่สำคัญ คือ การหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะตับแข็ง ได้แก่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก (หรือเลิกดื่มไปเลยได้ยิ่งดี) ไม่ใช้ยาหรือซื้อยาต่าง ๆ มารับประทานเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร โดยเฉพาะยาที่อาจมีพิษต่อตับ หลีกเลี่ยงการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีและซี หลีกเลี่ยงการฉีดยาเสพติดเข้าเส้น ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบีตั้งแต่แรกเกิด

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ ๕ หมู่ รักษาสุขอนามัยพื้นฐานให้ดีอยู่เสมอ

๓. วิธีในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบย่อยอาหาร

๑. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา ครบทุกมื้อ โดยเฉพาะอาหารมื้อเช้าที่เป็นมื้อสำคัญ และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด อาหารหมักดอง และอาหารที่มีไขมันมากเกินไป
๒. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน เพื่อช่วยลดภาระในการย่อยอาหารให้มีขนาดเล็กกลง
๓. รับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารมาก ได้แก่ ผักสีเขียว และผักทุกชนิด เพื่อช่วยให้การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายโดยการเพิ่มมวลอุจจาระ และลดเวลาที่ของเสียจะพักอยู่ในกระเพาะอาหารหรือลำไส้นานเกินไป อาหารในแต่ละมื้อไม่ว่าจะเป็นผักสด ผลไม้ต่างๆ ก่อนที่จะนำมารับประทานจะต้องล้างให้สะอาดทุกครั้ง เพื่อป้องกันเชื้อราและสารเคมีที่อาจเป็นอันตรายเข้าสู่ร่างกายได้
๔. งดการดื่มสุราเบียร์ เพราะจะทำให้ตับทำงานหนักในการกำจัดของเสีย
๕. ดูแลรักษาสุขภาพของช่องปากและฟันอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากการมีฟันที่แข็งแรงจะช่วยให้การบดเคี้ยวอาหารเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยในการย่อยอาหารในเบื้องต้นได้ดี
๖. ฝึกนิสัยการขับถ่ายให้เป็นเวลา อย่าปล่อยให้ท้องผูก อันจะทำให้เกิดปัญหาในเรื่องของโรคริดสีดวงทวารตามมาได้ โดยควรขับถ่ายอุจจาระอย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง การฝึกนิสัยการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลานั้น จะช่วยให้การทำงานของระบบย่อยอาหารดีขึ้น
๗. ไม่เครียดจนเกินไป เพราะจะทำให้การผลิตน้ำย่อยมาสู่กระเพาะอาหารมากเกินไป และควรออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ





แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบขับถ่ายปัสสาวะ
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๖๐ นาที
ผู้สอน นาย ญัฐวิรัช ธนพงษ์พรธนา ภาคเรียนที่ ๑

๑. มาตรฐานและตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม๕/๑ อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๒.๑ ด้านความรู้ (K)

- นักเรียนสามารถอธิบายกระบวนการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะได้
- นักเรียนสามารถอธิบายความสำคัญของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่ายปัสสาวะได้
- นักเรียนสามารถอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะได้

๒.๒ ด้านทักษะ (P)

นักเรียนสามารถระบุถึงวิธีในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบขับถ่ายปัสสาวะได้

๒.๓ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนเห็นความสำคัญของการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพระบบขับถ่ายปัสสาวะ

๓. สาระสำคัญ

ระบบขับถ่ายปัสสาวะ เป็นระบบที่มีความสำคัญต่อร่างกายระบบหนึ่ง เนื่องจากเป็นระบบที่มีหน้าที่ในการควบคุมความเป็นกรดและด่างภายในร่างกายให้เหมาะสม โดยเฉพาะในร่างกายของมนุษย์นั้นน้ำเป็นส่วนประกอบมากที่สุด ดังนั้นการควบคุมความเป็นกรด-ด่าง ในร่างกายของมนุษย์โดยการขับออกมาในรูปของปัสสาวะจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ

ระบบปัสสาวะทำหน้าที่รักษาปริมาณของเหลวและอิเล็กโทรไลต์ (Electrolyte) ในร่างกายให้คงที่ โดย

การขับถ่ายของเสีย (Waste Product) ที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากกระบวนการเผาผลาญ (Metabolism) ของร่างกาย ระหว่างการขับถ่ายของเสีย ไตจะดึงเอาสารที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต (Essential Material) กลับคืนสู่ร่างกาย และ ขับขับเฉพาะส่วนที่เป็นของเสียซึ่งไม่มีความจำเป็นหรือเป็นผลเสียต่อการดำรงชีวิตออกไป

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ๔.๑ ความสามารถในการสื่อสาร
- ๔.๒ ความสามารถในการคิด
- ๔.๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๕. สาระการเรียนรู้

๑. อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่ายปัสสาวะ
๒. กระบวนการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ
๓. การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบขับถ่ายปัสสาวะ
๔. โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่ายปัสสาวะ

๖. จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

๖.๑ ความสามารถและทักษะศตวรรษที่ ๒๑

- มีทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ทักษะด้านการอ่าน (Reading)
- ทักษะด้านการเขียน (Riting)
- ทักษะด้านการคิดคำนวณ (Rithmetics)
- มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา
- มีทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ
- มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- มีความสามารถในการใช้ภาษา (๒-๓ ภาษา) ทักษะด้านการสื่อสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- มีทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

๖.๒ คุณลักษณะ

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. ตรงต่อเวลา
๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ

๗. ชิ้นงานหรือภาระงาน

แบบทดสอบเรื่อง ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (๖๐ นาที)

ขั้นนำ (๑๐ นาที)

๑. ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน (เก็บอุปกรณ์ทุกชนิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนและสังเกตนักเรียนให้อยู่ในความสงบ) และเช็คชื่อ

๒. ครูเปิดงานนำเสนอ Power point ใน สไลด์การนำเสนอที่ ๑

ขั้นสอน (๔๐ นาที)

๑. ครูเปิดงานนำเสนอ Power point ใน สไลด์การนำเสนอที่ ๒ แสดงรูปภาพการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ*

๒. ครูแจกใบความรู้ในเรื่อง ระบบขับถ่ายปัสสาวะให้นักเรียนแต่ละแถว เพื่อให้ นักเรียนศึกษาใบความรู้ในเรื่อง หน้าที่ของแต่ละอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่ายปัสสาวะ และโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่ายปัสสาวะ

๒.๑ ครูอธิบายหัวข้อหลักสำคัญที่ต้องการให้นักเรียนศึกษา ได้แก่

- หน้าที่ของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่ายปัสสาวะ
- โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่ายปัสสาวะ(สาเหตุ อาการ การหลีกเลี่ยงจากความเสี่ยง)
- การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบขับถ่ายปัสสาวะ

๒.๒ ครูให้เวลานักเรียนในการศึกษาใบความรู้เป็นเวลา ๕ นาที จากนั้นจึงเริ่มเก็บใบความรู้และแจกแบบทดสอบเรื่อง ระบบขับถ่ายปัสสาวะให้นักเรียน

๒.๓ เมื่อนักเรียนทำแบบทดสอบครบทุกคนแล้ว จึงเรียกเก็บแบบทดสอบพร้อมทั้งสุ่มนักเรียน (๓-๕ คน) เพื่อออกมานำเสนอตามหัวข้อที่ครูกำหนดคือ

- กระบวนการทำงานและหน้าที่ของอวัยวะที่เกี่ยวข้องในระบบขับถ่ายปัสสาวะ
- โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่ายปัสสาวะ
- การสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑. ครูสรุปเนื้อหาที่เรียนพร้อมทั้งให้นักเรียนได้ซักถามถึงข้อสงสัยในการเรียน

๒. ครูแจกกระดาษคำตอบ เพื่อให้ นักเรียนทำข้อสอบหลังการเรียน

หมายเหตุ * เนื้อหาอยู่ในเอกสารประกอบการสอน

๙. สื่อการสอน

๑. ใบความรู้เรื่อง ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

๒. งานนำเสนอ Power point

๑๐. แหล่งเรียนรู้ในหรือนอกสถานที่

๑. ห้องสมุดโรงเรียนนางรองพิทยาคม
๒. อินเทอร์เน็ต
๓. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๑. การวัดและประเมินผล

๑๑.๑ วิธีการวัดและประเมินผล

ชิ้นงาน/ภาระงาน	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน	เกณฑ์การผ่าน
๑. แบบทดสอบเรื่องระบบขับถ่ายปัสสาวะ	ความถูกต้องและครบถ้วนของคำตอบ	แบบประเมินชิ้นงาน	ระดับ ดีมาก ระดับ ดี ระดับ ปานกลาง ระดับ ต่ำ ระดับ ต่ำกว่า	ได้รับการประเมินระดับดีขึ้นไป

๑๑.๒ การประเมินสมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะอันพึงประสงค์และทักษะศตวรรษที่ ๒๑

ประเด็นการประเมิน	แหล่ง	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน
สมรรถนะสำคัญ ๑ ความสามารถในการสื่อสาร ๒ ความสามารถในการคิด ๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๔ ความสามารถในการแก้ปัญหา ๕ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	ใบวิเคราะห์สมรรถนะรายบุคคล	ตรวจการเขียน	แบบตรวจการเขียน	ความครบถ้วนของเนื้อหา

<p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๑. มีวินัย</p> <p>๒. ใฝ่เรียนรู้</p> <p>๓. มุ่งมั่นในการทำงาน</p> <p>๔. ตรงต่อเวลา</p> <p>๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ</p>	<p>ใบวิเคราะห์</p> <p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์รายบุคคล</p>	<p>ตรวจการเขียน</p>	<p>แบบตรวจการเขียน</p>	<p>ความถูกต้องของเนื้อหา</p>
<p>ทักษะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. มีทักษะด้านความร่วมมือทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ</p> <p>๒. ทักษะด้านการอ่าน</p> <p>๓. มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา</p> <p>๔. ทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ</p>	<p>ใบวิเคราะห์รายบุคคล</p>	<p>ตรวจการนำเสนอ</p>	<p>แบบตรวจการนำเสนอ</p>	<p>ความครบถ้วนของเนื้อหาและความถูกต้อง</p>
<p>คุณลักษณะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. การเรียนรู้ (การชี้นำตนเอง)</p> <p>๒. ศิลธรรม (ความซื่อสัตย์)</p>	<p>ใบสังเกต</p>	<p>สังเกตพฤติกรรม</p>	<p>แบบสังเกตพฤติกรรม</p>	<p>ตรงกับสภาพความเป็นจริง</p>

๑๒. กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

๑๓. บันทึกผลหลังการสอน

สรุปผลการเรียนการสอน

๑. นักเรียนจำนวน.....คน

ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ได้แก่

๑.....

๒.....

นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ/นักเรียนพิการ ได้แก่

๑.....

๒.....

๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ

.....
.....

๓. นักเรียนมีความรู้เกิดทักษะ

.....
.....

๔. นักเรียนมีเจตคติ ค่านิยม ๑๒ ประการ คุณธรรมจริยธรรม

.....
.....

๑๔. ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

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

๑๕. ข้อเสนอแนะ

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

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ของ นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา แล้วมีความคิดเห็นดังนี้

๑. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- ควรปรับปรุง

๒. การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

๓. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- นำไปใช้ได้จริง
- ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

๔. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เอกสารประกอบการสอน เรื่อง ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

๑. จากกระบวนการทำงานในร่างกายของคนเราจะทำให้เกิดของเสียต่างๆ เช่น ยูเรีย (Urea) แอมโมเนีย (Ammonia) กรดยูริก (Uric acid) ออกจากเซลล์เข้าสู่หลอดเลือด แล้วเลือดพร้อมของเสียดังกล่าวก็จะไหลเวียนมาที่ไต ในวันหนึ่งๆ จะมีเลือดไหลผ่านไตเป็นจำนวนมาก โดยเลือดจะไหลเวียนสู่หลอดเลือดฝอยที่อยู่ในไต ไตก็จะทำหน้าที่กรองของเสียที่อยู่ในเลือด รวมทั้งน้ำบางส่วนแล้วขับลงสู่ท่อไต ซึ่งเราเรียกน้ำและของเสียที่ถูกขับออกมา นี้ว่า น้ำปัสสาวะ เมื่อมีน้ำปัสสาวะผ่านเข้ามาท่อไตก็จะบีบตัวเป็นระยะๆ เพื่อให้ น้ำปัสสาวะลงสู่กระเพาะปัสสาวะทีละหยด จนมีน้ำปัสสาวะอยู่ในกระเพาะประมาณ ๒๐๐-๒๕๐ ซีซี กระเพาะปัสสาวะจะหดตัวทำให้รู้สึกปวดปัสสาวะถ้ามีปริมาณน้ำปัสสาวะมากกว่านี้ก็จะปวดปัสสาวะมากขึ้น หลังจากนั้นน้ำปัสสาวะจะถูกขับผ่านท่อปัสสาวะออกจากร่างกายทางปลายท่อปัสสาวะ ในแต่ละวันร่างกายจะขับน้ำปัสสาวะออกมาประมาณ ๑-๑.๕ ลิตร แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำที่เข้าสู่ร่างกาย จากอาหารและน้ำดื่มด้วยว่ามีมากน้อยเพียงใด ถ้ามีมากปริมาณของน้ำปัสสาวะก็จะมากกว่านี้ แล้วจะทำให้ปัสสาวะบ่อยครั้ง แต่ถ้าปริมาณน้ำเข้าสู่ร่างกายน้อยหรือถูกขับออกทางเหงื่อมากแล้ว ก็จะทำให้ น้ำปัสสาวะมีน้อยลงด้วย

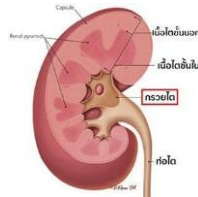
ใบความรู้เรื่อง ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

๑. อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่ายปัสสาวะ

- ไต อยู่ ๒ ข้าง ซ้ายกับขวา รูปร่างเหมือนถั่วแดง มีสีสดน้ำตาลแกมแดง ตั้งอยู่ทางด้านหลังของช่องท้องใกล้กระดูกสันหลังส่วนเอว ซึ่งไตมีเนื้ออยู่ ๒ ชั้น คือ ชั้นนอกหรือส่วนเปลือก เรียกว่า คอเท็กซ์ (cortex) ส่วนเนื้อชั้นในเรียก เมดุลลา (medulla) ไตถูกยึดติดกับกระบังลม มีการเคลื่อนไหวได้เล็กน้อยตามการหายใจเข้าออก คอเท็กซ์มีสีจางกว่าและมีลักษณะเป็นจุด มีหน้าที่กรองเอาของเสียออกจากเลือดโดยตรง โดยอวัยวะพิเศษมหัศจรรย์เรียวยาวมีชื่อเรียกว่า โบแมนแคปซูล (Bowman's capsule) ส่วนที่เป็นเมดุลลา มีสีเข้มคล้ำกว่า มีหน้าที่รับเอาของเสียจากคอเท็กซ์ มีลักษณะเป็นท่อเล็กๆ และมาเปิดรวมตัวกันเป็นกรวย เรียกว่า กรวยไต

- กรวยไต บริเวณนี้อาจเรียกว่าขั้วไต จะมีหน้าที่กรองของเสียต่างๆ จากเลือดรวมทั้งสารที่เป็นพิษ ยาบางชนิดที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายออกมาพร้อมกับปัสสาวะอีกด้วย

- ท่อไต เป็นท่อหรือหลอด มี ๒ ท่อ ข้างละท่อต่อมาจากกรวยไต ตรงบริเวณขั้วไตผ่านลงมาทางด้านหลังของท้องตรงช่องเชิงกราน บางครั้งมีพวกผลึกหรือสารตกตะกอนจากอาหารและน้ำดื่มที่บริโภคเข้าไปรวมตัวกันเป็นเม็ดเรียกว่า นิ่ว อุณหภูมิในท่อจะทำให้ปัสสาวะผ่านลงมาข้างล่างไม่สะดวก



- กระเพาะปัสสาวะ เป็นถุงกล้ามเนื้อยืด-หดได้ ภายในกระเพาะปัสสาวะเป็นโพรงอยู่ข้างหน้าลำไส้ตรง rectum ถ้าเป็นหญิงกระเพาะปัสสาวะจะอยู่หน้ามดลูก กระเพาะปัสสาวะมีช่องเปิด ๒ ทาง คือ เป็นช่องเปิดรับปัสสาวะจากท่อไตสองข้าง ส่วนอีกทางหนึ่งเป็นรูเปิดออกมาสู่หลอดปัสสาวะ ปัสสาวะจากไตจะหยดลงไปใ้กระเพาะปัสสาวะ กล้ามเนื้อของกระเพาะปัสสาวะก็จะขยายตัวออก จนมีจำนวนมากพอทำให้รู้สึกปวดปัสสาวะมีปริมาตรประมาณ ๒๐๐-๒๕๐ ลบ.ซม. จากปริมาตรในกระเพาะปัสสาวะประมาณ ๕๐๐ ลบ.ซม.

เมื่อเวลาถ่ายปัสสาวะกล้ามเนื้อหูรูดก็จะคลายตัว แล้วกล้ามเนื้อของผนังก็จะบีบตัวให้ปัสสาวะพุ่งออกไป

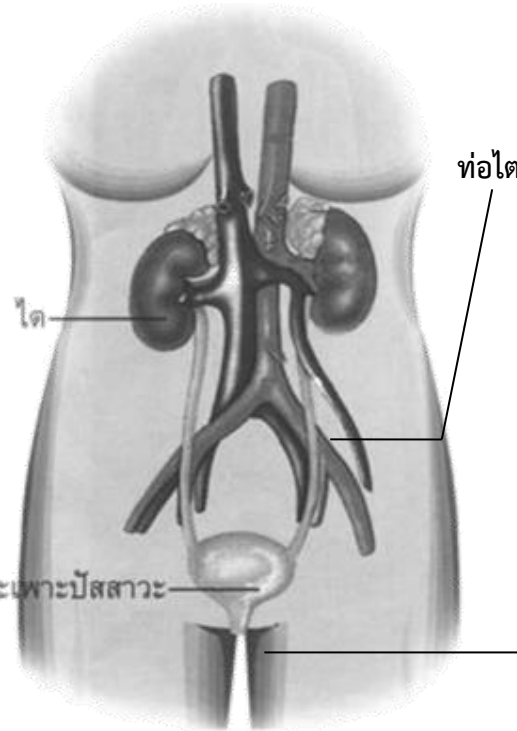
- ท่อปัสสาวะ ลักษณะเป็นหลอดซึ่งตั้งต้นจากส่วนล่างของกระเพาะปัสสาวะจนมาสุดที่อวัยวะเพศ ในเพศหญิงหลอดปัสสาวะกับช่องสืบพันธุ์แยกออกจากกัน หลอดปัสสาวะของหญิงยาวเพียง ๔ เซนติเมตร ส่วนในเพศชายหลอดปัสสาวะยาวประมาณ ๒๐ เซนติเมตร (ยาวกว่าเพศหญิง) เพราะหลอดปัสสาวะเป็นทางเดินของปัสสาวะและน้ำอสุจิ

- น้ำปัสสาวะ เป็นสารละลายอยู่ในรูปของแอมโมเนียทำให้กลิ่นฉุน แร่ธาตุในน้ำปัสสาวะ ได้แก่ แคลเซียม โซเดียม เหล็ก โปแตสเซียม ธาตุเหล่านี้ทำให้น้ำปัสสาวะมีตะกอนประมาณ ๒๐% น้ำปัสสาวะมีฤทธิ์เป็นกรด คือ กรดอะมิโน กรดออกซาลิก และกรดยูริก การที่น้ำปัสสาวะมีสีเหลืองเนื่องจากมีพวกอาซีโตนและกลูโคสปนอยู่

ไต เป็นอวัยวะสำคัญที่สุดของระบบนี้ มี 2 อัน รูปร่างคล้ายเมล็ดถั่ว อยู่บริเวณในช่องท้องสองข้างของกระดูกสันหลังระดับเอว ทำหน้าที่กรองสาร ดูดซับน้ำ ไอออน และสารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกายกลับเข้าสู่กระแสเลือด และขับไอออน และสารอื่นๆ ที่ร่างกายไม่ต้องการ หรือมากเกินไป ออกจากร่างกาย เพื่อการปรับสมดุล ความเป็นกรด-ด่างของร่างกาย โดยไตจะขับปัสสาวะออกมาเรื่อยๆ สู่ท่อไตทั้งสองข้าง

กระเพาะปัสสาวะ

เป็นถุงที่เก็บสะสมน้ำปัสสาวะที่กรองมาจากไต และเป็นที่พักชั่วคราวของปัสสาวะมีความจุได้ประมาณ ๕๐๐ ลูกบาศก์เซนติเมตร เมื่อมีปัสสาวะประมาณ ๒๐๐-๒๕๐ ลบ.ซม. จะรู้สึกปวดอยากถ่ายปัสสาวะทำให้กระเพาะปัสสาวะหดและบีบตัวเอาปัสสาวะออกมาทางท่อปัสสาวะ



ท่อไต มีจำนวน 2 ท่อ เป็นท่อที่นำปัสสาวะจากไตไปยังกระเพาะปัสสาวะ มีความยาวประมาณ 10-12 นิ้ว

ท่อปัสสาวะ

ท่อปัสสาวะ เป็นส่วนที่ต่อจากกระเพาะปัสสาวะ เพื่อนำปัสสาวะออกสู่ภายนอกร่างกาย

๒. โรคที่เกี่ยวข้องในระบบขับถ่ายปัสสาวะ

๒.๑ โรคกรวยไตอักเสบ คือ การติดเชื้อแบคทีเรียที่เกิดขึ้นในบริเวณกรวยไต แบ่งเป็นกรวยไตอักเสบชนิดเฉียบพลัน (Acute Pyelonephritis) ซึ่งมีอาการแสดงชัดเจน และนับว่าเป็นอาการที่ค่อนข้างรุนแรงแต่เมื่อได้รับการรักษาจะหายได้ภายใน ๒-๓ สัปดาห์ และกรวยไตอักเสบชนิดเรื้อรัง (Chronic pyelonephritis) ที่ไม่มีอาการแสดงชัดเจน แต่จะเป็นๆ หายๆ เรื้อรัง ซึ่งมักเกิดจากการรักษาหรือควบคุมสาเหตุของโรคไม่ได้ ผู้ป่วยมักเป็นโรคโดยไม่รู้ตัว จึงไม่ได้รับการรักษา เมื่อปล่อยไว้นานๆ เข้าก็จะกลายเป็นภาวะไตวายเรื้อรังได้

วิธีการหลีกเลี่ยง/ป้องกัน : ดื่มน้ำให้มากๆ เพื่อช่วยล้างเชื้อโรคออกจากกระเพาะปัสสาวะและระบบทางเดินปัสสาวะ อย่างกลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน หลังการถ่ายอุจจาระ ควรใช้กระดาษชำระเช็ดทำความสะอาดจากด้านหน้าไปด้านหลัง (ในผู้หญิง) เพื่อป้องกันมิให้น้ำเชื้อโรคจากบริเวณทวารหนักเข้าสู่ท่อปัสสาวะ

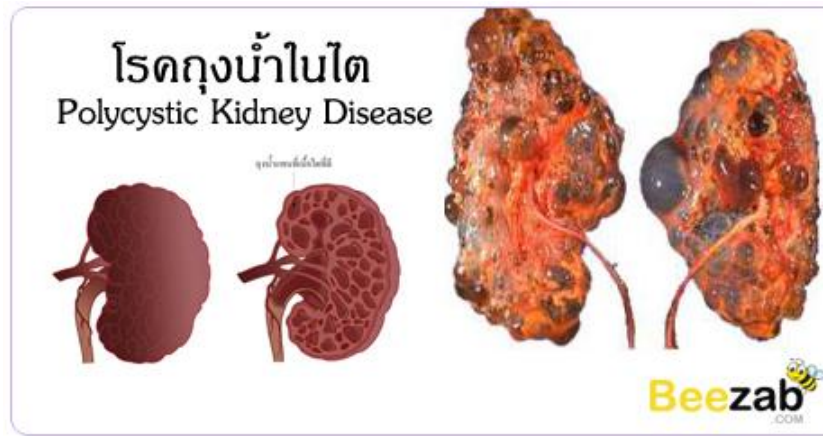
๒.๒ โรคนิ่วในไต เกิดจากการที่ปัสสาวะเข้มข้นมาก และตกตะกอนเป็นนิ่ว มักจะเกิดที่ไตบริเวณกรวยไต และเมื่อนิ่วหลุดลงมาท่อไตก็จะเกิดอาการปวดท้องทันทีเหมือนคนปวดท้องคลอดลูก พบว่าเมื่อเป็นนิ่วก็มีโอกาสที่จะเกิดเป็นซ้ำ

วิธีการหลีกเลี่ยง/ป้องกัน : นิ่วในไตป้องกันได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพของตัวเอง โดยวิธีที่ดีที่สุดและทำได้ง่ายๆ คือการดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวันเพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ และเป็นการลดความเข้มข้นของปัสสาวะซึ่งเสี่ยงต่อการพัฒนาไปเป็นนิ่วในไต ทั้งนี้ น้ำผลไม้ ชาและกาแฟเองก็ดื่มทดแทนน้ำได้ อย่างไรก็ตาม การดื่มน้ำก็ยังคงเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุดในการป้องกันนิ่วในไต

๒.๓ โรคถุงน้ำดีในไต คือ โรคเกี่ยวกับระบบการทำงานของไตผิดปกติ เป็นภาวะมีถุงน้ำเกิดขึ้นในไต ทำให้ขนาดของไตใหญ่กว่าปกติ และประสิทธิภาพการทำงานของไตลดลงจากถุงน้ำในไต จากปัญหาการมีถุงน้ำในไต ทำให้ เกิดภาวะความดันโลหิตสูง การติดเชื้อที่ไต เกิดโรคไตวายเรื้อรัง และอันตรายอาจทำให้ไตหยุด

ทำงาน นอกจากนี้นอกจากนี้โรคถุงน้ำดีในไตจะทำให้ ระบบความดันโลหิตผิดปกติ และไตติดเชื้อโรค

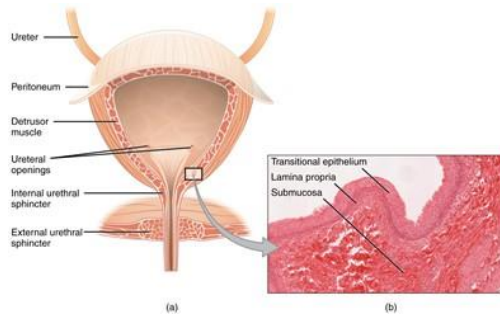
อวัยวะส่วนอื่นๆที่ทำงานร่วมกับไตก็มีปัญหาเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็น ตับ ตับอ่อน รังไข่ อัณฑะ และหลอดเลือดสมอง โรคถุงน้ำในไตเป็นโรคที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้



๒.๔ โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เป็นโรคที่พบได้บ่อยในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายหลายเท่า เนื่องจากท่อปัสสาวะของผู้หญิงจะสั้น และอยู่ใกล้ทวารหนัก ซึ่งเป็นแหล่งที่มีเชื้อโรคมก เชื้อโรคจากบริเวณดังกล่าวจึงเข้าทางท่อปัสสาวะของผู้หญิงได้ง่ายกว่าผู้ชาย ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียกลุ่มแกรมลบ ที่มีอยู่ในอุจจาระของคนเรา ในผู้ชายจะมีโอกาสติดเชื้อได้น้อยมาก เนื่องจากมีท่อปัสสาวะยาวและอยู่ห่างจากทวารหนักมาก อีกทั้งเมื่อเชื้อโรคเข้าไปอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ ถ้ามีการถ่ายปัสสาวะทุกครั้งที่อยู่สัปดาห์ก็จะสามารถขับเอาเชื้อโรคนั้นออกมาได้ จึงไม่ทำให้เกิดการอักเสบของกระเพาะปัสสาวะ แต่ในกรณีที่เกิดปัสสาวะนานๆ เชื้อโรคที่เข้าไปในกระเพาะปัสสาวะจึงมีเวลานานพอที่จะแบ่งตัวเจริญแพร่พันธุ์ จนทำให้เกิดการอักเสบของกระเพาะปัสสาวะ

วิธีการหลีกเลี่ยง/ป้องกัน : ควรดื่มน้ำสะอาดให้มากๆ ซึ่งการดื่มน้ำจะช่วยขับเชื้อโรคออกและลดอาการปวดแสบปวดร้อนเวลาปัสสาวะได้ ไม่กลั้นปัสสาวะ หลีกเลี่ยงอาหารที่ระคายเคืองต่อกระเพาะปัสสาวะ เช่น กาแฟ แอลกอฮอล์ น้ำอัดลม น้ำผลไม้ใส่น้ำตาล ในผู้หญิงไม่ควรใช้วิธีคุมกำเนิดด้วยการใช้ยาฆ่าอสุจิหรือการใช้ฝาครอบปากมดลูก เพราะเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดการระคายเคืองและการบาดเจ็บต่อเนื้อเยื่อปากท่อปัสสาวะและปากช่องคลอด ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น

๒.๕ โรคนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ โรคนี้สามารถพบเกิดได้ในคนทุกวัยตั้งแต่เด็กไปจนถึงผู้สูงอายุ ทั้งนี้สาเหตุการเกิดโรคนิ่วในกระเพาะปัสสาวะนี้มีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในท้องถิ่นเหล่านี้ มีสาเหตุมาจากการขาดสารฟอสเฟต ซึ่งมีมากในอาหารประเภทโปรตีน ร่วมกับการรับประทานผักที่มีสารออกซาเลต (Oxalate) สูง และดื่มน้ำน้อย จึงทำให้มีการสะสมผลึกของสารแคลเซียมออกซาเลตในกระเพาะปัสสาวะ จนกลายเป็นก้อนนิ่วในที่สุด



๒.๖ โรคปัสสาวะเล็ด คือ ความผิดปกติที่เกิดขึ้นทั้งส่วนในของการทำงาน และด้านกายภาพของอวัยวะที่มีส่วนในการควบคุมการปัสสาวะ เช่น สมอง และระบบประสาทที่ควบคุมการกลั้นและขับปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะ ท่อปัสสาวะ ระบบหูรูด และกล้ามเนื้อในอุ้งเชิงกราน โดยจะมีความรู้สึกว่าจะต้องปัสสาวะ แต่ไม่สามารถไปปัสสาวะได้ทัน เมื่อไอ จาม มีปัสสาวะเล็ดออกมา อาการปัสสาวะไหลราดโดยไม่รู้ตัว ปัสสาวะไหลราดตลอดเวลา ปัสสาวะรดที่นอน หรือปัสสาวะหยุดหลังการปัสสาวะ

วิธีการหลีกเลี่ยง/ป้องกัน : ควรดื่มน้ำเยอะๆ ไม่ควรกลั้นปัสสาวะบ่อยๆ หรือนานเกินไป เพื่อป้องกันภาวะกระเพาะปัสสาวะบีบตัวผิดปกติ หลีกเลี่ยงภาวะที่ต้องใช้แรงเบ่งภายในช่องท้องมากและอาการท้องผูก และออกกำลังกายกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานโดยการขมิบหูรูดเป็นประจำ เพื่อเพิ่มความกระชับ และยังช่วยให้ระบบการขับถ่ายดียิ่งขึ้นด้วย

๓. วิธีในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบขับถ่ายปัสสาวะ

๑. ไม่ควรรับประทานผักที่มีปริมาณของสารออกซาเลตสูง เช่น หน่อไม้ ผักแพว ชะพลู ใบบิ้นสำปะหลัง เนื่องจากจะทำให้เกิดการสะสมของผลึกสารแคลเซียม ออกซาเลตในไต หรือกระเพาะปัสสาวะจนเป็นนิ่วได้

๒. ควรรับประทานอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วต่าง ๆ ซึ่งมีปริมาณของสารฟอสเฟตสูง ซึ่งจะช่วยลดอัตราการเกิดนิ่วในระบบของทางเดินปัสสาวะได้เช่นกัน

๓. ไม่กลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้มีโอกาสเกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะได้โดยง่าย เวลาปัสสาวะไม่ควรรีบร้อนเบ่งมาก เพราะอาจทำให้หูรูดปัสสาวะชำรุดได้

๔. ให้สังเกตการถ่ายปัสสาวะ และน้ำปัสสาวะของตนเองทุกครั้งว่า ต้องเบ่งมากผิดปกติหรือไม่ น้ำปัสสาวะลำพุ่งดีหรือไม่ ลำน้ำปัสสาวะมีขนาดเล็กกว่าเดิมหรือไม่ น้ำปัสสาวะมีสีเหลืองใสหรือไม่ เพราะสิ่งเหล่านี้ อาจเป็นอาการผิดปกติที่สามารถบอกโรคได้

๕. ควรล้างทำความสะอาดหลังปัสสาวะ แต่อย่าให้บริเวณนั้นเปียกชื้น เพราะอาจเกิดเชื้อราได้ ทางที่ดีหลังปัสสาวะทุกครั้ง ควรซับให้แห้ง



คะแนน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนนางรองพิทยาคม
ใบกิจกรรม เรื่อง ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

๑. มีรูปร่างเหมือนถั่วแดง มีสีสดน้ำตาลแกมแดง
 ๒.จะมีหน้าที่กรองของเสียต่างๆ จากเลือดรวมทั้งสารที่เป็นพิษยาบางชนิดที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
 ๓. ปริมาตรภายในกระเพาะปัสสาวะประมาณ.....และจะรู้สึกปวดปัสสาวะเมื่อมีปริมาตรประมาณ.....
 ๔. ไตมีเนื้ออยู่ ๒ ชั้น คือ ชั้นนอกหรือส่วนเปลือกเรียกว่า.....ส่วนเนื้อชั้นในเรียก.....
 ๕. เมื่อเวลาถ่ายปัสสาวะ.....แล้วกล้ามเนื้อของผนังก็จะบีบตัวให้ปัสสาวะพุ่งออกไป
 ๖. น้ำปัสสาวะ เป็นสารละลายอยู่ในรูปของ ทำให้กลิ่นฉุน
 ๗. การที่น้ำปัสสาวะมีสีเหลืองเนื่องจากมี.....ปนอยู่
 ๘. โรคกรวยไตอักเสบ คือ
 ๙. เกิดจากการที่ปัสสาวะเข้มข้นมาก และตกตะกอนเป็นนิ่ว
 ๑๐. โรคถุงน้ำดีในไต เป็นภาวะ ทำให้
 ๑๑. ในผู้หญิงที่ใช้วิธี.....ทำให้เสี่ยงต่อโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
 ๑๒. โรคนี้ในกระเพาะปัสสาวะ มีสาเหตุมาจากการขาด ซึ่งมีมากในอาหารประเภทโปรตีน ร่วมกับการรับประทานผักที่มี.....
 ๑๓. ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียกลุ่มแกรมลบที่มีอยู่ในอุจจาระ
 ๑๔. เมื่อปล่อยไว้นานๆ จะกลายเป็นภาวะไตวายเรื้อรังได้
 ๑๕. โรคถุงน้ำดีในไตยังส่งผลทำให้เกิดความผิดปกติในระบบ.....
 ๑๖. มีสีเข้มคล้ำ มีลักษณะเป็นท่อเล็กๆ และมาเปิดรวมตัวกันเรียกว่า.....
 ๑๗. การรักษา.....สามารถช่วยยืดระยะเวลาให้ไตทำงานได้ยาวนานขึ้น
- ข้อ ๑๘-๒๐ ให้นักเรียนบอกวิธีในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของระบบขับถ่ายปัสสาวะ
๑๘.
 ๑๙.
 ๒๐.



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วางแผนดีชีวิตมีสุข ๑
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๖๐ นาที
ผู้สอน นาย ณัฐวิรัช ธนพงษ์พรธนา ภาคเรียนที่ ๑

๑. มาตรฐานและตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม๕/๒ วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโต และพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

พ ๔.๑ ม๕/๕ วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๒.๑ ด้านความรู้ (K)

นักเรียนสามารถอธิบายถึง พฤติกรรม การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพ โรคและพฤติกรรมเสี่ยงของแต่ละช่วงวัยได้

๒.๒ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนมีความเข้าใจถึงพฤติกรรม และแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงของแต่ละช่วงวัย

๓. สาระสำคัญ

การวางแผนดูแลสุขภาพเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ตัวของเราเองและบุคคลในครอบครัวเกิดความตระหนัก กระตือรือร้น และรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพ ซึ่งคุณค่าของการวางแผนการดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัวช่วยให้เกิดผลดี โดยตัวเราเองหรือบุคคลในครอบครัวสามารถเลือกรูปแบบการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตนเองและบุคคลในครอบครัวให้สอดคล้องกับช่วงวัยและพัฒนาการร่วมกับการวางแผนการดูแลสุขภาพ อีกทั้งยังเป็นการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพทั้งของตนเองและบุคคลในครอบครัวไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย นอกจากนี้ยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพทั้งของตนเองและสมาชิกในครอบครัวอีกด้วย

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ๔.๑ ความสามารถในการสื่อสาร
- ๔.๒ ความสามารถในการคิด
- ๔.๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- ๔.๔ ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ๔.๕ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๕. สาระการเรียนรู้

๑. พฤติกรรมของแต่ละช่วงวัย
๒. การออกกำลังกายของแต่ละช่วงวัย
๓. การรับประทานอาหารของแต่ละช่วงวัย
๔. โรคและพฤติกรรมเสี่ยงของแต่ละช่วงวัย
๕. แนวทางการดูแลสุขภาพของแต่ละช่วงวัย

๖. จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

๖.๑ ความสามารถและทักษะศตวรรษที่ ๒๑

- มีทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ทักษะด้านการอ่าน (Reading)
- ทักษะด้านการเขียน (Writing)
- ทักษะด้านการคิดคำนวณ (Rithmetics)
- มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา
- มีทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ
- มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- มีความสามารถในการใช้ภาษา (๒-๓ ภาษา) ทักษะด้านการสื่อสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- มีทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

๖.๒ คุณลักษณะ

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. ตรงต่อเวลา
๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ

๗. ชิ้นงานหรือภาระงาน

ใบกิจกรรม เรื่อง ครอบครัวของฉัน

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (๖๐ นาที)

ขั้นนำ (๑๐ นาที)

๑. ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน (เก็บอุปกรณ์ทุกชนิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนและสังเกตนักเรียนให้อยู่ในความสงบ) และเช็คชื่อ

๒. ครูแจกกระดาษคำตอบเพื่อทำการทดสอบก่อนการเรียน

ขั้นสอน (๔๐ นาที)

๑. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๕ กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน โดยแต่ละกลุ่มจะเลือกหัวข้อจากการสุ่มตามหัวข้อที่ครูกำหนด คือ

- ทารกในครรภ์
- วัยเด็ก
- วัยรุ่น
- วัยผู้ใหญ่
- วัยผู้สูงอายุ

๒. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษา ค้นคว้า ในหัวข้อที่ตนเองได้รับ (๕ นาที)

๓. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา กลุ่มละ ๑ คน เพื่อตอบคำถามแต่ละข้อโดยการเขียนลงกระดานหน้าชั้นเรียน และตัวแทนที่ออกมาตอบคำถามในแต่ละข้อจะต้องไม่ซ้ำคนเดิมที่ได้ตอบคำถามไปแล้ว

โดยจะมีข้อคำถาม คือ

- ช่วงอายุของแต่ละช่วงวัยคือเท่าใด

- ลักษณะพฤติกรรมของแต่ละช่วงวัย (ครูวางบัตรคำไว้ที่โต๊ะหน้าชั้นเรียน แล้วจึงให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มเลือกบัตรคำที่อธิบายพฤติกรรมของแต่ละช่วงวัยที่ตนเองได้รับ)

- ปริมาณพลังงานจากอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน พร้อมทั้งเมนูอาหารที่เหมาะสมของแต่ละช่วงวัย (๓ ชนิด)

- กิจกรรมการออกกำลังกายของแต่ละช่วงวัย
- พฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของแต่ละช่วงวัย
- วิธีในการดูแลสุขภาพของแต่ละช่วงวัย

๔. ครูอธิบายถึงการให้คะแนนจากการตอบคำถาม คือ

- กลุ่มที่สามารถตอบคำถามได้เร็วที่สุด จะได้รับ ๑ คะแนน
- กลุ่มที่สามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง ครบถ้วน จะได้รับ ๑ คะแนน

๕. เมื่อตัวแทนของกลุ่มตอบคำถามในแต่ละข้อ ครูจะปรับปรุง แก้ไข อธิบายเพิ่มเติมในคำตอบที่แต่ละกลุ่มตอบคำถาม เพื่อให้เกิดความเข้าใจเพิ่มขึ้น

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาที่เรียนพร้อมทั้งให้นักเรียนได้ซักถามถึงข้อสงสัยในการเรียน

๒. ครูอธิบายถึงกิจกรรมการเรียนการสอนในคาบถัดไป โดยให้แต่ละกลุ่มเตรียมสถานการณ์สมมติเพื่อออกมาทำการแสดงในหัวข้อที่ตนเองได้รับ โดยในการแสดงบทบาทสมมตินั้นจะต้องแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมของแต่ละช่วงวัย ปัญหาหรือโรคหรือพฤติกรรมเสี่ยงของแต่ละช่วงวัย พร้อมทั้งวิธีในการป้องกันหรือแก้ไขปัญหานั้นๆ

๙. สื่อการสอน

บัตรคำ

๑๐. แหล่งเรียนรู้ในหรือนอกสถานที่

๑. ห้องสมุดโรงเรียนนางรองพิทยาคม

๒. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๓. แหล่งการเรียนรู้ทางอินเทอร์เน็ต

- โรงพยาบาลทักษิณ (<http://www.thaksinhospital.com/thaksin/hot.php?id=๙๓>) สืบค้น

เมื่อ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๐

- ๑๐๘health.com สืบค้นเมื่อ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๐

- ปัญหาสุขภาพในวัยต่างๆ (<http://๖๑๐๑๓๕๖๒๑.blogspot.com/>) สืบค้นเมื่อ ๖ มิถุนายน

๒๕๖๐

๑๑. การวัดและประเมินผล

๑๑.๑ วิธีการวัดและประเมินผล

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<p>ด้านความรู้ (K)</p> <p>๑. นักเรียนสามารถอธิบายถึง พฤติกรรม การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพ โรคและ พฤติกรรมเสี่ยงของแต่ละช่วงวัยได้</p> <p>ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</p> <p>๑. นักเรียนมีความเข้าใจถึง พฤติกรรม และแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงของแต่ละช่วงวัย</p>	<p>๑. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันตอบคำถามตามหัวข้อที่ครูกำหนด</p> <p>๑. ให้นักเรียนแต่ละคนทำใบกิจกรรมครอบครัวของฉัน</p>	<p>๑. แบบประเมินการตอบคำถาม</p> <p>๑. ใบกิจกรรมเรื่องครอบครัวของฉัน</p>	<p>๑. สามารถตอบคำถามได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน</p> <p>๑. นักเรียนทำใบกิจกรรมครอบครัวของฉันตามหัวข้อที่กำหนด</p>

๑๑.๒ การประเมินสมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะอันพึงประสงค์และทักษะศตวรรษที่ ๒๑

ประเด็นการประเมิน	แหล่ง	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน
<p>สมรรถนะสำคัญ</p> <p>๑ ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>๒ ความสามารถในการคิด</p> <p>๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p> <p>๔ ความสามารถในการแก้ปัญหา</p> <p>๕ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี</p>	นักเรียน	<p>การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p>	<p>ใบวิเคราะห์</p> <p>สมรรถนะรายบุคคล</p>	<p>ความครบถ้วนของเนื้อหา</p>
<p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๑. มีวินัย</p> <p>๒. ใฝ่เรียนรู้</p> <p>๓. มุ่งมั่นในการทำงาน</p> <p>๔. ตรงต่อเวลา</p> <p>๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ</p>	นักเรียน	<p>การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p>	<p>ใบวิเคราะห์</p> <p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p>	<p>นักเรียนแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ดี</p>
<p>ทักษะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. มีทักษะด้านความร่วมมือทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ</p> <p>๒. มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา</p> <p>๓. ทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ</p> <p>๔. มีทักษะด้านการสร้างสรรค์</p>	นักเรียน	<p>การประเมิน</p> <p>การตอบคำถาม</p>	<p>แบบประเมินการตอบคำถาม</p>	<p>ความถูกต้องครบถ้วนของเนื้อหา</p>

และนวัตกรรม				
คุณลักษณะศตวรรษที่ ๒๑				
๑. การเรียนรู้ (การชี้นำตนเอง)	นักเรียน	สังเกต	แบบสังเกต	ตรงกับสภาพความ
๒. ศิลธรรม (ความซื่อสัตย์)		พฤติกรรม	พฤติกรรม	เป็นจริง

๑๒. กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

๑๓. บันทึกผลหลังการสอน

สรุปผลการเรียนการสอน

๑. นักเรียนจำนวน.....คน

ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ได้แก่

๑.....

๒.....

นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ/นักเรียนพิการ ได้แก่

๑.....

๒.....

๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ

.....
.....

๓. นักเรียนมีความรู้เกิดทักษะ

.....
.....

๔. นักเรียนมีเจตคติ ค่านิยม ๑๒ ประการ คุณธรรมจริยธรรม

.....
.....

๑๔. ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

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

๑๕. ข้อเสนอแนะ

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

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ของ นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา แล้วมีความคิดเห็นดังนี้

๑. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- ควรปรับปรุง

๒. การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

๓. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- นำไปใช้ได้จริง
- ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

๔. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ใบกิจกรรม

ใบกิจกรรม เรื่อง ครอบครัวของฉัน หน่วยการเรียนรู้ วางแผนชีวิตมีสุข

ให้นักเรียนระบุจำนวนสมาชิกภายในครอบครัวว่าอยู่ในช่วงวัยใดบ้าง ช่วงวัยละกี่คน

ทารกในครรภ์	วัยเด็ก	วัยรุ่น	วัยผู้ใหญ่	วัยผู้สูงอายุ	รวม

ให้นักเรียนระบุพฤติกรรมที่นักเรียนสังเกตได้ของแต่ละช่วงวัย

ทารกในครรภ์

วัยเด็ก

วัยรุ่น

วัยผู้ใหญ่

วัยผู้สูงอายุ

ให้นักเรียนระบุพฤติกรรมเสี่ยงที่นักเรียนสังเกตได้ของแต่ละช่วงวัย

ทารกในครรภ์

วัยเด็ก

วัยรุ่น

วัยผู้ใหญ่

วัยผู้สูงอายุ

ให้นักเรียนระบุแนวทางการแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงของมแต่ละช่วงวัย

ทารกในครรภ์

(ลงชื่อกำกับ)

วัยเด็ก

(ลงชื่อกำกับ)

วัยรุ่น

(ลงชื่อกำกับ)

วัยผู้ใหญ่

(ลงชื่อกำกับ)

วัยผู้สูงอายุ

(ลงชื่อกำกับ)

สื่อการสอน บัตรคำ

ทารกในครรภ์

ไม่มี

วัยเด็ก

เลียนแบบพฤติกรรม

เชื่อฟังคำสั่ง

เล่นกับเพื่อนเพศเดียวกัน

วัยรุ่น

อยากรู้ อยากลอง

ติดเพื่อน

ทะเลาะกับคนในครอบครัว

วัยผู้ใหญ่

ต้องการสร้างครอบครัว

ให้ความสำคัญกับงาน

ใช้เหตุผล

วัยผู้สูงอายุ

หาที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

เกิดภาวะซึมเศร้าได้ง่าย

อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วางแผนดีชีวิตมีสุข ๒
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๖๐ นาที
ผู้สอน นาย ญัฐวิรัช ธนพงษ์พรธนา ภาคเรียนที่ ๑

๑. มาตรฐานและตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม๕/๒ วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโต และพัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว

พ ๔.๑ ม๕/๕ วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๒.๑ ด้านความรู้ (K)

นักเรียนสามารถอธิบายถึง พฤติกรรม การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพ โรคและพฤติกรรมเสี่ยงของแต่ละช่วงวัยได้

๒.๒ ด้านทักษะ (P)

นักเรียนสามารถแสดงบทบาทสมมติในหัวข้อ โรคและพฤติกรรมเสี่ยง แนวทางการดูแลสุขภาพ และแก้ไขปัญหาของแต่ละช่วงวัยได้

๒.๓ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

๑. นักเรียนร่วมมือกันในการทำงานกลุ่ม

๓. สาระสำคัญ

การวางแผนดูแลสุขภาพเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ตัวของเราเองและบุคคลในครอบครัวเกิดความตระหนัก กระตือรือร้น และรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพ ซึ่งคุณค่าของการวางแผนการดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ช่วยให้เกิดผลดี โดยตัวเราเองหรือบุคคลในครอบครัวสามารถเลือกรูปแบบการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับวิถีชีวิต

ของตนเองและบุคคลในครอบครัวให้สอดคล้องกับช่วงวัยและพัฒนาการร่วมกับการวางแผนการดูแลสุขภาพ อีกทั้งยังเป็นการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพทั้งของตนเองและบุคคลในครอบครัวไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย นอกจากนี้ยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพทั้งของตนเองและสมาชิกในครอบครัวอีกด้วย

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ๔.๑ ความสามารถในการสื่อสาร
- ๔.๒ ความสามารถในการคิด
- ๔.๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- ๔.๔ ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ๔.๕ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๕. สาระการเรียนรู้

๑. พฤติกรรมของแต่ละช่วงวัย
๒. การออกกำลังกายของแต่ละช่วงวัย
๓. การรับประทานอาหารของแต่ละช่วงวัย
๔. โรคและพฤติกรรมเสี่ยงของแต่ละช่วงวัย
๕. แนวทางการดูแลสุขภาพของแต่ละช่วงวัย

๖. จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

๖.๑ ความสามารถและทักษะศตวรรษที่ ๒๑

- มีทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ทักษะด้านการอ่าน (Reading)
- ทักษะด้านการเขียน (Writing)
- ทักษะด้านการคิดคำนวณ (Rithmetics)
- มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา
- มีทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ
- มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- มีความสามารถในการใช้ภาษา (๒-๓ ภาษา) ทักษะด้านการสื่อสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- มีทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

๖.๒ คุณลักษณะ

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. ตรงต่อเวลา
๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ

๗. ชิ้นงานหรือภาระงาน

-

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (๖๐ นาที) วิธีสอนแบบบทบาทสมมุติ ขั้นเตรียมการ (๑๐ นาที)

๑. ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน (เก็บอุปกรณ์ทุกชนิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนและสังเกตนักเรียนให้อยู่ในความสงบ) และเช็คชื่อ

ขั้นแสดง (๔๐ นาที)

ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๕ กลุ่ม ตามหัวข้อที่ครูกำหนดในคาบที่แล้ว คือ

- ทารกในครรภ์
- วัยเด็ก
- วัยรุ่น
- วัยผู้ใหญ่
- วัยผู้สูงอายุ

โดยให้แต่ละกลุ่มทบทวนและเตรียมความพร้อมเพื่อทำการแสดงบทบาทสมมุติในหัวข้อที่ตนเองได้รับ โดยในการแสดงบทบาทสมมุตินั้นจะต้องแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมของแต่ละช่วงวัย ปัญหาหรือโรคหรือพฤติกรรมเสี่ยงของแต่ละช่วงวัย พร้อมทั้งวิธีในการป้องกันหรือแก้ไขปัญหานั้นๆ (๕ นาที)

๒.๑ ครูแจกใบให้คะแนนของสมาชิกภายในกลุ่ม โดยการให้คะแนนนั้นจะให้คะแนนจากการมีส่วนร่วมในการทำงานภายในกลุ่ม

๒.๒ เมื่อแต่ละกลุ่มได้หัวข้อ (ช่วงวัย) ของกลุ่มตนเองแล้ว ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันคิดสถานการณ์จำลองเพื่อออกมาทำการแสดง (๕ นาที)

๒.๓ ครูสุ่มกลุ่มที่จะออกมาแสดงทีละกลุ่ม โดยให้เวลาในการแสดงกลุ่มละไม่เกิน ๕-๘ นาที

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑. ครูแก้ไข เพิ่มเติม ในจุดบกพร่องของแต่ละกลุ่ม
๒. ครูแจกกระดาษคำตอบเพื่อทำการทดสอบหลังการเรียนรู้

๙. สื่อการสอน

-

๑๐. แหล่งเรียนรู้ในหรือนอกสถานที่

๑. ห้องสมุดโรงเรียนนางรองพิทยาคม

๒. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๓. แหล่งการเรียนรู้ทางอินเทอร์เน็ต

- ๑๐๘health.com สืบค้นเมื่อ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๐

- ปัญหาสุขภาพในวัยต่างๆ (<http://๖๑๐๑๓๕๖๒๑.blogspot.com/>) สืบค้นเมื่อ ๖ มิถุนายน

๒๕๖๐

๑๑. การวัดและประเมินผล

๑๑.๑ วิธีการวัดและประเมินผล

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<p>ด้านทักษะ (P)</p> <p>๑. ผู้เรียนสามารถแสดง บทบาทสมมุติในหัวข้อ โรคและ พฤติกรรมเสี่ยง แนวทางการ ดูแลสุขภาพ และแก้ไขปัญหา ของแต่ละช่วงวัยได้</p> <p>ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</p> <p>๑. นักเรียนร่วมมือกันในการ ทำงานกลุ่ม</p>	<p>๑. ให้นักเรียนแต่ละ กลุ่มร่วมกันคิด สถานการณ์จำลอง ในหัวข้อที่ตนเอง ได้รับ</p> <p>๑. ให้นักเรียน ร่วมกันประเมิน ความมีส่วนร่วมใน การทำงานของแต่ละ คน</p>	<p>๑. แบบประเมินการ แสดงบทบาทสมมุติ</p> <p>๑. แบบประเมิน ภายในกลุ่ม</p>	<p>๑. ระดับคะแนนรวม ๑๕ คะแนนขึ้นไป</p> <p>๑. สมาชิกภายในกลุ่ม จะต้องได้คะแนนมากกว่า ๓ คะแนนทุกคน</p>

๑๑.๒ การประเมินสมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะอันพึงประสงค์และทักษะศตวรรษที่ ๒๑

ประเด็นการประเมิน	แหล่ง	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน
<p>สมรรถนะสำคัญ</p> <p>๑ ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>๒ ความสามารถในการคิด</p> <p>๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p> <p>๔ ความสามารถในการแก้ปัญหา</p> <p>๕ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี</p>	นักเรียน	<p>การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p>	<p>ใบวิเคราะห์</p> <p>สมรรถนะ</p> <p>รายบุคคล</p>	<p>ความครบถ้วนของ</p> <p>เนื้อหา</p>
<p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๑. มีวินัย</p> <p>๒. ใฝ่เรียนรู้</p> <p>๓. มุ่งมั่นในการทำงาน</p> <p>๔. ตรงต่อเวลา</p> <p>๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ</p>	นักเรียน	<p>การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p>	<p>ใบวิเคราะห์</p> <p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p>	<p>นักเรียนแสดงออกถึง</p> <p>พฤติกรรมที่ดี</p> <p>ประสงค์</p>
<p>ทักษะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. มีทักษะด้านความร่วมมือทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ</p> <p>๒. มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา</p> <p>๓. ทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ</p> <p>๔. มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม</p>	นักเรียน	<p>การประเมิน</p> <p>การแสดง</p> <p>บทบาทสมมุติ</p>	<p>แบบประเมินการ</p> <p>แสดงบทบาท</p> <p>สมมุติ</p>	<p>ความครบถ้วนของ</p> <p>เนื้อหาและความ</p> <p>ถูกต้อง เหมาะสม</p>

คุณลักษณะศตวรรษที่ ๒๑				
๑. การเรียนรู้ (การชี้นำตนเอง)	นักเรียน	สังเกต	แบบสังเกต	ตรงกับสภาพความ
๒. ศิลธรรม (ความซื่อสัตย์)		พฤติกรรม	พฤติกรรม	เป็นจริง

๑๒. กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๑๓. บันทึกผลหลังการสอน

สรุปผลการเรียนการสอน

๑. นักเรียนจำนวน.....คน

ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ได้แก่

๑.....

๒.....

นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ/นักเรียนพิการ ได้แก่

๑.....

๒.....

๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ

.....
.....

๓. นักเรียนมีความรู้เกิดทักษะ

.....
.....

๔. นักเรียนมีเจตคติ ค่านิยม ๑๒ ประการ คุณธรรมจริยธรรม

.....
.....

๑๔. ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

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

๑๕. ข้อเสนอแนะ

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

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ของ นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา แล้วมีความคิดเห็นดังนี้

๑. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- ควรปรับปรุง

๒. การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

๓. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- นำไปใช้ได้จริง
- ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

๔. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

แบบประเมิน

๑. แบบประเมินภายในกลุ่ม

แบบประเมินการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม

หัวข้อเรื่องที่ได้รับ..... ระดับชั้น.....

เลขที่	ระดับคะแนน				
	๕	๔	๓	๒	๑

๒. แบบประเมินการแสดงผลสัมฤทธิ์

แบบประเมินการแสดงผลสัมฤทธิ์

หัวข้อเรื่อง..... ระดับชั้น.....

หัวข้อที่ต้องการวัด	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
ความเหมาะสมของบทบาทการนำเสนอ			
ความถูกต้องของข้อมูล สารระ ความรู้			
ส่วนประกอบอื่นๆ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์			

เกณฑ์การประเมินผล

๑. เกณฑ์การประเมินผลภายในกลุ่ม

ระดับคะแนน ๕ คือ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น หาข้อมูล ออกแบบการนำเสนอ และเป็นผู้นำของกลุ่ม

ระดับคะแนน ๔ คือ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น หาข้อมูล และออกแบบการนำเสนอ

ระดับคะแนน ๓ คือ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และหาข้อมูล

ระดับคะแนน ๒ คือ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

ระดับคะแนน ๑ คือ ไม่มีส่วนร่วมในการทำงาน

๒. เกณฑ์การประเมินผลการแสดงบทบาทสมมุติ

หัวข้อที่ต้องการวัด	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
ความเหมาะสมของบทบาทการนำเสนอ	แสดงบทบาทเหมาะสม เสียงดังฟังชัด ลีลาประกอบดีมาก	แสดงบทบาทเหมาะสม เสียงดังฟังชัด ลีลาประกอบดี	แสดงบทบาทเหมาะสม เสียงเบา ลีลาประกอบค่อนข้างน้อย
ความถูกต้องของข้อมูลสาระ ความรู้	เนื้อหาถูกต้อง ครบถ้วน	เนื้อหาถูกต้องเป็นส่วนมาก	เนื้อหาถูกต้องเป็นส่วนน้อย
ส่วนประกอบอื่นๆ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	มีการนำอุปกรณ์มาประกอบการเล่นดีมาก	มีการนำอุปกรณ์มาประกอบการเล่นดี	มีการนำอุปกรณ์มาประกอบการเล่นค่อนข้างน้อย



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
หน่วยการเรียนรู้เรื่อง กิจกรรมเข้าจังหวะ (Shuffle)
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๖๐ นาที
ผู้สอน นาย ณัฐวิรัช ธนพงษ์พรธนา ภาคเรียนที่ ๑

๑. มาตรฐานและตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม๕/๗ วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไก

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๒.๑ ด้านความรู้ (K)

นักเรียนสามารถอธิบายถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้

๒.๒ ด้านทักษะ (P)

นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะได้อย่างถูกต้อง

๒.๓ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๓. สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคล ทำให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้บุคคลนั้นๆ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความแข็งแรงทนทาน มีความคล่องแคล่วว่องไว และทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจอีกด้วย

กิจกรรมเข้าจังหวะถือเป็นอีกหนึ่งรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ที่จะส่งผลโดยตรงต่อระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด และระบบกล้ามเนื้อ ที่จะเกิดการทำงานขณะการออกกำลังกาย ดังนั้นการใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบกิจกรรมเข้าหวัหะที่มีลักษณะการปฏิบัติกิจกรรมเป็นกลุ่ม ยังต้องอาศัยความสามัคคีในหมู่คณะอีกด้วย

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ๔.๑ ความสามารถในการสื่อสาร
- ๔.๒ ความสามารถในการคิด
- ๔.๓ ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ๔.๔ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๕. สาระการเรียนรู้

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Shuffle)

๖. จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

๖.๑ ความสามารถและทักษะศตวรรษที่ ๒๑

- มีทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ทักษะด้านการอ่าน (Reading)
- ทักษะด้านการเขียน (Writing)
- ทักษะด้านการคิดคำนวณ (Rithmetics)
- มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา
- มีทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ
- มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- มีความสามารถในการใช้ภาษา (๒-๓ ภาษา) ทักษะด้านการสื่อสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- มีทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

๖.๒ คุณลักษณะ

- ๑. มีวินัย
- ๒. ใฝ่เรียนรู้
- ๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
- ๔. ตรงต่อเวลา
- ๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ

๗. ชิ้นงานหรือภาระงาน

การออกแบบกิจกรรมเข้าจังหวะ (Shuffle)

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (๖๐ นาที)

ขั้นเตรียมการสอน (๑๐ นาที)

๑. ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน (เก็บอุปกรณ์ทุกชนิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนและสังเกตนักเรียนให้อยู่ในความสงบ) และเช็คชื่อ
๒. ครูให้นักเรียนนั่งเป็นครึ่งวงกลม โดยให้ครูอยู่ตรงกลาง
๓. ครูอธิบายถึงการเรียนการสอน คือ จะเรียนกิจกรรมเข้าจังหวะ หรือการเต้น Shuffle โดยครูจะสอนทั้งหมด ๓ ท่า ได้แก่ ท่า Running man , ท่า Side step และท่า Step by step

ขั้นสาธิต (๔๐ นาที)

๑. ครูชี้แจงถึงกิจกรรมในการสอน โดยนักเรียนจะต้องปฏิบัติตามกิจกรรมตามครูผู้สอน ได้แก่*

ท่าที่ ๑ Running man

ท่าที่ ๒ Side step

ท่าที่ ๓ Step by step

๒. ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติตาม ครูจะต้องปรับปรุง แก้ไข จุดบกพร่องของนักเรียน เป็นรายบุคคล

ขั้นสรุป (๕ นาที)

๑. ครูชี้แจงถึงการสอบครั้งต่อไป โดยนักเรียนจะต้องออกแบบกิจกรรมเข้าจังหวะ (Shuffle) ซึ่งจะเป็นการเต้นประกอบดนตรีที่มีความยาว ๓-๕ นาที นักเรียนสามารถออกแบบท่าเต้นหรือดนตรีประกอบได้เอง
๒. ครูทบทวนท่าเต้นทั้ง ๓ ท่าพร้อมทั้งให้นักเรียนได้ซักถามถึงข้อสงสัยในการเรียน

ขั้นวัดและประเมินผล (๕ นาที)

ครูสุ่มนักเรียน (๒-๓ คน) เพื่อออกมาเต้น Shuffle ในท่าที่ได้เรียนรู้จากการสอน

หมายเหตุ * เนื้อหาอยู่ในเอกสารประกอบการสอน

๙. สื่อการสอน

วีดิทัศน์ Shuffle

๑๐. แหล่งเรียนรู้ในหรือนอกสถานที่

๑. ห้องสมุดโรงเรียนนางรองพิทยาคม
๒. อินเทอร์เน็ต
๓. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๑. การวัดและประเมินผล

๑๑.๑ วิธีการวัดและประเมินผล

ชิ้นงาน/ภาระงาน	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน	เกณฑ์การผ่าน
นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะได้อย่างถูกต้อง	การสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะ	แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะ	ความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะ	ระดับ ดีขึ้นไป

๑๑.๒ การประเมินสมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะอันพึงประสงค์และทักษะศตวรรษที่ ๒๑

ประเด็นการประเมิน	แหล่ง	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน
สมรรถนะสำคัญ ๑ ความสามารถในการสื่อสาร ๒ ความสามารถในการคิด ๓ ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	นักเรียน	การสังเกตพฤติกรรม	ใบวิเคราะห์สมรรถนะรายบุคคล	นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะได้อย่างถูกต้อง
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีวินัย ๒. ใฝ่เรียนรู้ ๓. มุ่งมั่นในการทำงาน ๔. ตรงต่อเวลา ๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ	นักเรียน	การสังเกตพฤติกรรม	ใบวิเคราะห์คุณลักษณะอันพึงประสงค์	นักเรียนแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ดี
ทักษะศตวรรษที่ ๒๑ ๑. มีทักษะด้านความร่วมมือทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ ๒. ทักษะด้านการอ่าน	นักเรียน	การสังเกตพฤติกรรม	ใบวิเคราะห์รายบุคคล	นักเรียนแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ดี

<p>๓. มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร</p> <p>๔. มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา</p>				
<p>คุณลักษณะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. การเรียนรู้ (การชี้นำตนเอง)</p> <p>๒. ศิลธรรม (ความซื่อสัตย์)</p>	<p>นักเรียน</p>	<p>สังเกต พฤติกรรม</p>	<p>แบบสังเกต พฤติกรรม</p>	<p>ตรงกับสภาพความเป็นจริง</p>

๑๒. กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๑๓. บันทึกผลหลังการสอน

สรุปผลการเรียนการสอน

๑. นักเรียนจำนวน.....คน

ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ได้แก่

๑.....

๒.....

นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ/นักเรียนพิการ ได้แก่

๑.....

๒.....

๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ

.....
.....

๓. นักเรียนมีความรู้เกิดทักษะ

.....
.....

๔. นักเรียนมีเจตคติ ค่านิยม ๑๒ ประการ คุณธรรมจริยธรรม

.....
.....

๑๔. ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

.....
.....

๑๕. ข้อเสนอแนะ

.....
.....

.....
.....

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ของ นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา แล้วมีความคิดเห็นดังนี้

๑. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- ควรปรับปรุง

๒. การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

๓. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- นำไปใช้ได้จริง
- ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

๔. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เอกสารประกอบการสอน เรื่อง กิจกรรมเข้าจังหวะ (Shuffle)

ท่าที่ ๑ Running man

๑. ยืนตรง ขาทั้งสองข้างอยู่ในแนวเดียวกับหัวไหล่
๒. ยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้น
๓. วางขาที่ยกไปด้านหน้า พร้อมทั้งลากขาอีกข้างไปด้านหลัง
๔. ดึงขาที่ลากไปด้านหลัง ขึ้นมาในลักษณะเดียวกับการยกขาในครั้งแรก พร้อมทั้งดึงขาที่วางไปด้านหน้าให้มาอยู่ในท่ายืนตรงเช่นเดิม
๕. ปฏิบัติสลับเท้าไปเรื่อยๆ



ท่าที่ ๒ Side step

๑. ยืนตรง ขาทั้งสองข้างอยู่ในแนวเดียวกับหัวไหล่
๒. ในการเคลื่อนที่ให้สไลด์ตัวไปด้านข้าง
๓. ยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้น ให้ขาอีกข้างเป็นจุดหมุนโดยการหมุนโดยใช้ส้นเท้าและปลายเท้า พร้อมทั้งสไลด์ตัวไปด้านข้าง ตามจังหวะการหมุนของขา
๔. ขาที่ยกขึ้นให้ยกขึ้นและวางลง ในลักษณะการย่อเท้าไปด้านข้าง
๕. กำหนดให้เมื่อใช้ปลายเท้าเป็นจุดหมุน ให้ขาอีกข้างยกขึ้น และเมื่อใช้ส้นเท้าเป็นจุดหมุนให้วางเท้าลง
๖. ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ



ท่าที่ ๓ Step by step

๑. ยืนตรง ขาทั้งสองข้างอยู่ในแนวเดียวกับหัวไหล่ ให้ปลายเท้าทั้งสองข้างชี้ออกด้านนอก
๒. บิดปลายเท้าโดยปลายเท้าจะชี้เข้า ในขณะที่เดียวกันให้ยกขาอีกข้างหนึ่งไว้
๓. บิดปลายเท้าโดยให้ปลายเท้าชี้ออกด้านนอก ในขณะที่เดียวกันที่วางขาที่ยกขึ้นโดยขาที่ยกมาวางให้อยู่ในลักษณะของการนำข้างเท้าด้านในออกด้านนอก
๔. ปฏิบัติสลับไปเรื่อยๆ โดยการเปลี่ยนเท้าที่เป็นจุดหมุนและเท้าที่ยก



แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะ

ระดับคะแนน	ลักษณะของการปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะ
ดีมาก	ผู้เรียนมากกว่าร้อยละ ๘๕ สามารถปฏิบัติตามครูผู้สอนในกิจกรรมเข้าจังหวะ (Shuffle) ได้อย่างถูกต้อง และสามารถปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่ว
ดี	ผู้เรียนมากกว่าร้อยละ ๘๐ สามารถปฏิบัติตามครูผู้สอนในกิจกรรมเข้าจังหวะ (Shuffle) ได้อย่างถูกต้อง
ปานกลาง	ผู้เรียนมากกว่าร้อยละ ๗๐ สามารถปฏิบัติตามครูผู้สอนในกิจกรรมเข้าจังหวะ (Shuffle) ได้อย่างถูกต้อง
ต่ำ	ผู้เรียนมากกว่าร้อยละ ๖๐ สามารถปฏิบัติตามครูผู้สอนในกิจกรรมเข้าจังหวะ (Shuffle) ได้อย่างถูกต้อง
ต่ำกว่า	ผู้เรียนมากกว่าร้อยละ ๕๐ สามารถปฏิบัติตามครูผู้สอนในกิจกรรมเข้าจังหวะ (Shuffle) ได้อย่างถูกต้อง



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
หน่วยการเรียนรู้เรื่อง สอบกิจกรรมเข้าจังหวะ (Shuffle) ๒
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๖๐ นาที
ผู้สอน นาย ณัฐวิรัช ธนพงษ์พรธนา ภาคเรียนที่ ๑

๑. มาตรฐานและตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม๕/๗ วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไก

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๒.๑ ด้านทักษะ (P)

นักเรียนสามารถออกแบบกิจกรรมเข้าจังหวะ (Shuffle) อย่างสร้างสรรค์ได้

๒.๒ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนแสดงออกถึงความสามัคคีภายในกลุ่ม

๓. สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคล ทำให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้บุคคลนั้นๆ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความแข็งแรงทนทาน มีความคล่องแคล่วว่องไว และทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจอีกด้วย

กิจกรรมเข้าจังหวะถือเป็นอีกหนึ่งรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ที่จะส่งผลโดยตรงต่อระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด และระบบกล้ามเนื้อ ที่จะเกิดการทำงานขณะการออกกำลังกาย ดังนั้นการใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบกิจกรรมเข้าจังหวะที่มีลักษณะการปฏิบัติกิจกรรมเป็นกลุ่ม ยังต้องอาศัยความสามัคคีในหมู่คณะอีกด้วย

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ๔.๑ ความสามารถในการสื่อสาร
- ๔.๒ ความสามารถในการคิด
- ๔.๓ ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ๔.๔ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๕. สาระการเรียนรู้

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Shuffle)

๖. จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

๖.๑ ความสามารถและทักษะศตวรรษที่ ๒๑

- มีทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ทักษะด้านการอ่าน (Reading)
- ทักษะด้านการเขียน (Writing)
- ทักษะด้านการคิดคำนวณ (Rithmetics)
- มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา
- มีทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ
- มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- มีความสามารถในการใช้ภาษา (๒-๓ ภาษา) ทักษะด้านการสื่อสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- มีทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

๖.๒ คุณลักษณะ

- ๑. มีวินัย
- ๒. ใฝ่เรียนรู้
- ๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
- ๔. ตรงต่อเวลา
- ๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ

๗. ชิ้นงานหรือภาระงาน

-

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (๖๐ นาที)

ขั้นเตรียมการ (๑๐ นาที)

ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน (เก็บอุปกรณ์ทุกชนิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนและสังเกตนักเรียนให้อยู่ในความสงบ) และเช็คชื่อ

ขั้นแสดง (๔๐ นาที)

๑. ครูให้นักเรียนซ้อมและทบทวนกิจกรรมเข้าจังหวะ (๑๐ นาที)
๒. เมื่อนักเรียนพร้อมแล้ว ครูจึงให้นักเรียนเริ่มปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะ
๓. เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะเสร็จแล้ว ครูสุ่มนักเรียน (๒-๓ คน) เพื่อให้นักเรียนประเมินผลจากการปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะ พร้อมทั้งให้เหตุผลถึงเกณฑ์การให้คะแนนของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

ครูแก้ไข เพิ่มเติม ในจุดบกพร่องจากการปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะ

๙. สื่อการสอน

๑. ดนตรีประกอบจังหวะ (ขึ้นอยู่กับนักเรียนที่ได้จัดเตรียมมา)
๒. ลำโพง

๑๐. แหล่งเรียนรู้ในหรือนอกสถานที่

๑. ห้องสมุดโรงเรียนนางรองพิทยาคม
๒. อินเทอร์เน็ต
๓. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๑. การวัดและประเมินผล

๑๑.๑ วิธีการวัดและประเมินผล

ชิ้นงาน/ภาระงาน	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน	เกณฑ์การผ่าน
นักเรียนสามารถ ออกแบบกิจกรรมเข้า จังหวะ (Shuffle) อย่าง สร้างสรรค์ได้	การประเมินจาก การปฏิบัติกิจกรรม เข้าจังหวะ	แบบประเมิน การปฏิบัติกิจกรรม เข้าจังหวะ	๑. ความถูกต้อง ของท่าทางในการ ปฏิบัติกิจกรรมเข้า จังหวะ ๒. ความพร้อม เพียง ๓. ความคิด สร้างสรรค์	๑๒ คะแนน ขึ้นไป

๑๑.๒ การประเมินสมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะอันพึงประสงค์และทักษะศตวรรษที่ ๒๑

ประเด็นการประเมิน	แหล่ง	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน
<p>สมรรถนะสำคัญ</p> <p>๑ ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>๒ ความสามารถในการคิด</p> <p>๓ ความสามารถในการแก้ปัญหา</p> <p>๔ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี</p>	นักเรียน	การสังเกต พฤติกรรม	ใบวิเคราะห์ สมรรถนะ รายบุคคล	นักเรียนสามารถ ปฏิบัติกิจกรรมเข้า จังหวะได้อย่าง ถูกต้อง
<p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๑. มีวินัย</p> <p>๒. ใฝ่เรียนรู้</p> <p>๓. มุ่งมั่นในการทำงาน</p> <p>๔. ตรงต่อเวลา</p> <p>๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบ งานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ</p>	นักเรียน	การสังเกต พฤติกรรม	ใบวิเคราะห์ คุณลักษณะอันพึง ประสงค์	นักเรียนแสดงออกถึง พฤติกรรมที่ดี
<p>ทักษะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. มีทักษะด้านความร่วมมือทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ</p> <p>๒. ทักษะด้านการอ่าน</p> <p>๓. มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยี สารสนเทศและการสื่อสาร</p> <p>๔. มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและ ทักษะในการแก้ปัญหา</p>	นักเรียน	การสังเกต พฤติกรรม	ใบวิเคราะห์ รายบุคคล	นักเรียนแสดงออกถึง พฤติกรรมที่ดี
<p>คุณลักษณะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. การเรียนรู้ (การชี้นำตนเอง)</p> <p>๒. ศีลธรรม (ความซื่อสัตย์)</p>	นักเรียน	สังเกต พฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ตรงกับสภาพความ เป็นจริง

๑๒. กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

๑๓. บันทึกผลหลังการสอน

สรุปผลการเรียนการสอน

๑. นักเรียนจำนวน.....คน

ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ได้แก่

๑.....

๒.....

นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ/นักเรียนพิการ ได้แก่

๑.....

๒.....

๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ

.....

.....

๓. นักเรียนมีความรู้เกิดทักษะ

.....

.....

๔. นักเรียนมีเจตคติ ค่านิยม ๑๒ ประการ คุณธรรมจริยธรรม

.....

.....

๑๔. ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

.....

.....

๑๕. ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ของ นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา แล้วมีความคิดเห็นดังนี้

๑. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- ควรปรับปรุง

๒. การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

๓. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- นำไปใช้ได้จริง
- ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

๔. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

แบบการให้คะแนน

แบบการให้คะแนนการปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะ (Shuffle)

ระดับชั้น

หัวข้อ	คะแนน				
	๑	๒	๓	๔	๕
ความถูกต้องของท่าทางในการปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะ					
ความพร้อมเพรียง					
ความคิดสร้างสรรค์					
รวม					

ลงชื่อ

ครูผู้ประเมิน

เกณฑ์การให้คะแนน

หัวข้อที่ต้องการวัด	ระดับคะแนน				
	๕	๔	๓	๒	๑
ความถูกต้องของท่าทางในการปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะ	ถูกต้องที่สุด	ถูกต้อง	ถูกต้องบ้าง	ไม่ถูกต้อง	ไม่ถูกต้องเลย
ความพร้อมเพรียง	พร้อมเพรียงที่สุด	พร้อมเพรียง	พร้อมเพรียงบ้าง	ไม่พร้อมเพรียง	ไม่พร้อมเพรียงเลย
ความคิดสร้างสรรค์	มากที่สุด	มาก	พอใช้	น้อย	น้อยที่สุด



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เพศกับวัฒนธรรมไทย เรื่อง พฤติกรรมทางเพศ
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๖๐ นาที
ผู้สอน นาย ญัฐวิรัช ธนพงษ์พรธนา ภาคเรียนที่ ๑

๑. มาตรฐานและตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการ
ดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม๕/๑ วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อ
พฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

พ ๒.๑ ม๕/๒ วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่นๆ

พ ๒.๑ ม๕/๓ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่อง
เพศและครอบครัว

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๒.๑ ด้านความรู้ (K)

๑. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของคำว่า พฤติกรรมทางเพศ ได้

๒. นักเรียนสามารถอธิบายถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่นได้

๒.๒ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนเห็นความสำคัญของความเข้าใจในพฤติกรรมทางเพศ

๓. สาระสำคัญ

พฤติกรรมทางเพศมีส่วนเกี่ยวข้องกับความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ส่งผลให้คนไทยเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งระบบความคิด เจตคติ ค่านิยม ตามอิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้น ซึ่งหากวัยรุ่นเอาวัฒนธรรมของชาติอื่นมาโดยขาด การไตร่ตรองว่าเหมาะสมสอดคล้องกับวัฒนธรรมไทยหรือไม่ ก็อาจทำให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ๔.๑ ความสามารถในการสื่อสาร
- ๔.๒ ความสามารถในการคิด
- ๔.๓ ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ๔.๔ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๕. สาระการเรียนรู้

๑. ความหมายของ พฤติกรรมทางเพศ
๒. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น

๖. จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

๖.๑ ความสามารถและทักษะศตวรรษที่ ๒๑

- มีทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ทักษะด้านการอ่าน (Reading)
- ทักษะด้านการเขียน (Riting)
- ทักษะด้านการคิดคำนวณ (Rithmetics)
- มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา
- มีทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ
- มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- มีความสามารถในการใช้ภาษา (๒-๓ ภาษา) ทักษะด้านการสื่อสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- มีทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

๖.๒ คุณลักษณะ

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. ตรงต่อเวลา
๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ

๗. ชิ้นงานหรือภาระงาน

-

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (๖๐ นาที)

ขั้นนำ (๑๐ นาที)

๑. ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน (เก็บอุปกรณ์ทุกชนิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนและสังเกตนักเรียนให้นั่งประจำที่ อยู่ในความเรียบร้อย) และเช็คชื่อ

๒. ครูแจกกระดาษเปล่าให้นักเรียน

๓. ครูให้นักเรียนแต่ละคนเขียนอธิบายความหมายของคำว่า เพศ (Sex) และพฤติกรรมทางเพศตามความคิดของตนเองลงในกระดาษที่ครูแจก (๓-๕ นาที) โดยไม่ต้องเขียนชื่อของตนเอง

๔. เมื่อนักเรียนทุกคนเขียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงให้นักเรียนพับกระดาษของตนเองพร้อมกับรวบรวมส่งครูผู้สอน

๕. ครูสุ่มหยิบกระดาษ (๕-๘ แผ่น) แล้วจึงอ่านข้อความที่นักเรียนเขียน

๖. ครูสรุปความหมายโดยภาพรวมของคำว่า เพศ (Sex) จากข้อความที่ได้จากการสุ่มหยิบกระดาษ พร้อมทั้งอธิบายเพิ่มเติม แก้ไขในส่วนที่บกพร่อง

ขั้นสอน (๔๐ นาที)

๑. ครูอธิบายถึงความหมายของคำว่า เพศ (Sex) และพฤติกรรมทางเพศ*

๒. ครูสุ่มถามนักเรียน (๓-๕ คน) โดยให้นักเรียนยกตัวอย่างพฤติกรรมที่แสดงออกทางเพศทั้งเพศชายและเพศหญิง (คำตอบจะต้องชี้ให้เห็นถึงพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศที่ชัดเจน)

๓. ครูอธิบายในเรื่อง ปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น*

๔. ครูให้นักเรียนร่วมกันเสนอ ปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น (๓-๕ ข้อ) จากนั้นครูจึงเขียนปัญหาแต่ละข้อลงกระดาน

๕. ครูและนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาในแต่ละข้อว่าเกิดจากปัจจัยใดบ้าง โดยให้นักเรียนศึกษาจากหนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ (ปัจจัยของปัญหาจะต้องประกอบด้วย ครอบครัว, เพื่อน, สังคม และวัฒนธรรม*)

ขั้นสรุป (๕ นาที)

๑. ครูสรุปเนื้อหาที่เรียนพร้อมทั้งให้นักเรียนได้ซักถามถึงข้อสงสัยในการเรียน

หมายเหตุ * เนื้อหาอยู่ในเอกสารประกอบการสอน

๙. สื่อการสอน

-

๑๐. แหล่งเรียนรู้ในหรือนอกสถานที่

๑. ห้องสมุดโรงเรียนนารองพิทยาคม

๒. แหล่งการเรียนรู้ทางอินเทอร์เน็ต

๓. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๑. การวัดและประเมินผล

๑๑.๑ วิธีการวัดและประเมินผล

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<p>ด้านความรู้ (K)</p> <p>๑. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของคำว่า พฤติกรรมทางเพศ ได้</p> <p>๒. นักเรียนสามารถอธิบายถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่นได้</p> <p>ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</p> <p>นักเรียนเห็นความสำคัญของความเข้าใจในพฤติกรรมทางเพศ</p>	<p>๑. ให้นักเรียนเขียนอธิบายความหมายของคำว่า เพศ (Sex) ตามความคิดของตนเอง</p> <p>๒. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น</p> <p>การตอบคำถาม</p>	<p>๑. แบบประเมินการตอบคำถาม</p> <p>๒. แบบประเมินการตอบคำถาม</p> <p>แบบประเมินการตอบคำถาม</p>	<p>๑. นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามความเข้าใจของตนเอง</p> <p>๒. นักเรียนสามารถตอบคำถามได้ถูกต้องครบถ้วน</p> <p>คำตอบของนักเรียนแสดงออกถึงในเชิงสร้างสรรค์</p>

๑๑.๒ การประเมินสมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะอันพึงประสงค์และทักษะศตวรรษที่ ๒๑

ประเด็นการประเมิน	แหล่ง	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน
<p>สมรรถนะสำคัญ</p> <p>๑ ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>๒ ความสามารถในการคิด</p> <p>๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p> <p>๔ ความสามารถในการแก้ปัญหา</p> <p>๕ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี</p>	นักเรียน	การสังเกตพฤติกรรม	ใบวิเคราะห์สมรรถนะรายบุคคล	ความครบถ้วนของเนื้อหา

<p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๑. มีวินัย</p> <p>๒. ใฝ่เรียนรู้</p> <p>๓. มุ่งมั่นในการทำงาน</p> <p>๔. ตรงต่อเวลา</p> <p>๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ</p>	นักเรียน	การสังเกต พฤติกรรม	ใบวิเคราะห์ คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	นักเรียน แสดงออกถึง พฤติกรรมที่ดี
<p>ทักษะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. มีทักษะด้านความร่วมมือทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ</p> <p>๒. ทักษะด้านการอ่าน</p> <p>๓. มีทักษะการคิดอย่างมี วิจารณญาณและทักษะในการ แก้ปัญหา</p> <p>๔. ทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และ อาชีพ</p>	นักเรียน	การตอบ คำถาม	แบบประเมิน การตอบคำถาม	สามารถตอบ คำถามได้ ถูกต้อง ครบถ้วน
<p>คุณลักษณะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. การเรียนรู้ (การชี้นำตนเอง)</p> <p>๒. ศีลธรรม (ความซื่อสัตย์)</p>	นักเรียน	สังเกต พฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ตรงกับสภาพ ความเป็นจริง

๑๒. กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

๑๓. บันทึกผลหลังการสอน

สรุปผลการเรียนการสอน

๑. นักเรียนจำนวน.....คน

ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ได้แก่

๑.....

๒.....

นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ/นักเรียนพิการ ได้แก่

๑.....

๒.....

๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ

.....
.....

๓. นักเรียนมีความรู้เกิดทักษะ

.....
.....

๔. นักเรียนมีเจตคติ ค่านิยม ๑๒ ประการ คุณธรรมจริยธรรม

.....
.....

๑๔. ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

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

๑๕. ข้อเสนอแนะ

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

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ของ นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา แล้วมีความคิดเห็นดังนี้

๑. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- ควรปรับปรุง

๒. การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

๓. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- นำไปใช้ได้จริง
- ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

๔. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เอกสารประกอบการสอน เรื่อง พฤติกรรมทางเพศ

เพศ (Sex) และพฤติกรรมทางเพศ

เพศ (Sex) ในที่นี้จะแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือ

๑. เพศที่หมายถึง ลักษณะทางกายภาพหรือทางสรีระในแง่มุมที่เกี่ยวข้องกับระบบการเจริญพันธุ์ ซึ่งจะแบ่งเป็นเพศชายและเพศหญิง

๒. เพศ (เพศศึกษา) หมายถึง การเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถตัดสินใจเลือกและดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความรับผิดชอบ

พฤติกรรมทางเพศ คือ ปฏิกริยาที่มนุษย์แสดงออกเพื่อตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้า เป็นแรงผลักดันทางเพศ ซึ่งในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไป แม้กระทั่งในบุคคลเดียวกันก็ยังมีแตกต่างกันในแต่ละโอกาสขึ้นอยู่กับอายุ สุขภาพร่างกาย สภาพอารมณ์และจิตใจ ทั้งนี้พฤติกรรมทางเพศยังครอบคลุมทั้งพฤติกรรมที่อยู่ภายในซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่ได้แสดงออกมาให้เห็น เช่น ความคิด ค่านิยม ซึ่งมีผลอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมที่ถูกแสดงออกมาให้เห็นได้ชัดเจน เช่น การคบเพื่อนต่างเพศ จนกระทั่งการมีความสัมพันธ์ทางเพศ

ปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น

เป็นระยะที่มักเกิดจะมีเรื่องรักใคร่ทั้งชายและหญิง มีความสนใจอย่างจริงจังในทุกแง่มุมทั้งในเรื่องเรื่องเพศ และปัญหาต่างๆ เกิดเป็นความอยากรู้อยากลอง ทำให้ฝึกฝนหาความรู้ แล้วในที่สุดก็เกิดการทดลองปฏิบัติเอง เป็นเหตุให้ก่อเกิดปัญหาตามมาหากไม่ได้รับการแนะนำอย่างถูกต้อง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น

ครอบครัว จะมีอิทธิพลอย่างมากกับวัยรุ่น เพราะเป็นสถาบันแรกของการปลูกฝังค่านิยม ความเชื่อ การเรียนรู้ แบบอย่างการแสดงออก บุคลิกภาพ ซึ่งจะมีการลอกเลียนแบบ เรียนรู้จากสมาชิกภายในครอบครัว

เพื่อน จะมีความสำคัญที่สุด โดยเฉพาะสังคมในปัจจุบันบุคคลมักยึดเอาเพื่อนเป็นแนวทางในการยึดถือและปฏิบัติตาม เนื่องจากเพื่อนจะให้ความสำคัญกับการคบเพื่อนที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของตนเองได้ จึงพบว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงในด้านต่างๆ มาจากการถูกเพื่อนชักชวนเป็นส่วนใหญ่

สังคม เป็นการเรียนรู้จากสังคม สิ่งแวดล้อมโดยรอบที่จะมามีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมาก ทั้งทางด้านบวกและลบ ดังนั้นสังคม สิ่งแวดล้อมโดยรอบจึงควรเป็นตัวส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมที่ดี

วัฒนธรรม เป็นเครื่องผูกพันบุคคลแต่ละกลุ่มไว้ด้วยกัน เป็นการกำหนดความต้องการและพฤติกรรม ซึ่งบุคคลนั้นๆ จะถูกปลูกฝัง ถ่ายทอดท้าววัฒนธรรมจากรุ่นสู่รุ่น แม้ว่าสภาพสังคมจะเปลี่ยนไป

แต่ยังคงมีการผสมผสานทางด้านวัฒนธรรมทางเพศของไทย และต่างประเทศผ่านกระแสโลกาภิวัตน์ แต่วัฒนธรรมไทยดั้งเดิมหลายอย่าง ยังมีส่วนกำหนดพฤติกรรมของคนในสังคมอยู่มาก การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจส่งผลกระทบต่อสังคมอย่างมาก การอพยพแรงงานจากภาคเกษตรกรรมเข้าสู่ภาคอุตสาหกรรม หนุ่มสาวที่ต้องพรางจากสังคมเดิม เข้ามาสู่สังคมใหม่ ไม่มีครอบครัวให้การคุ้มครองหรือปรึกษา

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ๔.๑ ความสามารถในการสื่อสาร
- ๔.๒ ความสามารถในการคิด
- ๔.๓ ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ๔.๔ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๕. สาระการเรียนรู้

๑. ความหมายของ ค่านิยม และค่านิยมทางเพศ
๒. ค่านิยมทางเพศในแต่ละท้องถิ่น

๖. จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

๖.๑ ความสามารถและทักษะศตวรรษที่ ๒๑

- มีทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ทักษะด้านการอ่าน (Reading)
- ทักษะด้านการเขียน (Riting)
- ทักษะด้านการคิดคำนวณ (Rithmetics)
- มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา
- มีทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ
- มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- มีความสามารถในการใช้ภาษา (๒-๓ ภาษา) ทักษะด้านการสื่อสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- มีทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

๖.๒ คุณลักษณะ

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. ตรงต่อเวลา
๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ

๗. ชิ้นงานหรือภาระงาน

-

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (๖๐ นาที)

ขั้นนำ (๑๕ นาที)

๑. ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน (เก็บอุปกรณ์ทุกชนิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนและสิ่งเกศนนักเรียนให้หนึ่งประจำที่ อยู่ในความเรียบร้อย) และเช็คชื่อ

๒. ครูแสดงรูปภาพข่าวที่ ๑-๓* ทีละภาพเพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ภาพข่าวว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย (ครูให้เวลา ๓๐ วินาทีถึง ๑ นาทีเพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ภาพข่าว)

๓. เมื่อหมดเวลาแล้วครูสอบถามนักเรียนว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับภาพข่าวโดยให้นักเรียนยกมือขึ้นเมื่อครูสอบถาม พร้อมทั้งให้ครูสุ่มนักเรียนที่เห็นด้วย ๑ คน และไม่เห็นด้วย ๑ คน เพื่อแสดงความคิดเห็นถึงเหตุผลที่นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยต่อภาพข่าวนั้นๆ

๔. ครูอธิบายถึงความแตกต่างของมุมมองต่อเหตุการณ์เดียวกันในแต่ละบุคคลที่มีทั้งส่วนที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยหลายด้าน เช่น ครอบครัว เพื่อน สังคม วัฒนธรรม เป็นต้น เช่นเดียวกับเรื่องของค่านิยมที่จะมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละที่)

ขั้นสอน (๓๕ นาที)

๑. ครูอธิบายถึงความหมายของคำว่า ค่านิยม และค่านิยมและวัฒนธรรมทางเพศ*

๒. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม คือ

- ประเทศไทย ๒ กลุ่ม

- ตะวันตก ๒ กลุ่ม

- เอเชีย ๒ กลุ่ม

๓. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาถึงค่านิยม และวัฒนธรรมตามหัวข้อกลุ่มที่ตนเองได้รับจากหนังสือเรียนในหน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ หรือ แหล่งการเรียนรู้ทางอินเทอร์เน็ต

<http://redgroudroom๔.blogspot.com/๒๐๑๕/๐๖/blog-post.html> (๑๐-๑๕ นาที) โดยครูกำหนดแนวทางในการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

- คำจำกัดความของค่านิยมทางเพศ

- ลักษณะโดยทั่วไป

- ค่านิยมที่ยึดถือ ยึดปฏิบัติ

- วัฒนธรรมทางเพศ

- การแสดงออกทางเพศ

- การปรึกษาเรื่องเพศภายในครอบครัว

๔. จากนั้นครูสุ่มเรียกแต่ละกลุ่มเพื่อออกมานำเสนอตามหัวข้อที่ตนเองได้รับ

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑. ครูสุ่มนักเรียนกลุ่มละ ๑ คนเพื่อให้นักเรียนเปรียบเทียบถึงความแตกต่างของค่านิยมและวัฒนธรรมตามหัวข้อกลุ่มที่ตนเองได้รับ โดยใช้ภาพข่าวที่ ๑-๔* เป็นหัวข้อในการอธิบาย (คำตอบจะต้องชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างอย่างชัดเจนของค่านิยมและวัฒนธรรมตามหัวข้อที่ตนเองได้รับ)

๒. ครูสรุปประเด็นเพิ่มเติม ให้ครบถ้วน

หมายเหตุ * เนื้อหาอยู่ในเอกสารประกอบการสอน

๙. สื่อการสอน

๑. รูปภาพข่าว

- ๑.๑ ภาพข่าวที่ ๑ ห้ามมีแฟน
- ๑.๒ ภาพข่าวที่ ๒ การซื้อถุงยางอนามัย
- ๑.๓ ภาพข่าวที่ ๓ BTS
- ๑.๔ ภาพข่าวที่ ๔ เรื่องเพศคุยกันได้

๒. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๐. แหล่งเรียนรู้ในหรือนอกสถานที่

๑. ห้องสมุดโรงเรียนนางรองพิทยาคม

๒. แหล่งการเรียนรู้ทางอินเทอร์เน็ต <http://redgroudroom๔.blogspot.com/๒๐๑๕/๐๖/blog-post.html>

๓. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๑. การวัดและประเมินผล

๑๑.๑ วิธีการวัดและประเมินผล

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ (K) ๑. นักเรียนสามารถอธิบายถึงค่านิยมทางเพศของแต่ละท้องถิ่นได้	๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อศึกษาข้อมูลแล้วออกมานำเสนอ	๑. แบบประเมินการตอบคำถาม	๑. นักเรียนสามารถอธิบายถึงค่านิยมทางเพศของแต่ละท้องถิ่นได้
๒. นักเรียนสามารถอธิบายถึงความแตกต่างในค่านิยมทางเพศของแต่ละท้องถิ่นได้	๒. สุ่มนักเรียนเพื่อออกมาสรุปถึงความแตกต่างในค่านิยมทางเพศ	๒. แบบประเมินการตอบคำถาม	๒. นักเรียนสามารถอธิบายถึงความแตกต่างได้อย่างชัดเจน
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) นักเรียนเห็นถึงความสำคัญในความเข้าใจความแตกต่างของค่านิยมแต่ละท้องถิ่น	การตอบคำถาม	แบบประเมินการตอบคำถาม	คำตอบของนักเรียนแสดงออกถึงในเชิงสร้างสรรค์

๑๑.๒ การประเมินสมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะอันพึงประสงค์และทักษะศตวรรษที่ ๒๑

ประเด็นการประเมิน	แหล่ง	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน
<p>สมรรถนะสำคัญ</p> <p>๑ ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>๒ ความสามารถในการคิด</p> <p>๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p> <p>๔ ความสามารถในการแก้ปัญหา</p> <p>๕ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี</p>	นักเรียน	การสังเกต พฤติกรรม	ใบวิเคราะห์สมรรถนะแบบกลุ่ม	ความครบถ้วนของเนื้อหา
<p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๑. มีวินัย</p> <p>๒. ใฝ่เรียนรู้</p> <p>๓. มุ่งมั่นในการทำงาน</p> <p>๔. ตรงต่อเวลา</p> <p>๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ</p>	นักเรียน	การสังเกต พฤติกรรม	ใบวิเคราะห์คุณลักษณะอันพึงประสงค์	นักเรียนแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ดี
<p>ทักษะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. มีทักษะด้านความร่วมมือทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ</p> <p>๒. ทักษะด้านการอ่าน</p> <p>๓. มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา</p> <p>๔. ทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ</p>	นักเรียน	การนำเสนอ	แบบประเมินการนำเสนอ	สามารถนำเสนอในหัวข้อที่ได้รับอย่างชัดเจน
<p>คุณลักษณะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. การเรียนรู้ (การขี้นำตนเอง)</p> <p>๒. ศิลธรรม (ความซื่อสัตย์)</p>	นักเรียน	สังเกต พฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ตรงกับสภาพความเป็นจริง

๑๒. กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

๑๓. บันทึกผลหลังการสอน

สรุปผลการเรียนการสอน

๑. นักเรียนจำนวน.....คน

ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ได้แก่

๑.....

๒.....

นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ/นักเรียนพิการ ได้แก่

๑.....

๒.....

๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ

.....

.....

๓. นักเรียนมีความรู้เกิดทักษะ

.....

.....

๔. นักเรียนมีเจตคติ ค่านิยม ๑๒ ประการ คุณธรรมจริยธรรม

.....

.....

๑๔. ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

๑๕. ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ของ นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา แล้วมีความคิดเห็นดังนี้

๑. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- ควรปรับปรุง

๒. การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

๓. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- นำไปใช้ได้จริง
- ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

๔. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สื่อการสอน ภาพข่าว



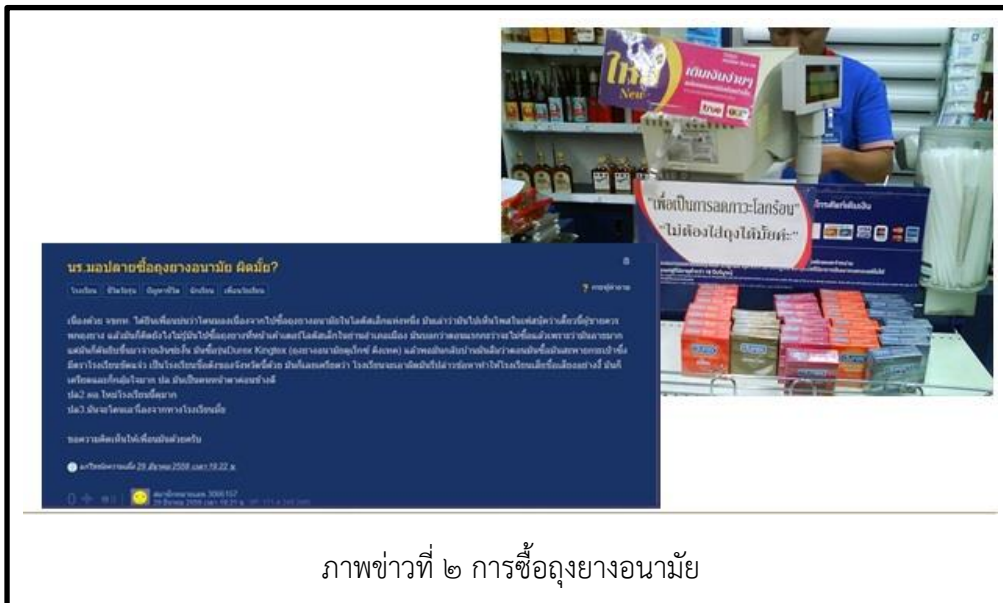
ภาพข่าวที่ ๑ ห้ามมีแฟน

ภาพข่าวที่ ๑ ห้ามมีแฟน

ในวันธรรมดาวันตก จะให้อิสระในการคบหาดูใจกัน หรือการคบเพื่อนต่างเพศ ที่จะเปิดกว้าง แต่จะอยู่ในขอบเขต มีความรู้ที่สามารถดูแลตนเองได้ ทั้งยังมีค่านิยมในการอยู่ร่วมกันก่อนจะแต่งงานเพื่อให้คู่รักได้ลองใช้ชีวิตคู่ร่วมกันก่อนจะแต่งงาน

ในวันธรรมดาวันออก จะถูกปลูกฝังไม่ให้ซิงสุกก่อนห้าม ไม่ให้มีแฟนก่อนจะเรียนจบ รวมไปถึงการห้ามมีแฟนจนกว่าผู้ใหญ่ที่บ้านจะเห็นสมควร ทำให้ขาดอิสระในการคบหากับเพื่อนต่างเพศ การมีแฟนถึงจะถูกมองว่าเป็นเรื่องไม่เหมาะสม ทำให้เสียอนาคตและเสียการเรียน

ในการสรุปประเด็นจากภาพข่าวนี้นี้ จะต้องชี้ให้เห็นถึงทั้งข้อดี ข้อเสีย จากการมีแฟน โดยในการมีแฟนจะต้องอยู่บนพื้นฐานของความเหมาะสม การให้เกียรติซึ่งกันและกัน ซักชวนกันไปในทางที่ดี เป็นการเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ครอบครัวจะต้องเข้าใจ ให้อิสระ แต่จะต้องวางกรอบที่เหมาะสมเอาไว้ เพื่อไม่ให้ออกนอกกรอบทาง



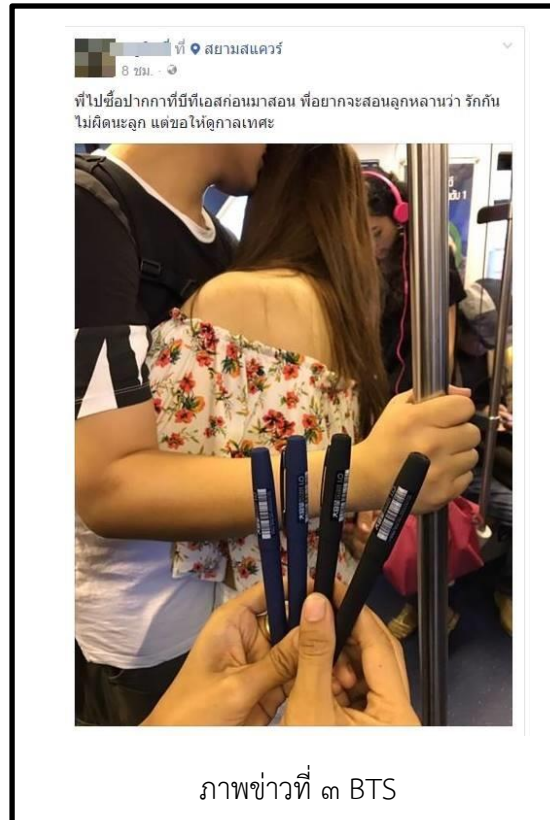
ภาพข่าวที่ ๒ การซื้อถุงยางอนามัย

ภาพข่าวที่ ๒ การซื้อถุงยางอนามัย

ในวันธรรมะวันตก จะมองเรื่องการซื้อถุงยางอนามัยเป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นการป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์ ไม่ใช่เรื่องน่าอายหรือจะต้องหลบๆ ซ่อนๆ รวมทั้งยังได้รับความรู้ในการใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง แต่ก็จะมีบางศาสนาหรือตามท้องถิ่นที่ยังเชื่อว่าการใช้ถุงยางอนามัยเป็นเรื่องบาปเพราะเปรียบเสมือนเป็นการกำหนดไม่ให้คนหนึ่งคนเกิดขึ้นมา

ในวันธรรมะวันออก จะมองเรื่องการซื้อถุงยางอนามัยเป็นเรื่องน่าอาย จะต้องหลบๆ ซ่อนๆ เมื่อจะต้องไปซื้อ ทั้งยังถูกมองว่าเป็นคนที่ซิงสุกก่อนห้าม การไม่ยอมรับของคนในสังคม การถูกปิดกั้นเรื่องการซื้อถุงยางอนามัย ทำให้ขาดความรู้ที่ถูกต้องในการใช้ถุงยางอนามัย ตามสถิติของ สสส. ได้มีการสำรวจเรื่องการซื้อถุงยางอนามัยที่เป็นการคุมกำเนิดได้ผลสูงแต่คนยังใช้ไม่ถูกวิธีทำให้ยังคงมีอัตราการท้องที่สูงเช่นเดิม

ในการสรุปประเด็นจากภาพข่าวนี้นี้ จะต้องกล่าวถึงค่านิยมผิดๆ ที่เห็นว่าการซื้อถุงยางอนามัยเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม น่าอาย โดยจะต้องเปลี่ยนทัศนคติให้เห็นถึงความสำคัญของการใช้ถุงยางอนามัยว่ามีความสำคัญในการป้องกันการตั้งครรภ์ ทั้งยังรวมไปถึงการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



ภาพข่าวที่ ๓ BTS

ภาพข่าวที่ ๓ BTS

ในวันธรรมะวันตก จะค่อนข้างอิสระในการแสดงพฤติกรรมกับคู่รักของตนเอง ไม่ได้มองว่าเป็นเรื่องผิดปกติ แต่ยังคงอยู่ในขอบเขตที่ไม่เกินเลย ด้วยการปลุกฝัง และสภาพแวดล้อมที่ให้อิสระในการแสดงออก

ในวันธรรมะวันออก การแสดงออกในเรื่องความรักยังคงเป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติในที่ลับตาคน ไม่แสดงออกในที่สาธารณะ ถ้าหากเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในที่สาธารณะจะถูกมองเป็นเรื่องน่าอาย ผู้หญิงไม่รัก นวลสงวนตัว ชิงสุกก่อนห้าม

ในการสรุปประเด็นจากภาพข่าวนี้ จะต้องชี้ให้เห็นถึงค่านิยมของแต่ละที่ ว่าในเหตุการณ์เดียวกัน หากอยู่ในคนละที่ก็จะถูกมองในมุมมองที่แตกต่างกันออกไป ตามค่านิยมและวัฒนธรรมของแต่ละที่ ดังนั้นการแสดงออกทางความรักจึงจะต้องดูบริบทในสถานที่นั้นๆ



ภาพข่าวที่ ๔ เรื่องเพศ คุยกันได้

ในวันธรรมะตะวันตก ในครอบครัวการพูดคุยกันเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมดาที่สามารถพูดคุย ปรึกษากันได้ การให้ความรู้หรือประสบการณ์ ที่เป็นประโยชน์ต่อวัยรุ่น ครอบครัวจะกำหนดเพียงแค่กรอบแนวทางที่เหมาะสม สามารถยืดหยุ่นได้ เพื่อให้มีอิสระในการดำเนินชีวิต

ในวันธรรมะตะวันออก ยังปิดกั้นการคุยเรื่องเพศ เพราะด้วยค่านิยมที่มองว่าหากไม่ยอมให้ไปยุ่งก็ปิดกั้นเรื่องนั้น จึงส่งผลให้เด็กอยากรู้อยากลองมากยิ่งขึ้น การพูดคุยเรื่องเพศเป็นเรื่องน่าอาย ไม่เหมาะสม

ในการสรุปประเด็นจากภาพข่าวนี้ ต้องชี้ให้เห็นว่าการพูดคุยกันในเรื่องเพศไม่ใช่เรื่องน่าอาย เป็นการมอบความรู้ ประสบการณ์ ให้คนในครอบครัว เพื่อไม่ให้เด็กไปลองผิดลองถูกเอง หรือการไปถามเพื่อนที่ก็ยังไม่มีความรู้ส่งผลให้เด็กได้รับความรู้ที่ผิดๆ ก่อเกิดเป็นปัญหาต่อไป

เอกสารประกอบการสอน เรื่อง ค่านิยมและวัฒนธรรมทางเพศ

ค่านิยม คือ ความรู้สึกโดยรวมที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เป็นสิ่งที่บุคคลหรือสังคมยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่า เป็นสิ่งที่ถูกต้องดีงาม และควรปฏิบัติ

ค่านิยมทางเพศ คือ ความคิดเห็น ความเชื่อต่อพฤติกรรมทางเพศ และการแสดงออกทางเพศ หรือหมายถึง หลักการพื้นฐานที่บุคคลยึดเป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อดำเนินชีวิตซึ่งเกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยค่านิยมทางเพศของบุคคลเกิดจากการอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่ในสถาบันครอบครัว ระบบการศึกษา ประสบการณ์ กระบวนการขัดเกลาและถ่ายทอดทางสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของสังคมนั้นๆ ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมที่ควรพิจารณาและนำไปปฏิบัติมีดังนี้

๑. ค่านิยมความรักนวลสงวนตัว โดยเฉพาะในเพศหญิงซึ่งควรระวังเนื้อ ระวังตัว ไม่เปิดเผย แสดงออกลักษณะทางเพศมากเกินไป เช่น นุ่งกางเกงหรือกระโปรงสั้นเกินพอดี ใส่สายเดี่ยวบางๆ ใส่เสื้อผ้าบางรัดรูป เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะช่วยป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศได้ ทำให้ชายและหญิงไม่ได้อยู่ใกล้ชิดกันหรือแตะเนื้อต้องตัวกันมากเกินไป จนเกิดอารมณ์ทางเพศตามมาได้

๒. ค่านิยมการให้เกียรติและการวางตัว ผู้ชายควรมีความเป็นสุภาพบุรุษและให้เกียรติผู้หญิง ไม่ดูถูกเหยียดเพศ เช่นเดียวกัน ผู้หญิงก็ต้องให้เกียรติผู้ชาย และวางตัวอย่างเหมาะสมไม่อยู่ที่เปลี่ยวตามลำพังสองต่อสอง พูดจาด้วยภาษาสุภาพเรียบร้อย แสดงความมีน้ำใจช่วยเหลือกัน เป็นต้น

๓. ค่านิยมการสร้างคุณค่าความดีงามในจิตใจ ความดีงามในจิตใจเป็นสิ่งมีคุณค่าเพราะเป็นสิ่งที่บุคคลทั่วไปในสังคมต้องการ ดังนั้นจึงควรปลูกฝังและสร้างคุณธรรมความดีให้เกิดแก่หมู่วิญญูชน เพื่อที่เด็กๆ เหล่านี้จะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี ทำประโยชน์เพื่อประเทศชาติต่อไป

๔. ค่านิยมความเข้าใจในความเหมือนและความแตกต่างระหว่างเพศ ทั้งชายและหญิงควรเข้าใจในความแตกต่างทางสภาพสรีระของทั้งสองฝ่าย และให้เกียรติช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่น ผู้ชายที่ธรรมชาติสร้างมาให้แข็งแรงกว่าผู้หญิง ผู้ชายก็ไม่ควรไปรังแกผู้หญิง แต่ต้องช่วยเหลือผู้หญิงในด้านต่างๆ เป็นต้น

วัฒนธรรมทางเพศ วัฒนธรรมไทยให้ความสำคัญในเรื่องความถูกต้องดีงามในเรื่องเพศ ซึ่งเป็นสิ่งที่สมาชิกในสังคมไทยยึดถือปฏิบัติ รวมทั้งการอบรมสั่งสอนถ่ายทอดความเชื่อและค่านิยมสืบต่อกันมาทางสถาบันครอบครัวโดยมีพ่อแม่เป็นผู้คอยสั่งสอน อบรมชี้แนะลูกให้ยึดถือเป็นแนวปฏิบัติในการดำรงชีวิต ในสังคมไทยปัจจุบันขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมยังคงเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิต และมีบทบาทที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ สำหรับสังคมไทยถือว่าความบริสุทธิ์ และการไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน เป็นสิ่งที่ดีงามตามวัฒนธรรมไทย ดังนั้นการวางตัวต่อเพศตรงข้าม ในระหว่างที่คบหาสมาคมกัน เป็นเรื่องสำคัญที่นักเรียนต้องให้ความสนใจ การวางตัวอย่างเหมาะสม เช่น การแสดงพฤติกรรมของเพศหญิงนั้นจะต้องทำตัวให้เพศชายยกย่อง และให้เกียรติ โดยฝ่ายหญิงจะต้องเข้าใจว่า การที่ผู้หญิงกล้าเกินไป ไม่ถือเนื้อถือตัวและให้ความสนิทสนมกับผู้ชายมากๆ เท่ากับเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ชายสามารถล่วงเกินได้ง่ายขึ้น การวางตัวที่ดีและระมัดระวังตัวไม่ปล่อยให้สนิทสนมกับใครๆ โดยง่ายขึ้น เป็นสิ่งที่มีค่าอย่างยิ่งสำหรับกุลสตรี ซึ่งผู้ชายโดยทั่วไปมักจะให้ความยกย่องนับถือ หรือภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง ถ้าเขาได้มีโอกาสแต่งงานกับผู้หญิงที่มีลักษณะนี้ ในทางเดียวกัน ผู้ชายที่ดีหรือมีความเป็นสุภาพบุรุษนั้น จะต้องให้เกียรติและยกย่องสุภาพสตรี การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ที่เหมาะสมต่อวัฒนธรรมไทยนั้น ควรปฏิบัติดังนี้

การปฏิบัติตนของผู้ชาย ให้เน้นที่ความเป็นสุภาพบุรุษและควรมีคุณธรรมประจำใจ คือ ไม่ล่วงเกิน

ทางกาย ไม่พูดทะเล้ง ไม่พูดจาหลอกลวงฝ่ายหญิง วางตัวให้เหมาะสมและเป็นที่น่าไว้วางใจของฝ่ายหญิง ชาย เป็นเพศที่แข็งแรงกว่าควรปกป้องฝ่ายหญิงมากกว่าการไปทำร้ายร่างกาย และ ควรช่วยเหลือฝ่ายหญิงเท่าที่ตัวเองจะทำได้ด้วย

การปฏิบัติตนของผู้หญิง ให้เน้นที่ความเป็นสุภาพสตรีและรักนวลสงวนตัว มีความละเอียด คือ ควรสงวนท่าที ไม่อยู่ในที่ลับตา ไม่ควรไปเที่ยงเตรตามลำพัง หรือกับเพศตรงข้าม ไม่ยินยอมให้ฝ่ายชายถูกเนื้อต้องตัว ในการวางตัวต่อฝ่ายชาย โดยที่ไปต้องนับถือความเป็นกุลสตรีของตัวเอง



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เพศกับวัฒนธรรมไทย เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๖๐ นาที
ผู้สอน นาย ญัฐวิรัช ธนพงษ์พรรณา ภาคเรียนที่ ๑

๑. มาตรฐานและตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม๕/๑ วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

พ ๒.๑ ม๕/๒ วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่นๆ

พ ๒.๑ ม๕/๓ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๒.๑ ด้านความรู้ (K)

นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนของทักษะการปฏิเสธได้

๒.๒ ด้านทักษะ (P)

นักเรียนสามารถนำทักษะการปฏิเสธมาใช้ได้อย่างเหมาะสม

๒.๓ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของทักษะการปฏิเสธ

๓. สาระสำคัญ

ทักษะการปฏิเสธ เป็นทักษะสื่อสารเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้และยอมรับว่าตนเองไม่เห็นด้วย โดยไม่เสียสัมพันธ์ภาพอันดีต่อกัน ซึ่งจะเป็นทักษะที่มีความสำคัญในการป้องกันตนเองจากเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ต่างๆ

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๔.๑ ความสามารถในการสื่อสาร

๔.๒ ความสามารถในการคิด

๔.๓ ความสามารถในการแก้ปัญหา

๔.๔ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๕. สาระการเรียนรู้

๑. ทักษะการแก้ปัญหา

๒. ทักษะการปฏิเสธ

๖. จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

๖.๑ ความสามารถและทักษะศตวรรษที่ ๒๑

- มีทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ทักษะด้านการอ่าน (Reading)
- ทักษะด้านการเขียน (Riting)
- ทักษะด้านการคิดคำนวณ (Rithmetics)
- มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา
- มีทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ
- มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- มีความสามารถในการใช้ภาษา (๒-๓ ภาษา) ทักษะด้านการสื่อสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- มีทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

๖.๒ คุณลักษณะ

๑. มีวินัย

๒. ใฝ่เรียนรู้

๓. มุ่งมั่นในการทำงาน

๔. ตรงต่อเวลา

๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ

๗. ชิ้นงานหรือภาระงาน

แต่งกลอนหรือแต่งเพลง ที่มีเนื้อหาในเรื่อง เพศกับวัฒนธรรมไทย

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (๖๐ นาที)

ขั้นนำ (๑๐ นาที)

๑. ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน (เก็บอุปกรณ์ทุกชนิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนและสังเกตนักเรียนให้หนึ่งประจำที่ อยู่ในความเรียบร้อย) และเช็คชื่อ

๒. ครูเปิดวีดิทัศน์ เรื่อง ปุ๋ยฝ้าย*

๓. ครูให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงสาเหตุของสถานการณ์ดังกล่าวภายในวีดิทัศน์

๔. ครูสอบถามนักเรียนถึงสาเหตุของสถานการณ์ดังกล่าวในวีดิทัศน์ โดยในการตอบคำถามนักเรียนจะต้องกล่าวถึงสาเหตุของสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับทักษะการปฏิเสธ หากนักเรียนไม่ได้กล่าวถึง ครูจะต้องเพิ่มเติมประเด็นให้กับนักเรียน

ชั้นสอน (๔๐ นาที)

๑. ครูอธิบายถึงทักษะการแก้ปัญหา* พร้อมทั้งยกตัวอย่างสถานการณ์จากวีดิทัศน์เพื่ออธิบายประกอบ

๒. ครูอธิบายถึงทักษะการปฏิเสธ* พร้อมทั้งยกตัวอย่างสถานการณ์จากวีดิทัศน์เพื่ออธิบายประกอบ จากนั้นครูเปิดวีดิทัศน์เรื่อง คิดกันไว้* เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงทักษะการปฏิเสธมากขึ้นรวมทั้งสามารถอธิบายขั้นตอนของทักษะการปฏิเสธได้

๓. ครูให้นักเรียนจับคู่ จากนั้นให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาเพื่อสุ่มเลือกบัตรสถานการณ์*

๔. เมื่อแต่ละกลุ่มได้บัตรสถานการณ์ครบแล้ว ครูใช้เวลา ๓-๕ นาที เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์นั้นๆ ที่ตนเองได้รับ ว่าควรมีวิธีในการป้องกันต่อเหตุการณ์ดังกล่าวอย่างไร

๕. เมื่อหมดเวลาแล้ว ครูสุ่มเรียกกลุ่มที่ได้รับสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ออกมาเพื่อนำเสนอถึงวิธีในการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ดังกล่าว

๖. ครูสรุปประเด็นเพิ่มเติม ให้ครบถ้วน

ชั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑. ครูสรุปเนื้อหาที่เรียน (โดยกล่าวถึงความสำคัญของทักษะการปฏิเสธ) พร้อมทั้งให้นักเรียนได้ซักถามถึงข้อสงสัยในการเรียน

หมายเหตุ * เนื้อหาอยู่ในเอกสารประกอบการสอน

๙. สื่อการสอน

๑. วีดิทัศน์ เรื่อง ปูยฝ้าย (<https://www.youtube.com/watch?v=eZ๒๙๙jF๔QZ๔&t=๑๘>)
๒. วีดิทัศน์ เรื่อง คิดกันไว้ (https://www.youtube.com/watch?v=N_NN๐๖jYh๐Q)
๓. งานนำเสนอ Power point

๑๐. แหล่งเรียนรู้ในหรือนอกสถานที่

๑. ห้องสมุดโรงเรียนนางรองพิทยาคม
๒. แหล่งการเรียนรู้ทางอินเทอร์เน็ต (<http://pck๒๔-๑๐.weebly.com>)
๓. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๑. การวัดและประเมินผล

๑๑.๑ วิธีการวัดและประเมินผล

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ (K) นักเรียนสามารถอธิบาย ขั้นตอนของทักษะการปฏิเสธได้	ให้นักเรียน วิเคราะห์จากวีดิ ทัศน์เรื่อง คิดกัน ไว้	แบบประเมินการตอบ คำถาม	นักเรียนแสดงความ คิดเห็นตามความเข้าใจ ของตนเอง

<p>ด้านทักษะ (P)</p> <p>นักเรียนสามารถนำทักษะการปฏิบัติมาใช้ได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>ให้นักเรียนนำเสนอวิธีในการแก้ปัญหาจากบัตรสถานการณ์</p>	<p>แบบประเมินการนำเสนอ</p>	<p>คำตอบของนักเรียนแสดงออกถึงในเชิงสร้างสรรค์และได้รับการประเมิน ๓ คะแนนขึ้นไป</p>
<p>ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</p> <p>นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของทักษะการปฏิบัติ</p>	<p>การตอบคำถาม</p>	<p>แบบประเมินการตอบคำถาม</p>	<p>คำตอบของนักเรียนแสดงออกถึงในเชิงสร้างสรรค์</p>

๑๑.๒ การประเมินสมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะอันพึงประสงค์และทักษะศตวรรษที่ ๒๑

ประเด็นการประเมิน	แหล่ง	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน
<p>สมรรถนะสำคัญ</p> <p>๑ ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>๒ ความสามารถในการคิด</p> <p>๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p> <p>๔ ความสามารถในการแก้ปัญหา</p> <p>๕ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี</p>	<p>นักเรียน</p>	<p>การวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นจากวีดิทัศน์</p>	<p>แบบประเมินการตอบคำถาม</p>	<p>สามารถนำเสนอวิธีการแก้ปัญหาจากวีดิทัศน์ได้</p>
<p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๑. มีวินัย</p> <p>๒. ใฝ่เรียนรู้</p> <p>๓. มุ่งมั่นในการทำงาน</p> <p>๔. ตรงต่อเวลา</p> <p>๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ</p>	<p>นักเรียน</p>	<p>การสังเกตพฤติกรรม</p>	<p>ใบวิเคราะห์คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p>	<p>นักเรียนแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ดี</p>

<p>ทักษะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. มีทักษะด้านความร่วมมือทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ</p> <p>๒. ทักษะด้านการอ่าน</p> <p>๓. มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา</p> <p>๔. ทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ</p>	นักเรียน	การวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นจากวิดีโอทัศน์	แบบประเมินการตอบคำถาม	สามารถนำเสนอวิธีการแก้ปัญหาจากวิดีโอทัศน์ได้
<p>คุณลักษณะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. การเรียนรู้ (การชี้นำตนเอง)</p> <p>๒. ศิลธรรม (ความซื่อสัตย์)</p>	นักเรียน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ตรงกับสภาพความเป็นจริง

๑๒. กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

๑๓. บันทึกผลหลังการสอน

สรุปผลการเรียนการสอน

๑. นักเรียนจำนวน.....คน

ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ได้แก่

๑.....

๒.....

นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ/นักเรียนพิการ ได้แก่

๑.....

๒.....

๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ

.....
.....

๓. นักเรียนมีความรู้เกิดทักษะ

.....
.....

๔. นักเรียนมีเจตคติ ค่านิยม ๑๒ ประการ คุณธรรมจริยธรรม

.....
.....

๑๔. ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

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

๑๕. ข้อเสนอแนะ

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

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ของ นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา แล้วมีความคิดเห็นดังนี้

๑. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- ควรปรับปรุง

๒. การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

๓. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- นำไปใช้ได้จริง
- ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

๔. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เอกสารประกอบการสอน เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

ทักษะการแก้ปัญหา เป็นความสามารถของบุคคลในการแก้ปัญหาที่เกิดความตึงเครียดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งปัญหาเป็นเรื่องปกติและมักจะเกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน การแก้ปัญหาจึงเป็นทักษะที่เป็นประโยชน์สำหรับการเผชิญกับความยุ่งยากของปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยมีขั้นตอนการแก้ปัญหาดังนี้

๑. เข้าใจสถานการณ์ เมื่อเกิดเหตุการณ์ใดๆ ขึ้นสิ่งแรกที่ต้องปฏิบัติคือ การทำความเข้าใจกับปัญหา การวิเคราะห์สภาพทั่วไปของปัญหาที่เกิดขึ้น

๒. กำหนดปัญหาให้ถูกต้องชัดเจน การพิจารณาถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเกิดมาจากสาเหตุใด

๓. วิเคราะห์หาสาเหตุสำคัญ การวิเคราะห์สาเหตุสำคัญของปัญหาว่าเกิดขึ้นเพราะอะไร การระบุถึงสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง

๔. หาวิธีแก้ที่เป็นไปได้ การวิเคราะห์ หาวิธีในการแก้ปัญหาที่มีความเป็นไปได้มากที่สุดเพื่อจะยุติปัญหานั้นๆ

๕. เลือกวิธีแก้ปัญหาคือดีที่สุด การพิจารณาจากการหาวิธีการแก้ปัญหาแล้วจึงเลือกนำเอาวิธีการแก้ปัญหาที่เห็นว่าเป็นไปได้มากที่สุด และจะส่งผลดีมากที่สุด

๖. วางแผนการปฏิบัติ เมื่อเลือกวิธีการแก้ปัญหาคือดีที่สุดได้แล้ว จึงเริ่มวางแผนและลงมือปฏิบัติในวิธีที่เราได้เลือกเพื่อแก้ปัญหา

๗. ติดตามและประเมินผล หลังจากที่เรารเริ่มแก้ปัญหาไปแล้ว จึงจะต้องเห็นถึงผลที่ตามมาจากการแก้ปัญหว่าเป็นไปในทิศทางใด แล้วจึงประเมินผลจากการแก้ปัญหาในวิธีที่เลือก

ทักษะการปฏิเสธ เป็นความสามารถในการปฏิเสธผู้อื่นโดยสิทธิอันชอบทำ หากแต่การกระทำนั้นต้องไม่ทำร้ายจิตใจบุคคลอื่นและไม่ทำให้เสียสัมพันธภาพ โดยมีหลักคือ

๑. การปฏิเสธอย่างจริงใจทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เป็นการแสดงออกถึงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

๒. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เป็นวิธีที่จะถูกยกนำมาใช้เพื่อเสริมแรงให้การปฏิเสธมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จากการใช้ความรู้สึกของตนเอง

๓. การขอความเห็นชอบและแสดงการขอบคุณ เป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน เมื่อผู้ชวนยอมรับจากการถูกปฏิเสธ

๔. เมื่อถูกเข้าขี้น จำเป็นจะต้องไม่หวั่นไหวกับคำพูดจากผู้ชวน เพราะจะทำให้ขาดสติในการหาทางออก จึงควรปฏิบัติดังนี้ คือ การปฏิเสธซ้ำพร้อมทั้งหาทางบอกกล่าว การต่อรองกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นให้ เป็นไปในทิศทางอื่น และการผัดผ่อนโดยการขอยืดระยะเวลาที่ออกไป

๕. การปฏิเสธที่มั่นคงและสุภาพ เป็นการใช้อำนาจที่สุภาพ นิ่มนวล แต่จะต้องชัดเจนในการใช้อำนาจเพื่อปฏิเสธ

๖. การปฏิเสธด้วยท่าทีเชิงบวก เพื่อไม่ให้กระทบต่อศักดิ์ศรีของผู้อื่น เป็นการหันเหความสนใจจากเหตุการณ์นั้นๆ

สื่อการสอน

สื่อวีดิทัศน์



วีดิทัศน์ เรื่อง ปุยฝ้าย

เนื้อหาภายในวีดิทัศน์ กล่าวถึงความสัมพันธ์ของสมาชิกภายในครอบครัวที่ได้ให้กำเนิดลูกสาวคนแรก โดยที่พ่อให้ความรักและตั้งความหวังกับลูกสาวไว้อย่างมาก เลี้ยงดูเฝ้ามองการเติบโตของลูกสาว จนมาวันหนึ่ง ลูกสาวตั้งครรภ์จึงได้มาบอกกับพ่อ หลังจากที่พ่อรับรู้จึงพยายามเข้าใจและไม่ดูต่ำ แต่ยังคงให้ความรักความอบอุ่นกับลูกสาวเช่นเดิม



วีดิทัศน์ เรื่อง คิดกันไว้

เนื้อหาภายในวีดิทัศน์ กล่าวถึงคู่รักที่ผู้ชายมาส่งผู้หญิงที่ห้อง แล้วผู้ชายพยายามจะหาวิธีในการขอเข้าไปในห้องของผู้หญิง แต่ผู้หญิงใช้ทักษะการปฏิเสธเพื่อเป็นการป้องกันตนเองจากเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมจนในที่สุดผู้ชายจึงเข้าใจและกลับไปในที่สุด

เกณฑ์การประเมินผล

เกณฑ์การประเมิน	การประเมิน				
	ดีมาก (๕)	ดี (๔)	พอใช้ (๓)	ต่ำ (๒)	ต่ำกว่า (๑)
การวิเคราะห์สถานการณ์					
ความสามารถในการใช้ทักษะการปฏิเสธ					



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เพศกับวัฒนธรรมไทย เรื่อง การนำความรู้มาประยุกต์ใช้อย่างสร้างสรรค์
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๖๐ นาที
ผู้สอน นาย ณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา ภาคเรียนที่ ๑

๑. มาตรฐานและตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการ
ดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม๕/๑ วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อ
พฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

พ ๒.๑ ม๕/๒ วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมอื่นๆ

พ ๒.๑ ม๕/๓ เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่อง
เพศและครอบครัว

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๒.๑ ด้านความรู้ (K)

นักเรียนสามารถนำเอาความรู้ในเรื่องเพศกับวัฒนธรรมมาประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม

๒.๒ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนเห็นถึงความสำคัญในการศึกษาเรื่องเพศกับวัฒนธรรม

๓. สาระสำคัญ

พฤติกรรมทางเพศมีส่วนเกี่ยวข้องกับความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น จากการ
เปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ส่งผลให้คนไทยเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งระบบความคิด
เจตคติ ค่านิยม ตามอิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้น ซึ่งหากวัยรุ่นเอาวัฒนธรรมของชาติอื่นมาโดยขาด
การไตร่ตรองว่าเหมาะสมสอดคล้องกับวัฒนธรรมไทยหรือไม่ ก็อาจทำให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรมทาง
เพศที่ไม่เหมาะสม

ค่านิยมเป็นสิ่งที่บุคคลพอใจหรือเห็นว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าแล้วยอมรับไว้เป็นความเชื่อหรือความรู้สึกนึก
คิดของตนเอง ซึ่งค่านิยมจะอยู่ในตัวบุคคลในรูปแบบของความเชื่อตลอดไปจนกว่าจะพบกับค่านิยมใหม่

ทักษะการปฏิเสธ เป็นทักษะสื่อสารเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้และยอมรับว่าตนเองไม่เห็นด้วย โดยไม่เสียสัมพันธภาพอันดีต่อกัน ซึ่งจะเป็นทักษะที่มีความสำคัญในการป้องกันตนเองจากเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ต่างๆ

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ๔.๑ ความสามารถในการสื่อสาร
- ๔.๒ ความสามารถในการคิด
- ๔.๓ ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ๔.๔ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๕. สาระการเรียนรู้

เพศกับวัฒนธรรมไทย

๖. จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

๖.๑ ความสามารถและทักษะศตวรรษที่ ๒๑

- มีทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ทักษะด้านการอ่าน (Reading)
- ทักษะด้านการเขียน (Writing)
- ทักษะด้านการคิดคำนวณ (Rithmetics)
- มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา
- มีทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ
- มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- มีความสามารถในการใช้ภาษา (๒-๓ ภาษา) ทักษะด้านการสื่อสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- มีทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

๖.๒ คุณลักษณะ

- ๑. มีวินัย
- ๒. ใฝ่เรียนรู้
- ๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
- ๔. ตรงต่อเวลา
- ๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ

๗. ชิ้นงานหรือภาระงาน

-

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (๖๐ นาที)

ขั้นเตรียมการ (๑๐ นาที)

๑. ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน (เก็บอุปกรณ์ทุกชนิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนและสังเกตนักเรียนให้นั่งประจำที่ อยู่ในความเรียบร้อย) และเช็คชื่อ

๒. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเตรียมความพร้อมในการนำเสนอพร้อมทั้งอธิบายถึงเกณฑ์การให้คะแนน*

ขั้นแสดง (๔๐ นาที)

๑. ครูแจกใบให้คะแนนของสมาชิกภายในกลุ่ม โดยการให้คะแนนนั้นจะให้คะแนนจากการมีส่วนร่วมในการทำงานของสมาชิกภายในกลุ่ม

๒. ครูสุ่มเรียกนักเรียนแต่ละกลุ่มเพื่อออกมานำเสนอกลอนหรือเพลง ที่มีเนื้อหาในเรื่องเพศกับวัฒนธรรมไทย ตามที่ได้รับมอบหมาย (แต่ละกลุ่มจะมีเวลาในการนำเสนอประมาณ ๓ นาที)

๓. เมื่อแต่ละกลุ่มนำเสนอจบแล้ว ครูจะต้องสรุปประเด็นเพิ่มเติม หรือแก้ไขข้อบกพร่องให้ครบถ้วน

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑. ครูสรุปถึงภาพรวมของการนำเสนอของนักเรียน พร้อมทั้งยกตัวอย่างกลุ่มที่มีคะแนนสูง (๒-๓ กลุ่ม) เพื่อชี้ให้เห็นถึงการนำเอาความรู้จากการเรียนมาประยุกต์ได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์

๒. ครูให้นักเรียนได้ซักถามถึงข้อสงสัยในการเรียน

หมายเหตุ * เนื้อหาอยู่ในเกณฑ์การประเมิน

๙. สื่อการสอน

-

๑๐. แหล่งเรียนรู้ในหรือนอกสถานที่

๑. ห้องสมุดโรงเรียนนางรองพิทยาคม

๒. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๑. การวัดและประเมินผล

๑๑.๑ วิธีการวัดและประเมินผล

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ (K) นักเรียนสามารถนำเอาความรู้ในเรื่องเพศกับวัฒนธรรมมาประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม	ให้นักเรียนแต่งเพลงหรือกลอน	แบบประเมินการนำเสนอ	ระดับ ดี ขึ้นไป

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) นักเรียนเห็นถึงความสำคัญใน การศึกษาเรื่องเพศกับวัฒนธรรม	การตอบคำถาม	แบบประเมินการตอบ คำถาม	คำตอบของนักเรียน แสดงออกถึงในเชิง สร้างสรรค์
--	-------------	---------------------------	--

๑๑.๒ การประเมินสมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะอันพึงประสงค์และทักษะศตวรรษที่ ๒๑

ประเด็นการประเมิน	แหล่ง	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้ คะแนน
สมรรถนะสำคัญ ๑ ความสามารถในการสื่อสาร ๒ ความสามารถในการคิด ๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๔ ความสามารถในการแก้ปัญหา ๕ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	นักเรียน	การนำเสนอ กลอนหรือ เพลง	แบบประเมิน การนำเสนอ	ระดับ ดี ขึ้นไป
คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๑. มีวินัย ๒. ใฝ่เรียนรู้ ๓. มุ่งมั่นในการทำงาน ๔. ตรงต่อเวลา ๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและ รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วย ความเต็มใจ	นักเรียน	การสังเกต พฤติกรรม	ใบวิเคราะห์ คุณลักษณะ อันพึงประสงค์	นักเรียน แสดงออกถึง พฤติกรรมที่ดี
ทักษะศตวรรษที่ ๒๑ ๑. มีทักษะด้านความร่วมมือทำงาน เป็นทีมและภาวะผู้นำ ๒. ทักษะด้านการอ่าน ๓. มีทักษะการคิดอย่างมี วิจารณญาณและทักษะในการ แก้ปัญหา ๔. ทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และ อาชีพ	นักเรียน	การนำเสนอ กลอนหรือ เพลง การประเมิน ความมีส่วนร่วม ในการ	แบบประเมิน การนำเสนอ แบบประเมิน สมาชิกภายใน กลุ่ม	ระดับ ดี ขึ้นไป สมาชิกในกลุ่ม จะต้องได้ คะแนน

๕. มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม		ทำงาน		มากกว่า ๓ คะแนนทุกคน
๖. มีทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์				
คุณลักษณะศตวรรษที่ ๒๑				
๑. การเรียนรู้ (การขี้นำตนเอง)	นักเรียน	สังเกต	แบบสังเกต	ตรงกับสภาพ
๒. ศิลธรรม (ความซื่อสัตย์)		พฤติกรรม	พฤติกรรม	ความเป็นจริง

๑๒. กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

๑๓. บันทึกผลหลังการสอน

สรุปผลการเรียนการสอน

๑. นักเรียนจำนวน.....คน

ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ได้แก่

๑.....

๒.....

นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ/นักเรียนพิการ ได้แก่

๑.....

๒.....

๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ

.....

.....

๓. นักเรียนมีความรู้เกิดทักษะ

.....

.....

๔. นักเรียนมีเจตคติ ค่านิยม ๑๒ ประการ คุณธรรมจริยธรรม

.....

.....

๑๔. ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

๑๕. ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ของ นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา แล้วมีความคิดเห็นดังนี้

๑. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- ควรปรับปรุง

๒. การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

๓. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- นำไปใช้ได้จริง
- ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

๔. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

แบบประเมิน

๑. แบบประเมินภายในกลุ่ม

แบบประเมินการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม
ระดับชั้น.....

เลขที่	ระดับคะแนน				
	๕	๔	๓	๒	๑

๒. แบบประเมินการแสดงบทบาทสมมติ

แบบประเมินการนำเสนอ
ระดับชั้น.....

หัวข้อที่ต้องการวัด	ระดับคะแนน	
	๒	๑
ความเหมาะสมของเนื้อหาการนำเสนอ		
ความถูกต้องของข้อมูล สาระ ความรู้		
ความมั่นใจ กล้าแสดงออก		
ความพร้อมเพียงในการนำเสนอ		
ความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์		

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

๑. เกณฑ์การประเมินผลภายในกลุ่ม

ระดับคะแนน ๕ คือ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น หาข้อมูล ออกแบบการนำเสนอ และเป็นผู้นำของกลุ่ม

ระดับคะแนน ๔ คือ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น หาข้อมูล และออกแบบการนำเสนอ

ระดับคะแนน ๓ คือ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และหาข้อมูล

ระดับคะแนน ๒ คือ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

ระดับคะแนน ๑ คือ ไม่มีส่วนร่วมในการทำงาน

๒. เกณฑ์การวัดผลการนำเสนอ

หัวข้อที่ต้องการวัด	ระดับคะแนน	
	๒	๑
ความเหมาะสมของเนื้อหาการนำเสนอ	เนื้อหาที่มีความเหมาะสมมาก	เนื้อหาที่มีความเหมาะสม
ความถูกต้องของข้อมูล สาระ ความรู้	เนื้อหาถูกต้อง ครบถ้วน	เนื้อหาถูกต้องบางส่วน
ความมั่นใจ กล้าแสดงออก	เสียงดังฟังชัด และแสดงออกถึงความมั่นใจในการนำเสนอ	แสดงออกถึงความมั่นใจในการนำเสนอ น้อย
ความพร้อมเพียงในการนำเสนอ	มีความพร้อมเพียงมาก	มีความพร้อมเพียงน้อย
ความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์	มีรูปแบบ ลักษณะการนำเสนอที่น่าสนใจมาก	มีรูปแบบ ลักษณะการนำเสนอที่น่าสนใจ

๓. เกณฑ์การประเมินผลการนำเสนอ

ระดับคะแนน ๙-๑๐ คะแนน แปลผล ดีมาก

ระดับคะแนน ๗-๘ คะแนน แปลผล ดี

ระดับคะแนน ๕-๖ คะแนน แปลผล พอใช้



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ รู้จักสิทธิผู้บริโภค เรื่อง สิทธิผู้บริโภค
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๖๐ นาที
ผู้สอน นาย ญัฐวิรัช ธนพงษ์พรธนา ภาคเรียนที่ ๑

๑. มาตรฐานและตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๕.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม๕/๓ ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๒.๑ ด้านความรู้ (K)

๑. นักเรียนสามารถอธิบายถึงสิทธิของผู้บริโภคได้

๒. นักเรียนสามารถอธิบายถึงข้อควรปฏิบัติในการซื้อสินค้าหรือบริการได้

๒.๒ ด้านทักษะ (P)

นักเรียนสามารถวิเคราะห์ถึงความคุ้มค่า เหมาะสมก่อนการเลือกซื้อสินค้าหรือบริการได้

๒.๓ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการรักษาสิทธิผู้บริโภคของตนเอง

๓. สาระสำคัญ

การดำเนินชีวิตปัจจุบันภายใต้ระบบการค้าเสรีทำให้ผู้ผลิตและผู้จำหน่ายต่างแข่งขันกัน ทั้งในด้านการพัฒนาคุณภาพและรูปแบบของสินค้า การหาช่องทางการจำหน่ายสินค้าในรูปแบบใหม่ ทำให้มีกลยุทธ์ทางการตลาดใหม่ๆ จากผู้ประกอบการเกิดขึ้นมากมาย บางครั้งผู้บริโภคตกเป็นฝ่ายเสียเปรียบ ต่อมีผู้บริโภคจำนวนมากละเลยการปกป้องสิทธิของตน การกระทำดังกล่าวเป็นการส่งเสริมผู้ผลิตเอาเปรียบผู้บริโภคต่อไปไม่สิ้นสุด ผู้บริโภคยุคใหม่จึงจำเป็นต้องฉลาดซื้อ ฉลาดใช้ รวมทั้งรู้จักการปกป้องสิทธิของตนเอง เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัย คุ้มค่า สมประโยชน์ และไม่ยอมให้ถูกละเมิดสิทธิ

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ๔.๑ ความสามารถในการสื่อสาร
- ๔.๒ ความสามารถในการคิด
- ๔.๓ ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ๔.๔ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๕. สาระการเรียนรู้

๑. สิทธิผู้บริโภค
๒. ข้อควรปฏิบัติในการซื้อสินค้าหรือบริการ

๖. จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

๖.๑ ความสามารถและทักษะศตวรรษที่ ๒๑

- มีทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ทักษะด้านการอ่าน (Reading)
- ทักษะด้านการเขียน (Riting)
- ทักษะด้านการคิดคำนวณ (Rithmetics)
- มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา
- มีทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ
- มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- มีความสามารถในการใช้ภาษา (๒-๓ ภาษา) ทักษะด้านการสื่อสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- มีทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

๖.๒ คุณลักษณะ

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. ตรงต่อเวลา
๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ

๗. ชิ้นงานหรือภาระงาน

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (๖๐ นาที)

ขั้นนำ (๑๐ นาที)

๑. ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน (เก็บอุปกรณ์ทุกชนิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนและสังเกตนักเรียนให้นั่งประจำที่ อยู่ในความเรียบร้อย) และเช็คชื่อ

๒. ครูแสดงรูปภาพ รองเท้า* เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ว่านักเรียนมีหลักในการเลือกซื้อสินค้านี้อย่างไร (๑-๓ นาที)

๓. จากนั้นครูสุ่มถามนักเรียน (๓-๕ คน) ว่ามีหลักในการเลือกซื้อสินค้าชนิดนี้อย่างไร (คำตอบที่ได้จะต้องแสดงถึงหลักสำคัญในการเลือกซื้อสินค้าชนิดนี้ เช่น ความจำเป็น ความชอบส่วนตัว ราคา ความเชื่อมั่นต่อสินค้า เป็นต้น)

๔. ครูสรุปประเด็นเพิ่มเติม ให้ครบถ้วน พร้อมทั้งกล่าวถึงการเชื่อมโยงไปยังเรื่องสิทธิผู้บริโภค (กล่าวถึง พ.ร.บ.คุ้มครองผู้บริโภค)

ขั้นสอน (๔๐ นาที)

๑. ครูอธิบายถึงความหมาย และความสำคัญของ สิทธิผู้บริโภค*
๒. ครูสุ่มถามนักเรียน (๓-๕ คน) ว่าในการเลือกซื้อสินค้าหรือบริการที่ผ่านมานักเรียนได้รักษาสิทธิผู้บริโภคของตนเองตามกฎหมายหรือไม่ อย่างไร (คำตอบที่ได้จะต้องอิงตามของ พ.ร.บ. คุ้มครองผู้บริโภค)
๓. ครูแจกรูปภาพสินค้าหรือบริการ* ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม (กลุ่มละ ๔ คน) โดยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงปัจจัยในด้านต่างๆ ที่จำเป็นจะต้องตรวจสอบ เปรียบเทียบ หรือสิ่งที่ควรปฏิบัติในการเลือกซื้อสินค้าหรือบริการนั้นๆ (๕-๘ นาที)
๔. เมื่อหมดเวลาแล้วครูสุ่มเรียกนักเรียนแต่ละกลุ่มเพื่อออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน (โดยนักเรียนแต่ละกลุ่มจะต้องนำเสนอถึงปัจจัย ข้อที่ควรปฏิบัติในการเลือกซื้อสินค้าหรือบริการนั้นๆ อย่างชัดเจน พร้อมทั้งระบุว่า จะเลือกซื้อสินค้าหรือบริการนั้นๆ หรือไม่ และครูจะต้องสรุปประเด็นเพิ่มเติม ให้ครบถ้วน)

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑. ครูสรุปเนื้อหาที่เรียนพร้อมทั้งให้นักเรียนได้ซักถามถึงข้อสงสัยในการเรียน

หมายเหตุ * เนื้อหาอยู่ในเอกสารประกอบการสอน

๙. สื่อการสอน

๑. รูปภาพสินค้าหรือบริการ
 - ๑.๑ รูปภาพที่ ๑ ร้านอาหาร
 - ๑.๒ รูปภาพที่ ๒ ขนมขบเคี้ยว
 - ๑.๓ รูปภาพที่ ๓ หมวกกันน็อก
 - ๑.๔ รูปภาพที่ ๔ โทรศัพท์มือถือ
 - ๑.๕ รูปภาพที่ ๕ เสื้อผ้า
 - ๑.๖ รูปภาพที่ ๖ เติมเงินเกมออนไลน์
๒. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๐. แหล่งเรียนรู้ในหรือนอกสถานที่

๑. ห้องสมุดโรงเรียนนางรองพิทยาคม
๒. แหล่งการเรียนรู้ทางอินเทอร์เน็ต
๓. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๑. การวัดและประเมินผล

๑๑.๑ วิธีการวัดและประเมินผล

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
<p>ด้านความรู้ (K)</p> <p>๑. นักเรียนสามารถอธิบายถึงสิทธิของผู้บริโภคได้</p> <p>๒. นักเรียนสามารถอธิบายถึงข้อควรปฏิบัติในการซื้อสินค้าหรือบริการได้</p>	<p>๑. การสุ่มถามนักเรียน</p> <p>๒. การนำเสนอจากจากรูปภาพสินค้าหรือบริการที่ได้รับ</p>	<p>๑. แบบประเมินการตอบคำถาม</p> <p>๒. แบบประเมินการนำเสนอ</p>	<p>๑. นักเรียนสามารถอธิบายถึงสิทธิของผู้บริโภคในด้านต่างๆ ได้</p> <p>๒. นักเรียนสามารถอธิบายถึงวิธีในการเลือกซื้อสินค้าหรือบริการได้อย่างชัดเจน</p>
<p>ด้านทักษะ (P)</p> <p>นักสามารถวิเคราะห์ถึงความคุ้มค่าเหมาะสมก่อนการเลือกซื้อสินค้าหรือบริการได้</p>	<p>การนำเสนอจากจากรูปภาพสินค้าหรือบริการที่ได้รับ</p>	<p>แบบประเมินการนำเสนอ</p>	<p>นักเรียนสามารถวิเคราะห์ถึงปัจจัยด้านต่างๆ ในการเลือกซื้อสินค้าหรือบริการได้</p>
<p>ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)</p> <p>นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการรักษาสិทธิผู้บริโภคของตนเอง</p>	<p>การตอบคำถาม</p>	<p>แบบประเมินการตอบคำถาม</p>	<p>คำตอบของนักเรียนแสดงออกถึงในเชิงสร้างสรรค์</p>

๑๑.๒ การประเมินสมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะอันพึงประสงค์และทักษะศตวรรษที่ ๒๑

ประเด็นการประเมิน	แหล่ง	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน
<p>สมรรถนะสำคัญ</p> <p>๑ ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>๒ ความสามารถในการคิด</p> <p>๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p> <p>๔ ความสามารถในการแก้ปัญหา</p>	<p>นักเรียน</p>	<p>การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p> <p>และการนำเสนอ</p>	<p>ใบวิเคราะห์สมรรถนะแบบกลุ่ม</p>	<p>ความครบถ้วนของเนื้อหา</p>

<p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๑. มีวินัย</p> <p>๒. ใฝ่เรียนรู้</p> <p>๓. มุ่งมั่นในการทำงาน</p> <p>๔. ตรงต่อเวลา</p> <p>๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ</p>	นักเรียน	การสังเกต พฤติกรรม	ใบวิเคราะห์ คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	นักเรียน แสดงออกถึง พฤติกรรมที่ดี
<p>ทักษะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. มีทักษะด้านความร่วมมือทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ</p> <p>๒. ทักษะด้านการอ่าน</p> <p>๓. มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา</p> <p>๔. ทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ</p>	นักเรียน	การนำเสนอ	แบบประเมิน การนำเสนอ	สามารถ วิเคราะห์ใน หัวข้อที่ได้รับ อย่างชัดเจน
<p>คุณลักษณะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. การเรียนรู้ (การชี้นำตนเอง)</p> <p>๒. ศิลธรรม (ความซื่อสัตย์)</p>	นักเรียน	สังเกต พฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ตรงกับสภาพ ความเป็นจริง

๑๒. กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

๑๓. บันทึกผลหลังการสอน

สรุปผลการเรียนการสอน

๑. นักเรียนจำนวน.....คน

ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ได้แก่

๑.....

๒.....

นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ/นักเรียนพิการ ได้แก่

๑.....

๒.....

๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ

.....
.....

๓. นักเรียนมีความรู้เกิดทักษะ

.....
.....

๔. นักเรียนมีเจตคติ ค่านิยม ๑๒ ประการ คุณธรรมจริยธรรม

.....
.....

๑๔. ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

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

๑๕. ข้อเสนอแนะ

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

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ของ นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา แล้วมีความคิดเห็นดังนี้

๑. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- ควรปรับปรุง

๒. การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

๓. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- นำไปใช้ได้จริง
- ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

๔. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เอกสารประกอบการสอน เรื่อง สิทธิผู้บริโภค

สังคมปัจจุบันอยู่ภายใต้ระบบการค้าเสรี คือ รูปแบบการค้าที่ปล่อยให้การซื้อขายสินค้าหรือบริการทำการซื้อขายกันในตลาดได้อย่างอิสระโดยอยู่ภายใต้กรอบและกฎเกณฑ์ของกฎหมาย ดังนั้นเพื่อแย่งชิงส่วนแบ่งทางการตลาดผู้ประกอบการจึงได้ดำเนินการในหลายรูปแบบแตกต่างกันไปผู้ประกอบการที่มีจริยธรรมในการประกอบการจะมุ่งในการพัฒนา คุณภาพและรูปแบบของสินค้าให้มีมาตรฐานสูงขึ้น สอดคล้องกับความต้องการและความจำเป็นและคำนึงถึงประโยชน์ใช้สอยและความพึงพอใจของผู้บริโภค แต่ผู้ประกอบการที่ขาดจริยธรรมในการประกอบการก็จะใช้กลยุทธ์ต่างๆมาจูงใจผู้บริโภคให้ซื้อสินค้าหรือบริการโดยคำนึงถึงเฉพาะผลประโยชน์ทางธุรกิจของตนไม่สนใจความปลอดภัยหรือความเสียหายที่จะเกิดขึ้นต่อผู้บริโภคเช่นใช้กลยุทธ์การโฆษณาชักจูงโดยใช้ข้อ ข้อความที่อวดอ้างเกินจริงหรือหลอกลวงผู้บริโภค การใช้วัตถุปลอมปนในสินค้า เพื่อให้สินค้ามีราคาถูกลงเพื่อจูงใจผู้บริโภค การหาช่องทางจำหน่ายสินค้าโดยมุ่งผู้บริโภครายใหม่และไม่รับผิดชอบการจำหน่าย เช่น การจำหน่ายสินค้าทางอินเทอร์เน็ตซึ่งเมื่อผู้บริโภคชำระเงินค่าสินค้าแล้วอาจไม่ได้รับสินค้าหรือได้รับสินค้าไม่ตรงตามที่ต้องการผู้บริโภคจำนวนหนึ่งเมื่อถูกละเมิดสิทธิก็จะทำ การปกป้องสิทธิของตนโดยการแจ้งความหรือร้องทุกข์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันคุ้มครองสิทธิผู้บริโภค

แนวทางการปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค

ผู้บริโภคยุคใหม่จะต้องปฏิบัติตนอย่างชาญฉลาดเพื่อให้ได้สินค้าหรือบริการที่คุ้มค่าสมประโยชน์ และช่วยพิทักษ์สังคมให้ปลอดภัยจากผู้เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน โดยไม่คำนึงถึงความปลอดภัยของผู้อื่น โดยจะมีแนวทางการปฏิบัติดังนี้

๑. การวางแผนการซื้อ เพื่อตรวจสอบความต้องการของตนเองว่าสินค้าหรือบริการนั้นจำเป็นอย่างไรหรือไม่ รวมทั้งศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสินค้านั้นล่วงหน้าเพื่อประกอบการตัดสินใจ

๒. ก่อนการตัดสินใจซื้อหรือใช้บริการในสินค้านั้น ผู้บริโภคควรที่จะศึกษาข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับสินค้า เช่น สินค้าหรือบริการนั้นใครเป็นผู้ผลิต หรือผู้ให้บริการมีความน่าเชื่อถือเพียงใด ใช้วัตถุดิบหรือส่วนผสมอะไรในการผลิตมี สรรพคุณตามที่กล่าวอ้างหรือไม่ เป็นต้น

๓. มีการเปรียบเทียบข้อมูลของสินค้าในด้านต่างๆ เช่น หากเป็นผลิตภัณฑ์อาหารก็ควรเปรียบเทียบสารอาหารที่ได้รับให้เหมาะสมกับความต้องการและข้อจำกัดทางด้านสุขภาพของร่างกาย โดยนอกจากการอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ แล้วควรอ่านข้อมูลโภชนาการในผลิตภัณฑ์อาหารที่ถูกกำหนดให้แสดงข้อมูลดังกล่าว หรือฉลากโภชนาการที่ดีเอ (Guideline Daily Amounts : GDA)

๔. ตรวจสอบตัวเองเสมอว่าสินค้าที่ซื้อหรือบริการที่ใช้เป็นประจำในชีวิตประจำวันคุ้มค่ากับเงินที่เราเสียไปหรือไม่ หากไม่ได้รับความเป็นธรรมควรเรียกร้องความเป็นธรรมให้กับตนเองด้วยการตรวจสอบจากผู้ประกอบการหากยังไม่ได้รับการชดเชยควรไปแจ้งยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อดำเนินการต่อไป

๕. หลังจากการซื้อสินค้าหรือบริการ เราควรเก็บเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการซื้อสินค้านั้นไว้ เช่น บิลเงินสด สำเนาใบเสร็จรับเงิน เพื่อเป็นประโยชน์หากจำเป็นต้องเรียกร้องค่าชดเชย เมื่อได้รับความเสียหายจากการบริโภคสินค้านั้น

๖. เข้าร่วมกลุ่มที่ทำกิจกรรมเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคในชุมชนที่อาศัยอยู่ เพื่อจะได้รับทราบข้อมูลข่าวสารความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการปกป้องสิทธิของผู้บริโภค และได้ร่วมทำกิจกรรมกับกลุ่มด้วย

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้บริโภคในการเลือกซื้อสินค้าหรือบริการ

๑. ผู้บริโภคจะต้องตรวจสอบดูฉลากสินค้า เพื่อเป็นข้อมูลในการเปรียบเทียบสินค้าแต่ละยี่ห้อ ก่อนตัดสินใจเลือกซื้อสินค้า

๑.๑ ชื่อประเภทหรือชนิดของสินค้าที่แสดงให้เห็นเข้าใจได้ว่าสินค้านั้นคืออะไร

๑.๒ ชื่อหรือเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนในประเทศไทยของผู้ผลิตเพื่อขายในประเทศไทย

๑.๓ ชื่อหรือเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนในประเทศไทยของผู้ส่งหรือผู้นำเข้ามาในราชอาณาจักรเพื่อขาย

๑.๔ สถานที่ตั้งของผู้ผลิตเพื่อขาย หรือของผู้ส่ง หรือผู้นำเข้ามาในราชอาณาจักร เพื่อขายแล้วแต่กรณี

๑.๕ ต้องแสดงขนาด หรือมิติ หรือปริมาณ หรือปริมาตร หรือน้ำหนักของสินค้าแล้วแต่กรณี

๑.๖ ต้องแสดงวิธีใช้ เพื่อให้ผู้บริโภคเข้าใจว่าสินค้านั้นใช้เพื่อสิ่งใด

๑.๗ ข้อแนะนำในการใช้หรือห้ามใช้

๑.๘ วันเดือนปีที่ผลิต หรือวันเดือนปีที่หมดอายุการใช้ หรือวันเดือนปีที่ควรใช้ก่อนวันเดือนปีที่ระบุนั้น เพื่อให้เข้าใจในประโยชน์ของคุณภาพหรือคุณสมบัติของสินค้านั้น (ถ้ามี)

๑.๙ ราคาโดยระบุหน่วยเป็นบาท และจะระบุเป็นสกุลเงินอื่นก็ได้

๒. สอบถามข้อเท็จจริงเกี่ยวกับคุณภาพของสินค้าจากผู้ขาย หรือผู้ที่เคยใช้สินค้านั้นแล้ว

๓. ศึกษาเงื่อนไข ข้อจำกัดของสินค้า เป็นวันเดือนปีที่ผลิต หรือหมดอายุ วิธีการใช้ การเก็บรักษา ค่าเตือนหรือข้อควรระวังในการใช้สินค้าอย่างเข้าใจองแท้

๔. ร้องขอให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องตรวจสอบคุณภาพและปริมาณของสินค้าที่มีคุณภาพและเป็นธรรมแก่ผู้บริโภค

๕. ผู้บริโภคอย่าด่วนหลงเชื่อคำโฆษณาของสินค้าหรือบริการ ต้องศึกษาเงื่อนไขรายละเอียดอื่นๆ ของตัวสินค้าหรือบริการที่ไม่ได้ระบุไว้ในโฆษณา

สื่อการสอน

รูปภาพสินค้าหรือบริการ



แนวการตอบจะมีประเด็นดังนี้

๑. ตรวจสอบความต้องการ ความจำเป็นอย่างแท้จริง
๒. ราคา รสชาติ และถูกสุขอนามัย
๓. ความน่าเชื่อถือ การได้รับความยอมรับ



แนวการตอบจะมีประเด็นดังนี้

๑. ตรวจสอบความต้องการ ความจำเป็นอย่างแท้จริง
๒. ราคา และความสอดคล้องของปริมาณ
๓. ข้อมูลโภชนาการ และเลขผลิตภัณฑ์ (เลขทะเบียน อย.)



รูปภาพที่ ๓ หมวกกันน็อก

แนวการตอบจะมีประเด็นดังนี้

๑. ความน่าเชื่อถือ การได้รับความยอมรับ ของบริษัทผู้ผลิต
๒. เครื่องหมาย มอก.
๓. ราคาและความคุ้มค่า



รูปภาพที่ ๔ โทรศัพท์มือถือ

แนวการตอบจะมีประเด็นดังนี้

๑. ความน่าเชื่อถือ การได้รับความยอมรับ ของบริษัทผู้ผลิต
๒. ราคาและความคุ้มค่า
๓. ศึกษารายละเอียดของสินค้า



แนวการตอบจะมีประเด็นดังนี้

๑. ตรวจสอบความต้องการ ความจำเป็นอย่างแท้จริง
๒. ราคาและความคุ้มค่า
๓. การเปรียบเทียบข้อมูลสินค้าในด้านต่างๆ



แนวการตอบจะมีประเด็นดังนี้

๑. ตรวจสอบความต้องการ ความจำเป็นอย่างแท้จริง
๒. ราคาและความคุ้มค่า
๓. การเปรียบเทียบข้อมูลสินค้าในด้านต่างๆ



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ รู้จักสิทธิผู้บริโภค เรื่อง การปกป้องสิทธิผู้บริโภค
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๖๐ นาที
ผู้สอน นาย ณิชวิชัย ธนพงษ์พรธนา ภาคเรียนที่ ๑

๑. มาตรฐานและตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๕.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม๕/๓ ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๒.๑ ด้านความรู้ (K)

๑. นักเรียนสามารถอธิบายถึงการปกป้องสิทธิผู้บริโภคได้

๒. นักเรียนสามารถอธิบายถึงข้อควรปฏิบัติหลังจากการซื้อสินค้าหรือบริการได้

๒.๒ ด้านทักษะ (P)

นักเรียนแก้ไขปัญหาหลังจากการซื้อสินค้าหรือบริการได้

๒.๓ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการปกป้องสิทธิผู้บริโภคของตนเองได้

๓. สาระสำคัญ

การดำเนินชีวิตปัจจุบันภายใต้ระบบการค้าเสรีทำให้ผู้ผลิตและผู้จำหน่ายต่างแข่งขันกัน ทั้งในด้านการพัฒนาคุณภาพและรูปแบบของสินค้า การหาช่องทางการจำหน่ายสินค้าในรูปแบบใหม่ ทำให้มีกลยุทธ์ทางการตลาดใหม่ๆ จากผู้ประกอบการเกิดขึ้นมากมาย บางครั้งผู้บริโภคตกเป็นฝ่ายเสียเปรียบ ต่อมีผู้บริโภคจำนวนมากละเลยการปกป้องสิทธิของตน การกระทำดังกล่าวเป็นการส่งเสริมผู้ผลิตเอาเปรียบผู้บริโภคต่อไปไม่สิ้นสุด ผู้บริโภคยุคใหม่จึงจำเป็นต้องฉลาดซื้อ ฉลาดใช้ รวมทั้งรู้จักการปกป้องสิทธิของตนเอง เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัย คุ้มค่า สมประโยชน์ และไม่ยอมให้ถูกละเมิดสิทธิ

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ๔.๑ ความสามารถในการสื่อสาร
- ๔.๒ ความสามารถในการคิด
- ๔.๓ ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ๔.๔ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๕. สาระการเรียนรู้

- ๑. ข้อควรปฏิบัติหลังการซื้อสินค้าหรือบริการ
- ๒. การปกป้องสิทธิผู้บริโภค

๖. จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

๖.๑ ความสามารถและทักษะศตวรรษที่ ๒๑

- มีทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ทักษะด้านการอ่าน (Reading)
- ทักษะด้านการเขียน (Riting)
- ทักษะด้านการคิดคำนวณ (Rithmetics)
- มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา
- มีทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ
- มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- มีความสามารถในการใช้ภาษา (๒-๓ ภาษา) ทักษะด้านการสื่อสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- มีทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

๖.๒ คุณลักษณะ

- ๑. มีวินัย
- ๒. ใฝ่เรียนรู้
- ๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
- ๔. ตรงต่อเวลา
- ๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ

๗. ชิ้นงานหรือภาระงาน

ใบกิจกรรมเรื่อง สิทธิผู้บริโภค

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (๖๐ นาที)

ขั้นนำ (๑๐ นาที)

๑. ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน (เก็บอุปกรณ์ทุกชนิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนและสังเกตนักเรียนให้หนึ่งประจำที่ อยู่ในความเรียบร้อย) และเช็คชื่อ

๒. ครูแสดงภาพข่าว สั่งสินค้าออนไลน์* เพื่อให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุของข่าวที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งระบุถึงแนวทางในการแก้ปัญหาดังกล่าว (๓-๕ นาที)

๓. เมื่อหมดเวลาครูสุ่มถามนักเรียน (๒-๓ คน) ในประเด็นเรื่อง สาเหตุของข่าวที่เกิดขึ้น และแนวทางในการแก้ปัญหาดังกล่าว

๔. ครูโยงถึงความสำคัญของการปกป้องสิทธิของตนเองจากผู้ประกอบการ

ขั้นสอน (๔๐ นาที)

๑. ครูอธิบายถึง ข้อควรปฏิบัติหลังจากการซื้อสินค้าหรือบริการ*

๒. ครูยกตัวอย่างสถานการณ์ต่อไปนี้ เพื่อให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์แนวทางในแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

๒.๑ ปลายฟ้า ไปรับประทานอาหารที่ร้านแห่งหนึ่งกับแฟนหนุ่ม ทั้งคู่สั่งอาหารกันมาหลายอย่าง จนกระทั่งเมื่อจ่ายเงิน ในบิลนั้นระบุราคาของถั่วคั่วเกลือราคา ๕๕๐ บาท หากนักเรียนเป็นปลายฟ้า นักเรียนจะมีวิธีในการแก้ปัญหานี้อย่างไร

๒.๒ แมนเมือง ไปที่ร้านสะดวกซื้อแห่งหนึ่ง เพื่อซื้อของกินไว้ตุน เพราะในคืนนั้นแมนเมืองตั้งใจจะอ่านหนังสืออย่างหนักจนเช้า แต่เมื่อเข้าไปในร้านสะดวกซื้อแมนเมืองกลับไม่พบการแสดงข้อมูลของสินค้า ราคาของสินค้าเลย หากนักเรียนเป็นแมนเมืองนักเรียนจะมีวิธีในการแก้ปัญหานี้อย่างไร

๓. ครูเพิ่มเติมประเด็นจากการตอบคำถามของนักเรียนให้ครบถ้วน สมบูรณ์

๔. ครูแจกใบกิจกรรมเรื่อง สิทธิผู้บริโภค เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติ (๑๐ นาที)

๕. เมื่อหมดเวลา ครูเรียกเก็บใบกิจกรรม

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาที่เรียนพร้อมทั้งให้นักเรียนได้ซักถามถึงข้อสงสัยในการเรียน

หมายเหตุ * เนื้อหาอยู่ในเอกสารประกอบการสอน

๙. สื่อการสอน

๑. ภาพข่าว สั่งสินค้าออนไลน์

๒. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๐. แหล่งเรียนรู้ในหรือนอกสถานที่

๑. ห้องสมุดโรงเรียนนางรองพิทยาคม

๒. แหล่งการเรียนรู้ทางอินเทอร์เน็ต

๓. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๑. การวัดและประเมินผล

๑๑.๑ วิธีการวัดและประเมินผล

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ (K) ๑. นักเรียนสามารถอธิบายถึงการปกป้องสิทธิผู้บริโภคได้	๑. การสุ่มถามนักเรียน	๑. แบบประเมินการตอบคำถาม	๑. นักเรียนสามารถอธิบายถึงการปกป้องสิทธิผู้บริโภคในด้านต่างๆ ได้

<p>๒. นักเรียนสามารถอธิบายถึงข้อควรปฏิบัติหลังจากการซื้อสินค้าหรือบริการได้</p> <p>ด้านทักษะ (P) นักเรียนสามารถแก้ไขปัญหาหลังจากการซื้อสินค้าหรือบริการได้</p> <p>ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการปกป้องสิทธิผู้บริโภคของตนเองได้</p>	<p>๒. การสัมภาษณ์นักเรียน</p> <p>การตอบคำถามในประเด็นสถานการณ์ตัวอย่าง</p> <p>การตอบคำถาม</p>	<p>๒. แบบประเมินการตอบคำถาม</p> <p>แบบประเมินการตอบคำถาม</p> <p>แบบประเมินการตอบคำถาม</p>	<p>๒. นักเรียนสามารถอธิบายถึงแนวทางการปฏิบัติตนหลังการซื้อสินค้าได้</p> <p>นักเรียนสามารถวิเคราะห์ถึงแนวทางการแก้ปัญหาในด้านต่างๆได้</p> <p>คำตอบของนักเรียนแสดงออกถึงในเชิงสร้างสรรค์</p>
--	---	---	--

๑๑.๒ การประเมินสมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะอันพึงประสงค์และทักษะศตวรรษที่ ๒๑

ประเด็นการประเมิน	แหล่ง	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน
<p>สมรรถนะสำคัญ</p> <p>๑ ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>๒ ความสามารถในการคิด</p> <p>๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p> <p>๔ ความสามารถในการแก้ปัญหา</p>	<p>นักเรียน</p>	<p>การสังเกต</p> <p>พฤติกรรมและ</p> <p>การตอบ</p> <p>คำถาม</p>	<p>ใบวิเคราะห์</p> <p>สมรรถนะ</p> <p>แบบ</p> <p>รายบุคคล</p>	<p>ความถูกต้องของเนื้อหา</p>
<p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๑. มีวินัย</p> <p>๒. ใฝ่เรียนรู้</p> <p>๓. มุ่งมั่นในการทำงาน</p> <p>๔. ตรงต่อเวลา</p> <p>๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ</p>	<p>นักเรียน</p>	<p>การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p>	<p>ใบวิเคราะห์</p> <p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p>	<p>นักเรียนแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ดี</p>

<p>ทักษะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. มีทักษะด้านความร่วมมือทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ</p> <p>๒. ทักษะด้านการอ่าน</p> <p>๓. มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา</p> <p>๔. ทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ</p>	<p>นักเรียน</p>	<p>การตอบคำถามในประเด็นสถานการณ์ตัวอย่าง</p>	<p>แบบประเมินการตอบคำถาม</p>	<p>นักเรียนสามารถวิเคราะห์ถึงแนวทางการแก้ปัญหาในด้านต่างๆได้</p>
<p>คุณลักษณะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. การเรียนรู้ (การขี้นำตนเอง)</p> <p>๒. ศิลธรรม (ความซื่อสัตย์)</p>	<p>นักเรียน</p>	<p>สังเกตพฤติกรรม</p>	<p>แบบสังเกตพฤติกรรม</p>	<p>ตรงกับสภาพความเป็นจริง</p>

๑๒. กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

๑๓. บันทึกผลหลังการสอน

สรุปผลการเรียนการสอน

๑. นักเรียนจำนวน.....คน

ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ได้แก่

๑.....

๒.....

นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ/นักเรียนพิการ ได้แก่

๑.....

๒.....

๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ

.....
.....

๓. นักเรียนมีความรู้เกิดทักษะ

.....
.....

๔. นักเรียนมีเจตคติ ค่านิยม ๑๒ ประการ คุณธรรมจริยธรรม

.....
.....

๑๔. ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

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

๑๕. ข้อเสนอแนะ

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

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ของ นายณัฐวิรัช ธนพงษ์พรธนา แล้วมีความคิดเห็นดังนี้

๑. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- ควรปรับปรุง

๒. การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

๓. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- นำไปใช้ได้จริง
- ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

๔. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายณัฐวิรัช ธนพงษ์พรธนา)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เอกสารประกอบการสอน เรื่อง การปกป้องสิทธิผู้บริโภค

ข้อควรปฏิบัติหลังจากการซื้อสินค้าและบริการ ผู้บริโภคมีหน้าที่ในการเก็บรักษาพยานหลักฐานต่างๆ ที่แสดงถึงการละเมิดสิทธิของผู้บริโภคไว้ เพื่อการร้องเรียนตามสิทธิของตน พยานหลักฐานดังกล่าวอาจเป็นสินค้าที่แสดงให้เห็นว่ามีปริมาณหรือคุณภาพไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่ระบุไว้ในฉลาก มีความสกปรกหรือมีพิษที่ก่อให้เกิดอันตราย ควรจำสถานที่ซื้อสินค้าหรือบริการนั้นไว้ เพื่อประกอบการร้องเรียน และต้องเก็บเอกสารโฆษณาและใบเสร็จรับเงินเอาไว้ด้วย

เมื่อมีการละเมิดสิทธิของผู้บริโภคขึ้น ผู้บริโภคมีหน้าที่ในการดำเนินการร้องเรียนตามสิทธิของตน โดยร้องเรียนไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการกำกับดูแลสินค้าหรือบริการนั้น หรือร้องเรียนมาที่สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ต่างจังหวัดร้องเรียนที่คณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคประจำจังหวัด การปกป้องสิทธิผู้บริโภคด้วยตนเอง

๑. สนใจศึกษาหาความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าและบริการที่จะบริโภค เช่นการอ่านฉลากสินค้าก่อนการบริโภค

๒. หมั่นติดตามความก้าวหน้าของผลิตภัณฑ์ที่ต้องการบริโภค

๓. สอบถามข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับสินค้าและบริการที่ต้องการจากหลายๆ ร้านจากผู้รู้หรือคนที่รู้จัก

๔. ก่อนซื้อควรเปรียบเทียบดูประโยชน์ ปริมาณ และราคา

๕. มีการวางแผนในการซื้อสินค้าและบริการ ซื้อสินค้าและบริการด้วยความประหยัดคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับเป็นสำคัญ ไม่ควรซื้อสินค้าเพราะเห็นแก่ของแถมหรือลดราคา

๖. รู้จักใช้สินค้าและบริการทดแทนเมื่อสินค้าและบริการนั้นมีราคาแพง

๗. ตรวจสอบใบเสร็จทุกครั้งเมื่อจ่ายเงิน เพื่อความถูกต้องทั้งปริมาณ จำนวนสินค้าและราคา และเก็บหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคไว้ เพื่อใช้ประกอบการร้องเรียน หากได้รับอันตรายหรือไม่ได้รับความเป็นธรรมจากการใช้สินค้าและบริการ

๘. ไม่ควรซื้อหรือใช้บริการจากผู้ประกอบกิจการที่เอาเปรียบผู้บริโภค

๙. อย่าเพิกเฉยหรือนิ่งเฉยเมื่อถูกเอาเปรียบ ควรร้องเรียนไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและควรบอกต่อให้ผู้อื่นได้ทราบ เพื่อที่เขาจะได้ไม่เป็นเหยื่อรายต่อไป

ตารางแสดงหน่วยงานที่รับผิดชอบกับประเด็นปัญหาด้านการคุ้มครองผู้บริโภค

ลำดับที่	ปัญหาที่เกี่ยวข้อง	หน่วยงานที่รับผิดชอบ
๑	ผลิตภัณฑ์อาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุเสพติด วัตถุมีพิษ	สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
๒	ไม่ได้รับความเป็นธรรมด้านการรักษาพยาบาลหรือ บริการของแพทย์	สำนักงานแพทยสภา
๓	บริการสถานพยาบาลเอกชน (คลินิกลดความอ้วน โพลีคลินิก โรงพยาบาลเอกชน)	กองประกอบโรคศิลปะ กระทรวง สาธารณสุข
๔	ราคาสินค้า การกักตุนสินค้า ไม่ติดป้ายราคา มาตรา ชั่ง ตวงวัด คุณภาพน้ำมันเชื้อเพลิง น้ำมันหล่อลื่น	กรมการค้าภายใน
๕	พาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์	กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
๖	การประกันภัยประเภทต่างๆ	กรมการประกันภัย
๗	คุณภาพและมาตรฐานของผลิตภัณฑ์	สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม
๘	สอบถาม ร้องเรียน การอนุญาต จัดสรรที่ดิน	กองควบคุมธุรกิจที่ดิน กรมที่ดิน
๙	คดีด้านเศรษฐกิจ	กองบังคับการปราบปรามอาชญากรรมทาง เศรษฐกิจและเทคโนโลยี
๑๐	ด้านการท่องเที่ยว	สำนักงานตำรวจท่องเที่ยว
๑๑	ด้านการขนส่งมวลชน	ศูนย์รับเรื่องร้องเรียนขนส่ง มวลชน กรุงเทพฯ กระทรวงคมนาคม
๑๒	ไม่ได้รับความเป็นธรรมด้านการปกครอง	กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย

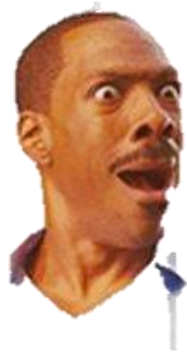
สื่อการสอน

ภาพข่าว สั่งสินค้าออนไลน์



ผงะ !!!!

เมื่อหนุ่มชาวจีนคนหนึ่ง ได้
สั่งโทรทัศน์สีจากอินเทอร์เน็ต
แต่กลับต้องน้ำตาตกเมื่อสินค้า
ส่งถึงบ้าน



ใบกิจกรรม เรื่อง สิทธิผู้บริโภค



คะแนน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนนางรองพิทยาคม
ใบกิจกรรม เรื่อง สิทธิผู้บริโภค

ชื่อ ชั้น เลขที่

คำชี้แจง : ข้อที่ ๑-๖ ให้นักเรียนเติมคำในช่องว่างให้สมบูรณ์

๑. เมื่อถูกเอาเปรียบจากการซื้อสินค้าหรือบริการสามารถร้องเรียนได้ที่.....

.....

๒. แดงกวาง ซื้อเท้าพลิกจากการเล่นกีฬาบอลเลย์บอลจึงไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง แต่ไม่ได้รับการบริการที่ดี แดงกวางจะต้องแจ้งเรื่องนี้ไปที่.....

๓. คือ สิ่งที่ทำให้ผู้บริโภคทราบถึงปริมาณและส่วนประกอบของสินค้านั้นๆ

๔. สมปอง เดินทางไปต่างจังหวัดด้วยรถโดยสารสาธารณะ ในขณะที่เดินทางคนขับ ขับรถด้วยความประมาทและหวาดเสียว สมปองจะต้องแจ้งเรื่องนี้ไปที่.....

๕. มดดำ เห็นโฆษณาผลิตภัณฑ์ Colostrum ที่กล่าวอ้างว่าสามารถทำให้สูงขึ้นภายใน ๗ วัน ใน Facebook มดดำจะต้องแจ้งเรื่องนี้ไปที่หน่วยงาน.....

๖. เป็นการแสดงข้อมูลของสินค้าในการเปรียบเทียบสินค้าแต่ละยี่ห้อ ก่อนตัดสินใจเลือกซื้อ

คำชี้แจง : ข้อที่ ๗-๑๐ ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย / หน้าข้อความที่เห็นว่าถูก และใส่เครื่องหมาย x หน้าข้อความที่เห็นว่าผิด

๗. นายเอ จะถือว่าเป็นผู้บริโภคแม้จะรับประทานอาหารจากผลิตภัณฑ์ยี่ห้อหนึ่งที่แจกให้ทดลองทานฟรี

๘. สิทธิที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีและปลอดภัย ไม่จัดว่าเป็นสิทธิของผู้บริโภคสากล

๙. เครื่องหมายรับรองคุณภาพของผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม มีชื่อย่อว่า สมอ.

๑๐. นายเอ ฝาก นายบี ไปซื้อคอมพิวเตอร์ที่ห้างสรรพสินค้า ทั้งสองคนจะถือว่าเป็นผู้บริโภค



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนนางรองพิทยาคม
เฉลยใบกิจกรรม เรื่อง สิทธิผู้บริโภค

ชื่อ ชั้น เลขที่

คำชี้แจง : ข้อที่ ๑-๖ ให้นักเรียนเติมคำในช่องว่าให้สมบูรณ์

ข้อที่ ๗-๑๐ ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย / หน้าข้อความที่เห็นว่าถูก และใส่เครื่องหมาย x หน้าข้อความที่เห็นว่าผิด

๑. เมื่อถูกเอาเปรียบจากการซื้อสินค้าหรือบริการสามารถร้องเรียนได้ที่ **สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.)**

๒. แดงกวา ข้อเท้าพลิกจากการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลจึงไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง แต่ไม่ได้รับการบริการที่ดี แดงกวาจะต้องแจ้งเรื่องนี้ไปที่ **สำนักงานแพทยสภา**

๓. **ฉลากโภชนาการ** คือ สิ่งที่ทำให้ผู้บริโภคทราบถึงปริมาณและส่วนประกอบของสินค้านั้นๆ

๔. สมปอง เดินทางไปต่างจังหวัดด้วยรถโดยสารสาธารณะ ในขณะที่เดินทางคนขับ ขับรถด้วยความประมาทและหวาดเสียว สมปองจะต้องแจ้งเรื่องนี้ไปที่ **กระทรวงคมนาคม**

๕. มดดำ เห็นโฆษณาผลิตภัณฑ์ Colostrum ที่กล่าวอ้างว่าสามารถทำให้สูงขึ้นภายใน ๗ วัน ใน Facebook มดดำจะต้องแจ้งเรื่องนี้ไปที่หน่วยงาน **สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)**

๖. **ฉลากสินค้า** เป็นการแสดงข้อมูลของสินค้าในการเปรียบเทียบสินค้าแต่ละยี่ห้อก่อนตัดสินใจเลือกซื้อ

๗. **ถูก** นายเอ จะถือว่าเป็นผู้บริโภค แม้จะรับประทานอาหารจากผลิตภัณฑ์ยี่ห้อหนึ่งที่แจกให้ทดลองทานฟรี

๘. **ผิด** สิทธิที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีและปลอดภัย ไม่จัดว่าเป็นสิทธิของผู้บริโภคสากล

๙. **ผิด** เครื่องหมายรับรองคุณภาพของผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม มีชื่อย่อว่า สมอ.

๑๐. **ถูก** นายเอ ผาก นายบี ไปซื้อคอมพิวเตอร์ที่ห้างสรรพสินค้า ทั้งสองคนจะถือว่าเป็นผู้บริโภค



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ รู้ทันสื่อโฆษณา เรื่อง อิทธิพลของสื่อโฆษณา
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๖๐ นาที
ผู้สอน นาย ญัฐวิรัช ธนพงษ์พรธนา ภาคเรียนที่ ๑

๑. มาตรฐานและตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม๕/๒ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการบริโภค

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๒.๑ ด้านความรู้ (K)

นักเรียนสามารถอธิบายถึงลักษณะและกลไกของสื่อโฆษณาได้

๒.๒ ด้านทักษะ (P)

นักเรียนสามารถวิเคราะห์ถึงอิทธิพลในด้านต่างๆ จากสื่อโฆษณาได้

๒.๓ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการรู้เท่าทันสื่อโฆษณา

๓. สาระสำคัญ

สื่อโฆษณามีความสำคัญมากในการสร้างแรงจูงใจ สร้างความต้องการในการบริโภค กระตุ้นพฤติกรรม การซื้อสินค้าและบริการนั้นๆ แะยังสร้างค่านิยมในการใช้สินค้าและบริการ ซึ่งอาจไม่มีความจำเป็น และเป็น การฟุ่มเฟือยถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้ผลิตและจำหน่าย การรู้เท่าทันสื่อโฆษณาจึงมีความจำเป็นเพราะจะทำให้เราสามารถป้องกันตัวเองไม่ให้เกิดเป็นเหยื่อ และถูกล่อลวงจากสื่อโฆษณาอวดอ้างเกินจริงหรือโฆษณา หลอกลวง

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ๔.๑ ความสามารถในการสื่อสาร
- ๔.๒ ความสามารถในการคิด
- ๔.๓ ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ๔.๔ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- ๔.๕ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๕. สาระการเรียนรู้

๑. ความหมายและความสำคัญของสื่อโฆษณา
๒. อิทธิพลของสื่อโฆษณา
๓. ลักษณะและกลไกของสื่อโฆษณา

๖. จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

๖.๑ ความสามารถและทักษะศตวรรษที่ ๒๑

- มีทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ทักษะด้านการอ่าน (Reading)
- ทักษะด้านการเขียน (Riting)
- ทักษะด้านการคิดคำนวณ (Rithmetics)
- มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา
- มีทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ
- มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- มีความสามารถในการใช้ภาษา (๒-๓ ภาษา) ทักษะด้านการสื่อสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- มีทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

๖.๒ คุณลักษณะ

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. ตรงต่อเวลา
๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ

๗. ชิ้นงานหรือภาระงาน

-

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (๖๐ นาที)

ขั้นนำ (๑๐ นาที)

๑. ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน (เก็บอุปกรณ์ทุกชนิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนและสังเกตนักเรียนให้นั่งประจำที่ อยู่ในความเรียบร้อย) และเช็คชื่อ

๒. ครูแจกรูปภาพโฆษณา* โดยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการโฆษณาของสินค้าหรือบริการ (คำตอบที่ได้จะต้องกล่าวถึงการโฆษณาที่เกินจริง, การหลอกลวงผู้บริโภค และผลกระทบจากการหลอวงเชื่อโฆษณา)

๓. ครูกล่าวโยงถึงเรื่องรูปแบบในการโฆษณาเพื่อชักจูงให้ซื้อสินค้าหรือบริการต่างๆ

ขั้นสอน (๔๐ นาที)

๑. ครูอธิบายถึงความหมาย ความสำคัญของ สื่อโฆษณา และกลไกของการโฆษณา*

๒. ครูอธิบายถึงเรื่องอิทธิพลของสื่อโฆษณา*

๓. ครูยกตัวอย่างของข่าวครีမ်บำรุงผิวขาว* พร้อมทั้งร่วมวิเคราะห์ถึงกลไกในการโฆษณา อิทธิพลของสื่อโฆษณา และผลกระทบจากการใช้ผลิตภัณฑ์ดังกล่าว

๔. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม ๕ คน และแจกกระดาษให้แต่ละกลุ่ม เพื่อให้แต่ละกลุ่มคิด ออกแบบ สื่อโฆษณาสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตนเอง (๕-๑๐ นาที) โดยจะต้องประกอบไปด้วยองค์ประกอบ ดังนี้

- รูปสินค้า
- ชื่อสินค้าหรือบริการ
- ราคา
- วิธีการใช้
- สรรพคุณ
- สโลแกน

๕. ครูแจกเหรียญการซื้อ* ให้แต่ละกลุ่มจำนวน ๓ เหรียญ

๖. เมื่อหมดเวลา ครูสุ่มเรียกแต่ละกลุ่มเพื่อนำเสนอสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ของตนเอง

๗. เมื่อกลุ่มที่ออกมาแนะนำเสนอ นำเสนอสินค้าหรือผลิตภัณฑ์จบแล้ว ให้กลุ่มที่เหลือเลือกที่จะให้เหรียญเพื่อซื้อสินค้าของกลุ่มนำเสนอหรือไม่ให้เหรียญหากไม่ต้องการซื้อสินค้าของกลุ่มที่นำเสนอ

๘. เมื่อนำเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว ครูให้กลุ่มที่ได้รับเหรียญมากที่สุดออกมาหน้าชั้นเรียน จากนั้นครูสุ่มถามนักเรียน (๓-๕ คน) ถึงประเด็นที่เลือกซื้อสินค้าของกลุ่มนี้

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาที่เรียนพร้อมทั้งให้นักเรียนได้ซักถามถึงข้อสงสัยในการเรียน

หมายเหตุ * เนื้อหาอยู่ในเอกสารประกอบการสอน

๙. สื่อการสอน

๑. รูปภาพของการโฆษณาสินค้าหรือบริการ

รูปภาพที่ ๑ กระดาษ

รูปภาพที่ ๒ ครีมบำรุงผิวขาว

รูปภาพที่ ๓ ยาลดน้ำหนัก

๒. เหรียญการซื้อ

๓. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๐. แหล่งเรียนรู้ในหรือนอกสถานที่

๑. ห้องสมุดโรงเรียนนางรองพิทยาคม

๒. แหล่งการเรียนรู้ทางอินเทอร์เน็ต

๓. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๑. การวัดและประเมินผล

๑๑.๑ วิธีการวัดและประเมินผล

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ (K) นักเรียนสามารถอธิบายถึงลักษณะและกลไกของสื่อโฆษณาได้	การสุ่มถามนักเรียน	แบบประเมิน การตอบ คำถาม	นักเรียนสามารถอธิบายถึงลักษณะและกลไกในการโฆษณาได้
ด้านทักษะ (P) นักเรียนสามารถวิเคราะห์ถึงอิทธิพลในด้านต่างๆ จากสื่อโฆษณาได้	๑. กิจกรรมการนำเสนอโฆษณา ๒. การตอบคำถาม	๑. แบบประเมินการนำเสนอ ๒. กิจกรรมการออกแบบโฆษณา	๑. นักเรียนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม ๒. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ผลกระทบจากสื่อโฆษณาได้
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการรู้เท่าทันสื่อโฆษณา	การตอบคำถาม	แบบประเมิน การตอบ คำถาม	คำตอบของนักเรียนแสดงออกถึงในเชิงสร้างสรรค์

๑๑.๒ การประเมินสมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะอันพึงประสงค์และทักษะศตวรรษที่ ๒๑

ประเด็นการประเมิน	แหล่ง	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน
<p>สมรรถนะสำคัญ</p> <p>๑ ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>๒ ความสามารถในการคิด</p> <p>๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p> <p>๔ ความสามารถในการแก้ปัญหา</p> <p>๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี</p>	นักเรียน	การสังเกต พฤติกรรม และการ นำเสนอ	ใบวิเคราะห์ สมรรถนะแบบ กลุ่ม	ความครบถ้วนของเนื้อหา
<p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๑. มีวินัย</p> <p>๒. ใฝ่เรียนรู้</p> <p>๓. มุ่งมั่นในการทำงาน</p> <p>๔. ตรงต่อเวลา</p> <p>๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ</p>	นักเรียน	การสังเกต พฤติกรรม	ใบวิเคราะห์ คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	นักเรียนแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ดี
<p>ทักษะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. มีทักษะด้านความร่วมมือทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ</p> <p>๒. มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา</p> <p>๓. ทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ</p> <p>๔. มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม</p>	นักเรียน	การนำเสนอ การตอบ คำถาม	แบบประเมิน การนำเสนอ กิจกรรมการ ออกแบบ โฆษณา	นักเรียนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม นักเรียนสามารถวิเคราะห์ผลกระทบจากสื่อโฆษณาได้
<p>คุณลักษณะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. การเรียนรู้ (การขี้นำตนเอง)</p> <p>๒. ศีลธรรม (ความซื่อสัตย์)</p>	นักเรียน	สังเกต พฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ตรงกับสภาพความเป็นจริง

๑๒. กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

๑๓. บันทึกผลหลังการสอน

สรุปผลการเรียนการสอน

๑. นักเรียนจำนวน.....คน

ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ได้แก่

๑.....

๒.....

นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ/นักเรียนพิการ ได้แก่

๑.....

๒.....

๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ

.....

.....

๓. นักเรียนมีความรู้เกิดทักษะ

.....

.....

๔. นักเรียนมีเจตคติ ค่านิยม ๑๒ ประการ คุณธรรมจริยธรรม

.....

.....

๑๔. ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

๑๕. ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ของ นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา แล้วมีความคิดเห็นดังนี้

๑. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- ควรปรับปรุง

๒. การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

๓. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- นำไปใช้ได้จริง
- ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

๔. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เอกสารประกอบการสอน เรื่อง อิทธิพลของสื่อโฆษณา

ความหมายและความสำคัญของสื่อโฆษณา คือ สื่อที่มีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารของสินค้าหรือบริการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพโดยผ่านช่องทางต่างๆ เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ รวมทั้งสื่อในลักษณะอื่นๆ เช่น ป้ายโฆษณา ทั้งนี้เพื่อให้ผู้บริโภครับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพนั้นมีความสำคัญเพราะส่งผลต่อความรู้สึกรู้สึกนึกคิดทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมของผู้บริโภคเป็นอย่างมาก เนื่องจากข้อมูลตามสื่อโฆษณาในรูปแบบต่างๆ มักจะให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับตัวสินค้ารวมทั้งกระตุ้นใจให้ผู้บริโภคซื้อหรือใช้สินค้าหรือบริการการสุขภาพ สื่อโฆษณาที่มีส่วนสำคัญในการตัดสินใจของผู้บริโภคในการตัดสินใจซื้อสินค้า ผลิตภัณฑ์ และใช้บริการสุขภาพนั้นๆ ซึ่งหากผู้บริโภคเชื่อถือข้อความบนสื่อโดยปราศจากการไปตออาจทำให้ได้รับสินค้า ผลิตภัณฑ์ และบริการสุขภาพที่ไม่สมประโยชน์และอาจเกิดผลเสียหายน และมีอันตรายต่อร่างกาย และจิตใจอย่างไม่คาดคิด

การโฆษณาที่ปรากฏตามสื่อต่างๆ จะแบ่งออกเป็นกลุ่มเป้าหมาย 3 กลุ่มคือ

1. กลุ่มผู้บริโภคตามเศรษฐกิจและสังคม เช่น ตามเพศ ตามวัย ตามระดับการศึกษา
2. กลุ่มผู้บริโภคตามหลักจิตวิทยาและสังคม เช่น ผู้บริโภคบางกลุ่มเลือกสินค้าที่มีคุณภาพราคาสูง หรือบางกลุ่มอาจเลือกสินค้าคุณภาพปานกลาง ราคาถูก
3. กลุ่มผู้บริโภคที่ใช้สินค้านั้นเป็นประจำ

กลไกการโฆษณา กลไกของการโฆษณาสามารถทำให้ผู้บริโภคอยู่ภายใต้อิทธิพล ดังนี้

1. การโฆษณาเป็นการกระตุ้นความต้องการของมนุษย์ เพราะมนุษย์มีความต้องการไม่สิ้นสุด การโฆษณาจึงเปรียบเสมือนแรงกระตุ้นให้ความต้องการมากขึ้นโดยสร้างแรงจูงใจให้ผู้บริโภคเกิดความเชื่อว่าสินค้านั้นดีที่สุดในเหมาะสมกับตนเอง อาจไม่คำนึงถึงราคาและความจำเป็น
2. การโฆษณาเป็นการป้อนข้อมูลให้รับรู้ได้ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ด้าน ดังนั้นการโฆษณาจึงชักจูงให้ผู้บริโภคเกิดความเชื่อและจดจำง่าย อย่างเช่นสื่อโฆษณาเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์จากป้ายโฆษณาที่อย่างง่าย คำที่ใช้โฆษณาง่ายๆ สั้นสั้น ทำให้จำง่าย
3. การโฆษณาเป็นการกระตุ้นให้ยอมรับผ่านกลุ่มต่างๆ จนผู้บริโภคเกิดความเชื่อตามกลุ่มสังคม หรือการพูดจาหวานล่อมาจากบุคคลใกล้ชิด

ดังนั้นผู้บริโภคจึงต้องเข้าใจกลไกของการโฆษณาชักจูงเพื่อไม่ให้หลงเชื่อตามสื่อโฆษณาชักจูง

อิทธิพลของสื่อโฆษณาลักษณะของสื่อโฆษณา ในปัจจุบันผลิตภัณฑ์สินค้าและบริการเกี่ยวกับสุขภาพในท้องตลาดมีจำนวนมากขึ้นอย่างรวดเร็วเนื่องจากการเติบโตทางธุรกิจทำให้ผู้ผลิตสินค้าหรือบริการมีการแข่งขันสูงมากขึ้นตามไปด้วยสื่อโฆษณาก็มีความสำคัญมากเนื่องจากผู้ผลิตและผู้ประกอบการได้ใช้เป็นเครื่องมือในการรับรู้แก่ผู้บริโภคกับข้อดี ข้อดี ๓ ประการ ลักษณะเด่นวรรคและคุณสมบัติของสินค้าเพื่อแย่งชิงส่วนแบ่งทางการตลาด สื่อโฆษณามีอิทธิพลอย่างมากต่อผู้บริโภค ดังนี้

1. จูงใจและสร้างความต้องการในการบริโภคและกระตุ้นพฤติกรรมซื้อสินค้าหรือบริการนั้นๆ เนื่องจากในปัจจุบันมีการแข่งขันสูงผู้ประกอบการจึงใช้การโฆษณาเพื่อกระตุ้นพฤติกรรมของประชาชนผู้บริโภคสินค้า โดยเฉพาะการโฆษณาแฝง เช่น เครื่องดื่มผสมสารสกัดที่มีคุณสมบัติด้านความงาม ซึ่งสมรรถภาพทางเพศ ได้มีการนำเสนอตราสินค้า โลโก้ ในลักษณะของรูปแบบที่แตกต่างจากวิธีโฆษณาเดิมๆ ผ่านทางสื่อต่างๆ ให้ผู้บริโภคจดจำตราสินค้าและกระตุ้นให้เกิดการบริโภคสินค้ามากกว่าปกติ

๒. สร้างความต้องการทางด้านวัตถุนิยม สื่อโฆษณาเมื่อตีพิมพ์อย่างยิ่งต่อการสร้างค่านิยมในการใช้สินค้าและบริการบางประเภท เช่น ค่านิยมในการใช้ตราสินค้าขึ้นหน้าว่าเป็นผู้มีรสนิยม ทำให้มีสถานะทางสังคมสูงขึ้นและได้รับการยอมรับจากสังคม ทำให้ผู้บริโภคบางรายขวนขวายในการหาเงินมาซื้อสินค้าที่หือชั้นนำที่มีราคาแพงตามค่านิยมดังกล่าว ซึ่งอาจไม่มีความจำเป็นอย่างแท้จริง ต่อสุขภาพและเป็นการฟุ่มเฟือย ได้รับประโยชน์ไม่คุ้มค่างับจำนวนเงินที่ต้องจ่ายไป ถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้ผลิตและจำหน่ายเพราะต้องจ่ายเงินซื้อสินค้าราคาแพงแต่ได้สินค้าที่มีคุณภาพไม่สมกับราคา ในบางรายอาจถูกโฆษณาชักจูงเกิดความต้องการถึงสินค้าเป็นอย่างมาก และทำให้เกิดการตัดสินใจในทางที่ผิดในการกระทำพฤติกรรมไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นการสร้างผลกระทบในด้านลบต่อสังคมเป็นอย่างยิ่งโดยสะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลของสื่อโฆษณาอย่างชัดเจน

โฆษณาอาจอวดอ้างเกินจริงหรือโฆษณาหลอกลวงมักมีลักษณะดังนี้

๑. ใช้ภาพที่ถูกสร้างขึ้นให้เกินจริง ทำให้ผู้บริโภครู้สึกว่สิ่งที่ไม่เคยมีความจำเป็นหลายอย่างในชีวิตกลายเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นขึ้นมา
๒. โฆษณาด้วยลักษณะท่าทาง ใช้เทคนิคการโฆษณาเพื่อชักจูงให้ผู้บริโภคเกิดความต้องการโดยไม่ใช้คำพูดเพื่อเป็นการหลีกเลียงกฎหมาย
๓. การโฆษณาโดยระบุสรรพคุณสินค้าเกินจริงทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิด
๔. การนำเอาผู้นำเสนอที่อยู่ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญจริงมาแนะนำผลิตภัณฑ์ และบอกว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆนั้นถือเป็นการผิดจรรยาบรรณในวิชาชีพเพราะจะทำให้เกิดความเข้าใจผิด
๕. การกล่าวอ้างผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางว่าแนะนำให้ใช้สินค้าชนิดนั้นแต่ไม่มีการระบุชัดเจนว่าผู้เชี่ยวชาญเป็นใคร เป็นเพียงข้ออ้าง และเป็นการโฆษณาเลื่อนลอยที่ขาดหลักฐานรับรอง
๖. การกล่าวอ้างสถิติผู้ใช้ เช่น ร้อยทั้งร้อยใช้ได้ผล แต่ไม่มีข้อมูลก็บอกว่าทดลองก็คนและใช้วิธีการทดลองอย่างไร

ใบกิจกรรม การออกแบบโฆษณา



ใบกิจกรรม การออกแบบโฆษณา

(รูปภาพสินค้าหรือบริการ)

ชื่อสินค้าหรือบริการ

สโลแกน

ราคา

วิธีการใช้

.....

สรรพคุณ

.....

รายชื่อสมาชิกภายในกลุ่ม

๑.

๒.

๓.

๔.

สื่อการสอน

รูปภาพของการโฆษณาสินค้าหรือบริการ

รูปภาพที่ ๑ กระดาษ

Promotion
ซื้อ 1 แถม 1 **ฟรี**

สำหรับผู้ที่สั่งซื้อผ่านหน้าเว็บไซต์
ทุกกล่องแถม**ฟรี**

ลดพิเศษ
จากปกติ 18,000.-
เหลือ **3,900.-**

ตะหลิวซิลิโคน ทนความร้อนคุณภาพสูง
มูลค่า **900** บาท

แนวการตอบจะมีประเด็นดังนี้

๑. ราคากับคุณภาพของสินค้าสวนทางกัน
๒. ของแถมที่มีราคาสูงกว่าตัวสินค้า
๓. เป็นโฆษณาที่หลอกลวงผู้บริโภค

รูปภาพที่ ๒ ครีมบำรุงผิวขาว

SET OVER WHITE

คนขาวยาก ขาวช้า
“ทำให้ล่อง”
“ขาวใสอร่ามสุดๆ”

• เชกผิวขาวเร่งด่วน •

เชกเดียวจบทุกปัญหาผิว ดำแค้นไหนก็ขาวได้
มาแรงที่สุดในขณะนี้!!!

เชกละ
990฿
ส่งฟรี EMS!!!

ก่อนใช้ หลังใช้ 1 ชุด

ส่งวันนี้แถมฟรี!!! สบู่กลูต้าเม็ก
มูลค่า 150 บาท 1 ก้อนทันที

แนวการตอบจะมีประเด็นดังนี้

1. ไม่สามารถทำให้ผิวขาวได้ในระยะเวลาสั้นๆ
2. อาจมีส่วนผสมจากสารอันตราย
3. เป็นการโฆษณาที่เกินจริง

รูปภาพที่ ๓ ยาลดน้ำหนัก

Asia Slim
ผลิตภัณฑ์อาหารควบคุมน้ำหนัก

สู่วิกี้...
Shave

...ด้วยเอเชีย สลิม

1 ชุด = 370.-
2 ชุด = 740.-
3 ชุด = 1,100.-
4 ชุด = 1,400.-

**ส่งฟรี EMS กันที!
เมื่อสั่งซื้อ 4 ชุดขึ้นไป**

ลดน้ำหนักเห็นผลภายใน 14 วัน

7 capsules
21 tablets

แนวการตอบจะมีประเด็นดังนี้

๑. เป็นการลดน้ำหนักด้วยวิธีที่ง่ายเกินไป
๒. อาจมีส่วนผสมจากสารอันตราย
๓. เป็นการโฆษณาที่เกินจริง

เหรียญการซื้อ





แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ รู้ทันสื่อโฆษณา เรื่อง ผลกระทบจากสื่อโฆษณา
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๖๐ นาที
ผู้สอน นาย ณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา ภาคเรียนที่ ๑

๑. มาตรฐานและตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม๕/๒ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการบริโภค

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๒.๑ ด้านความรู้ (K)

นักเรียนสามารถอธิบายถึงผลกระทบจากสื่อโฆษณาได้

๒.๒ ด้านทักษะ (P)

นักเรียนสามารถวิเคราะห์ถึงผลกระทบในด้านต่างๆ จากสื่อโฆษณาได้

๒.๓ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการตระหนักถึงผลกระทบจากสื่อโฆษณา

๓. สาระสำคัญ

สื่อโฆษณามีความสำคัญมากในการสร้างแรงจูงใจ สร้างความต้องการในการบริโภค กระตุ้นพฤติกรรม การซื้อสินค้าและบริการนั้นๆ แะยังสร้างค่านิยมในการใช้สินค้าและบริการ ซึ่งอาจไม่มีความจำเป็น และเป็น การฟุ่มเฟือยถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้ผลิตและจำหน่าย การรู้เท่าทันสื่อโฆษณาจึงมีความจำเป็นเพราะจะทำให้เราสามารถป้องกันตัวเองไม่ให้เกิดเป็นเหยื่อ และถูกล่อลวงจากสื่อโฆษณาอวดอ้างเกินจริงหรือโฆษณา หลอกลวง

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๔.๑ ความสามารถในการสื่อสาร

๔.๒ ความสามารถในการคิด

๔.๓ ความสามารถในการแก้ปัญหา

๔.๔ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๔.๕ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๕. สารการเรียนรู้

๑. ผลกระทบจากสื่อโฆษณา
๒. การรู้เท่าทันสื่อโฆษณา

๖. จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

๖.๑ ความสามารถและทักษะศตวรรษที่ ๒๑

- มีทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ทักษะด้านการอ่าน (Reading)
- ทักษะด้านการเขียน (Riting)
- ทักษะด้านการคิดคำนวณ (Rithmetics)
- มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา
- มีทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ
- มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- มีความสามารถในการใช้ภาษา (๒-๓ ภาษา) ทักษะด้านการสื่อสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- มีทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

๖.๒ คุณลักษณะ

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. ตรงต่อเวลา
๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ

๗. ชิ้นงานหรือภาระงาน

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (๖๐ นาที)

ขั้นนำ (๑๐ นาที)

๑. ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน (เก็บอุปกรณ์ทุกชนิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนและสังเกตนักเรียนให้หนึ่งประจำที่ อยู่ในความเรียบร้อย) และเช็คชื่อ

๒. ครูแจกรูปภาพโฆษณา* โดยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการโฆษณาของสินค้าหรือบริการ (คำตอบที่ได้จะต้องกล่าวถึงการโฆษณาที่เกินจริง, การหลอกลวงผู้บริโภค และผลกระทบจากการหลงเชื่อโฆษณา)

๓. ครูกล่าวโยงถึงเรื่องผลกระทบจากการใช้สินค้า (โดยกล่าวถึงประเด็นในเรื่องผลกระทบจากการใช้สินค้าหรือผลิตภัณฑ์ด้านสุขภาพที่จะส่งผลกระทบต่อผู้บริโภคจากการใช้สินค้าหรือบริการ)

ชั้นสอน (๔๐ นาที)

๑. ครูอธิบายถึงความหมาย ความสำคัญของ การรู้ทันสื่อโฆษณา*
๒. ครูกล่าวถึงผลกระทบจากการโฆษณาสินค้าหรือบริการจากรูปภาพโฆษณา*

รูปภาพที่ ๑ กระทะ (กล่าวถึง การโฆษณาเกินจริงด้านราคาและคุณภาพของสินค้าที่สวนทางกัน แต่สินค้าไม่ได้ส่งผลกระทบต่อผู้บริโภคด้านสุขภาพ)

รูปภาพที่ ๒ ครีมบำรุงผิวขาว (กล่าวถึง ผลกระทบด้านสุขภาพของผู้บริโภค ที่ตัวสินค้าอาจมีส่วนผสมของสารอันตรายต่างๆ เช่น สารปรอท สารสเตียรอยด์ ที่จะส่งผลกระทบ คือ จะออกฤทธิ์ที่ผิวหนังถึงชั้นแท้และอาจเป็นผลถาวร ซึ่งผลของมันนอกเหนือจากการไปยับยั้งเม็ดสียังไปรบกวนเรื่องของการสร้างอีลาสตินคอลเจนของผิวหนังแล้ว ยังทำให้เกิดการแตกลายงาของผิวหนัง ทำให้ผิวบางและเส้นเลือดขยาย ถ้าไปทาที่หน้า หรือบริเวณที่มีต่อมไขมันเยอะจะทำให้เกิดสิวได้ ซึ่งรักษายากกว่าสิwtทั่วไปด้วย และเมื่อผิวบาง โดนอะไรจะแพ้ง่ายและมีโอกาสเสี่ยงเป็นมะเร็งผิวหนังได้ด้วย และยังส่งผลให้เม็ดสีของผิวหนังเปลี่ยนจากเม็ดสีน้ำตาลดำเป็นเม็ดสีชมพูขาว ด้วยเหตุนี้เองจึงมีผู้พยายามนำผลข้างเคียงของยามาใช้ในการทำให้ผิวขาวขึ้น ซึ่งนับได้ว่าเป็นการนำยามาใช้ในทางที่ผิดอีกรูปแบบหนึ่ง)

รูปภาพที่ ๓ ยาลดน้ำหนัก (กล่าวถึง ผลกระทบด้านสุขภาพของผู้บริโภค ที่ตัวสินค้าอาจมีส่วนผสมของยาหลายชนิดเพื่อช่วยเสริมผลในการลดน้ำหนัก เช่น ยาลดความอยากอาหาร ชื่อ เฟนเทอร์มิน (phentermine) ยาอีรรอยด์ฮอร์โมน ยาขับปัสสาวะ และยาระบาย ซึ่งยาเหล่านี้สามารถก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรงได้หากมีการใช้ผิดวิธี ดังนั้นการไปหาซื้อยาชุดหรือยาลดความอ้วนมาใช้เอง ทั้งจากคลินิกและสถานเสริมความงามที่ไม่มีแพทย์ที่มักไม่มีการตรวจร่างกายผู้ป่วยอย่างละเอียด รวมถึงจากร้านขายยาที่ลักลอบนำมาขาย อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น)

๓. ครูแจกใบงาน รู้ทันสื่อโฆษณา ให้นักเรียน พร้อมกับอธิบายถึงการทำใบงาน (ให้นักเรียนวิเคราะห์ข้อความจากสื่อโฆษณาที่กำหนดให้แล้วตอบคำถาม โดยให้ข้อที่ ๘-๑๐ ให้นักเรียนค้นคว้าสื่อโฆษณาของสินค้าหรือบริการต่างๆ จากอินเทอร์เน็ตหรือแหล่งข้อมูลต่างๆ เพื่อตอบคำถามในใบงาน)

๔. เมื่อหมดเวลาให้ครูเรียกเก็บใบงาน

ชั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาที่เรียนพร้อมทั้งให้นักเรียนได้ซักถามถึงข้อสงสัยในการเรียน

หมายเหตุ * เนื้อหาอยู่ในเอกสารประกอบการสอน

๙. สื่อการสอน

๑. รูปภาพของการโฆษณาสินค้าหรือบริการ

รูปภาพที่ ๑ กระทะ

รูปภาพที่ ๒ ครีมบำรุงผิวขาว

รูปภาพที่ ๓ ยาลดน้ำหนัก

๒. ใบงาน รู้ทันสื่อโฆษณา

๓. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๐. แหล่งเรียนรู้ในหรือนอกสถานที่

๑. ห้องสมุดโรงเรียนนางรองพิทยาคม
๒. แหล่งการเรียนรู้ทางอินเทอร์เน็ต
๓. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๑. การวัดและประเมินผล

๑๑.๑ วิธีการวัดและประเมินผล

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ (K) นักเรียนสามารถอธิบายถึงผลกระทบจากสื่อโฆษณาได้	การสุ่มถามนักเรียน	แบบประเมิน การตอบ คำถาม	นักเรียนสามารถอธิบายถึงผลกระทบจากสื่อโฆษณาได้
ด้านทักษะ (P) นักเรียนวิเคราะห์ถึงผลกระทบในด้านต่างๆ จากสื่อโฆษณาได้	การปฏิบัติ ใบงาน รู้ทันสื่อโฆษณา	ใบงาน เรื่อง รู้ทันสื่อโฆษณา	นักเรียนสามารถตอบคำถามได้ระดับ ดี ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการตระหนักถึงผลกระทบจากสื่อโฆษณา	การตอบคำถาม	แบบประเมิน การตอบ คำถาม	คำตอบของนักเรียนแสดงออกถึงในเชิงสร้างสรรค์

๑๑.๒ การประเมินสมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะอันพึงประสงค์และทักษะศตวรรษที่ ๒๑

ประเด็นการประเมิน	แหล่ง	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน
สมรรถนะสำคัญ ๑ ความสามารถในการสื่อสาร ๒ ความสามารถในการคิด ๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๔ ความสามารถในการแก้ปัญหา ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	นักเรียน	การตอบ คำถาม	แบบประเมิน การตอบ คำถาม	สามารถอธิบายถึงผลกระทบจากสื่อโฆษณาในด้านต่างๆ ได้

<p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๑. มีวินัย</p> <p>๒. ใฝ่เรียนรู้</p> <p>๓. มุ่งมั่นในการทำงาน</p> <p>๔. ตรงต่อเวลา</p> <p>๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ</p>	<p>นักเรียน</p>	<p>การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p>	<p>ใบวิเคราะห์</p> <p>คุณลักษณะอัน</p> <p>พึงประสงค์</p>	<p>นักเรียนแสดงออก</p> <p>ถึงพฤติกรรมที่ดี</p>
<p>ทักษะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. มีทักษะด้านความร่วมมือทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ</p> <p>๒. มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา</p> <p>๓. ทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ</p> <p>๔. มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม</p>	<p>นักเรียน</p>	<p>การปฏิบัติ</p> <p>ใบงาน รู้ทันสื่อโฆษณา</p>	<p>ใบงาน เรื่อง</p> <p>รู้ทันสื่อโฆษณา</p>	<p>นักเรียนสามารถ</p> <p>ตอบคำถามได้</p> <p>ระดับ ดี ขึ้นไป</p>
<p>คุณลักษณะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. การเรียนรู้ (การชี้นำตนเอง)</p> <p>๒. ศีลธรรม (ความซื่อสัตย์)</p>	<p>นักเรียน</p>	<p>สังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p>	<p>แบบสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p>	<p>ตรงกับสภาพความเป็นจริง</p>

๑๒. กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

๑๓. บันทึกผลหลังการสอน

สรุปผลการเรียนการสอน

๑. นักเรียนจำนวน.....คน

ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ได้แก่

๑.....

๒.....

นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ/นักเรียนพิการ ได้แก่

๑.....

๒.....

๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ

.....
.....

๓. นักเรียนมีความรู้เกิดทักษะ

.....
.....

๔. นักเรียนมีเจตคติ ค่านิยม ๑๒ ประการ คุณธรรมจริยธรรม

.....
.....

๑๔. ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

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

๑๕. ข้อเสนอแนะ

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

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ของ นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา แล้วมีความคิดเห็นดังนี้

๑. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- ควรปรับปรุง

๒. การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

๓. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- นำไปใช้ได้จริง
- ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

๔. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา



โรงเรียนนางรองพิทยาคม

เรื่อง รู้ทันสื่อโฆษณา

การโฆษณาที่ปรากฏตามสื่อต่างๆ จะมีการนำเสนอตามกลุ่มเป้าหมายใน ๓ กลุ่ม คือ

๑. กลุ่มผู้บริโภคตามเศรษฐกิจและสังคม
๒. กลุ่มผู้บริโภคตามหลักจิตวิทยาและสังคม
๓. กลุ่มผู้บริโภคที่ใช้สินค้านั้นเป็นประจำ

กลไกของการโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ

๑. การโฆษณาเป็นการกระตุ้นความต้องการของมนุษย์
๒. การโฆษณาเป็นการป้อนข้อมูลให้รับรู้ได้ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ด้าน
๓. การโฆษณาเป็นการกระตุ้นให้ยอมรับผ่านกลุ่มต่างๆ

ลักษณะของสื่อโฆษณา

๑. สื่อโฆษณาสิ่งพิมพ์ เช่น นิตยสาร หนังสือพิมพ์ ใบปลิว แผ่นพับ
๒. สื่อโฆษณาอิเล็กทรอนิกส์ เช่น โฆษณาทางวิทยุ โทรทัศน์ วีดิทัศน์ โรงภาพยนตร์
๓. สื่อโฆษณากลางแจ้ง เช่น ป้ายโฆษณาลอยฟ้าบริเวณถนน หรือทางยกระดับ
๔. สื่อโฆษณาเคลื่อนที่ เช่น โฆษณาที่ติดตามรถยนต์ รถโดยสารประจำทาง รถไฟฟ้า
๕. สื่อโฆษณาอินเทอร์เน็ต เช่น โฆษณาทางเว็บไซต์ เกมออนไลน์ Facebook, Youtube

ลักษณะของสื่อโฆษณาที่อวดอ้างเกินจริงและโฆษณาหลอกลวง

๑. ใช้ภาพที่ถูกสร้างขึ้นให้เกินจริง
๒. โฆษณาด้วยลักษณะท่าทาง ใช้เทคนิคการโฆษณาเพื่อจูงใจให้ผู้บริโภคเกิดความต้องการ
๓. การโฆษณาโดยระบุสรรพคุณสินค้าเกินจริงทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิด
๔. การนำเอา Presenter ที่ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญมาแนะนำผลิตภัณฑ์
๕. การกล่าวอ้างว่าผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เช่น แพทย์ ทันตแพทย์ แนะนำให้ใช้สินค้านั้นๆ
๖. การกล่าวอ้างสถิติผู้ใช้ เช่น “ร้อยละ ๙๐% ใช้แล้วเห็นผล”

ผลกระทบของการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เกินจริง

๑. เป็นอันตรายถึงชีวิต
๒. เสียเงินโดยใช่เหตุ
๓. ทำให้เกิดค่านิยมหรือความเข้าใจผิดๆ

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ให้นักเรียนคิดตัวอย่างการโฆษณาในข้อ ๘-๑๐ และนำความรู้ที่ได้มาวิเคราะห์สื่อโฆษณาดังตารางต่อไปนี้

ลำดับ ที่	ข้อความโฆษณา	กลุ่มเป้าหมาย	กลไก การ โฆษณา	สื่อ โฆษณา	การ โฆษณา เกินจริง	ผลกระทบ
๑	“กาแฟปรุงสำเร็จชนิดผง แคลอรีต่ำ ผสมคอลลาเจน กระชับสัดส่วน พร้อมผิวใส ผอมสวย หุ่นดี”					
๒	“รองเท้านวดเมื่อย เมื่อใส่แล้วจะสามารถรองรับการยืนเดินและวิ่งได้อย่างต่อเนื่อง ๘ ชั่วโมงต่อวัน โดยจะไม่รู้สึกรปวดเมื่อย”					
๓	“เตียงนวดอินฟาเรด สามารถบรรเทาและรักษาอาการปวดหลัง หวดตามข้อ โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคเครียด”					
๔	“อาหารเสริมสำหรับผิว รูปแบบใหม่ในลักษณะของเจล ช่วยให้หน้าใสเต่งตึงผิวสดใสได้ใน ๓ นาที เห็นผลลัพธ์ที่ดีขึ้นภายใน ๗ วัน”					
๕	“กลูตาไทโอนชนิดกิน เสริมวิตามินซี ช่วยเร่งการดูดซึมของสารให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดการสร้างเม็ดสี ช่วยผิวขาวกระจ่างใส”					
๖	“ยาระบายมะขามแขก ขึ้นทะเบียนเป็นนาแผนโบราณ เป็นยาระบาย บรรเทาอาการท้องผูก มีจำหน่ายตามร้านขายยาแผนปัจจุบันทั่วไป”					

๗	“บริษัท ออน ปรกษมุก นื้อเนียน ละเอียด บางเบาให้สีติดทนนาน ช่วยให้ผิวแลดูสุขภาพดี และมอบ ความชุ่มชื้นสู่ผิว”					
๘						
๙						
๑๐						

สื่อการสอน

รูปภาพของการโฆษณาสินค้าหรือบริการ

รูปภาพที่ ๑ กระทะ

Promotion
ซื้อ 1 แถม 1 **ฟรี**

สำหรับผู้ที่สั่งซื้อผ่านหน้าเว็บไซต์
ทุกกล่องแถม**ฟรี**

ตะหลิวซิลิโคนทนความร้อนคุณภาพสูง
มูลค่า **900** บาท

ลดพิเศษ
จากปกติ 18,000.-
เหลือ **3,900.-**

รูปภาพที่ ๒ ครีมบำรุงผิวขาว

SET OVER WHITE

คนขาวยาก ขาวช้า
“ทำให้ล่อง”
“ขาวใสอร่ามสุดๆ”

เซทจะ **990฿**
ส่งฟรี EMS!!!

ส่งวันนี้แถมฟรี!!! สบู่กลูต้าเมติก
มูลค่า 150 บาท 1 ก้อนทันที

• เซทผิวขาวเร่งด่วน •

เซกเดียวจบทุกปัญหาผิว ดำแคะไค้ขาวได้
มาแรงที่สุดในขณะนี้!!!

ก่อนใช้ หลังใช้ 1 ชุด

Aura Plus White Edition
Miracle White Night
Perfect Skin Smooth Cream

รูปภาพที่ ๓ ยาลดน้ำหนัก



Asia Slim
ผลิตภัณฑ์อาหารควบคุมน้ำหนัก

สู่วิถี...
Shave

...ด้วยเอเชีย สลิม

1 ชุด = 370.-
2 ชุด = 740.-
3 ชุด = 1,100.-
4 ชุด = 1,400.-

**ส่งฟรี EMS กันที!
เมื่อสั่งซื้อ 4 ชุดขึ้นไป**

ลดน้ำหนักเห็นผลภายใน 14 วัน

เอกสารประกอบการสอน เรื่อง อิทธิพลของสื่อโฆษณา

ผลกระทบจากสื่อโฆษณา เมื่อผู้บริโภคหลงเชื่อสินค้าที่โฆษณาอวดอ้างเกินจริงและโฆษณาหลอกลวง แสดงว่าโฆษณาดังกล่าวมีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภคซึ่งอิทธิพลของสื่อโฆษณาที่ไม่เหมาะสม เช่น โฆษณาอวดอ้างเกินจริงและโฆษณาหลอกลวง ก่อให้เกิดโทษและผลกระทบ ดังนี้

๑. เป็นอันตรายถึงชีวิต สินค้าที่โฆษณาเกินจริงส่วนใหญ่จะเป็นสินค้าประเภทอาหารเสริม เช่น เครื่องสำอาง ครีมบำรุงผิว ครีมทาหน้า สิ่งเหล่านี้ต้องใช้กับร่างกายโดยตรงทั้งการกิน เดิม ทา หากสรรพคุณที่กล่าวอ้างเกินจริงจะส่งผลกระทบให้เกิดในระดับต่ำที่สุดคือไม่เห็นผลตามที่กล่าวอ้าง แต่ถ้าผลิตภัณฑ์หรือสินค้านั้นนั้นผลิตขึ้นอย่างไม่ได้รับมาตรฐานและใช้วัสดุหรือวัตถุดิบที่ไม่เหมาะสม อาจทำให้ร่างกายได้รับสารเคมีที่มีอันตรายต่อระบบอวัยวะ โดยเฉพาะผู้ป่วยหากใช้ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวทดแทนยารักษาโรค นอกจากทำให้โรคไม่ทุเลาเนื่องจากไม่ได้รับยารักษาอาการที่ถูกต้องแล้วยังอาจทำให้เกิดอาการกำเริบ และมีอันตรายถึงชีวิต

๒. เสียเงินโดยใช้เหตุวันวรรคเมื่อซื้อสินค้ามาใช้ นอกจากจะไม่ได้ผลตามที่โฆษณาแล้ว การโฆษณาเกินจริงยังทำให้ต้องสูญเสียทรัพย์สินโดยใช้เหตุวันวรรคเพราะการโฆษณาเกินจริงเป็นการชวนให้เชื่อและลงไปกับสินค้านั้นๆ ดังนั้นหากผู้บริโภคไม่ยังคงคิดก็จะต้องพลาดท่าจ่ายเงินให้กับสินค้าที่ไม่ได้รับมาตรฐาน

๓. ทำให้เกิดค่านิยมหรือความเข้าใจผิดๆ โฆษณาหลายชิ้นมากกล่าวอ้างหยาบยกงานวิจัยหรือคำพูดทางวิชาการมาพูดให้เหตุผลสินค้าของตน ทั้งที่จริงแล้วสิ่งที่หยาบยกมากกล่าวอ้าง อาจไม่ใช่เรื่องจริงและสามารถพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ได้ว่าไม่จริง ทำให้เกิดความเข้าใจผิดในวงกว้าง เช่น โฆษณาเกินจริงว่าวิตามินซีสามารถฉีดเข้าสู่ผิวได้ด้วยตนเอง สามารถซื้อชุดวิตามินบีไปทำได้ที่บ้านและเห็นผลได้ทันที ทำให้คนที่ไม่มีความรู้ อาจหลงเชื่อว่าการฉีดวิตามินซีเข้าสู่ร่างกายด้วยตนเองสามารถทำได้โดยไม่เป็นอันตรายใดใดทั้งสิ้น ทั้งที่ความเป็นจริงควรกระทำโดย แพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญเท่านั้น

ปัญหาที่เกิดจากอิทธิพลของการโฆษณาที่อวดอ้างเกินจริง หรือโฆษณาหลอกลวงมักมีอิทธิพลและส่งผลกระทบต่อผู้บริโภคที่ตกเป็นเหยื่ออย่างมาก ซึ่งเรามักพบเห็นภาพข่าวต่างๆตามสื่อมวลชนอยู่เป็นระยะๆอย่างต่อเนื่อง

การรู้เท่าทันสื่อโฆษณา ตามที่ได้กล่าวมาแล้วว่าปัจจุบันงานโฆษณานั้นว่ามีบทบาทสูงในสังคมเพราะประชาชนในฐานะผู้บริโภคจะพบกับงานโฆษณาในรูปแบบต่างๆผ่านสื่อมวลชนทุกแขนงนะ ที่ถูกใช้เป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดข้อความ ภาพ และเสียง เพื่อการโฆษณาสินค้าของภาคธุรกิจบรรลุเป้าหมาย แต่ก็มีโฆษณาจำนวนมากที่เป็นโฆษณาอวดอ้างเกินจริงหรือหลอกลวงผู้บริโภค ซึ่งพบเห็นได้จากการที่ผู้บริโภค ได้ร้องเรียนไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และจากการแถลงข่าวการจับกุมผู้ผลิตและผู้ประกอบการที่ทำในลักษณะดังกล่าว ผ่านสื่อมวลชนต่างๆ ดังนั้นการที่จะป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากสื่อโฆษณาอวดอ้างเกินจริงหรือหลอกลวงผู้บริโภค การรู้เท่าทันสื่อโฆษณาจึงนับเป็นบทบาทความรับผิดชอบประการหนึ่งของบุคคลในการป้องกันความเสียหายที่จะเกิดขึ้นจากสื่อโฆษณาที่ไม่เหมาะสม รวมทั้งเป็นการสร้างเสริมสุขภาพโดยการไม่ประยอชนจากข้อมูลจากสื่อโฆษณาที่เหมาะสม ดังนี้

๑. สามารถตีความ วิเคราะห์ แยกแยะ เนื้อหาสาระของสื่อ ดังนี้

๑.๑ จับใจความ ดูและฟังให้ตลอด แล้วจับใจความของสารที่ฟังและดูนั้นว่าโฆษณานั้นพูดถึงอะไรและทำความเข้าใจกับลักษณะของข้อความ

๑.๒ การตีความในสารได้ตรงตามเจตนาของผู้ส่งสาร ว่าผู้ส่งสารมีเจตนาอย่างไร ต้องการให้ความรู้ ต้องการโน้มน้าวใจ หรือเพื่อสื่อความหมายอื่นๆ

๑.๓ วิเคราะห์ จะต้องพิจารณาว่าข้อมูลเนื้อหาที่นำเสนอเรื่องเป็นเรื่องประเภทใด เช่น เป็นเรื่องจริงหรือแต่งขึ้น

๑.๔ วินิจฉัย คือการพิจารณาสิ่งที่ได้ดูและฟังว่ามีข้อเท็จจริงอย่างไรหรือเป็นความรู้สึกเป็นเรื่องที่มีเหตุมีผลมีหลักฐานน่าเชื่อถือหรือไม่ และมีคุณค่ามีประโยชน์เพียงใด

๒. สามารถตั้งคำถามกับสื่อว่าสร้างขึ้นได้อย่างไร เช่น

๒.๑ ใครเป็นเจ้าของสื่อ ใครผลิต และผลิตภายใต้ข้อจำกัดใด

๒.๒ ควรเชื่อหรือไม่

๒.๓ มีค่านิยมความเชื่ออะไรที่แฝงมากับสื่อ

๒.๔ ผู้ที่ผลิตสื่อหวังผลอะไรจากเรา

๓. แสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม เข้าถึงข้อมูลข่าวสารและเข้าถึงสื่อที่หลากหลายและมีคุณภาพเพื่อจะได้รับข้อมูลหลายทาง ซึ่งจะทำให้เราสามารถตรวจสอบได้ว่าข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจากสื่อมีความถูกต้องน่าเชื่อถือหรือไม่

๔. สามารถใช้สื่อให้เกิดประโยชน์ เช่น นำข้อมูลที่ตรวจสอบแล้วใช้ให้เป็นประโยชน์กับการดูแลสุขภาพ

๕. มีส่วนร่วมที่จะพัฒนาสื่อต่างๆให้ดีขึ้น เช่น ท้วงติงหรือร้องเรียนเมื่อพบสื่อที่ไม่เหมาะสมเรียกร้องในฐานะสิทธิผู้บริโภคสื่อ เป็นต้น

ในฐานะผู้บริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพ ผู้บริโภคที่ฉลาดจำเป็นต้องรู้จักวิเคราะห์สื่อ และรู้เท่าทันสื่อนับเป็นบทบาทและความรับผิดชอบประการหนึ่งของผู้บริโภค เพราะหากเราละเลยเชื่อคำโฆษณาโดยปราศจากการวิเคราะห์อาจทำให้เราได้รับความเสียหายหรือได้รับอันตรายจากการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่อาจอ้างเกินจริงหรือโฆษณาหลอกลวงนั้น รวมทั้งเป็นการส่งเสริมให้ผู้ผลิตหรือผู้ประกอบการที่ขาดจริยธรรมเอาเปรียบผู้บริโภคและได้รับประโยชน์โดยไม่สมควร ซึ่งในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของชุมชนวันวรรคเราจะต้องมีความรับผิดชอบต่อสังคมในการช่วยกันดูแลป้องกันให้เกิดความเสียหายหรืออันตรายที่เกิดขึ้นกับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง รวมถึงตัวเราเองและบุคคลอื่นๆวันวรรคในสังคมอีกด้วย



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘

รหัสวิชา พ๓๒๑๐๑ รายวิชา สุขศึกษา สาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ รู้ทันสื่อโฆษณา เรื่อง อิทธิพลของสื่อโฆษณา
ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๕ เวลา ๖๐ นาที
ผู้สอน นาย ญัฐวิรัช ธนพงษ์พรธนา ภาคเรียนที่ ๑

๑. มาตรฐานและตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม๕/๒ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการบริโภค

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๒.๑ ด้านความรู้ (K)

นักเรียนสามารถอธิบายถึงลักษณะและกลไกของสื่อโฆษณาได้

๒.๒ ด้านทักษะ (P)

นักเรียนสามารถวิเคราะห์ถึงอิทธิพลในด้านต่างๆ จากสื่อโฆษณาได้

๒.๓ ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการรู้เท่าทันสื่อโฆษณา

๓. สาระสำคัญ

สื่อโฆษณามีความสำคัญมากในการสร้างแรงจูงใจ สร้างความต้องการในการบริโภค กระตุ้นพฤติกรรม การซื้อสินค้าและบริการนั้นๆ แะยังสร้างค่านิยมในการใช้สินค้าและบริการ ซึ่งอาจไม่มีความจำเป็น และเป็น การฟุ่มเฟือยถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้ผลิตและจำหน่าย การรู้เท่าทันสื่อโฆษณาจึงมีความจำเป็นเพราะจะทำให้เราสามารถป้องกันตัวเองไม่ให้เกิดเป็นเหยื่อ และถูกล่อลวงจากสื่อโฆษณาอวดอ้างเกินจริงหรือโฆษณา หลอกลวง

๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ๔.๑ ความสามารถในการสื่อสาร
- ๔.๒ ความสามารถในการคิด
- ๔.๓ ความสามารถในการแก้ปัญหา
- ๔.๔ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- ๔.๕ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๕. สาระการเรียนรู้

๑. ความหมายและความสำคัญของสื่อโฆษณา
๒. อิทธิพลของสื่อโฆษณา
๓. ลักษณะและกลไกของสื่อโฆษณา

๖. จุดเน้นสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

๖.๑ ความสามารถและทักษะศตวรรษที่ ๒๑

- มีทักษะด้านความร่วมมือ การทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ
- ทักษะด้านการอ่าน (Reading)
- ทักษะด้านการเขียน (Riting)
- ทักษะด้านการคิดคำนวณ (Rithmetics)
- มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา
- มีทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ
- มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- มีความสามารถในการใช้ภาษา (๒-๓ ภาษา) ทักษะด้านการสื่อสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ
- มีทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์

๖.๒ คุณลักษณะ

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน
๔. ตรงต่อเวลา
๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ

๗. ชิ้นงานหรือภาระงาน

-

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (๖๐ นาที)

ขั้นนำ (๑๐ นาที)

๑. ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน (เก็บอุปกรณ์ทุกชนิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนและสังเกตนักเรียนให้นั่งประจำที่ อยู่ในความเรียบร้อย) และเช็คชื่อ

๒. ครูแจกรูปภาพโฆษณา* โดยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการโฆษณาของสินค้าหรือบริการ (คำตอบที่ได้จะต้องกล่าวถึงการโฆษณาที่เกินจริง, การหลอกลวงผู้บริโภค และผลกระทบจากการหลอวงเชื่อโฆษณา)

๓. ครูกล่าวโยงถึงเรื่องรูปแบบในการโฆษณาเพื่อชักจูงให้ซื้อสินค้าหรือบริการต่างๆ

ขั้นสอน (๔๐ นาที)

๑. ครูอธิบายถึงความหมาย ความสำคัญของ สื่อโฆษณา และกลไกของการโฆษณา*

๒. ครูอธิบายถึงเรื่องอิทธิพลของสื่อโฆษณา*

๓. ครูยกตัวอย่างของข่าวครีမ်บำรุงผิวขาว* พร้อมทั้งร่วมวิเคราะห์ถึงกลไกในการโฆษณา อิทธิพลของสื่อโฆษณา และผลกระทบจากการใช้ผลิตภัณฑ์ดังกล่าว

๔. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม ๕ คน และแจกกระดาษให้แต่ละกลุ่ม เพื่อให้แต่ละกลุ่มคิด ออกแบบ สื่อโฆษณาสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ของกลุ่มตนเอง (๕-๑๐ นาที) โดยจะต้องประกอบไปด้วยองค์ประกอบ ดังนี้

- รูปสินค้า
- ชื่อสินค้าหรือบริการ
- ราคา
- วิธีการใช้
- สรรพคุณ
- สโลแกน

๕. ครูแจกเหรียญการซื้อ* ให้แต่ละกลุ่มจำนวน ๓ เหรียญ

๖. เมื่อหมดเวลา ครูสุ่มเรียกแต่ละกลุ่มเพื่อนำเสนอสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ของตนเอง

๗. เมื่อกลุ่มที่ออกมาแนะนำเสนอ นำเสนอสินค้าหรือผลิตภัณฑ์จบแล้ว ให้กลุ่มที่เหลือเลือกที่จะให้เหรียญเพื่อซื้อสินค้าของกลุ่มนำเสนอหรือไม่ให้เหรียญหากไม่ต้องการซื้อสินค้าของกลุ่มที่นำเสนอ

๘. เมื่อนำเสนอครบทุกกลุ่มแล้ว ครูให้กลุ่มที่ได้รับเหรียญมากที่สุดออกมาหน้าชั้นเรียน จากนั้นครูสุ่มถามนักเรียน (๓-๕ คน) ถึงประเด็นที่เลือกซื้อสินค้าของกลุ่มนี้

ขั้นสรุป (๑๐ นาที)

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาที่เรียนพร้อมทั้งให้นักเรียนได้ซักถามถึงข้อสงสัยในการเรียน

หมายเหตุ * เนื้อหาอยู่ในเอกสารประกอบการสอน

๙. สื่อการสอน

๑. รูปภาพของการโฆษณาสินค้าหรือบริการ

รูปภาพที่ ๑ กระดาษ

รูปภาพที่ ๒ ครีมบำรุงผิวขาว

รูปภาพที่ ๓ ยาลดน้ำหนัก

๒. เหรียญการซื้อ

๓. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๐. แหล่งเรียนรู้ในหรือนอกสถานที่

๑. ห้องสมุดโรงเรียนนางรองพิทยาคม

๒. แหล่งการเรียนรู้ทางอินเทอร์เน็ต

๓. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕

๑๑. การวัดและประเมินผล

๑๑.๑ วิธีการวัดและประเมินผล

จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ (K) นักเรียนสามารถอธิบายถึงลักษณะและกลไกของสื่อโฆษณาได้	การสุ่มถามนักเรียน	แบบประเมิน การตอบ คำถาม	นักเรียนสามารถอธิบายถึงลักษณะและกลไกในการโฆษณาได้
ด้านทักษะ (P) นักเรียนสามารถวิเคราะห์ถึงอิทธิพลในด้านต่างๆ จากสื่อโฆษณาได้	๑. กิจกรรมการนำเสนอโฆษณา ๒. การตอบคำถาม	๑. แบบประเมินการนำเสนอ ๒. กิจกรรมการออกแบบโฆษณา	๑. นักเรียนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม ๒. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ผลกระทบจากสื่อโฆษณาได้
ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของการรู้เท่าทันสื่อโฆษณา	การตอบคำถาม	แบบประเมิน การตอบ คำถาม	คำตอบของนักเรียนแสดงออกถึงในเชิงสร้างสรรค์

๑๑.๒ การประเมินสมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะอันพึงประสงค์และทักษะศตวรรษที่ ๒๑

ประเด็นการประเมิน	แหล่ง	วิธีวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การให้คะแนน
<p>สมรรถนะสำคัญ</p> <p>๑ ความสามารถในการสื่อสาร</p> <p>๒ ความสามารถในการคิด</p> <p>๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต</p> <p>๔ ความสามารถในการแก้ปัญหา</p> <p>๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี</p>	นักเรียน	การสังเกต พฤติกรรม และการ นำเสนอ	ใบวิเคราะห์ สมรรถนะแบบ กลุ่ม	ความครบถ้วนของเนื้อหา
<p>คุณลักษณะอันพึงประสงค์</p> <p>๑. มีวินัย</p> <p>๒. ใฝ่เรียนรู้</p> <p>๓. มุ่งมั่นในการทำงาน</p> <p>๔. ตรงต่อเวลา</p> <p>๕. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ</p>	นักเรียน	การสังเกต พฤติกรรม	ใบวิเคราะห์ คุณลักษณะอัน พึงประสงค์	นักเรียนแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ดี
<p>ทักษะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. มีทักษะด้านความร่วมมือทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ</p> <p>๒. มีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและทักษะในการแก้ปัญหา</p> <p>๓. ทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้และอาชีพ</p> <p>๔. มีทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม</p>	นักเรียน	การนำเสนอ การตอบ คำถาม	แบบประเมิน การนำเสนอ กิจกรรมการ ออกแบบ โฆษณา	นักเรียนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม นักเรียนสามารถวิเคราะห์ผลกระทบจากสื่อโฆษณาได้
<p>คุณลักษณะศตวรรษที่ ๒๑</p> <p>๑. การเรียนรู้ (การขี้นำตนเอง)</p> <p>๒. ศีลธรรม (ความซื่อสัตย์)</p>	นักเรียน	สังเกต พฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ตรงกับสภาพความเป็นจริง

๑๒. กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

๑๓. บันทึกผลหลังการสอน

สรุปผลการเรียนการสอน

๑. นักเรียนจำนวน.....คน

ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ไม่ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้.....คน

คิดเป็นร้อยละ.....

ได้แก่

๑.....

๒.....

นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ/นักเรียนพิการ ได้แก่

๑.....

๒.....

๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ

.....

.....

๓. นักเรียนมีความรู้เกิดทักษะ

.....

.....

๔. นักเรียนมีเจตคติ ค่านิยม ๑๒ ประการ คุณธรรมจริยธรรม

.....

.....

๑๔. ปัญหา/อุปสรรค/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

๑๕. ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ความคิดเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา/ผู้ที่ได้รับมอบหมาย

ได้ทำการตรวจแผนการจัดการเรียนรู้ของ นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา แล้วมีความคิดเห็นดังนี้

๑. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- ดีมาก
- ดี
- พอใช้
- ควรปรับปรุง

๒. การจัดกิจกรรมได้นำเอากระบวนการเรียนรู้

- เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมาใช้ในการสอนได้อย่างเหมาะสม
- ยังไม่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ควรปรับปรุงพัฒนาต่อไป

๓. เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่

- นำไปใช้ได้จริง
- ควรปรับปรุงก่อนนำไปใช้

๔. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เอกสารประกอบการสอน เรื่อง อิทธิพลของสื่อโฆษณา

ความหมายและความสำคัญของสื่อโฆษณา คือ สื่อที่มีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารของสินค้าหรือบริการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพโดยผ่านช่องทางต่างๆ เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ รวมทั้งสื่อในลักษณะอื่นๆ เช่น ป้ายโฆษณา ทั้งนี้เพื่อให้ผู้บริโภครับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพนั้นมีความสำคัญเพราะส่งผลต่อความรู้สึกรู้สึกนึกคิดทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมของผู้บริโภคเป็นอย่างมาก เนื่องจากข้อมูลตามสื่อโฆษณาในรูปแบบต่างๆ มักจะให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับตัวสินค้ารวมทั้งกระตุ้นใจให้ผู้บริโภคซื้อหรือใช้สินค้าหรือบริการการสุขภาพ สื่อโฆษณาที่มีส่วนสำคัญในการตัดสินใจของผู้บริโภคในการตัดสินใจซื้อสินค้า ผลิตภัณฑ์ และใช้บริการสุขภาพนั้นๆ ซึ่งหากผู้บริโภคเชื่อถือข้อความบนสื่อโดยปราศจากการไปตออาจทำให้ได้รับสินค้า ผลิตภัณฑ์ และบริการสุขภาพที่ไม่สมประโยชน์และอาจเกิดผลเสียหายน และมีอันตรายต่อร่างกาย และจิตใจอย่างไม่คาดคิด

การโฆษณาที่ปรากฏตามสื่อต่างๆ จะแบ่งออกเป็นกลุ่มเป้าหมาย 3 กลุ่มคือ

1. กลุ่มผู้บริโภคตามเศรษฐกิจและสังคม เช่น ตามเพศ ตามวัย ตามระดับการศึกษา
2. กลุ่มผู้บริโภคตามหลักจิตวิทยาและสังคม เช่น ผู้บริโภคบางกลุ่มเลือกสินค้าที่มีคุณภาพราคาสูง หรือบางกลุ่มอาจเลือกสินค้าคุณภาพปานกลาง ราคาถูก
3. กลุ่มผู้บริโภคที่ใช้สินค้านั้นเป็นประจำ

กลไกการโฆษณา กลไกของการโฆษณาสามารถทำให้ผู้บริโภคอยู่ภายใต้อิทธิพล ดังนี้

1. การโฆษณาเป็นการกระตุ้นความต้องการของมนุษย์ เพราะมนุษย์มีความต้องการไม่สิ้นสุด การโฆษณาจึงเปรียบเสมือนแรงกระตุ้นให้ความต้องการมากขึ้นโดยสร้างแรงจูงใจให้ผู้บริโภคเกิดความเชื่อว่าสินค้านั้นดีที่สุดในเหมาะสมกับตนเอง อาจไม่คำนึงถึงราคาและความจำเป็น
2. การโฆษณาเป็นการป้อนข้อมูลให้รับรู้ได้ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ด้าน ดังนั้นการโฆษณาจึงชักจูงให้ผู้บริโภคเกิดความเชื่อและจดจำง่าย อย่างเช่นสื่อโฆษณาเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์จากป้ายโฆษณาที่อย่างง่าย คำที่ใช้โฆษณาง่ายๆ สั้นสั้น ทำให้จำง่าย
3. การโฆษณาเป็นการกระตุ้นให้ยอมรับผ่านกลุ่มต่างๆ จนผู้บริโภคเกิดความเชื่อตามกลุ่มสังคม หรือการพูดจาหวานล่อมาจากบุคคลใกล้ชิด

ดังนั้นผู้บริโภคจึงต้องเข้าใจกลไกของการโฆษณาชักจูงเพื่อไม่ให้หลงเชื่อตามสื่อโฆษณาชักจูง

อิทธิพลของสื่อโฆษณาลักษณะของสื่อโฆษณา ในปัจจุบันผลิตภัณฑ์สินค้าและบริการเกี่ยวกับสุขภาพในท้องตลาดมีจำนวนมากขึ้นอย่างรวดเร็วเนื่องจากการเติบโตทางธุรกิจทำให้ผู้ผลิตสินค้าหรือบริการมีการแข่งขันสูงมากขึ้นตามไปด้วยสื่อโฆษณาก็มีความสำคัญมากเนื่องจากผู้ผลิตและผู้ประกอบการได้ใช้เป็นเครื่องมือในการรับรู้แก่ผู้บริโภคกับข้อดี ข้อดี ธรรมชาติลักษณะของสินค้า ประเภท ลักษณะเว้นวรรคและคุณสมบัติของสินค้าเพื่อแย่งชิงส่วนแบ่งทางการตลาด สื่อโฆษณามีอิทธิพลอย่างมากต่อผู้บริโภค ดังนี้

1. จูงใจและสร้างความต้องการในการบริโภคและกระตุ้นพฤติกรรมซื้อสินค้าหรือบริการนั้นๆ เนื่องจากในปัจจุบันมีการแข่งขันสูงผู้ประกอบการจึงใช้การโฆษณาเพื่อกระตุ้นพฤติกรรมของประชาชนผู้บริโภคสินค้า โดยเฉพาะการโฆษณาแฝง เช่น เครื่องดื่มผสมสารสกัดที่มีคุณสมบัติด้านความงาม ซึ่งสมรรถภาพทางเพศ ได้มีการนำเสนอตราสินค้า โลโก้ ในลักษณะของรูปแบบที่แตกต่างจากวิธีโฆษณาเดิมๆ ผ่านทางสื่อต่างๆ ให้ผู้บริโภคจดจำตราสินค้าและกระตุ้นให้เกิดการบริโภคสินค้ามากกว่าปกติ

๒. สร้างความต้องการทางด้านวัตถุนิยม สื่อโฆษณาเมื่อตีพิมพ์อย่างยิ่งต่อการสร้างค่านิยมในการใช้สินค้าและบริการบางประเภท เช่น ค่านิยมในการใช้ตราสินค้าขึ้นหน้าว่าเป็นผู้มีรสนิยม ทำให้มีสถานะทางสังคมสูงขึ้นและได้รับการยอมรับจากสังคม ทำให้ผู้บริโภคบางรายขวนขวายในการหาเงินมาซื้อสินค้าที่หือชั้นนำที่มีราคาแพงตามค่านิยมดังกล่าว ซึ่งอาจไม่มีความจำเป็นอย่างแท้จริง ต่อสุขภาพและเป็นการฟุ่มเฟือย ได้รับประโยชน์ไม่คุ้มค่างับจำนวนเงินที่ต้องจ่ายไป ถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้ผลิตและจำหน่ายเพราะต้องจ่ายเงินซื้อสินค้าราคาแพงแต่ได้สินค้าที่มีคุณภาพไม่สมกับราคา ในบางรายอาจถูกโฆษณาชักจูงเกิดความต้องการถึงสินค้าเป็นอย่างมาก และทำให้เกิดการตัดสินใจในทางที่ผิดในการกระทำพฤติกรรมไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นการสร้างผลกระทบในด้านลบต่อสังคมเป็นอย่างยิ่งโดยสะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลของสื่อโฆษณาอย่างชัดเจน

โฆษณาอาจอวดอ้างเกินจริงหรือโฆษณาหลอกลวงมักมีลักษณะดังนี้

๑. ใช้ภาพที่ถูกสร้างขึ้นให้เกินจริง ทำให้ผู้บริโภครู้สึกว่สิ่งที่ไม่เคยมีความจำเป็นหลายอย่างในชีวิตกลายเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นขึ้นมา
๒. โฆษณาด้วยลักษณะท่าทาง ใช้เทคนิคการโฆษณาเพื่อชักจูงให้ผู้บริโภคเกิดความต้องการโดยไม่ใช้คำพูดเพื่อเป็นการหลีกเลียงกฎหมาย
๓. การโฆษณาโดยระบุสรรพคุณสินค้าเกินจริงทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิด
๔. การนำเอาผู้นำเสนอที่อยู่ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญจริงมาแนะนำผลิตภัณฑ์ และบอกว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆนั้นถือเป็นการผิดจรรยาบรรณในวิชาชีพเพราะจะทำให้เกิดความเข้าใจผิด
๕. การกล่าวอ้างผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางว่าแนะนำให้ใช้สินค้าชนิดนั้นแต่ไม่มีการระบุชัดเจนว่าผู้เชี่ยวชาญเป็นใคร เป็นเพียงข้ออ้าง และเป็นการโฆษณาเลื่อนลอยที่ขาดหลักฐานรับรอง
๖. การกล่าวอ้างสถิติผู้ใช้ เช่น ร้อยทั้งร้อยใช้ได้ผล แต่ไม่มีข้อมูลก็บอกว่าทดลองก็คนและใช้วิธีการทดลองอย่างไร