

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 21101 หน่วยที่ 1 ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
สอนวันที่ เดือน พ.ศ. ปีการศึกษา เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

- | | |
|-----------------|--|
| มาตรฐาน พ 1.1 | เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ |
| ตัวชี้วัด ม.1/1 | อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น |

สาระสำคัญ

ระบบประสาทเป็นระบบที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆทุกระบบในร่างกายให้ประสานสัมพันธ์กันและสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายโครงสร้างและหน้าที่ระบบประสาทได้

สาระการเรียนรู้

1. โครงสร้างและหน้าที่ระบบประสาท

สมรรถนะของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
2. ครูให้นักเรียนเล่นเกมจับคู่ภาพโดยปฏิบัติดังนี้
-ครูติดภาพ 12 ภาพบนกระดานให้นักเรียนดู 1 นาทีแล้วปิดภาพจากนั้นครูให้นักเรียนช่วยกันจับคู่ภาพ 12 ภาพว่าภาพใดเหมือนกันบ้าง
3. ครูถามนักเรียนว่าใช้อวัยวะส่วนใดในการจดจำภาพ
4. ครูเฉลยคำตอบและอธิบายเชื่อมโยงเกี่ยวกับส่วนประกอบและหน้าที่ของสมองประกอบแผนภาพให้นักเรียนฟัง

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คนแล้วให้สมาชิกในกลุ่มจับคู่กัน ให้แต่ละคู่ศึกษาความรู้เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท จากหนังสือเรียนดังนี้

- คู่ที่ 1 ศึกษาความรู้เรื่อง ระบบประสาทส่วนกลาง
- คู่ที่ 2 ศึกษาความรู้เรื่อง ระบบประสาทส่วนปลาย

2. ให้สมาชิกแต่ละคู่ นำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาอธิบายให้สมาชิกอีกคู่หนึ่งในกลุ่มฟังผลัดกัน ซักถามข้อสงสัยจนเกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง

3. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม นำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาวิเคราะห์กิจกรรมต่างๆที่เราทำนั้นมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทอย่างไร

4. ตัวแทนกลุ่ม นำเสนอกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทกลุ่มละกิจกรรมหน้าชั้นเรียน

สรุปความรู้

นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับโครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
2. แบบทดสอบก่อนเรียน
3. ภาพเกมจับคู่
4. ห้องสมุด

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการ
 - ตรวจสอบแบบทดสอบก่อนเรียน
 - การนำเสนอผลงาน
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน
2. เครื่องมือวัดและประเมิน
 - แบบทดสอบก่อนเรียน
 - แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - ถ้อยเกณฑ์การผ่านร้อยละ 60

กิจกรรมเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....
ลงชื่อ.....ผู้เขียนแผน

(นายทวี กมลชิตร์)

..... /...../.....

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

.....
.....

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระฯ
(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)
..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของฝ่ายวิชาการ

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นายสุมิตร อันธามา)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษา

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นางสาวกิติ เลไธสง)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายทวี กมลชิตร์)

ผู้สอน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เกม “จับคู่ภาพ”



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ภาพที่ 3



ภาพที่ 4



ภาพที่ 5



ภาพที่ 6



ภาพที่ 7



ภาพที่ 8



ภาพที่ 9



ภาพที่ 10



ภาพที่ 11



ภาพที่ 12

แผนภาพแสดงส่วนประกอบและหน้าที่ของ

สมอง (Brain)

สมองส่วนหน้า

(Forebrain)

ซีรีบรัม (Cerebrum)

เป็นส่วนใหญ่ที่สุดของสมอง ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานและกิจกรรมต่างๆ ของร่างกาย เช่น การพูด การมองเห็น การเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ความคิด ความจำ การได้ยิน เป็นต้น

ทาลามัส (Thalamus)

อยู่ด้านล่างของสมอง ซึ่งเป็นที่รวมของเซลล์ประสาทและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ทำหน้าที่ในการถ่ายทอดสัญญาณไปยังสมองส่วนต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกระแสประสาท

ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus)

ทำหน้าที่ควบคุมกระบวนการและพฤติกรรมบางอย่าง อารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ของร่างกาย เช่น ความดันโลหิต ความหิว ความอิม การนอนหลับ การเต้นของหัวใจ ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย เป็นต้น

สมองส่วนกลาง

(Midbrain)



อยู่ถัดจากสมองส่วนหน้า มีขนาดเล็ก ทำหน้าที่เกี่ยวกับการมองเห็น การได้ยินและการสัมผัส

สมองส่วนท้าย

(Hindbrain)



พอนส์ (Pons)
ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า เกี่ยวกับการหลับตา การยิ้ม การยกคิ้ว การเคี้ยว และการหลั่งน้ำลาย



เมดัลลา ออบลองกาตา (Medulla Oblongata)
ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะภายใน เช่น การไอ การจาม การหมุนเวียนโลหิต การลำเลียงอาหารของลำไส้ การหายใจ การอาเจียน เป็นต้น



ซีรีเบลลัม (Cerebellum)
หรือสมองน้อย ทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อให้ทำงานประสานกัน

แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	นำเสนอเนื้อหาในผลงานได้ถูกต้อง				
2	การลำดับขั้นตอนของเนื้อเรื่อง				
3	การนำเสนอมีความน่าสนใจ				
4	มีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม				
5	การตรงต่อเวลา				
รวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานสมบูรณ์ชัดเจน	4 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องบางส่วน	3 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	2 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องมาก	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอัน พึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1.มีวินัย รับผิดชอบ	1.1ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆใน ชีวิตประจำวัน				
	2.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ				
2.ใฝ่เรียนรู้	2.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	2.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
3.มุ่งมั่นในการ ทำงาน	3.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	3.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ	4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
20-24	ดีมาก
15-19	ดี
10-14	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 21101 หน่วยที่ 1 ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ความสำคัญและการดูแลรักษาระบบประสาท ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
สอนวันที่ เดือน พ.ศ. ปีการศึกษา เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

- | | |
|-----------------|---|
| มาตรฐาน พ 1.1 | เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ |
| ตัวชี้วัด ม.1/1 | อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น |
| ม.1/2 | อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานปกติ |

สาระสำคัญ

ระบบประสาทเป็นระบบที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆทุกระบบในร่างกายให้ประสานสัมพันธ์กันและสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น
2. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

สาระการเรียนรู้

1. ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น
2. วิธีดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานได้ตามปกติ

สมรรถนะของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนอ่านใบความรู้เรื่อง การทำงานของระบบประสาทแล้วช่วยกันวิเคราะห์ว่าการทำงานของระบบประสาทเป็นอย่างไร

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คนแล้วให้สมาชิกในกลุ่มจับคู่กัน ให้แต่ละคู่ศึกษาความรู้เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท จากหนังสือเรียนดังนี้
 - คู่ที่ 1 ศึกษาความรู้เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ
 - คู่ที่ 2 ศึกษาความรู้เรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ
2. ให้สมาชิกแต่ละคู่ นำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาอธิบายให้สมาชิกอีกคู่หนึ่งในกลุ่มฟังผลัดกัน

ซักถามข้อสงสัยจนเกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง

3. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาวิเคราะห์วิเคราะห์ร่วมกันว่าถ้าเราไม่ดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานได้ตามปกติจะส่งผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างไร

4. สมาชิกในกลุ่มรับฟังความคิดเห็นในการวิเคราะห์เกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นกับสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ถ้าไม่รู้จักดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

5. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลการวิเคราะห์หน้าชั้นเรียนเพื่อเปรียบเทียบความสัมพันธ์ของการทำงานของระบบประสาทกับการทำงานของเครื่องจักรว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร

6. ครูถามนักเรียน เห็นด้วยหรือไม่กับคำกล่าวที่ว่า “สุขภาพจิตที่ดีย่อมอยู่ในสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์” อธิบายเหตุผลประกอบ

7. นักเรียนทำใบงานเรื่อง ระบบประสาท เสร็จแล้วนำเสนอ

8. นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของการทำงานของระบบประสาท

สรุปความรู้

นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่นและการดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
2. ใบความรู้เรื่อง การทำงานของระบบประสาท
3. ใบงานเรื่อง ระบบประสาท

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการ
 - ตรวจใบงาน
 - การนำเสนอผลงาน
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
 - สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน
2. เครื่องมือวัดและประเมิน
 - ใบงาน
 - แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
 - แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - ถ้อยแถลงการผ่านร้อยละ 60

กิจกรรมเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....
ลงชื่อ.....ผู้เขียนแผน

(นายทวิ กมลชิตร์)

..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

.....
.....

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระฯ
(นายณัฐวิรัช ธนพงษ์พรธนา)
..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของฝ่ายวิชาการ

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นายสุमितร์ อันทามา)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษา

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นางสาวภี เล้ไธสง)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายทวี กมลชิตร์)

ผู้สอน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ใบความรู้

การทำงานของระบบประสาท

การทำงานของระบบประสาทของคนเรานั้นเป็นการทำงานประสานกันระหว่าง สมอง ไขสันหลังและเซลล์ประสาท

การทำงานของเซลล์ประสาท

จากการการที่เซลล์ประสาทตั้งแต่สองตัวขึ้นไปมีการติดต่อกันเป็นวงจรประสาท(neuronal circuit) ซึ่งมีอยู่มากมายในร่างกายลักษณะการทำงานอยู่ในรูปของการส่งสัญญาณประสาท หรือ กระแสประสาท (nerve impulse) ไปตามเซลล์ประสาท โดยมีสมองหรือไขสันหลังเป็นศูนย์ควบคุมการทำงาน กระแสประสาทเกิดจากที่เซลล์ประสาทมีคุณสมบัติพิเศษเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้ดี เมื่อมีสิ่งเร้ามากกระตุ้นจะทำให้เกิดความต่างศักย์ไฟฟ้าที่เยื่อเซลล์เปลี่ยนไปจากเดิมจนกระทั่งถึงจุดที่เกิดการนำกระแสประสาท กระแสประสาทสามารถส่งผ่านเซลล์ประสาทหนึ่งไปยังอีกเซลล์หนึ่ง ปลายแอกซอนของเซลล์ประสาทมีการสร้างและหลั่งสารสื่อประสาท(neurothansmitter)เพื่อช่วยส่งกระแสประสาทที่บริเวณจุดประสาน ส่วนเดนไดรต์จะทำหน้าที่รับสัญญาณประสาทเข้ามาโดยการตอบสนองต่อสารสื่อประสาทที่บริเวณจุดประสาน หรือทำหน้าที่เปลี่ยนพลังงานรูปต่างๆ ให้เป็นสัญญาณประสาท เดนไดรต์และตัวเซลล์ประสาทจะรับสัญญาณประสาทและส่งสัญญาณประสาทออกไปตามแอกซอน แอกซอนอาจไปประสานกับเซลล์ประสาทตัวอื่นหรือเซลล์เป้าหมายอื่นๆ ได้แก่เซลล์กล้ามเนื้อและต่อมต่างๆ

ตัวอย่างการทำงานของระบบประสาท

สถานการณ์ ปลายนิ้วถูกน้ำร้อน การทำงานของระบบประสาทเป็นดังนี้

1. ความร้อนจะถูกกระตุ้นหน่วยรับความร้อนใต้ผิวหนังบริเวณปลายนิ้ว
2. กระแสความรู้สึกร้อนจะถูกส่งขึ้นไปตามเซลล์ประสาทรับความรู้สึกลำไขสันหลังไปศูนย์ประสาทรับความรู้สึกร้อนในสมอง
3. สมองรับรู้ว่ามีความร้อนสัมผัสที่ปลายนิ้ว
4. ศูนย์ประสาทในสมองจะสั่งการลงมาเซลล์ประสาทส่งผ่านไขสันหลังไปยังหน่วยปฏิบัติงานคือกล้ามเนื้อที่โคนแขน
5. กล้ามเนื้อรับคำสั่งจะหดตัวทำให้แขนงอพับ ทำให้ปลายนิ้วหลุดจากน้ำร้อน

ดังนั้นการทำงานของระบบประสาทก็คือการตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้น จากสถานการณ์ ความร้อน คือสิ่งเร้า การพับของแขนเพื่อหนีจากน้ำร้อน คือ การตอบสนองต่อสิ่งเร้า

แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	นำเสนอเนื้อหาในผลงานได้ถูกต้อง				
2	การลำดับขั้นตอนของเนื้อเรื่อง				
3	การนำเสนอมีความน่าสนใจ				
4	มีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม				
5	การตรงต่อเวลา				
รวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานสมบูรณ์ชัดเจน	4 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องบางส่วน	3 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	2 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องมาก	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1. มีวินัย รับผิดชอบ	1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวัน				
2. ใฝ่เรียนรู้	2.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ				
	2.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	2.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
3. มุ่งมั่นในการทำงาน	3.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	3.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ	4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
20-24	ดีมาก
15-19	ดี
10-14	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 21101 หน่วยที่ 1 ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ระบบต่อมไร้ท่อ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
สอนวันที่ เดือน พ.ศ. ปีการศึกษา เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

- | | |
|-----------------|---|
| มาตรฐาน พ 1.1 | เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ |
| ตัวชี้วัด ม.1/1 | อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น |

สาระสำคัญ

โครงสร้างในระบบต่อมไร้ท่อจะทำหน้าที่เฉพาะแตกต่างกันไป

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายโครงสร้างและหน้าที่ระบบต่อมไร้ท่อได้

สาระการเรียนรู้

1. โครงสร้างและหน้าที่ระบบต่อมไร้ท่อ

สมรรถนะของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูขออาสาสมัครนักเรียน 1 คนอธิบายความหมายของคำว่า “ฮอร์โมน” แล้วถามนักเรียนฮอร์โมนเกิดขึ้นได้อย่างไร
2. ครูอธิบายให้นักเรียนฟัง ต่อมไร้ท่อจะขับสารคัดหลั่งซึ่งเป็นสารเคมีที่เรียกว่า “ฮอร์โมน” ออกมาและเข้าไปสู่อวัยวะในร่างกายเพื่อให้สามารถทำงานได้ตามปกติ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูนำแผนภาพแสดงที่ตั้งของต่อมไร้ท่อภายในร่างกายให้นักเรียนดูและอธิบายประกอบเพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ
2. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คนแล้วให้สมาชิกในกลุ่มแบ่งกันศึกษาความรู้เรื่องโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ จากหนังสือเรียนดังนี้
 - คนที่ 1 ศึกษาความรู้เรื่อง ต่อมใต้สมองหรือต่อมพิทูอิทารี
 - คนที่ 2 ศึกษาความรู้เรื่อง ต่อมไทรอยด์ ต่อมพาราไทรอยด์
 - คนที่ 3 ศึกษาความรู้เรื่อง ต่อมหมวกไต ต่อมไพเนียล ต่อมไทมัส

- คนที่ 4 ศึกษาความรู้เรื่อง ตั๋วอ่อน ต่อมเพศ
- 2. ให้สมาชิกนำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาอธิบายให้สมาชิกในกลุ่มฟังผลัดกันซักถามข้อสงสัยจนเกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง
- 3. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำใบงาน เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ
- 4. ครูให้ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอใบงาน เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ
- 6. ครูถามนักเรียน ระบบต่อมไร้ท่อมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายระหว่างเพศชายเพศหญิงอย่างไร

สรุปความรู้

นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

- 1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
- 2. เอกสารประกอบการสอน
- 3. ใบงานเรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- 1. วิธีการ
 - ตรวจใบงาน
 - การนำเสนอผลงาน
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
 - สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน
- 2. เครื่องมือวัดและประเมิน
 - ใบงาน
 - แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
 - แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- 3. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - ถูเกณฑ์การผ่านร้อยละ 60

กิจกรรมเสนอแนะ

- 1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....
ลงชื่อ.....ผู้เขียนแผน

(นายทวี กมลชित्र)

..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

.....
.....

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระฯ
(นายณัฐวิชัย วัฒนพงษ์พรธนา)
..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของฝ่ายวิชาการ

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นายสุมิตร อันทามา)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษา

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นางสาวภี เลไธสง)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....

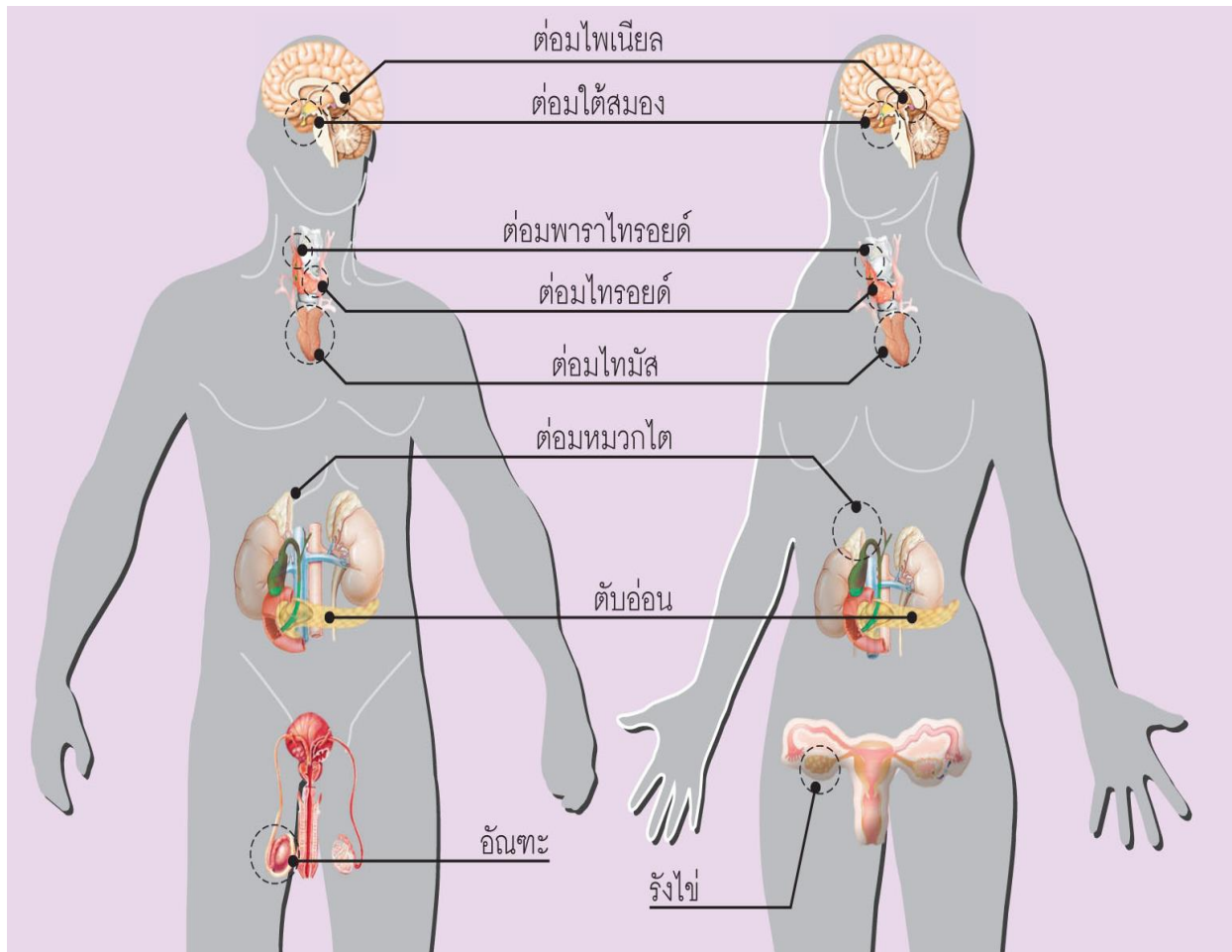
ลงชื่อ.....

(นายทวี กมลชิตร์)

ผู้สอน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เอกสารประกอบการสอน



ใบงานโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกชื่อและหน้าที่อวัยวะต่างๆในระบบต่อมไร้ท่อ

ชื่อ

หน้าที่

.....

.....

.....

ชื่อ

หน้าที่

.....

.....

.....

ชื่อ

หน้าที่

.....

.....

.....

ชื่อ

หน้าที่

.....

.....

.....

ชื่อ

หน้าที่

.....

.....

.....

ชื่อ

หน้าที่

.....

.....

.....

ชื่อ

หน้าที่

.....

.....

.....

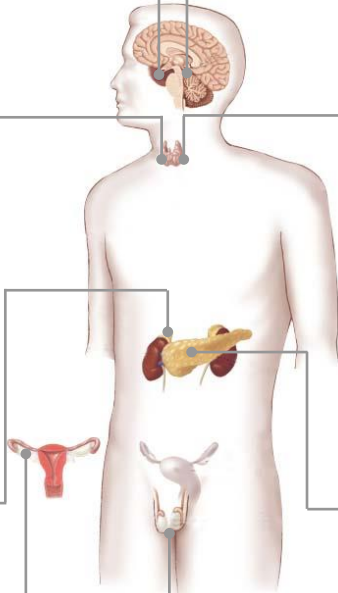
ชื่อ

หน้าที่

.....

.....

.....



แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ความตั้งใจทำงาน				ความรับผิดชอบ				การตรงต่อเวลา				ความสะอาดเรียบร้อย				ผลสำเร็จของงาน				รวม20คะแนน	
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ 4 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง 3 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง 2 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....

ลำดับที่	การประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	การแบ่งหน้าที่กันอย่างเหมาะสม				
2	ความร่วมมือกันทำงาน				
3	การแสดงความคิดเห็น				
4	การรับฟังความคิดเห็น				
5	ความมีน้ำใจช่วยเหลือกัน				
	รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ 4 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง 3 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง 2 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1. มีวินัย รับผิดชอบ	1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวัน				
2. ใฝ่เรียนรู้	2.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ				
	2.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	3.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
3. มุ่งมั่นในการทำงาน	3.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	3.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ 4 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง 3 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง 2 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
20-24	ดีมาก
15-19	ดี
10-14	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 21101 หน่วยที่ 1 ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ความสำคัญและการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
สอนวันที่ เดือน พ.ศ. ปีการศึกษา เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

- | | |
|-----------------|---|
| มาตรฐาน พ 1.1 | เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ |
| ตัวชี้วัด ม.1/1 | อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ |
| ม.1/2 | อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ |

สาระสำคัญ

ระบบต่อมไร้ท่อที่มีความสำคัญต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นจึงต้องดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่ออย่างถูกวิธีเพื่อให้ทำงานได้ตามปกติ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นได้
2. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ

สาระการเรียนรู้

1. ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น
2. วิธีดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ

สมรรถนะของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูนำภาพเด็กแคะ มาให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนช่วยกันสังเกตและวิเคราะห์ว่า สาเหตุที่ทำให้เด็กคนนี้มีคามผิดปกติคืออะไร
2. ครูเฉลยคำตอบให้นักเรียนฟังว่า เกิดจากการขาดโกรทฮอร์โมน จึงทำให้ร่างกายมีลักษณะที่เตี้ยเล็กผิดปกติ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คนแล้วให้สมาชิกในกลุ่มแบ่งกันศึกษาความรู้เรื่อง
 1. ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น
 2. การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

2. สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น และการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ จากหนังสือเรียน ตามที่ได้วางแผนไว้
3. สมาชิกแต่ละกลุ่มนำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาเป็นแนวทางในการทำใบงานเรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ
4. ครูสุ่มตัวแทนนักเรียน 5-6 กลุ่ม นำเสนอใบงานหน้าชั้นเรียน แล้วให้เพื่อนกลุ่มอื่นที่มีคำตอบแตกต่างออกมานำเสนอเพิ่มเติม

สรุปความรู้

1. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น และการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
2. เอกสารประกอบการสอน
3. ใบงานเรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการ
 - ตรวจใบงาน
 - การนำเสนอผลงาน
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
 - สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน
2. เครื่องมือวัดและประเมิน
 - ใบงาน
 - แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
 - แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - ถูเกณฑ์การผ่านร้อยละ 60

กิจกรรมเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....
ลงชื่อ.....ผู้เขียนแผน

(นายทวี กมลชิตร์)

..... /...../.....

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

.....
.....

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระฯ
(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)
..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของฝ่ายวิชาการ

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นายสุมิตร อันธามา)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษา

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นางสาวภี เล้ไธสง)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายทวี กมลชิตร์)

ผู้สอน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ความตั้งใจทำงาน				ความรับผิดชอบ				การตรงต่อเวลา				ความสะอาดเรียบร้อย				ผลสำเร็จของงาน				รวม20คะแนน
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ 4 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง 3 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง 2 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....

ลำดับที่	การประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	การแบ่งหน้าที่กันอย่างเหมาะสม				
2	ความร่วมมือกันทำงาน				
3	การแสดงความคิดเห็น				
4	การรับฟังความคิดเห็น				
5	ความมีน้ำใจช่วยเหลือกัน				
	รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ 4 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง 3 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง 2 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอัน พึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1. มีวินัย รับผิดชอบ	1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆใน ชีวิตประจำวัน				
2. ใฝ่เรียนรู้	2.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ				
	2.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	2.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
3. มุ่งมั่นในการ ทำงาน	3.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	3.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ 4 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง 3 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง 2 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
20-24	ดีมาก
15-19	ดี
10-14	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

ใบงานที่ การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ

ตอนที่ 1

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนอธิบายว่า ระบบต่อมไร้ท่อมีความสำคัญอย่างไรต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น (ตัวอย่าง)

- 1) *ควบคุมการทำงานของอวัยวะภายในของร่างกาย.*
- 2) *ควบคุมสภาวะแวดล้อมภายในร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุล*
- 3) *กระตุ้นการใช้สารอาหารและผลิตพลังงานภายในร่างกายเพื่อการเจริญเติบโต.*
- 4) *กระตุ้นการเจริญเติบโตของร่างกาย.*
- 5) *กระตุ้นการเจริญเติบโตทางเพศ*
- 6) *เกิดพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัย.*
- 7) *กระตุ้นให้เกิดพัฒนาการทางเพศที่เหมาะสม*

ตอนที่ 2

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนอธิบายแนวทางปฏิบัติในการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ มาอย่างน้อย 5 ข้อ

- 1) *ดื่มน้ำสะอาดประมาณ 6-8 แก้วต่อวัน*
- 2) *เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณเหมาะสม*
- 3) *ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ*
- 4) *พักผ่อนให้เพียงพอ*
- 5) *ไปพบแพทย์เมื่อมีความผิดปกติของร่างกาย*

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 21101 หน่วยที่ 1 ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อต่อวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
สอนวันที่ เดือน พ.ศ. ปีการศึกษา เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 1.1	เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด ม.1/1	อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ
ม.1/2	อธิบายวิธดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

สาระสำคัญ

ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อมีการทำงานที่มีความสัมพันธ์กัน เพื่อให้อวัยวะต่างๆ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อได้

สาระการเรียนรู้

1. ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น
2. วิธดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ

สมรรถนะของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการทำงานของระบบประสาทกับระบบต่อมไร้ท่อ
2. ครูใช้คำถามนักเรียนคิดว่า ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อมีความสำคัญต่อวัยรุ่นอย่างไร

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและสืบค้นความรู้จากหนังสือเรียน ห้องสมุด และแหล่งข้อมูลสารสนเทศตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้
 1. ความสัมพันธ์ทางตรงของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ
 2. ความสัมพันธ์ทางอ้อมของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ
2. สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนการศึกษาและสืบค้นความรู้
3. สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มผลัดกันอธิบาย ตรวจสอบข้อมูล และสรุปความรู้ในประเด็นต่างๆ
4. สมาชิกแต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทนกลุ่มละ 1 คน ออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
5. นักเรียนทุกคนทำใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ

สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความสัมพันธ์ของระบบประสาทกับระบบต่อมไร้ท่อ
2. ครูประเมินความเข้าใจของนักเรียนจากการตรวจใบงาน

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

2. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
2. เอกสารประกอบการสอน
3. ใบงานเรื่อง ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการ
 - ตรวจใบงาน
 - การนำเสนอผลงาน
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
 - สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน
2. เครื่องมือวัดและประเมิน
 - ใบงาน
 - แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
 - แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - ถ้อยเกณฑ์การผ่านร้อยละ 60

กิจกรรมเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

ลงชื่อ.....ผู้เขียนแผน

(นายทวี กมลชิตร์)

..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

.....
.....

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระฯ
(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)
..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของฝ่ายวิชาการ

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นายสุมิตร อันธามา)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษา

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นางสาวกิติ เลไธสง)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายทวี กมลชิตร์)

ผู้สอน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ความตั้งใจทำงาน				ความรับผิดชอบ				การตรงต่อเวลา				ความสะอาดเรียบร้อย				ผลสำเร็จของงาน				รวม20คะแนน
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ 4 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง 3 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง 2 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....

ลำดับที่	การประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	การแบ่งหน้าที่กันอย่างเหมาะสม				
2	ความร่วมมือกันทำงาน				
3	การแสดงความคิดเห็น				
4	การรับฟังความคิดเห็น				
5	ความมีน้ำใจช่วยเหลือกัน				
	รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ 4 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง 3 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง 2 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอัน พึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1. มีวินัย รับผิดชอบ	1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆใน ชีวิตประจำวัน				
2. ใฝ่เรียนรู้	2.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ				
	2.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	2.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
3. มุ่งมั่นในการ ทำงาน	3.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	3.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

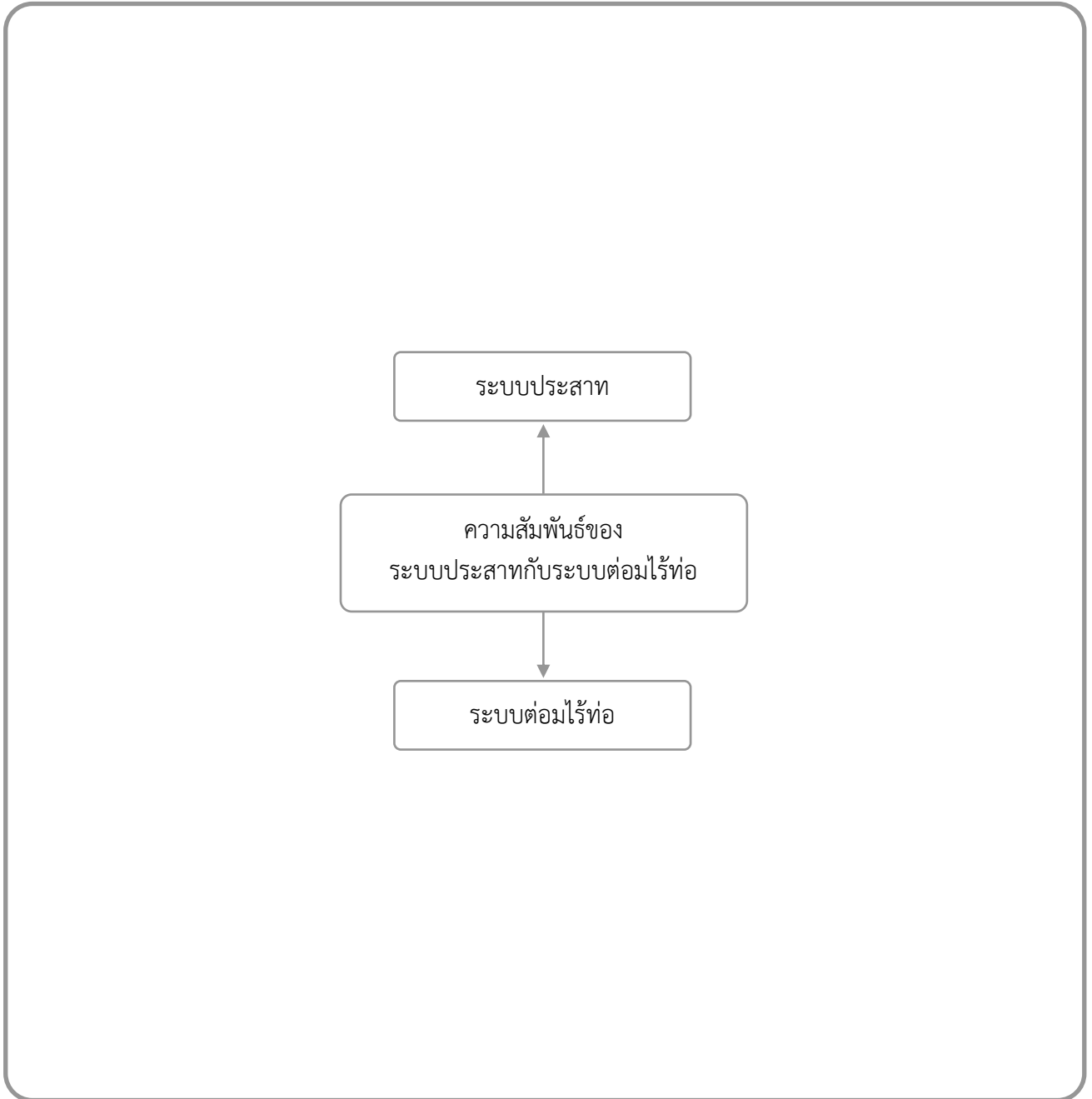
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ	4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
20-24	ดีมาก
15-19	ดี
10-14	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

ใบงานความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ

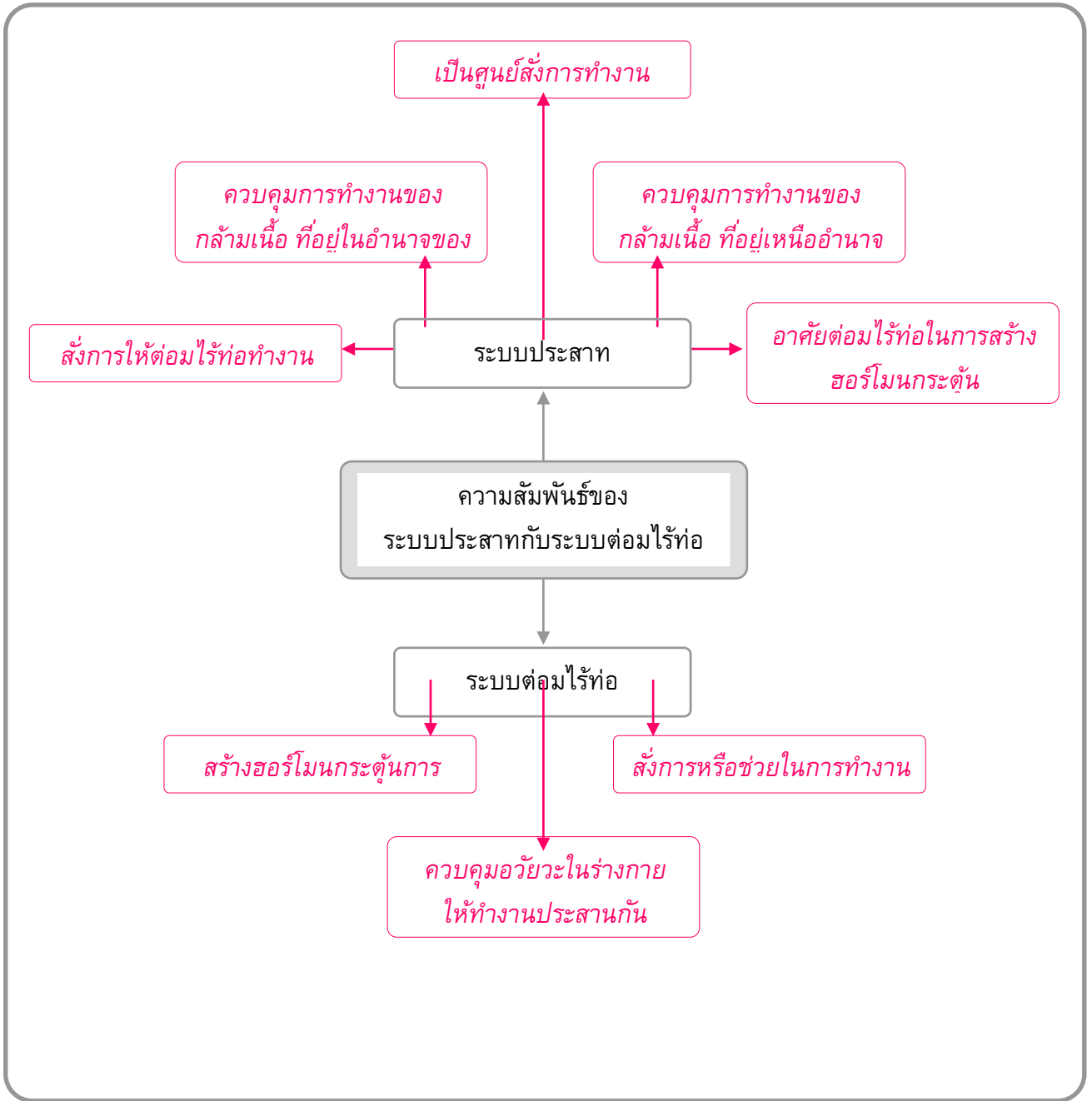
คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนภาพความคิดอธิบายความสัมพันธ์ของระบบประสาทกับระบบต่อมไร้ท่อ



ใบงาน ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนแผนภาพความคิดอธิบายความสัมพันธ์ของระบบประสาทกับระบบต่อมไร้ท่อ



แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 21101 หน่วยที่ 2 วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง ภาวะการเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
สอนวันที่ เดือน พ.ศ. ปีการศึกษา เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด ม.1/3 วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

สาระสำคัญ

ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่นแต่ละคนจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยทั้งภายในและภายนอกที่ได้รับ
จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้
2. วิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้

สาระการเรียนรู้

1. การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

สมรรถนะของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
2. ครูให้นักเรียนแต่ละคนบอกส่วนสูงและน้ำหนักของตนเองครูจดคำตอบบนกระดาน
3. ครูถามนักเรียนว่า ทำไมนักเรียนแต่ละคนจึงมีส่วนสูงและน้ำหนักที่แตกต่างกัน
4. ครูเฉลยคำตอบและอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่นให้นักเรียนฟังและศึกษาเพิ่มเติมจากหนังสือเรียน

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูอธิบายเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นมีความแตกต่างในการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ให้นักเรียนฟัง
2. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน คละกันตามความสามารถ คือ เก่ง ปานกลางค่อนข้างเก่ง ปานกลางค่อนข้างอ่อน และอ่อน แล้วให้สมาชิกในกลุ่มจับคู่กันเป็น 2 คู่ ให้แต่ละคู่ร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น จากหนังสือเรียน ดังนี้
 - คนที่ 1 ศึกษาความรู้เรื่อง ปัจจัยภายใน
 - คนที่ 2 ศึกษาความรู้เรื่อง ปัจจัยภายนอก
3. นักเรียนแต่ละคนนำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาอธิบายให้สมาชิกที่เป็นคู่ฟัง และช่วยกันตอบคำถามตามประเด็นที่ครูกำหนด ดังนี้

- การเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ แสดงภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้อย่างไร
- พันธุกรรม มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างไร
- การอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพภายในครอบครัวมีความสำคัญต่อพัฒนาการในด้านต่างๆ อย่างไร
- บุคคลที่มีพื้นฐานทางอารมณ์ที่ดี จะส่งผลต่อพัฒนาการด้านใด
- ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างไร

4. สมาชิกแต่ละคู่คิดหาคำตอบแล้วบันทึกลงในสมุด จากนั้นให้กลับเข้ากลุ่มเดิม แล้วผลัดกันนำคำตอบที่ได้มาอธิบายให้สมาชิกอีกคู่หนึ่งในกลุ่มฟัง เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจ และเพิ่มเติมในส่วนที่แตกต่าง

5. ครูสุ่มนักเรียน 5-6 กลุ่ม นำเสนอคำตอบ หน้าชั้นเรียน แล้วให้เพื่อนกลุ่มอื่นช่วยแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมในส่วนที่แตกต่างกัน

6. นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันทำใบงาน เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น เป็นการบ้าน

สรุปความรู้
นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปความรู้เกี่ยวกับภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
2. แบบทดสอบก่อนเรียน
3. ภาพเกมจับคู่
4. ห้องสมุด

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการ
 - ตรวจสอบแบบทดสอบก่อนเรียน
 - การนำเสนอผลงาน
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน
2. เครื่องมือวัดและประเมิน
 - แบบทดสอบก่อนเรียน
 - แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - ถ้อยเกณฑ์การผ่านร้อยละ 60

กิจกรรมเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....
ลงชื่อ.....ผู้เขียนแผน

(นายทวี กมลชित्र)

..... /...../.....

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

.....
.....

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระฯ
(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)
..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของฝ่ายวิชาการ

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นายสมิตร อันธามา)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษา

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นางสาวกิติ เลไธสง)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายทวี กมลชิตร์)

ผู้สอน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	นำเสนอเนื้อหาในผลงานได้ถูกต้อง				
2	การลำดับขั้นตอนของเนื้อเรื่อง				
3	การนำเสนอมีความน่าสนใจ				
4	มีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม				
5	การตรงต่อเวลา				
รวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานสมบูรณ์ชัดเจน	4 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องบางส่วน	3 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	2 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องมาก	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1. มีวินัย รับผิดชอบ	1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆใน ชีวิตประจำวัน				
	2.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ				
2. ใฝ่เรียนรู้	2.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	2.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
3. มุ่งมั่นในการทำงาน	3.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	3.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

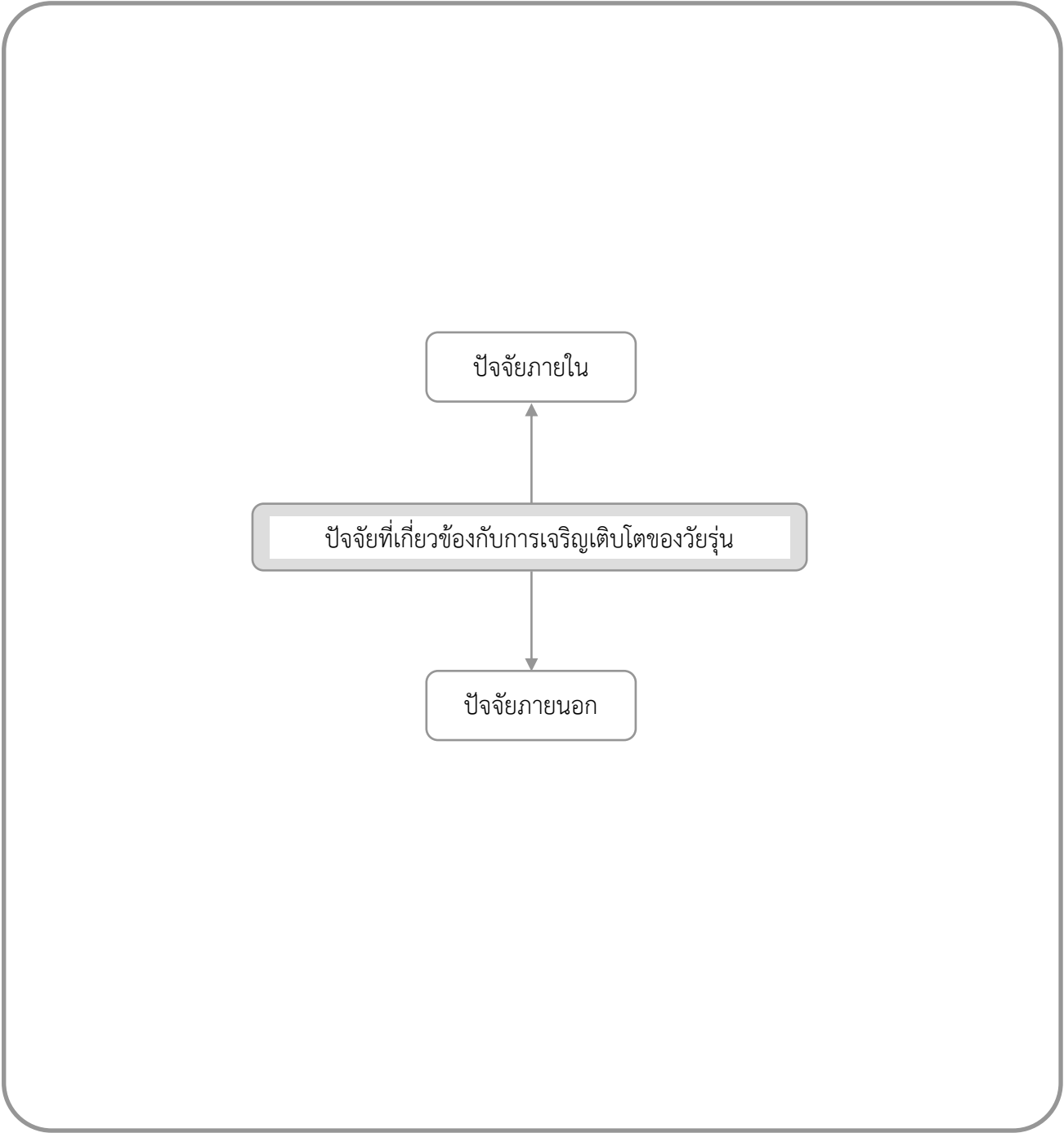
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ	4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
20-24	ดีมาก
15-19	ดี
10-14	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

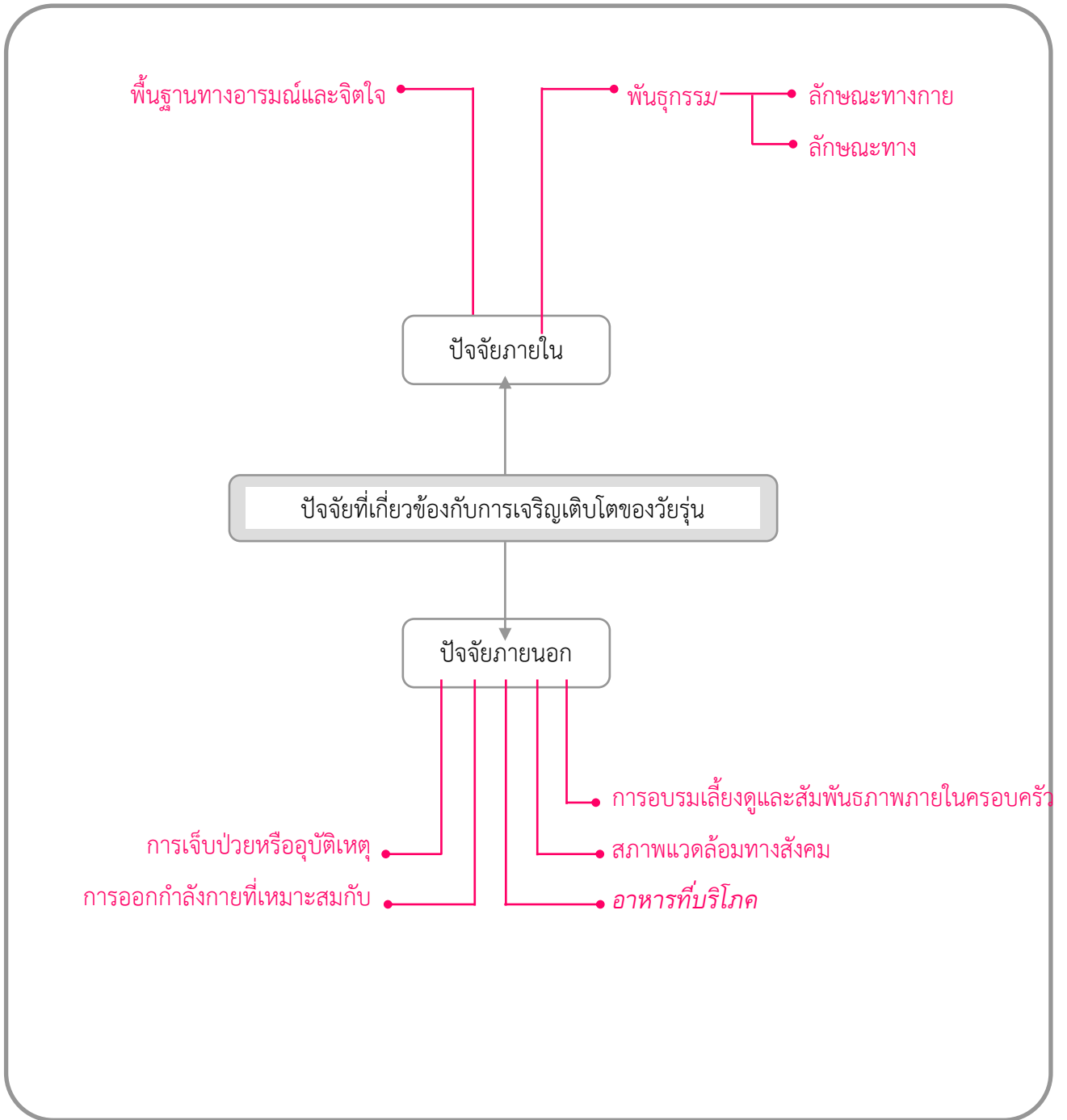
ใบงานที่ 1 ปัจจัยที่เกี่ยวข้อกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด แสดงปัจจัยที่เกี่ยวข้อกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น



ใบงานที่ 1 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด แสดงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น



แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ21101 หน่วยที่ 2 วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
สอนวันที่ เดือน พ.ศ. ปีการศึกษา เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 4.1 ตัวชี้วัด ม.1/3 ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

สาระสำคัญ

น้ำหนักและส่วนสูง สามารถนำมาใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐานในการประเมินพัฒนาการการเจริญเติบโตของเด็กไทย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทยได้

สาระการเรียนรู้

1. เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

สมรรถนะของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูคัดเลือกนักเรียนที่มีความสูงและน้ำหนักต่างกัน 2 คน ออกมายืนหน้าชั้นเรียน แล้วให้เพื่อนช่วยกันบอกว่า ในช่วงอายุของนักเรียนควรมีการเจริญเติบโตแบบเพื่อนคนใด พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ
2. ครูติดกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนช่วยกันบอกว่า เพื่อนคนใดที่มีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ที่กำหนด

กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนกลุ่มเดิมร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทยจากหนังสือเรียนตามหัวข้อต่อไปนี้
 1. ความหมายและคำจำกัดความของน้ำหนักและส่วนสูง
 2. น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
2. สมาชิกแต่ละกลุ่มนำความรู้มาอธิบายร่วมกันภายในกลุ่มและสรุปเป็นความรู้ประจำกลุ่ม
3. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอธิบายว่าเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตต่อไปนี้ใช้เป็นดัชนีบ่งชี้ในเรื่องใด
 - น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
 - น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
 - ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
4. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำคำตอบที่ได้ บันทึกลงในกิจกรรมตามตัวชี้วัด กิจกรรมที่ 2.5 จากแบบวัดฯ เสร็จแล้วให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน

5. ครูให้นักเรียนช่วยกันอธิบายว่า BMI หมายถึงอะไร มีไว้เพื่อทำอะไร
6. ครูอธิบายวิธีการคำนวณค่า BMI ให้นักเรียนดู หรือให้นักเรียนอาสาสมัครออกมาอธิบายให้เพื่อนในห้องฟัง
7. สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มทำใบงานที่ 2 เรื่อง การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

สรุปความรู้

ครูให้นักเรียนที่มีเลขที่ลงท้ายด้วย 1 นำเสนอใบงานที่ 2 หน้าชั้นเรียน จากนั้นครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
2. ใบงาน
3. ห้องสมุด

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการ
 - ตรวจสอบแบบทดสอบก่อนเรียน
 - การนำเสนอผลงาน
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน
2. เครื่องมือวัดและประเมิน
 - ประเมินใบงาน
 - แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - ถ้อยเกณฑ์การผ่านร้อยละ 60

กิจกรรมเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

ลงชื่อ.....ผู้เขียนแผน

(นายทวี กมลชित्र)

..... / /

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

.....
.....

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระฯ
(นายนายณัฐวิรัช ธนพงษ์พรธนา)
..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของฝ่ายวิชาการ

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นายสุมิตร อันธามา)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษา

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นางสาวกิติ เลไธสง)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายทวี กมลชิตร์)

ผู้สอน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1. มีวินัย รับผิดชอบ	1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆใน ชีวิตประจำวัน				
	2.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ				
2. ใฝ่เรียนรู้	2.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	2.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
3. มุ่งมั่นในการทำงาน	3.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	3.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ	4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	1 คะแนน

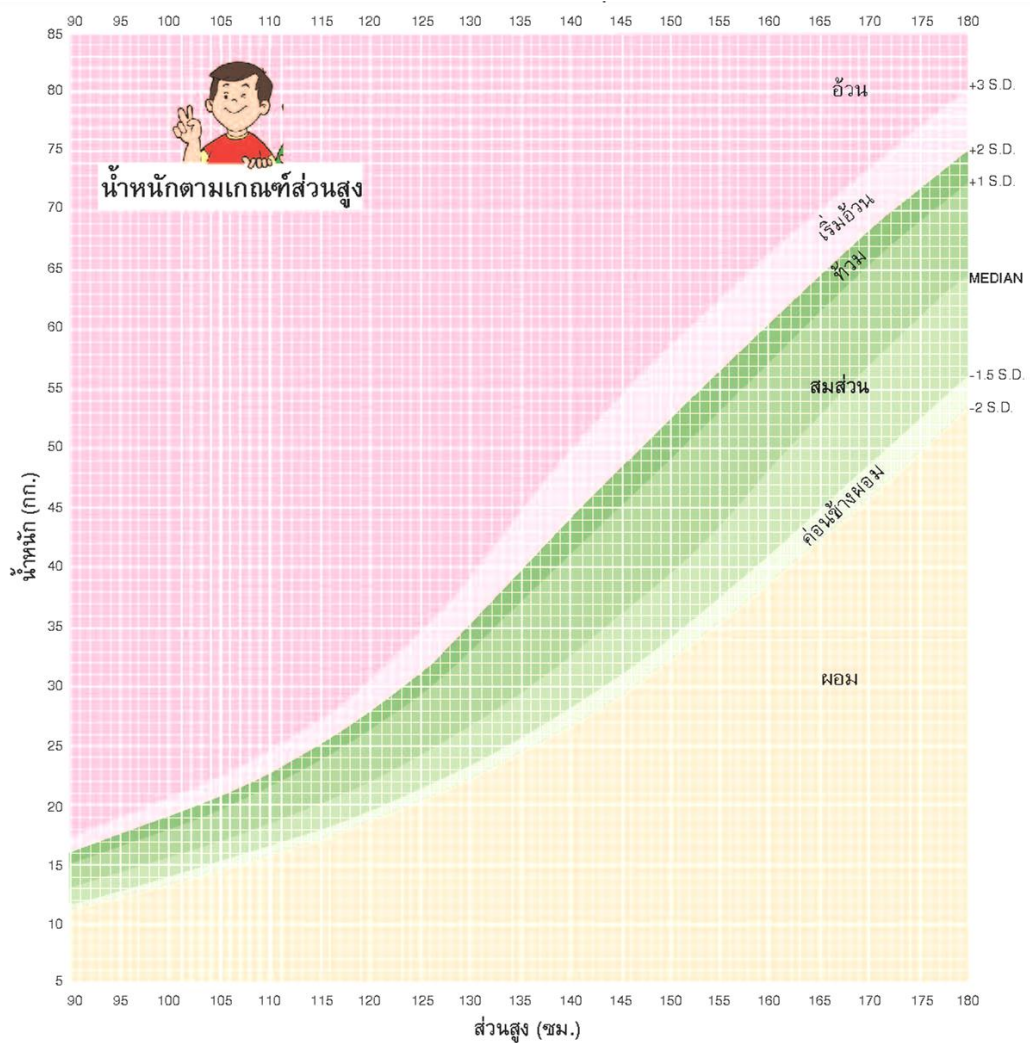
เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
20-24	ดีมาก
15-19	ดี
10-14	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง



เอกสารประกอบการสอน

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

แสดงความอ้วน-ผอม

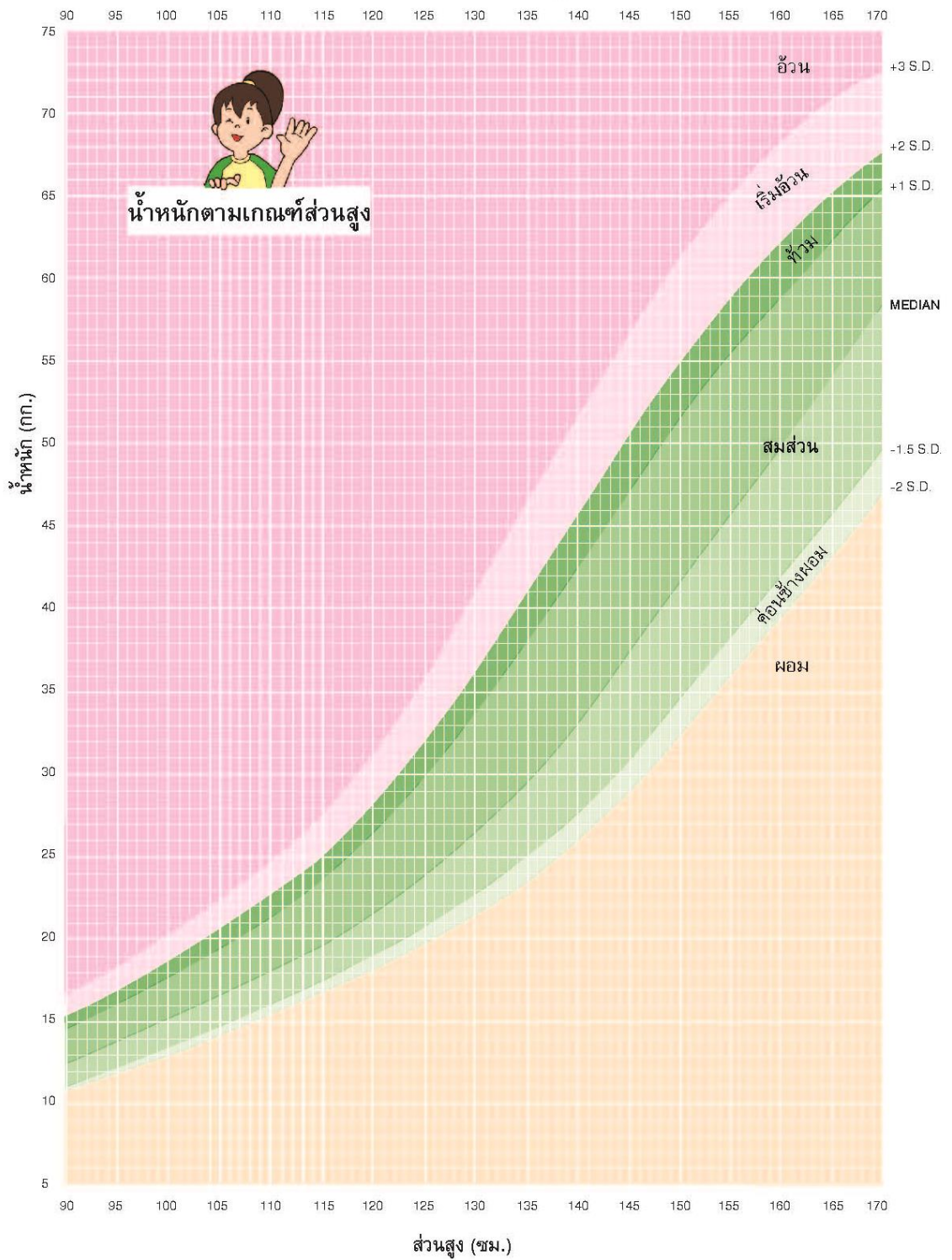
ดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : อ้วน เริ่มอ้วน ทั่วไป สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่า น้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุเด็ก ถ้าร่างกายขาดอาหารระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วน หรืออ้วนได้ดีทีเดียว

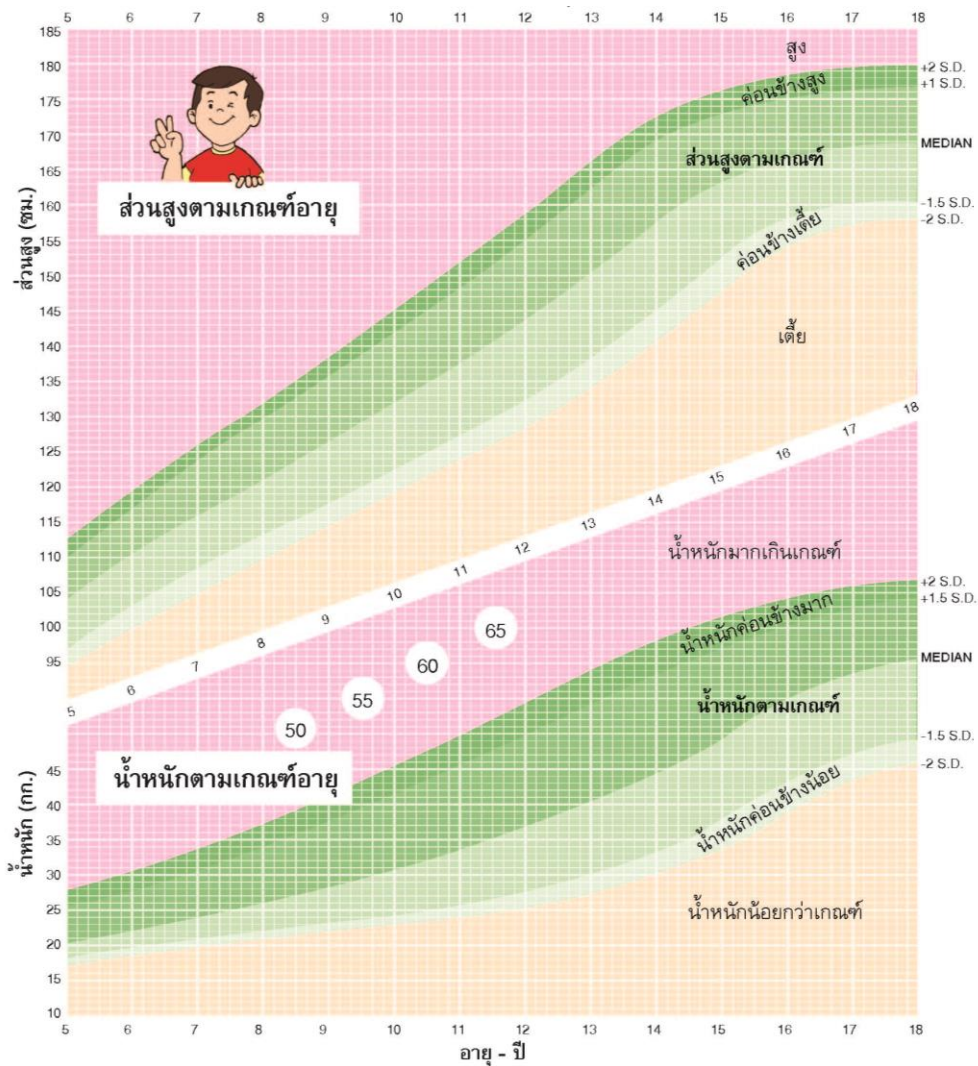
หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนที่เหมาะสม ควรใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุแสดงความเจริญเติบโตด้านความสูง

เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่ผ่านมาว่า ส่วนสูงเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหารแบบเรื้อรังเป็นระยะเวลานาน จะมีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็กเตี้ยกว่าเด็กในเกณฑ์วัยเดียวกัน

โดยดูอายุตามแนวอนนวนอายุที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก

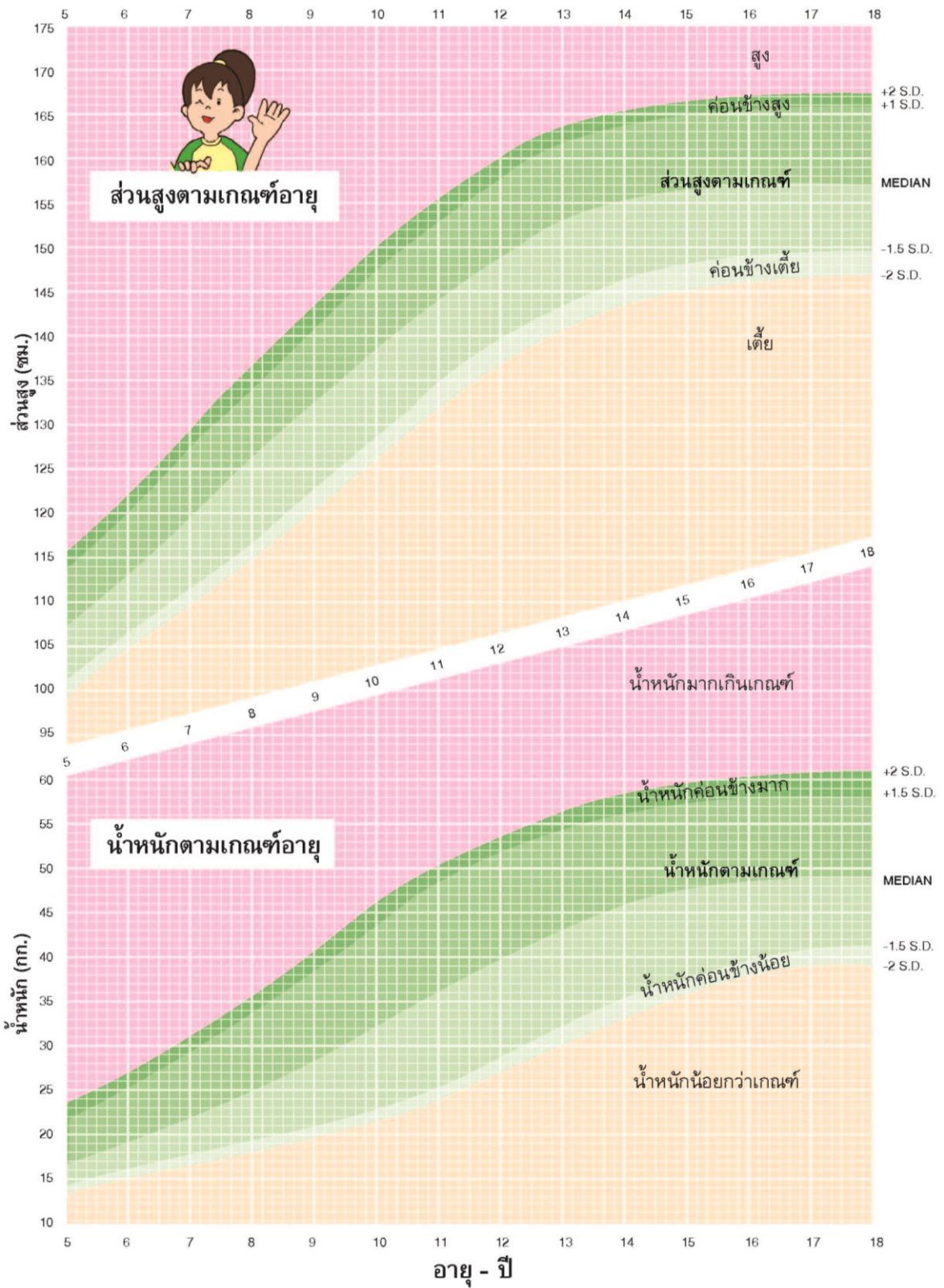
เป็นดัชนีบ่งชี้ว่า น้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายขาดอาหารหรือเจ็บป่วยจะมีผลกระทบต่อขนาดของร่างกาย ทำให้น้ำหนักลดลง และถ้าขาดอาหารระยะยาว เด็กจะผอมและเตี้ย ดังนั้นน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้การขาดสารอาหารโดยรวม และสามารถใช้ในการติดตามการเติบโตของเด็กได้

โดยดูอายุตามแนวอนนวนอายุที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นไปตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ : น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างน้อย น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์

หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนที่เหมาะสม ควรใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



ใบงานที่การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

คำชี้แจง ให้นักเรียนหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) จากข้อมูลที่กำหนดให้ พร้อมประเมินผลการเจริญเติบโต โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์เปรียบเทียบ

เกณฑ์เปรียบเทียบ

สูตรการคำนวณ

$$BMI = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$$

ค่าที่ได้	น้อยกว่า 18.5	แสดงว่า	น้ำหนักน้อย
	ระหว่าง 18.5 – 22.9	แสดงว่า	ปกติ
	ระหว่าง 23.0 – 24.9	แสดงว่า	น้ำหนักเกิน
	ระหว่าง 25.0 – 29.9	แสดงว่า	อ้วน
	มากกว่าหรือเท่ากับ 30	แสดงว่า	อ้วนมาก

ลำดับที่	ข้อความ	BMI	ผลการเจริญเติบโต
1	เด็กชาย ก มีส่วนสูง 145 เซนติเมตร น้ำหนัก 40 กิโลกรัม
2	เด็กหญิง ข มีส่วนสูง 150 เซนติเมตร น้ำหนัก 38 กิโลกรัม
3	เด็กหญิง ค มีส่วนสูง 147 เซนติเมตร น้ำหนัก 60 กิโลกรัม
4	เด็กชาย ง มีส่วนสูง 155 เซนติเมตร น้ำหนัก 45 กิโลกรัม
5	เด็กชาย จ มีส่วนสูง 150 เซนติเมตร น้ำหนัก 70 กิโลกรัม
6	นาย ฉ มีส่วนสูง 180 เซนติเมตร น้ำหนัก 75 กิโลกรัม
7	นางสาว ช มีส่วนสูง 165 เซนติเมตร น้ำหนัก 45 กิโลกรัม
8	นางสาว ซ มีส่วนสูง 160 เซนติเมตร น้ำหนัก 80 กิโลกรัม
9	นาย ฎ มีส่วนสูง 168 เซนติเมตร น้ำหนัก 85 กิโลกรัม
10	นางสาว ฏ มีส่วนสูง 170 เซนติเมตร น้ำหนัก 50 กิโลกรัม

ใบงานที่การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

คำชี้แจง ให้นักเรียนหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) จากข้อมูลที่กำหนดให้ พร้อมประเมินผลการเจริญเติบโต โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์เปรียบเทียบ

เกณฑ์เปรียบเทียบ

สูตรการคำนวณ

$$BMI = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$$

ค่าที่ได้	น้อยกว่า 18.5	แสดงว่า	น้ำหนักน้อย
	ระหว่าง 18.5 – 22.9	แสดงว่า	ปกติ
	ระหว่าง 23.0 – 24.9	แสดงว่า	น้ำหนักเกิน
	ระหว่าง 25.0 – 29.9	แสดงว่า	อ้วน
	มากกว่าหรือเท่ากับ 30	แสดงว่า	อ้วนมาก

ลำดับที่	ข้อความ	BMI	ผลการเจริญเติบโต
1	เด็กชาย ก มีส่วนสูง 145 เซนติเมตร น้ำหนัก 40 กิโลกรัม	<i>19.02</i>	<i>ปกติ</i>
2	เด็กหญิง ข มีส่วนสูง 150 เซนติเมตร น้ำหนัก 38 กิโลกรัม	<i>16.88</i>	<i>น้ำหนักน้อย</i>
3	เด็กหญิง ค มีส่วนสูง 147 เซนติเมตร น้ำหนัก 60 กิโลกรัม	<i>27.76</i>	<i>อ้วน</i>
4	เด็กชาย ง มีส่วนสูง 155 เซนติเมตร น้ำหนัก 45 กิโลกรัม	<i>18.73</i>	<i>ปกติ</i>
5	เด็กชาย จ มีส่วนสูง 150 เซนติเมตร น้ำหนัก 70 กิโลกรัม	<i>31.11</i>	<i>อ้วนมาก</i>
6	นาย ฉ มีส่วนสูง 180 เซนติเมตร น้ำหนัก 75 กิโลกรัม	<i>23.14</i>	<i>น้ำหนักเกิน</i>
7	นางสาว ช มีส่วนสูง 165 เซนติเมตร น้ำหนัก 45 กิโลกรัม	<i>16.52</i>	<i>น้ำหนักน้อย</i>
8	นางสาว ซ มีส่วนสูง 160 เซนติเมตร น้ำหนัก 80 กิโลกรัม	<i>31.25</i>	<i>อ้วนมาก</i>
9	นาย ฎ มีส่วนสูง 168 เซนติเมตร น้ำหนัก 85 กิโลกรัม	<i>30.11</i>	<i>อ้วนมาก</i>
10	นางสาว ฏ มีส่วนสูง 170 เซนติเมตร น้ำหนัก 50 กิโลกรัม	<i>17.30</i>	<i>น้ำหนักน้อย</i>

พลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ21101

หน่วยที่ 2 วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สอนวันที่ เดือน

พ.ศ.

ปีการศึกษา

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 4.1 ตัวชี้วัด ม.1/3 ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

สาระสำคัญ

การลดน้ำหนักและการเพิ่มน้ำหนักเป็นแนวทางในการดูแลและควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายวิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้

สาระการเรียนรู้

1. วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

สมรรถนะของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูอ่านบทความเกี่ยวกับอันตรายของยาลดความอ้วน ให้นักเรียนฟัง แล้วให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ว่าสาเหตุที่ทำให้คนต้องกินยาลดความอ้วนเพราะอะไร
2. ครูอธิบายเพิ่มเติมให้นักเรียนฟังว่า ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไป อาจก่อให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ มากมาย

กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน จากหนังสือเรียน แล้วบันทึกความรู้ที่ได้จากการศึกษาลงในแบบบันทึกการอ่าน
2. ครูแจกบทความเกี่ยวกับโรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่าน
3. สมาชิกในกลุ่มนำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาช่วยกันวิเคราะห์บทความเรื่อง โรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น ตามประเด็นที่ครูกำหนด ดังนี้
 - 1) สาเหตุของการเกิดโรคเบาหวาน
 - 2) ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่เป็นโรคเบาหวาน
 - 3) แนวทางการปฏิบัติและป้องกันไม่ให้เป็นโรคเบาหวาน
4. สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมในแต่ละประเด็นให้เกิดความถูกต้องสมบูรณ์ และสรุปผลการวิเคราะห์เป็นมติของกลุ่ม
5. นักเรียนแต่ละคนทำใบงานที่ 2.3 เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
6. นักเรียนแต่ละคนแลกเปลี่ยนใบงานที่ 2.3 กับเพื่อนในกลุ่มเพื่อเปรียบเทียบคำตอบและช่วยกันแก้ไขให้ถูกต้อง

สมบูรณ์ เสร็จแล้วนำเสนอส่งครูเพื่อประเมินผล

สรุปความรู้

ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์บทความเรื่อง โรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น หน้าชั้นเรียน แล้วให้นักเรียนกลุ่มอื่นช่วยกันตรวจสอบความถูกต้องในแต่ละประเด็น

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
2. ใบงาน
3. ห้องสมุด

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการ
 - ตรวจสอบแบบทดสอบก่อนเรียน
 - การนำเสนอผลงาน
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน
2. เครื่องมือวัดและประเมิน
 - แบบประเมินใบงาน
 - แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - ถือเกณฑ์การผ่านร้อยละ 60

กิจกรรมเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

ลงชื่อ.....ผู้เขียนแผน

(นายทวี กมลชित्र)

..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

.....
.....

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระฯ
(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)
..... / /

ข้อเสนอแนะของฝ่ายวิชาการ

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นายสุมิตร อันธามา)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษา

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นางสาวภี เลไธสง)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายทวี กมลชิตร์)

ผู้สอน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	นำเสนอเนื้อหาในผลงานได้ถูกต้อง				
2	การลำดับขั้นตอนของเนื้อเรื่อง				
3	การนำเสนอมีความน่าสนใจ				
4	มีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม				
5	การตรงต่อเวลา				
รวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานสมบูรณ์ชัดเจน 4 คะแนน

ผลงานมีข้อบกพร่องบางส่วน 3 คะแนน

ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่ 2 คะแนน

ผลงานมีข้อบกพร่องมาก 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	การแสดง ความ คิดเห็น				การ ยอมรับฟัง ความ คิดเห็นคน อื่น				ทำงาน ตามที่ ได้รับ มอบหมาย				ความมี น้ำใจ				การมีส่วนร่วม				รวม20 คะแนน		
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1			

เกณฑ์การให้คะแนน

- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ 4 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง 3 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง 2 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1. มีวินัย รับผิดชอบ	1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆใน ชีวิตประจำวัน				
	2.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ				
2. ใฝ่เรียนรู้	2.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	2.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
3. มุ่งมั่นในการทำงาน	3.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	3.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ	4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
20-24	ดีมาก
15-19	ดี
10-14	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง



ชื่อยาลดอ้วนอันตรายถึงตาย

เภสัชกร ม.มหิตล เตือนสาวลดความอ้วน ห้ามซื้อยาผ่านทางเว็บไซต์เด็ดขาด ต้องเข้าพบแพทย์ เพื่อตรวจร่างกายและให้คำแนะนำวิธีใช้ยาอย่างถูกต้อง เผยยาลดน้ำหนัก 2 ตัว มีอันตรายถึงแก่ชีวิต แนะนำควบคุมอาหารดีกว่าใช้ยา

รศ.จุฑามณี สุทธิสีสังข์ คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิตล ให้ความรู้ถึงวิธีการใช้ยาลดความอ้วนอย่างปลอดภัยว่า ที่ผ่านมามักจะเกิดปัญหาการรับประทานยาลดน้ำหนักไม่ถูกวิธี ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพร่างกายและเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต เนื่องจากผู้ป่วยไม่ไปปรึกษาแพทย์ที่รักษาโรคอ้วนโดยตรง แต่ไปหาซื้อยาผ่านทางสื่ออินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ และสื่อต่างๆ ซึ่งไม่ขึ้นทะเบียนกับองค์การอาหารและยา รวมทั้งคลินิกและสถานเสริมความงามที่ไม่มีแพทย์เฉพาะทาง ทำให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดน้ำหนักโดยไม่ผ่านการตรวจร่างกายและซักประวัติ

หากใช้ยาเกินขนาดโดยไม่รู้ข้อห้าม หรือข้อบ่งใช้สำหรับรักษาและควบคุมโรคอ้วน ก็จะมีเพิ่มความเสี่ยงต่อการได้รับผลข้างเคียงที่รุนแรงจนทำให้ตายได้ สำหรับกรณีสาววัยรุ่นที่เสียชีวิตล่าสุด มีสาเหตุจากการกินยาเกินขนาดโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์อย่างถูกต้อง

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการใช้ยาลดความอ้วนจะเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพดีและเห็นผลเร็ว แต่ผลข้างเคียงที่เกิดขึ้น อาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้น ก่อนตัดสินใจรับประทานยาลดความอ้วนหรือยาใด ๆ ก็ตาม ควรศึกษาวิธีการ ใช้ยาที่ถูกต้อง และข้อมูลความปลอดภัยของยาจากเภสัชกร หรือเข้ารับคำปรึกษาเกี่ยวกับการรักษาที่เหมาะสมจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ทั้งนี้ ผู้ต้องการลดความอ้วนสามารถศึกษาข้อมูลผ่านทางเว็บไซต์ของคณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิตล เพื่อไม่ ตกเป็นเหยื่อผู้ถูกลอบขายยาผ่านทางเว็บไซต์ ซึ่งไม่มีความรับผิดชอบต่อสังคม

ที่มา : <http://health.kapook.com/view13508.html> (สืบค้นเมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2555)

โรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น

โรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น (childhood diabetes) หมายถึง เบาหวานที่เกิดขึ้น หรือตรวจพบในคนที่มียุ่่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 18 ปี ในประเทศไทยพบได้ไม่บ่อยเมื่อเทียบกับเบาหวานที่พบในผู้ใหญ่ แต่ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา มีข้อมูลว่า มีเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่อ้วน ข้อมูลจากการสำรวจเมื่อปี พ.ศ. 2546 จากจำนวนผู้ป่วยทั้งหมด 9,419 คน พบว่า มีผู้ป่วยเบาหวานในเด็ก และวัยรุ่นที่วินิจฉัยก่อนอายุ 18 ปี ร้อยละ 2.66 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมด

โรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่น แบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่

1. เบาหวานชนิดที่ 1
2. เบาหวานชนิดที่ 2
3. เบาหวานที่มีสาเหตุชัดเจน

ในปัจจุบันภาวะโภชนาการเกิน และการขาดการออกกำลังกายในเด็กวัยรุ่น ล้วนเป็นเหตุส่งเสริมให้อัตราการเกิดเบาหวานประเภทที่ 2 ในเด็ก และวัยรุ่นมากขึ้นเรื่อยๆ ข้อมูลล่าสุดที่สำรวจพบว่า เบาหวานในผู้ป่วยที่มีอายุน้อยกว่า 18 ปี พบว่า เป็นโรคเบาหวานชนิดที่หนึ่งร้อยละ 78 และ ร้อยละ 18.4 เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่เหลืออีกร้อยละ 3.6 เป็นเบาหวานชนิดอื่นๆ ต่างจากข้อมูลเมื่อปี พ.ศ. 2534-2536 ที่เบาหวานชนิดที่ 2 ในเด็กและวัยรุ่นมีน้อยกว่าร้อยละ 5 จะเห็นว่า เบาหวานชนิดที่ 2 เพิ่มขึ้นมากกว่า 3 เท่า ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา

สาเหตุ

สาเหตุของโรคเบาหวานในเด็ก พบว่า โรคเบาหวานเป็นเรื่องของกรรมพันธุ์ และทำปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุด คือ อาหาร ถ้าขณะอยู่ในครรภ์มารดา เด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอ เมื่อเกิดมาตัวเล็ก และพ่อแม่เลี้ยงลูกด้วยนมผง จะทำให้เด็กโตขึ้นอย่างรวดเร็ว และมีแนวโน้มว่า เด็กคนนี้จะโตขึ้นมา จะกลายเป็นเด็กอ้วน และมีโอกาสที่จะเป็นโรคเบาหวาน

อาการ

1. ผู้ป่วยที่เริ่มเป็นเบาหวานจะมีอาการแตกต่างกันในแต่ละคน
2. อาการเริ่มแรกที่พบบ่อยคือ ปัสสาวะบ่อยและมาก ดื่มน้ำมาก และน้ำหนักตัวลด
3. ผู้ป่วยเด็กบางรายมีประวัติปัสสาวะรดที่นอนตอนกลางคืน หรือปัสสาวะทิ้งไว้มีมดตอม
4. อาการดังกล่าวอาจเกิดขึ้นประมาณ 1-2 เดือน ก่อนมีภาวะคีโตอะซิโดสิสเกิดขึ้น ผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยมีคีโตอะซิโดสิสเกิดขึ้นโดยเฉียบพลัน เมื่อเป็นไข้หวัดหรือการเจ็บป่วยอื่นๆ ประมาณร้อยละ 10 ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1 ที่วินิจฉัยใหม่มีอาการเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงมาก โดยที่มีประวัติไข้หรือมีการติดเชื้อ โดยเฉพาะทางเดินหายใจส่วนบนนำมาก่อน จากนั้นมีอาการทรุดลงอย่างรวดเร็ว น้ำหนักลดลง คลื่นไส้ อาเจียน ขาดน้ำรุนแรง ปวดท้องมาก หายใจหอบลึก ความรู้สึกตัวลดลง ซ้อคหมดสติ และอาจถึงแก่ชีวิตได้ถ้าไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาที่เหมาะสมทันท่วงที
5. บ่อยครั้งที่พบว่าผู้ป่วยเบาหวานเด็กที่มีภาวะคีโตอะซิโดสิส ได้รับการวินิจฉัยผิดเป็นโรคอื่นที่มีอาการคล้ายกัน เช่น อาหารเป็นพิษ ถ้าใส่อีกเสบ ไวรัสลงกระเพาะเฉียบพลัน ทางเดินปัสสาวะอักเสบเฉียบพลัน เป็นต้น ดังนั้น ควรคิดถึงโรคเบาหวานชนิดที่ 1 และภาวะคีโตอะซิโดสิสเสมอเมื่อพบว่า ผู้ป่วยเด็กมีอาการดังกล่าว ร่วมกับผลตรวจทางห้องปฏิบัติการพบว่า มีภาวะกรดเมตะบอลิก

ที่มา : <http://www.vachiraphuket.go.th/index.php?name=knowledge&file=readknowledge&id=12>

(สืบค้นเมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2555)

ใบงานที่ 2.3 การดูแลและควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านกรณีตัวอย่างที่กำหนด แล้วตอบคำถาม

หนูควรทำอะไร

เด็กหญิงน้อย เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เธอมีน้ำหนักตัว 80 กิโลกรัม และส่วนสูง 155 เซนติเมตร เมื่อนำมาหาค่าดัชนีมวลกาย ปรากฏว่าเธอมีน้ำหนักตัวมากเกินไปเกินเกณฑ์มาตรฐาน

- ให้นักเรียนช่วยกันเขียนวิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักของเด็กหญิงน้อย ตามหลัก 5 ส
หลัก 5 ส เพื่อการลดน้ำหนัก
 - 1) สัญญา คือ การสัญญากับตนเองว่าจะต้องลดน้ำหนักให้ได้
 - 2) สะสาง คือ เก็บอาหารที่ชอบรับประทานออกจากตู้เย็น ตักกับข้าวให้หมด เหลือไว้แต่อาหารที่ให้พลังงานต่ำ
 - 3) สุขนิสัย คือ หมั่นชั่งน้ำหนักเป็นประจำ เพื่อให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลง และมีการคำนวณพลังงานที่ได้จากอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน
 - 4) สุขลักษณะ คือ ไม่รับประทานอาหารขณะดูโทรทัศน์ หรือรับประทานในห้องนอน
 - 5) สม่่าเสมอ คือ ไม่ย่อท้อหรือเลิกล้มความตั้งใจ

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 21101 หน่วยที่ 2 วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
สอนวันที่ เดือน พ.ศ. ปีการศึกษา เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด มาตรฐาน พ 1.1 ม.1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
สาระสำคัญ

การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยเป็นสิ่งที่จำเป็น โดยปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้
2. บอกแนวทางการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้

สาระการเรียนรู้

1. แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

สมรรถนะของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. ทักษะการนำความรู้ไปใช้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนช่วยกันบอกแนวทางในการดูแลและควบคุมน้ำหนักของตนเองเพื่อให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมาคนละ 1 ข้อ
2. ครูอธิบายเชื่อมโยงให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียน จับคู่กันเป็น 2 คู่ ให้แต่ละคู่ร่วมกันศึกษาความรู้ จากหนังสือเรียน ห้องสมุด และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ ตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้แล้วบันทึกความรู้ที่ได้ลงในสมุด
 - 1) การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
 - 2) สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย
2. สมาชิกแต่ละคู่ นำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาแลกเปลี่ยนอธิบายให้สมาชิกอีกคู่หนึ่งในกลุ่มฟัง
3. สมาชิกแต่ละคู่ตั้งคำถามจากเรื่องที่ศึกษา คู่ละ 2-3 ข้อ แล้วผลัดกันถามสมาชิกอีกคู่หนึ่ง เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกันภายในกลุ่ม
4. นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันทำใบงานที่ 2.4 เรื่อง แนวทาง การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอใบงานที่ 2.4 หน้าชั้นเรียน ครูและเพื่อนกลุ่มอื่นช่วยตรวจสอบความถูกต้อง
6. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า นักเรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติ

เพื่อให้ตนเอง มีการเจริญเติบโตที่สมวัยไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

สรุปความรู้

สมาชิกในกลุ่มร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย และแนวทางการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นองค์ความรู้

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

2. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
2. ใบงาน
3. ห้องสมุด

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการ
 - ตรวจสอบแบบทดสอบก่อนเรียน
 - การนำเสนอผลงาน
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน
2. เครื่องมือวัดและประเมิน
 - แบบประเมินใบงาน
 - แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - ถ้อยเกณฑ์การผ่านร้อยละ 60

กิจกรรมเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

ลงชื่อ.....ผู้เขียนแผน

(นายทวี กมลชित्र)

..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

.....
.....

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระฯ
(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)
..... / /

ข้อเสนอแนะของฝ่ายวิชาการ

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นายสุมิตร อันธามา)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษา

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นางสาวกิติ เลไธสง)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายทวี กมลชิตร์)

ผู้สอน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	นำเสนอเนื้อหาในผลงานได้ถูกต้อง				
2	การลำดับขั้นตอนของเนื้อเรื่อง				
3	การนำเสนอมีความน่าสนใจ				
4	มีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม				
5	การตรงต่อเวลา				
รวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานสมบูรณ์ชัดเจน 4 คะแนน

ผลงานมีข้อบกพร่องบางส่วน 3 คะแนน

ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่ 2 คะแนน

ผลงานมีข้อบกพร่องมาก 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1. มีวินัย รับผิดชอบ	1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆใน ชีวิตประจำวัน				
	2.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ				
2. ใฝ่เรียนรู้	2.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	2.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
3. มุ่งมั่นในการทำงาน	3.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	3.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ	4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	1 คะแนน

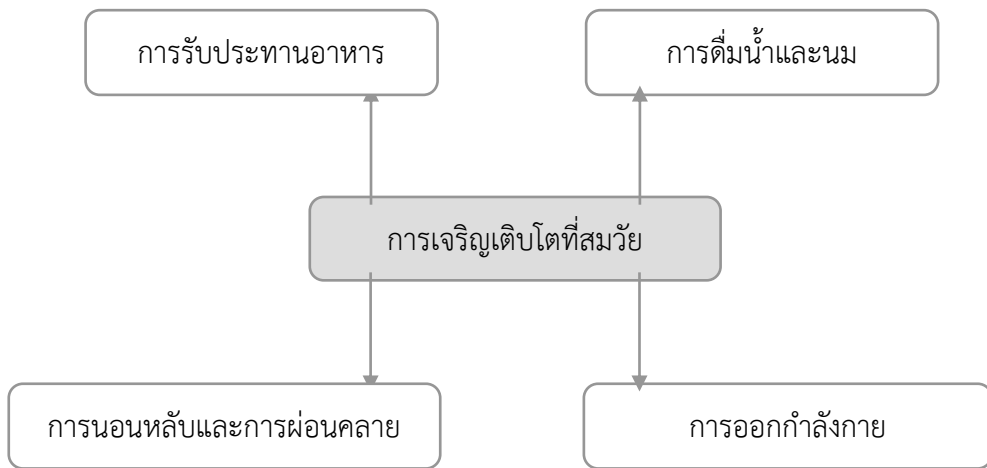
เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
20-24	ดีมาก
15-19	ดี
10-14	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

ใบงานที่ 2.4 แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

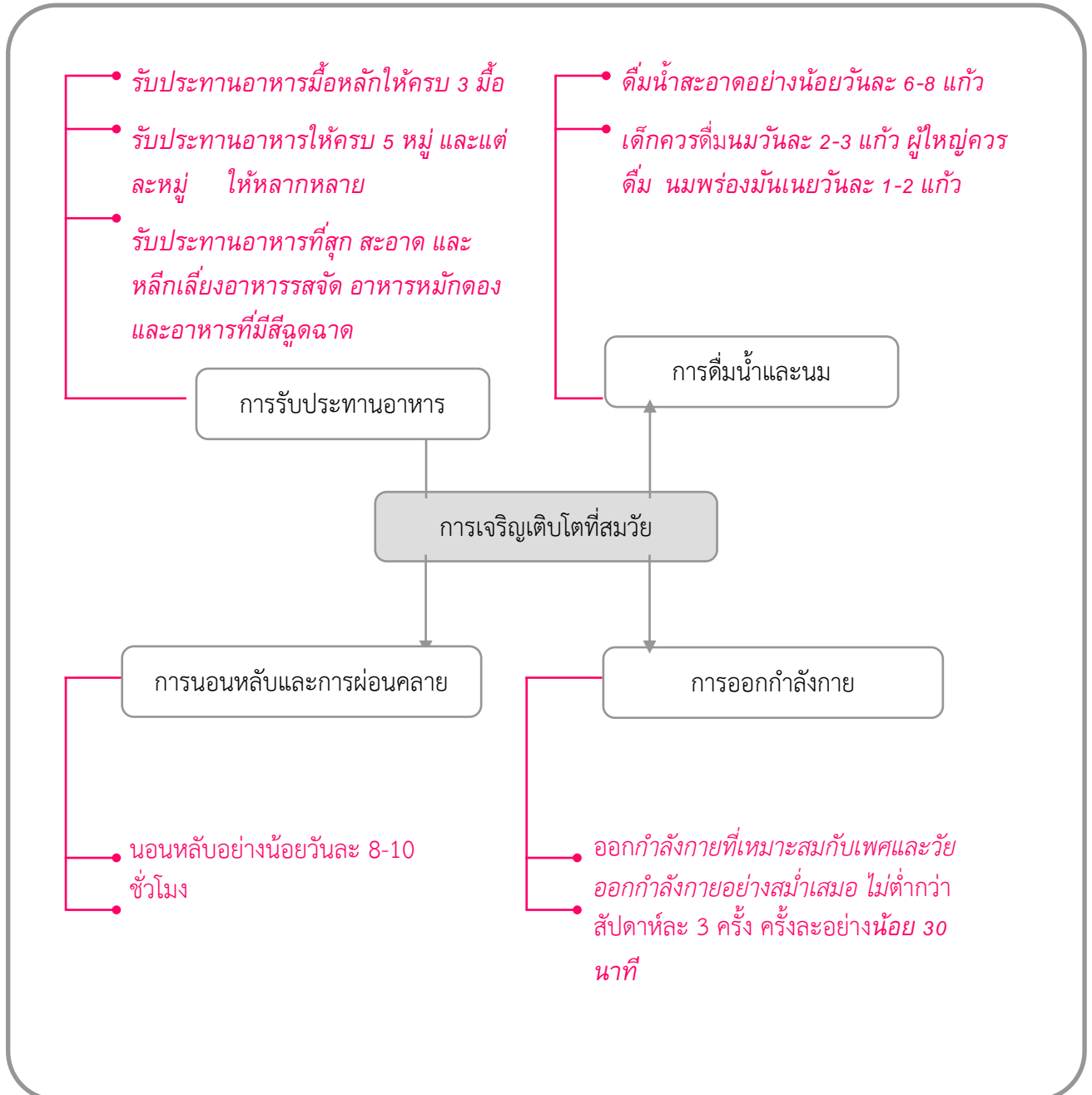
คำชี้แจง

ให้นักเรียนบอกแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตที่สมวัย ตามประเด็นที่กำหนดในแผนผัง



ใบงานที่ 2.4 แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตที่สมวัย ตามประเด็นที่กำหนดในแผนผัง



แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ21101

สาระที่ 3 วัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สอนวันที่ เดือน พ.ศ. ปีการศึกษา เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

พ 1.1 ตัวชี้วัด ม.1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

วัยรุ่นมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว จึงต้องรู้หลักของการเปลี่ยนแปลง ยอมรับและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้
2. วิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้

สาระการเรียนรู้

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
 - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
 - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

สมรรถนะของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. ความสามารถในการสื่อสาร

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
2. คำถามกระตุ้นความคิดนักเรียนคิดว่า การเรียนรู้เรื่องวัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศจะช่วยให้นักเรียนยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้อย่างไร

กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น จากหนังสือเรียน
2. ครูให้นักเรียนรวมกลุ่มกัน กลุ่มละ 4 คน คณะเพศชาย-หญิง จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มสังเกตความแตกต่างของลักษณะภายนอกที่สังเกตได้ของสมาชิกกลุ่มเพศชายและเพศหญิง แล้วบันทึกผล
3. ครูให้สมาชิกแต่ละกลุ่มนำข้อมูลจากการสังเกตในชั้นที่ 1 ที่บันทึกไว้มาแลกเปลี่ยนข้อมูลกัน จากนั้นช่วยกันจำแนกความแตกต่างของลักษณะภายนอกที่สังเกตได้ของสมาชิกกลุ่มเพศชายและเพศหญิง
4. สมาชิกแต่ละคู่คิดหาคำตอบแล้วบันทึกลงในสมุด จากนั้นให้กลับเข้ากลุ่มเดิม แล้วผลัดกันนำคำตอบที่ได้มา

- อธิบายให้สมาชิกอีกคู่หนึ่งในกลุ่มฟัง เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจ และเพิ่มเติมในส่วนที่แตกต่าง
5. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลการจำแนก หน้าชั้นเรียน
 6. ครูอธิบายให้นักเรียนเข้าใจว่า การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น มีผลสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกาย
 7. นักเรียนทำใบงานที่ 3.1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

สรุปความรู้

นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์แนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น พร้อมสรุปแนวทาง

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
2. แบบทดสอบก่อนเรียน
3. ใบงาน

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการ
 - ตรวจสอบแบบทดสอบก่อนเรียน
 - การนำเสนอผลงาน
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน
2. เครื่องมือวัดและประเมิน
 - แบบทดสอบก่อนเรียน
 - แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - ถ้อยเกณฑ์การผ่านร้อยละ 60

กิจกรรมเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

ลงชื่อ.....ผู้เขียนแผน
(นายทวี กมลชित्र)
..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

.....

.....

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระฯ
(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)
..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของฝ่ายวิชาการ

.....

.....

ลงชื่อ.....
(นายสุมิตร อันธามา)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษา

.....

.....

ลงชื่อ.....
(นางสาวกวี เลไธสง)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายทวี กมลชิตร์)

ผู้สอน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	นำเสนอเนื้อหาในผลงานได้ถูกต้อง				
2	การลำดับขั้นตอนของเนื้อเรื่อง				
3	การนำเสนอมีความน่าสนใจ				
4	มีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม				
5	การตรงต่อเวลา				
รวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานสมบูรณ์ชัดเจน	4 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องบางส่วน	3 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	2 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องมาก	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1. มีวินัย รับผิดชอบ	1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆใน ชีวิตประจำวัน				
	2.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ				
2. ใฝ่เรียนรู้	2.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	2.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
3. มุ่งมั่นในการทำงาน	3.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	3.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ	4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
20-24	ดีมาก
15-19	ดี
10-14	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง



แบบบันทึกผล
ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

ใบงานที่ 3.1 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น จะเริ่มเปลี่ยนแปลงในช่วงอายุใด

.....
.....

2. วัยรุ่นชายจะมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างไร

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

3. วัยรุ่นหญิงจะมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างไร

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

4. การเจริญเติบโตด้านร่างกายของวัยรุ่นชายแตกต่างจากวัยรุ่นหญิงอย่างไร

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

5. เปียก และการมีประจำเดือน มีความสัมพันธ์กันอย่างไร

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

ใบงานที่ 3.1 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น จะเริ่มเปลี่ยนแปลงในช่วงอายุใด
..... *ในช่วงอายุ 10-14 ปี*
2. วัยรุ่นชายจะมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างไร
..... *เสียงแตกหนุ่ม มีหนวดเครา มีขนขึ้นบริเวณรักแร้ หน้าแข้งและอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิวจนตาม
ใบหน้า นมขึ้นพานหรือนมตั้งพาน ผื่นเปื่อย มีกล้ามเนื้อและกระดูกที่แข็งแรง สะโพกแคบ ไหล่กว้าง แขนขา
ยาว อวัยวะเพศจะโตขึ้น*
3. วัยรุ่นหญิงจะมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างไร
..... *มีสิวจนบนใบหน้า มีเสียงแหลม มีกลิ่นตัว มีหน้าอกที่โตขึ้น ร่างกายเจริญเติบโต สะโพกผายออก
เอวคอดเล็กลง มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศและรักแร้ มีประจำเดือนหรือมีระดู*
4. การเจริญเติบโตด้านร่างกายของวัยรุ่นชายแตกต่างจากวัยรุ่นหญิงอย่างไร
..... *ในช่วงแรกของการเข้าสู่วัยรุ่น วัยรุ่นหญิงจะมีการเจริญเติบโตที่รวดเร็วกว่าวัยรุ่นชาย และเมื่อ
อายุ 14 ปี วัยรุ่นชายจะมีรูปร่างที่โตกว่าวัยรุ่นหญิง วัยรุ่นชายจะมีการผื่นเปื่อย วัยรุ่นหญิงจะมีประจำเดือน
วัยรุ่นชายสะโพกแคบ วัยรุ่นหญิงสะโพกผาย*
5. การผื่นเปื่อย และการมีประจำเดือน มีความสัมพันธ์กันอย่างไร
..... *การผื่นเปื่อยเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการมีวุฒิภาวะทางเพศของวัยรุ่นชาย ส่วนการมีประจำเดือน
เป็นสิ่งที่แสดง ให้เห็นถึงการมีวุฒิภาวะทางเพศของวัยรุ่นหญิง*

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ผื่นเปื่อยก มีความหมายตรงกับข้อใด
 - ก. การผื่นขณะนอนหลับกลางคืน
 - ข. การมีน้ำลายไหลขณะนอนหลับ
 - ค. การหลั่งน้ำอสุจิขณะนอนหลับ
 - ง. การมีเพศสัมพันธ์ขณะนอนหลับ
2. ข้อใดไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นหญิง
 - ก. ใบหน้าสดใส
 - ข. มีไหล่กว้างมากขึ้น
 - ค. มีประจำเดือน
 - ง. เริ่มมีหน้าอก
3. การระบายอารมณ์ที่ถูกต้องเหมาะสม ตรงกับข้อใด
 - ก. ปอชวนเพื่อนเล่นเกมออนไลน์
 - ข. ป่านชวนเพื่อนไปเดินห้างสรรพสินค้า
 - ค. โป้งชวนเพื่อนไปขับซิ่งจักรยานยนต์
 - ง. ป้างชวนเพื่อนเล่นฟุตบอลที่สนามในหมู่บ้าน
4. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิดการเบี่ยงเบนทางเพศ
 - ก. พันธุกรรม
 - ข. การมีประสบการณ์ทางเพศที่ไม่เหมาะสม
 - ค. การเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องตามเพศจากครอบครัว
 - ง. สภาพแวดล้อม สิ่งยั่วยุต่างๆ จากสังคม
5. ต่อมที่มีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่ไปกระตุ้นให้เกิดลักษณะเฉพาะ เช่น เสียงห้าว คือต่อมใด
 - ก. ต่อมเพศ
 - ข. ต่อมหมวกไต
 - ค. ต่อมไทรอยด์
 - ง. ต่อมไทรอยด์
6. การสร้างฮอร์โมนที่ควบคุมการเผาผลาญอาหาร เป็นหน้าที่ของต่อมในข้อใด
 - ก. ต่อมเพศ
 - ข. ต่อมหมวกไต
 - ค. ต่อมไทรอยด์
 - ง. ต่อมไทรอยด์
7. เมื่อร่างกายขาดธาตุไอโอดีน ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะอย่างไร
 - ก. ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะคงที่
 - ข. ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะหดตัวสั้นลงกว่าปกติ
 - ค. ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะขยายตัวใหญ่ขึ้น
 - ง. ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะที่ยืด หดตัวอยู่ตลอดเวลา
8. เมื่อถึงวัยชรา ต่อมในข้อใดมีลักษณะการเจริญเติบโตช้าลง
 - ก. ต่อมไทมัส
 - ข. ต่อมหมวกไต
 - ค. ต่อมไทรอยด์
 - ง. ต่อมไทรอยด์
9. การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศส่งผลได้อย่างไร
 - ก. ทำให้สมองปลอดโปร่ง
 - ข. ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น
 - ค. ทำให้มีปัญหาทางเพศลดลง
 - ง. ทำให้มีความสุขในการทำกิจกรรมอื่นๆ
10. ข้อใดไม่จัดว่าเป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ
 - ก. เลียนแบบพฤติกรรมของเพศตรงข้าม
 - ข. พุดจาหรือหยอกล้อในเรื่องลามก
 - ค. มีเอกลักษณ์ทางเพศตามสถานภาพตนเอง
 - ง. มีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 21101

สาระที่ 3 วัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สอนวันที่ เดือน

พ.ศ.

ปีการศึกษา

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

พ 2.1 ตัวชี้วัด ม.1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

วัยรุ่นจะต้องรู้จักวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นได้
2. บอกแนวทางในการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นได้

สาระการเรียนรู้

1. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์
 - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์
 - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

สมรรถนะของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. ความสามารถในการสื่อสาร

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูแจกเรื่องสั้น ตะปูสอนใจ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่าน แล้วสุ่มตัวแทนนักเรียนวิเคราะห์ลักษณะอารมณ์ของตัวละครในเรื่อง
2. ครูแจกบทความ สุขภาพจิตวัยรุ่น ให้นักเรียนสังเกตว่า นักเรียนมีพฤติกรรมหรืออารมณ์เหล่านี้หรือไม่อย่างไร แล้วเขียนบอกใต้บทความส่งครู

กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น จากหนังสือเรียน หรือค้นคว้าข้อมูลจากห้องสมุด
2. ครูแจกข่าวเกี่ยวกับปัญหาวัยรุ่น ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มนำข้อมูล จากการศึกษาและค้นคว้ามาวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นในปัจจุบันว่า มีสาเหตุมาจากอะไรบ้างแล้วเขียนแนวทางแก้ปัญหา จากนั้นให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ หน้าชั้นเรียน
3. ครูให้นักเรียนทุกคนทำใบงานที่ 3.2 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นเสร็จแล้วนำเสนอ

ครูตรวจ

4. ครูให้นักเรียนยกตัวอย่างการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของตนเองที่สังเกตได้ แล้วแลกเปลี่ยนข้อมูลกับสมาชิกในกลุ่ม

สรุปความรู้

ครูเลือกตัวแทนกลุ่ม กลุ่มละ 1 คน ออกมาสรุปแนวทางในการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น หน้าชั้นเรียน แล้วให้นักเรียน ทุกคนสรุปลงในสมุดส่งครู

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
2. ใบงาน
3. ห้องสมุด

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการ
 - การนำเสนอผลงาน
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน
2. เครื่องมือวัดและประเมิน
 - แบบทดสอบก่อนเรียน
 - แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - ถูเกณฑ์การผ่านร้อยละ 60

กิจกรรมเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

ลงชื่อ.....ผู้เขียนแผน
(นายทวี กมลชित्र)
..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

.....

.....

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระฯ
(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)
..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของฝ่ายวิชาการ

.....

.....

ลงชื่อ.....
(นายสุมิตร อันธามา)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษา

.....

.....

ลงชื่อ.....
(นางสาวรที เลไธสง)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายทวี กมลชิตร์)

ผู้สอน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	นำเสนอเนื้อหาในผลงานได้ถูกต้อง				
2	การลำดับขั้นตอนของเนื้อเรื่อง				
3	การนำเสนอมีความน่าสนใจ				
4	มีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม				
5	การตรงต่อเวลา				
รวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานสมบูรณ์ชัดเจน	4 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องบางส่วน	3 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	2 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องมาก	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1. มีวินัย รับผิดชอบ	1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆใน ชีวิตประจำวัน				
	2.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ				
2. ใฝ่เรียนรู้	2.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	2.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
3. มุ่งมั่นในการทำงาน	3.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	3.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ	4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
20-24	ดีมาก
15-19	ดี
10-14	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง



เอกสารประกอบการสอน

เรื่องสั้น ตะปูสอนใจ

เด็กน้อยคนหนึ่งเป็นคนอารมณ์ร้าย หงุดหงิดง่ายชอบทะเลาะกับผู้อื่นเป็นประจำ พ่อเลยนำตะปูมาให้กำหนึ่ง พร้อมกับบอกว่าเมื่อใดที่เจ้าหงุดหงิด เจ้าจงไปตอกตะปูที่รั้วบ้านหนึ่งตัว วันแรกเด็กน้อยคนนี้ก็ตอกตะปูไปสามสิบกว่าตัว วันต่อๆ มาก็เริ่มลดลงเรื่อยๆ เพราะเริ่มจะคิดได้ว่า การควบคุมอารมณ์โกรธนั้นง่ายกว่าการไปตอกตะปูตั้งเยอะ

จนกระทั่งเด็กคนนั้นสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ จนเลิกตอกตะปูได้แล้ว จึงไปหาพ่อบอกว่า พ่อครับ ผมสามารถระงับความโกรธได้เด็ดขาดแล้ว พ่อจึงบอกให้เจ้าพิสูจน์ซิ เจ้าอาจจะชี้เกี้ยวตอกตะปูก็ได้ ถ้าเมื่อใดก็ตาม ที่เจ้ารู้สึกว่าจะระงับความโกรธได้จริง เจ้าก็ไปถอนตะปูออกมาตัวหนึ่ง ผ่านไปไม่นาน รั้วบ้านนั้นก็ถูกเด็กน้อยถอนตะปูไปจนหมดสิ้น เด็กน้อยจึงดีใจวิ่งไปหาพ่อบอกว่าตัวเองสามารถแก้ไขนิสัยอารมณ์หงุดหงิดง่ายได้เด็ดขาดจริงๆ แล้ว

แล้วพ่อก็พาเด็กน้อยมาที่รั้วบ้าน พร้อมกับบอกว่า "เจ้าเห็นไหม ถึงแม้เจ้าจะสามารถถอนตะปูได้หมดแล้ว แต่มันก็ยังเหลือร่องรอยตะปูที่เจ้าได้ตอกไว้ ก็เปรียบเสมือนกับจิตใจคนเรานั่นเอง ถึงแม้เจ้าจะได้แก้ไขในการกระทำของเจ้าแล้ว แต่มันก็ยังคงมีบางสิ่งบางอย่างติดค้างในใจ ในสิ่งที่เจ้าได้ทำลงไป ต่อไปเจ้าจงคิดให้ดีๆ ในสิ่งที่เจ้าจะทำต่อไป เจ้าจะได้ไม่เสียใจภายหลัง สร้างมิตรเท่าไรก็ไม่เคยพอ แต่มีศัตรูเพียงคนเดียวก็มากเกินไปแล้ว"

ที่มา : <http://pangpondapp.blogspot.com/2011/01/blog-post.html>

บทความ สุขภาพจิตวัยรุ่น

ขอร้องไห้บ่อยๆ สาเหตุอาจเกิดจากการร้องไห้เพื่อต้องการเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่หรือเพื่อน หรือ เพื่อทดสอบว่า พ่อแม่หรือเพื่อนรักเราจริงไหม รักเท่าคนอื่นไหม หรือเรียนรู้มาตั้งแต่เด็กว่า ใครขัดใจก็จะร้องไห้จนติดเป็นนิสัย วิธีการช่วยเหลือ กรณีติดเป็นนิสัย จะต้องใช้เวลานานในการแก้ไข พ่อแม่ควรจะหนักแน่น และให้ความเอาใจใส่ และให้ลูกฝึกหาวิธีแสดงออกด้วยวิธีอื่นๆ สำหรับการร้องไห้ เพื่อเรียกร้องความสนใจ พ่อแม่ควรไตร่ตรองหรือพูดคุย ทำความเข้าใจกับลูกว่าการร้องไห้ครั้งนี้เพื่อถามหาความรัก ความเชื่อมั่น ทดสอบว่ารักไหม ยุติธรรมไหม เมื่อทราบแล้วก็พูดคุยทำความเข้าใจ หรือให้ในสิ่งที่เขาถามหา พร้อมทั้งอธิบายด้วยว่าให้เพราะอะไร

ในกลุ่มของนักเรียนมีเพื่อนๆ ที่มีพฤติกรรมนี้จำนวน คน

เมื่อถูกขัดใจ จะรู้สึกโกรธอย่างรุนแรง วัยรุ่นบางคนเมื่อถูกขัดใจจะรู้สึกโกรธอย่างรุนแรง บางครั้งควบคุมตนเองไม่ได้ และทำลายข้าวของ มีสาเหตุมาจากพ่อแม่ตามใจจนเป็นนิสัย หรืออาจจะเป็นการเรียกร้องความสนใจ ความยุติธรรม (ในกรณีที่พ่อแม่มีลูกมากกว่า 1 คน) ทางแก้ไขอยู่ที่พ่อแม่ควรจะค้นหาคำ เหตุที่ลูกโกรธนั้นเพราะต้องการอะไร พ่อแม่ควรหนักแน่นและมีใจเปิดกว้าง ไม่โกรธ เมื่อลูกไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่ตัวเองตั้งไว้ ควรห้ามปรามความโกรธนั้นแต่เนิ่นๆ ไม่ปล่อยให้ติดเป็นนิสัย ด้วยการให้ความเอาใจใส่ ดูแล มีเวลาพูดคุยให้มากขึ้น

ในกลุ่มของนักเรียนมีเพื่อนๆ ที่มีพฤติกรรมนี้จำนวน คน

อยากทำร้ายผู้อื่น สาเหตุอาจเกิดจากเหตุการณ์ปกติที่วัยรุ่นมีอารมณ์รุนแรง เมื่อโกรธจัด จึงทำร้ายผู้อื่น ทุกกรณีโดยไม่มีเหตุอันควร วิธีการช่วยเหลือ พ่อแม่ควรจะใจเย็น หนักแน่นและเอาใจใส่ลูก เพราะวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลง อารมณ์ขึ้นสูงสุดต่ำสุดได้ง่าย ในกรณีทำร้ายโดยไม่มีสาเหตุอันควร ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง

ในกลุ่มของนักเรียนมีเพื่อนๆ ที่มีพฤติกรรมนี้จำนวน คน

แข่งชีวิต หดหู่ใจ และสิ้นหวัง สาเหตุอาจเกิดจากการตั้งมาตรฐานไว้สูงเกินไป หรือไปเปรียบเทียบกับคนที่ เก่งกว่า ดีกว่า รวยกว่า หล่อกว่า หรือมองความสำเร็จจากการทำเรื่องใหญ่ๆ เท่านั้น ซึ่งมักมีโอกาสที่จะสำเร็จได้ยาก ทางแก้ไขควรจะเริ่มต้นทำโครงการเล็กๆ ให้สำเร็จ และสามารถเห็นผลโดยเร็ว เข้ากลุ่มต่างๆ เช่น ชมรมรักธรรมชาติ และเริ่มต้นจากการให้ ซึ่งจะได้รับการยอมรับ แทนที่จะเป็นแต่ผู้รับผลประโยชน์หรืออวดเก่ง ซึ่งจะมีแต่คนปฏิเสธและทำให้กลับมาหดหู่อีก

ในกลุ่มของนักเรียนมีเพื่อนๆ ที่มีพฤติกรรมนี้จำนวน คน

ที่มา : http://kidsquare.com/content/content_detail.php?id=227&catid=118



ข่าวปัญหาวัยรุ่น

ข่าวที่ 1 จับแก๊งวัยรุ่นป่วนวันศุกร์พร้อมของกลางระเบิดพลู ผู้ว่าฯ สงขลาสั่งห้ามประกัน

ศูนย์ข่าวหาดใหญ่ “รวบวัยรุ่น 6 คน พร้อมระเบิดขวด พลู ยาเสพติด และกระสุนปืน หลังก่อเหตุจุดระเบิดขวดป่วนใน อ.จะนะ จนชาวบ้านแตกตื่น หวั่นเป็นระเบิดขูหยุดวันศุกร์ สารภาพมีผู้จ้างวานเป็นพ่อของหนึ่งในวัยรุ่นที่ถูกจับกุม แลกกับการให้ยาบ้ามาเสพ ด้านผู้ว่าฯ สงขลา สั่งห้ามประกันตัวจนกว่าจะสอบสวนเสร็จ

ข่าวที่ 2 อึ้ง! วัยรุ่นไทยฆ่าตัวตายเฉลี่ย 170 คนต่อปี โคราชมากที่สุด

เผยวัยรุ่นไทยฆ่าตัวตายเฉลี่ยสูงถึง 170 คนต่อปี โดยใช้วิธีการผูกคอตายมากที่สุด นครราชสีมา ขอนแก่น อุดรธานี เชียงราย และเชียงใหม่ ติด 5 อันดับแรก

ข่าวที่ 3 ชูฟันแหลก-ร้านเกมเป็นแหล่งมั่วสุม

หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ กระทรวงวัฒนธรรมเร่งเครื่องแก้ปัญหาเด็กติดเกม จับมือกระทรวงไอซีทีแก้ไขกฎหมายภาพยนตร์และวีดิทัศน์ ลงดาบร้านเกมแหล่งมั่วสุมเยาวชน ปกป้องเด็กเล่นเกมรุนแรง พร้อมเปิดเว็บไซต์บำบัดเด็กหมกมุ่นเกมจนเสียการเรียน จากปัญหาเด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมลอกเลียนแบบเกมที่มีเนื้อหารุนแรง นำไปสู่ปัญหาการก่อคดีอาชญากรรม

ข่าวที่ 4 วัยรุ่นแทงกันตายหลังเดินชนกันหน้าร้านอาหารย่านพุทธมณฑลฯ

วัยรุ่นเขม่นกันในร้านอาหาร ตามออกมาจ้วงแทงดับ 1 ราย สามี 1 ราย ตำรวจเชื่อวัยรุ่นเจ้าถิ่นลงมือก่อเหตุ เตรียมส่งสายสืบล่าตัวมาดำเนินคดี

ข่าวที่ 5 จิตแพทย์ แฉ วัยรุ่นเสพยา เทียวผับบาร์ เหตุจากสังคมเสื่อม

จิตแพทย์ชี้ วัยรุ่นยุคใหม่ชอบเที่ยวผับ-บาร์ หลบเสพยา หาความสุขแบบเร่งรีบ แจง 3 ปมปัญหา จาก “สังคมเสื่อม-ครอบครัวไม่ใส่ใจ-แข่งขันด้านการเรียน” แนะนำปรับปรุงการใช้ชีวิต เพื่อเลี่ยงยาเสพติด

ที่มา : ข่าวที่ 1 <http://www.manager.co.th/South/ViewNews.aspx?NewsID=9550000134031>

ข่าวที่ 2 <http://highlight.kapook.com/view/75911>

ข่าวที่ 3 <http://www.ryt9.com/tag/ปัญหาเด็กติดเกม>

ข่าวที่ 4 <http://paidoo.net/tag/วัยรุ่นตีกัน>

ข่าวที่ 5 <http://www.manager.co.th/Qol/ViewNews.aspx?NewsID=9530000085411>

ใบงานที่3.2 การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

1. ถ้านักเรียนวิตกกังวลเกี่ยวกับสภาพความเป็นจริงของครอบครัวที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้
นักเรียนควรจะ

2. ถ้านักเรียนขาดความเชื่อมั่นในตนเองนักเรียนควรจะ

3. ถ้านักเรียนมีปัญหาทุกขใจหรือหนักใจที่ไม่อาจแก้ไขได้นักเรียนควรจะ

4. ถ้านักเรียนมีปัญหาที่หนักอกหนักใจ ต้องการที่ปรึกษา นักเรียนควรจะ

5. ถ้านักเรียนไม่มีเพื่อนหรือไม่กล้าที่จะเปิดใจคุยกับเพื่อนนักเรียนควรจะ

6. ถ้านักเรียนมีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์ หรือควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้อยู่เสมอ
นักเรียนควรจะ

7. ถ้านักเรียนรู้สึกแข่งกับชีวิต หดหู่ใจ รู้สึกสิ้นหวัง เป็นประจำ
นักเรียนควรจะ

8. ถ้านักเรียนติดเกม หรือติดการเล่นอินเทอร์เน็ต จนทำให้การเรียนแย่ลงกว่าปกติ
นักเรียนควรจะ

ใบงานที่3.2การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

1. ถ้านักเรียนวิตกกังวลเกี่ยวกับสภาพความเป็นจริงของครอบครัวที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้

นักเรียนควรจะ ...ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง ปล่อยวางและเลิกวิตกกังวล

2. ถ้านักเรียนขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

นักเรียนควรจะ ...สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญกับปัญหา และพร้อมที่จะแก้ปัญหา

ต่างๆ.....

3. ถ้านักเรียนมีปัญหาทุกข์ใจหรือหนักใจที่ไม่อาจแก้ไขได้

นักเรียนควรจะ ...ทำจิตใจให้สงบ ปล่อยวาง มองโลกในความเป็นจริง ควบคุมจิตใจตนเองไม่ให้

หมกมุ่นกับความทุกข์

4. ถ้านักเรียนมีปัญหาที่หนักอกหนักใจ ต้องการที่ปรึกษา

นักเรียนควรจะ ...ปรึกษาหรือระบายกับคนที่นักเรียนไว้ใจ เช่น พ่อแม่ เพื่อน พี่น้อง หรือ

ครูบาอาจารย์

5. ถ้านักเรียนไม่มีเพื่อนหรือไม่กล้าที่จะเปิดใจคุยกับเพื่อน

นักเรียนควรจะ ...กล้าที่จะคุยหรือแสดงความเป็นมิตรด้วยการยิ้มแย้มหรือกล่าวทักทายเพื่อนก่อน

6. ถ้านักเรียนมีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์ หรือควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้อยู่เสมอ

นักเรียนควรจะ ...ฝึกควบคุมอารมณ์ด้วยการมีสติ ฝึกสมาธิ และฝึกให้เป็นคนใจเย็นมีเหตุผล

7. ถ้านักเรียนรู้สึกแข่งกับชีวิต หดหู่ใจ รู้สึกสิ้นหวัง เป็นประจำ

นักเรียนควรจะ ...พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ปล่อยวาง และมองโลกในแง่ดี เรียนรู้ที่จะเป็นผู้ให้มากกว่า

ผู้รับ

8. ถ้านักเรียนติดเกม หรือติดการเล่นอินเทอร์เน็ต จนทำให้การเรียนแย่งลงกว่าปกติ

นักเรียนควรจะ ...จัดแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ฝึกความรับผิดชอบ และจัดลำดับความสำคัญ

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 21101

สาระที่ 3 วัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สอนวันที่ เดือน

พ.ศ.

ปีการศึกษา

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

พ 2.1 ตัวชี้วัด ม.1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

วัยรุ่นมีพัฒนาการทางเพศอย่างรวดเร็ว หากมีความรู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลง จะช่วยให้ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นได้
2. บอกแนวทางในการยอมรับและปรับตัวต่อพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นได้

สาระการเรียนรู้

1. การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางเพศ
 - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางเพศ
 - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางเพศ

สมรรถนะของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. ความสามารถในการสื่อสาร

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน บทเรียนสำเร็จรูป
2. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนเข้าใจ จากนั้นแจกบทเรียนสำเร็จรูปให้นักเรียนแต่ละคน
3. ครูแนะนำวิธีการเรียนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป
4. ครูให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่า เพศชายและ เพศหญิง มีพัฒนาการทางเพศที่แตกต่างกันอย่างไร

กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนศึกษาความรู้เรื่อง พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น จากหนังสือเรียน
2. นักเรียนศึกษาความรู้ จากบทเรียนสำเร็จรูป แล้วตอบคำถามที่กำหนด โดยครูกำหนดเวลาในการทำบทเรียนสำเร็จรูป
3. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน บทเรียนสำเร็จรูป

4. ครูประเมินผลการเรียนของนักเรียนเป็นรายบุคคล

สรุปความรู้

1. ครูให้นักเรียนสรุปผลการทำบทเรียนสำเร็จรูปด้วยตนเอง

2. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้ จากบทเรียนสำเร็จรูปเกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นด้วยการอภิปรายผลของคำตอบในแต่ละกรอบ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1

2. บทเรียนสำเร็จรูป

3. ห้องสมุด

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการ

- การนำเสนอผลงาน

- สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

- สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน

2. เครื่องมือวัดและประเมิน

-แบบทดสอบก่อนเรียน

- แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

- แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

3. เกณฑ์การวัดและประเมิน

- ถือเกณฑ์การผ่านร้อยละ 60

กิจกรรมเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....
ลงชื่อ.....ผู้เขียนแผน

(นายทวี กมลชित्र)

..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

.....
.....

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระฯ
(นายณัฐวิรัช ธนพงษ์พรธนา)
..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของฝ่ายวิชาการ

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นายสุมิตร อันธามา)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษา

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นางสาวภี เลไธสง)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายทวี กมลชิตร์)

ผู้สอน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	นำเสนอเนื้อหาในผลงานได้ถูกต้อง				
2	การลำดับขั้นตอนของเนื้อเรื่อง				
3	การนำเสนอมีความน่าสนใจ				
4	มีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม				
5	การตรงต่อเวลา				
รวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานสมบูรณ์ชัดเจน	4 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องบางส่วน	3 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	2 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องมาก	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1. มีวินัย รับผิดชอบ	1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆใน ชีวิตประจำวัน				
	2.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ				
2. ใฝ่เรียนรู้	2.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	2.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
3. มุ่งมั่นในการทำงาน	3.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	3.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ	4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
20-24	ดีมาก
15-19	ดี
10-14	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง



เอกสารประกอบการสอน

บทเรียนสำเร็จรูป เรื่อง พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

คำชี้แจง 1. ให้นักเรียนอ่านและศึกษาทำความเข้าใจเนื้อหาในแต่ละกรอบตามลำดับ ห้ามศึกษาข้ามกรอบเป็นอันขาด

2. ตอบคำถามแต่ละกรอบลงในกระดาษที่ครูแจกให้ โดยห้ามดูเฉลยคำตอบหรือลอกคำตอบของเพื่อนเด็ดขาด

3. เมื่อนักเรียนตอบคำถามเสร็จแล้วให้ดูเฉลยในตอนท้ายของแต่ละกรอบ

<p>1. พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านเพศของวัยรุ่น โดยมีความสำคัญที่วัยรุ่นจะต้องเรียนรู้ เพื่อให้เข้าใจถึงภาวะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง และผู้อื่น</p>	<p>ให้นักเรียนศึกษาข้อความด้านซ้ายมือให้เข้าใจ เพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ในการตอบคำถาม ของกรอบข้อความต่อไป อ่านให้เข้าใจก่อนนะครึบ อย่าเพิ่งรีบมากจนเกินไป</p>
<p>2. อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงอสุจิ มีขนาดเท่าเม็ดถั่วลิสง เตาลังสารเมือกสำหรับหล่อเลี้ยง และส่งท่อเปิดเข้าสู่ท่อปัสสาวะในองคชาติ - ท่ออสุจิ เป็นทางเดินของน้ำอสุจิจากลูกอัณฑะสู่ท่อปัสสาวะ - ต่อมลูกหมาก มีหน้าที่สร้างน้ำเมือกหล่อเลี้ยงเชื้ออสุจิ - องคชาติ มีลักษณะเป็นท่อหรือหลอดตั้งอยู่เหนือลูกอัณฑะ ช่วยในการขับถ่ายปัสสาวะ - ลูกอัณฑะ มีลักษณะเล็กกลมจำนวน 2 ลูก บรรจุอยู่อย่างหลวมๆ ในถุงอัณฑะ เป็นแหล่งผลิตตัวอสุจิออกมา • อสุจิ มีแหล่งผลิตมาจากอวัยวะสืบพันธุ์ใด 	<p style="text-align: right;"><i>ลูกอัณฑะ</i></p> <p>.....</p> <p>ข้อแรกก็ถูกต้อง ... ฉายแววเก่งแล้วครึบ</p>
<p>3. อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - มดลูก มีรูปร่างคล้ายลูกแพร์ ขนาดเท่ากำปั้น ภายในกลวงเป็นโพรง เป็นอวัยวะที่ตัวอ่อน ใช้เป็นที่ฝังตัวและเจริญเติบโตเป็นทารก - ท่อรังไข่ หรือปีกมดลูก เป็นทางขนส่งไข่ไปยังมดลูก 	<p style="text-align: right;"><i>มดลูก</i></p> <p>.....</p> <p>ถูกต้องครึบ ... เก่งมากเตรียมตัวศึกษาข้อต่อไปเลย</p>

<ul style="list-style-type: none"> - รังไข่ ทำหน้าที่ปล่อยไข่ออกมาเดือนละใบสลับข้างกัน - ปากมดลูก เป็นกล้ามเนื้อที่บีบตัวเข้าหากันเป็นจังหวะ และยึดตัวอย่างเต็มที่เพื่อให้ทารกเคลื่อนตัวผ่านออกไปในระหว่างคลอด - ช่องคลอด มีลักษณะแบนเรียบ สามารถขยายตัวได้เมื่อมีเพศสัมพันธ์ หรือเพื่อเปิดทางในการคลอดทารก • อวัยวะสืบพันธุ์ใดมีความแข็งแรงและมีขนาดเท่ากำปั้นของผู้หญิงแต่ละคน 	
<p>4.ต่อมควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - ต่อมไร้ท่อ ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกาย เพื่อกระตุ้นและควบคุมให้พัฒนาการทางเพศเป็นไปอย่างปกติ - ต่อมเพศ ต่อมเพศชาย คือ ลูกอัณฑะ ทำหน้าที่ผลิตอสุจิ และผลิตฮอร์โมนเพศในเพศชาย ได้แก่ ฮอร์โมนแอนโดรเจน กระตุ้นลักษณะความเป็นชาย และฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน กระตุ้นให้เกิดลักษณะเสียงห้าว กล้ามเนื้อใหญ่ มีรูปร่างทรวดทรงเป็นชาย ต่อมเพศหญิง คือ รังไข่ มีหน้าที่สำคัญคือ ผลิตไข่หรือเซลล์สืบพันธุ์ของเพศหญิง ผลิตฮอร์โมน เพศหญิง 2 ประเภท คือ ฮอร์โมนเอสโตรเจน ช่วยกระตุ้น ให้เกิดลักษณะความเป็นหญิง และ ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ทำหน้าที่กระตุ้นการสร้างมดลูกให้หนาขึ้นเพื่อรองรับการ ฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว และ กระตุ้นการผลิตน้ำนมเมื่อมีทารก - ต่อมหมวกไต ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางเพศ ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนและควบคุมความรู้สึกลทางเพศ <p>• หากต่อมหมวกไตทำงานผิดปกติ จะมีผลต่อพัฒนาการทางเพศของเด็กชายและเด็กหญิงอย่างไร</p>	<p><i>เด็กชายจะมีพัฒนาการทางเพศที่เร็วขึ้น และ</i></p> <p><i>เด็กหญิงจะมีพัฒนาการทางเพศค่อนข้างไปทางชาย</i></p> <p>ถูกต้อง เก่งมากครับ.. ลองหาคำตอบที่ถูกต้องในข้อต่อไป</p>
<p>5. การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางเพศ วัยรุ่นจึงควรยอมรับและปรับตัวให้สอดคล้องกับพัฒนาการทางเพศของแต่ละบุคคล</p> <p>• เพราะเหตุใด วัยรุ่นจึงต้องรู้จักยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น</p>	<p><i>เพราะการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ เป็นเรื่องธรรมชาติ</i></p> <p>ถูกต้องครับ ... ปรบมือให้รางวัลและกำลังใจสำหรับคนเก่งครับ</p>

<p>6. ข้อปฏิบัติในการยอมรับและปรับตัวต่อพัฒนาการทางเพศ ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none">- ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ- ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ- รู้จักปฏิบัติตนให้เหมาะสมต่อตนเองและเพศตรงข้าม- รู้จักทักษะในการแก้ปัญหาทางเพศ- หากิจกรรมหรืองานอดิเรกทำ- ดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองให้ถูกต้อง- เมื่อมีปัญหาเรื่องเพศควรปรึกษาพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ	
---	--

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 21101

สาระที่ 3 วัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง การเบี่ยงเบนทางเพศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สอนวันที่ เดือน

พ.ศ.

ปีการศึกษา

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

พ 2.1 ตัวชี้วัด ม.1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างรวดเร็ว จึงควรมีวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เพื่อยอมรับและปรับตัวอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันการเบี่ยงเบนทางเพศ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกสาเหตุของการเบี่ยงเบนทางเพศได้
2. อธิบายลักษณะการเบี่ยงเบนทางเพศได้
3. อธิบายแนวทางการแก้ปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศได้

สาระการเรียนรู้

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
 - การเบี่ยงเบนทางเพศ

สมรรถนะของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. ความสามารถในการสื่อสาร

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนพิจารณาบัตรภาพที่นำมาแสดง หน้าชั้นเรียน ตามประเด็นที่ครูกำหนด ดังนี้
 - ภาพดังกล่าวแสดงให้เห็นลักษณะของเพศสภาพอย่างไร
 - การแสดงออกดังกล่าวเหมาะสมกับเพศหรือไม่เพราะเหตุใด
 - พฤติกรรมดังกล่าวน่าจะมีสาเหตุมาจากอะไร
2. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นต่อความสำคัญของการแสดงออกทางเพศที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง
3. คำถามกระตุ้นความคิด นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร กับบุคคลที่มีลักษณะเบี่ยงเบนทางเพศ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้นักเรียนกลุ่มเดิมร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง การเบี่ยงเบนทางเพศจากหนังสือเรียน และห้องสมุด

2. ครูให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายเชิงเหตุผลในประเด็นที่กำหนด ดังนี้
 - พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลอื่นอย่างไร
3. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปผลและนำเสนอผลการวิเคราะห์และอภิปรายเชิงเหตุผลเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้กับกลุ่มอื่นๆ
4. ครูให้นักเรียนร่วมกันยกตัวอย่างพฤติกรรมหรือการแสดงออกทางเพศที่ไม่เหมาะสม จากนั้นร่วมกันกำหนดแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ
5. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนแผนผังความคิดแสดงวิธีการสร้างภูมิคุ้มกันตนเองจากพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศลงในกระดาษโปสเตอร์ที่ครูแจก
6. นักเรียนร่วมกันวางแผนแนวทางในการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพศของตนเอง และเหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย
7. นักเรียนทุกคนทำใบงานที่ 3.3 เรื่อง คุณค่าของการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง โดยครูกำหนดระยะเวลาในการส่งใบงาน

สรุปความรู้

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปความรู้เกี่ยวกับการเบี่ยงเบนทางเพศตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้
 - 1) สาเหตุของการเบี่ยงเบนทางเพศ
 - 2) ลักษณะการเบี่ยงเบนทางเพศ
 - 3) การแก้ปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ

2. ทำแบบทดสอบหลังเรียน

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
2. ใบงานเรื่อง คุณค่าของการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง
3. ห้องสมุด

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการ
 - การนำเสนอผลงาน
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน
2. เครื่องมือวัดและประเมิน
 - แบบทดสอบหลังเรียน
 - แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - ถ้อยเกณฑ์การผ่านร้อยละ 60

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายทวี กมลชิตร์)

ผู้สอน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	นำเสนอเนื้อหาในผลงานได้ถูกต้อง				
2	การลำดับขั้นตอนของเนื้อเรื่อง				
3	การนำเสนอมีความน่าสนใจ				
4	มีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม				
5	การตรงต่อเวลา				
รวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานสมบูรณ์ชัดเจน	4 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องบางส่วน	3 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	2 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องมาก	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอัน พึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1.มีวินัย รับผิดชอบ	1.1ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆใน ชีวิตประจำวัน				
	2.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ				
2.ใฝ่เรียนรู้	2.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	2.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
	3.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
3.มุ่งมั่นในการ ทำงาน	3.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ	4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
20-24	ดีมาก
15-19	ดี
10-14	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

บัตรภาพ



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ภาพที่ 3



ภาพที่ 4

ที่มา : ภาพที่ 1-2 <http://news.sanook.com/1049933>

ภาพที่ 3 <http://image.dek-d.com/24/2414593/106004854>

ภาพที่ 4 http://gossipstar.mthai.com/data/img/img_500_img-35471.jpg

คำชี้แจง

ใบงานที่ คุณค่าของการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง
ให้นักเรียนเขียนแนวทางการปฏิบัติตนในการแก้ปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ

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

ใบงานที่ คุณค่าของการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแนวทางการปฏิบัติตนในการแก้ปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ

1. สร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง โดยการยอมรับตนเอง
2. ใช้ความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ต่างๆ มาแก้ไขปัญหาอย่างชาญฉลาด
3. มีค่านิยมและทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับบทบาททางเพศที่ถูกต้องตามบรรทัดฐานของสังคมไทย
4. ไม่สร้างปัญหาให้กับสังคม เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาแพทย์ หรือนักจิตวิทยา
5. ร่วมกันสร้างครอบครัวเข้มแข็ง ให้ความรัก ความห่วงใย เกื้อกูลกัน และมีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว.....
6. ศึกษาหาความรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ถูกต้องและเหมาะสม
7. ดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการถูกคุกคามทางเพศ
8. เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ป้องกันปัญหาที่เกิดจากการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมต่างๆ
9. ร่วมกันสร้างเครือข่ายทางสังคม โดยให้ความร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ ในการป้องกันและควบคุมการใช้สื่อที่มีผลต่อการเกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศของวัยรุ่น
10. หลีกเลี่ยงการแก้ปัญหาโดยใช้การบังคับ แต่ควรใช้ความเข้าใจ และแก้ปัญหาด้วยความนุ่มนวล

แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่3

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- ข้อใดไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นหญิง
 - โบหน้าสโตไล
 - มีประจำเดือน
 - เริ่มมีหน้าอก
 - มีไหล่กว้างมากขึ้น
- การระบายอารมณ์ที่ถูกต้องเหมาะสม ตรงกับข้อใด
 - ป้อนชวนเพื่อนเล่นเกมออนไลน์
 - ป้อนชวนเพื่อนไปเดินห้างสรรพสินค้า
 - ป้อนชวนเพื่อนเล่นฟุตบอลที่สนามในหมู่บ้าน
 - ป้อนชวนเพื่อนไปขับซิ่งจักรยานยนต์
- ข้อใดไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิดการเบี่ยงเบนทางเพศ
 - การมีประสบการณ์ทางเพศที่ไม่เหมาะสม
 - พันธุกรรม
 - การเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องตามเพศจากครอบครัว
 - สภาพแวดล้อม สิ่งยั่วยุต่างๆ จากสังคม
- ต่อมที่มีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่ไปกระตุ้นให้เกิดลักษณะเฉพาะ เช่น เสียงห้าว คือต่อมใด
 - ต่อมหมวกไต
 - ต่อมไพเนียล
 - ต่อมไทรอยด์
 - ต่อมเพศ
- ฝิ่นเปียก มีความหมายตรงกับข้อใด
 - การหลั่งน้ำอสุจิขณะนอนหลับ
 - การฝันขณะนอนหลับกลางคืน
 - การมีน้ำลายไหลขณะนอนหลับ
 - การมีเพศสัมพันธ์ขณะนอนหลับ
- เมื่อร่างกายขาดธาตุไอโอดีน ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะอย่างไร
 - ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะคงที่
 - ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะหดตัวสั้นลงกว่าปกติ
 - ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะที่ยืด หดตัวอยู่ตลอดเวลา
 - ต่อมไทรอยด์จะมีลักษณะขยายตัวใหญ่ขึ้น
- การสร้างฮอร์โมนที่ควบคุมการเผาผลาญอาหาร เป็นหน้าที่ของต่อมในข้อใด
 - ต่อมเพศ
 - ต่อมหมวกไต
 - ต่อมไทรอยด์
 - ต่อมไพเนียล
- การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศส่งผลดีอย่างไร
 - ทำให้มีความสุขในการทำกิจกรรมอื่นๆ
 - ทำให้สมองปลอดโปร่ง
 - ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น
 - ทำให้มีปัญหาทางเพศลดลง
- ข้อใดไม่จัดว่าเป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ
 - เลียนแบบพฤติกรรมของเพศตรงข้าม
 - มีเอกลักษณ์ทางเพศตามสถานภาพตนเอง
 - พูดจาหรือหยอกล้อในเรื่องลามก
 - มีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ
- เมื่อถึงวัยชรา ต่อมในข้อใดมีลักษณะการเจริญเติบโตช้าลง
 - ต่อมหมวกไต
 - ต่อมไทมัส
 - ต่อมไพเนียล
 - ต่อมไทรอยด์

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 21101

หน่วยที่ 4 การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สอนวันที่ เดือน

พ.ศ.

ปีการศึกษา

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

พ 2.1 ตัวชี้วัด ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระสำคัญ

ปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศเป็นภัยใกล้ตัวที่เกิดขึ้นได้ง่าย และมีหลายลักษณะ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายของพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศได้
2. อธิบายลักษณะของพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

สาระการเรียนรู้

1. ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สมรรถนะของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. ความสามารถในการสื่อสาร

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
2. ครูให้นักเรียนดูบัตรภาพ แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศดังกล่าว
3. ครูยกตัวอย่างการถูกล่วงละเมิดทางเพศที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน แล้วถามนักเรียนว่า การถูกล่วงละเมิดทางเพศมีผลต่อนักเรียนอย่างไร
4. คำถามกระตุ้นความคิดการถูกล่วงละเมิดทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน มีผลอย่างไรต่อสังคมไทย

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน คละกันตามความสามารถ คือ เก่ง ปานกลางค่อนข้างเก่ง ปานกลางค่อนข้างอ่อน และอ่อน จากนั้นครูให้สมาชิกในกลุ่มส่งตัวแทนจับสลากเพื่อศึกษาประเด็นความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศ จากหนังสือเรียน ห้องสมุด และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ ตามประเด็นความรู้ที่กำหนด ดังนี้

- สลากหมายเลข 1 ศึกษาความหมายของพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- สลากหมายเลข 2 ศึกษาลักษณะของพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศด้วยวาจา
- สลากหมายเลข 3 ศึกษาลักษณะของพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ได้ถูกเนื้อต้องตัว
- สลากหมายเลข 4 ศึกษาลักษณะของพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศที่เป็นการกระทำอย่างชัดแจ้ง

2. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาตามประเด็นที่กำหนดตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าหน้าชั้นเรียน
3. นักเรียนทุกคนทำใบงานที่ 4.1 เรื่อง พฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ เสร็จแล้วนำเสนอครู
4. คำถามกระตุ้นความคิดถ้านักเรียนถูกล่วงละเมิดทางเพศด้วยวาจาจากเพื่อนในโรงเรียน นักเรียนจะมีวิธีแก้ปัญหายังไง

สรุปความรู้

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความหมายและลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
2. แบบทดสอบก่อนเรียน
3. ใบงาน
4. บัตรภาพ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการ
 - ตรวจสอบแบบทดสอบก่อนเรียน
 - การนำเสนอผลงาน
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน
2. เครื่องมือวัดและประเมิน
 - แบบทดสอบก่อนเรียน
 - แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - ถ้อยเกณฑ์การผ่านร้อยละ 60

กิจกรรมเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

ลงชื่อ.....ผู้เขียนแผน

(นายทวี กมลชิตร์)

..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

.....
.....

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระฯ
(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)
..... / /

ข้อเสนอแนะของฝ่ายวิชาการ

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นายสุมิตร อันธามา)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษา

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นางสาวภี เลไธสง)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายทวี กมลชิตร์)

ผู้สอน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	นำเสนอเนื้อหาในผลงานได้ถูกต้อง				
2	การลำดับขั้นตอนของเนื้อเรื่อง				
3	การนำเสนอมีความน่าสนใจ				
4	มีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม				
5	การตรงต่อเวลา				
รวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานสมบูรณ์ชัดเจน	4 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องบางส่วน	3 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	2 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องมาก	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1. มีวินัย รับผิดชอบ	1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆใน ชีวิตประจำวัน				
	2.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ				
2. ใฝ่เรียนรู้	2.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	2.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
3. มุ่งมั่นในการทำงาน	3.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	3.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ	4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
20-24	ดีมาก
15-19	ดี
10-14	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- พฤติกรรมในข้อใดจัดเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ
 - รับประทานอาหารด้วยกันเพียงลำพัง
 - ออกกำลังกายร่วมกันในที่สาธารณะ
 - ส่งข้อความหรือรูปภาพที่สื่อในทางเพศ
 - ยื่นเบียดเสียดกับเพศตรงข้ามในรถโดยสารสาธารณะ
- ข้อใดไม่ใช่สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
 - นุ่งกระโปรงสั้นมาก
 - สวมใส่เสื้อผ้าบางๆ
 - อยู่ในที่เปลี่ยวเพียงลำพัง
 - พูดจาไพเราะอ่อนหวาน
- อาการหวาดกลัวและหวาดระแวงคนอื่นที่เกิดจากภัก การล่วงละเมิดทางเพศ จัดเป็นผลกระทบทางด้านใด
 - ผลกระทบด้านร่างกาย
 - ผลกระทบด้านจิตใจ
 - ผลกระทบด้านสังคม
 - ผลกระทบด้านบุคลิกภาพ
- การล่วงละเมิดทางเพศ ทำให้เกิดผลกระทบต่อสังคมอย่างไร
 - ทำให้สังคมได้รับความอับอาย
 - ทำให้สังคมได้รับความยุติธรรม
 - ทำให้สังคมได้รับความปลอดภัย
 - ทำให้สังคมได้รับความเสียหาย
- หากถูกล่วงละเมิดทางเพศ สิ่งใดเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกในการป้องกันภัย
 - การมีสติ
 - ความว่องไว
 - การพูดจาไพเราะ
 - ความเชื่อมั่นในตนเอง
- สถานที่ใดมีความเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศมากที่สุด
 - บ้าน
 - โรงเรียน
 - ห้องน้ำสาธารณะ
 - ห้างสรรพสินค้า
- การอยู่บ้านที่ปลอดภัย ควรปฏิบัติอย่างไร
 - น้ำฝนปิดไฟบริเวณบ้านในเวลาากลางคืน
 - มะลิตัดตั้งเครื่องตอบรับโทรศัพท์อัตโนมัติ
 - ขบาศิตหมายเลขโทรศัพท์สถานีตำรวจญาติไว้ใกล้เครื่องรับโทรศัพท์
 - น้ำอingsอบถามคนแปลกหน้าให้แน่ชัดก่อนเปิดประตูรับเข้าบ้าน
- เทคนิคการใช้สิ่งของใกล้ตัวเป็นอาวุธ ข้อใดใช้ได้ถูกต้องเหมาะสม
 - ใช้กุญแจแขวงบริเวณใต้ลูกกระเดือกคนร้าย
 - ใช้ปากกาซ่อนใบหน้าคนร้าย
 - ใช้ร่มแขวงบริเวณใต้คางคนร้าย
 - ใช้หวีที่มหลังมือคนร้าย
- การฝึกผ่อนเป็นทักษะในการปฏิเสธเพื่อจุดประสงค์ใด
 - เพื่อปฏิเสธอย่างรักษาน้ำใจ
 - เพื่อหาทางเลี่ยงจากสถานการณ์นั้นๆ
 - เพื่อหากิจกรรมอื่นที่ไม่เป็นการเสี่ยงมาทดแทน
 - เพื่อยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ฝ่ายหนึ่งเกิดเปลี่ยนใจ
- หากเด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศ ควรขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานใด
 - มูลนิธิเพื่อนหญิง
 - มูลนิธิศุภนิมิต
 - มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
 - มูลนิธิทองใบทองเปาต์

บัตรภาพ



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ใบงานที่4.1พฤติกรรมการณ์ล่วงละเมิดทางเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายลักษณะของพฤติกรรมการณ์ล่วงละเมิดทางเพศ

1.การล่วงละเมิดทางเพศด้วยวาจา

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

2.การล่วงละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ได้ถูกเนื้อต้องตัว

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

3.การล่วงละเมิดทางเพศที่เป็นการกระทำอย่างชัดเจน

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

ใบงานที่ พฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ

1. การล่วงละเมิดทางเพศด้วยวาจา

.....เป็นการกระทำอนาจารต่อบุคคลอื่นด้วยคำพูด เพื่อตอบสนองความพึงพอใจของตนเองในเรื่องเพศ ถือว่าเป็นการกระทำที่ไม่รุนแรง เช่น การวิพากษ์วิจารณ์หน้าตาของผู้อื่นที่สื่อไปในทางลามกอนาจาร การตามจับหรือพูดจา ก้าวพาราสิ การเล่าเรื่องตลกลามก เรื่องสองแง่สองง่ามในเรื่องเพศ การใช้คำพูดทะลึ่ง โห่ขานคายเรื่องเพศ การใช้ คำพูดเพื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ การใช้โทรศัพท์พูดคุยเรื่องเพศ ลวนลาม หรือกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ

2. การล่วงละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ได้ถูกเนื้อต้องตัว

.....เป็นการกระทำอนาจารต่อบุคคลอื่นด้วยการกระทำต่างๆ อาจจะใช้สายตา การอวดอวัยวะเพศ ตลอดจนการใช้ สื่อต่างๆ เพื่อตอบสนองความพึงพอใจของตนเองในเรื่องเพศ เช่น การจ้องมองบริเวณของสงวนของผู้อื่น เช่น หน้าอก อวัยวะเพศ เป็นต้น การแอบดูหรือแอบถ่ายตามห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องนอน ห้องแต่งตัว บันไดเลื่อน หรือสถานที่ส่วนตัวอื่นๆ การอวดอวัยวะเพศ การอวดภาพที่สื่อไปในทางลามกอนาจาร การเผยแพร่สื่อลามก การแพร่ภาพลามกอนาจารทางอินเทอร์เน็ต

3. การล่วงละเมิดทางเพศที่เป็นการกระทำอย่างชัดเจน

.....เป็นการกระทำอนาจารด้วยการกระทำอย่างชัดเจนโดยการถูกเนื้อต้องตัวร่างกายบุคคลอื่นที่ไม่ยินยอมพร้อมใจ เพื่อสนองความพึงพอใจของตนเองในเรื่องเพศ การแตะเนื้อต้องตัวโดยที่บุคคลอื่นไม่พึงประสงค์ เช่น การเสียดสี รำกาย การแตะเนื้อต้องตัว การกระทำอนาจาร เช่น กอด จับ ลูบ คลำ เป็นต้น ซึ่งเป็นการแสดงความใคร่ทางเพศ การขอมือเพศสัมพันธ์ การถูกบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ การข่มขืน

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ21101

หน่วยที่ 4 การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สอนวันที่ เดือน

พ.ศ.

ปีการศึกษา

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

พ 2.1 ตัวชี้วัด ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระสำคัญ

ปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศเป็นภัยใกล้ตัวที่เกิดขึ้นได้ง่าย และมีหลายสาเหตุ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกสาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

สาระการเรียนรู้

1. ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สมรรถนะของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. ความสามารถในการสื่อสาร

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนดูบัตรภาพ แล้วถามนักเรียนว่า ภาพดังกล่าวเป็นสาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่อย่างไร

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้นักเรียนกลุ่มศึกษาสาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จากหนังสือเรียน ห้องสมุด หรือแหล่งข้อมูลสารสนเทศ ตามประเด็นที่กำหนดให้ต่อไปนี้

- 1) สถานภาพและความสัมพันธ์ของบุคคล
- 2) สถานที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสม
- 3) สภาพการทำงาน
- 4) การถูกรบกวนจากสื่อต่างๆ
- 5) การไม่รักษานวลสงวนตัว
- 6) ผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกายและสติปัญญาหรือผู้เยาว์
- 7) สถานการณ์คับขันหรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด

2. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการศึกษาค้นคว้า หน้าชั้นเรียน

3. คำถามกระตุ้นความคิดการแต่งกายที่ไม่เหมาะสมมีผลต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศอย่างไร

4. นักเรียนทุกคนทำใบงานที่ เรื่อง สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เสร็จแล้วนำเสนอครูตรวจ

สรุปความรู้

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
2. ใบงานที่ เรื่อง สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
3. ห้องสมุด
4. บัตรภาพ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการ
 - การนำเสนอผลงาน
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน
2. เครื่องมือวัดและประเมิน
 - แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
 - ตรวจใบงาน
3. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - เกณฑ์การผ่านร้อยละ 60

กิจกรรมเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

ลงชื่อ.....ผู้เขียนแผน

(นายทวี กมลชित्र)

..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

.....
.....

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระฯ
(นายณัฐวิชัย วัฒนพงษ์พรธนา)
..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของฝ่ายวิชาการ

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นายสุมิตร อันธามา)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษา

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นางสาวภี เลไธสง)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายทวี กมลชิตร์)

ผู้สอน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	นำเสนอเนื้อหาในผลงานได้ถูกต้อง				
2	การลำดับขั้นตอนของเนื้อเรื่อง				
3	การนำเสนอมีความน่าสนใจ				
4	มีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม				
5	การตรงต่อเวลา				
รวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานสมบูรณ์ชัดเจน	4 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องบางส่วน	3 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	2 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องมาก	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1. มีวินัย รับผิดชอบ	1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆใน ชีวิตประจำวัน				
	2.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ				
2. ใฝ่เรียนรู้	2.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	2.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
3. มุ่งมั่นในการทำงาน	3.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	3.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ	4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
20-24	ดีมาก
15-19	ดี
10-14	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

บัตรภาพ



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



คำชี้แจง

ใบงานที่ 4.2 สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่เป็นสาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่ไม่ได้เป็นสาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

- 1. วาเป็นวัยรุ่นที่ติดยาเสพติดทุกประเภท
- 2. นุ่มีความผิดปกติทางจิตและป่วยเป็นโรคประสาททางเพศ
- 3. ซัลมาแต่งตัวมิดชิดตามหลักศาสนาอิสลาม
- 4. ชุมชนแออัดเป็นแหล่งมั่วสุมของพวกติดยาเสพติด
- 5. บ้านของจินอยู่ใกล้กับสถานบริการทางเพศ
- 6. น้อยทำงานเป็นคนรับใช้อยู่ในคุกหาสน์แห่งหนึ่ง
- 7. แต่งชอบดูภาพยนตร์ลามกอนาจารเป็นประจำทุกวัน
- 8. สองชอบแต่งกายเลียนแบบวัยรุ่นเกาหลี
- 9. นันชอบเที่ยวเตร่สถานเริงรมย์ในเวลากลางคืนเป็นประจำ
- 10. วิทย์ใส่กางเกงขาสั้นออกไปซื้อของในร้านสะดวกซื้อ
- 11. โอ้ไว้ใจเพื่อนมาก โดยเฉพาะเพื่อนที่รู้จักกันทางอินเทอร์เน็ต
- 12. แจ้วใส่ชุดราตรีไปงาน คินสู๋เหี้ยชาวสีม่วง
- 13. ตาลมีร่างกายไม่สมประกอบและไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้
- 14. สมชายออกจากบ้านเวลากลางคืนเสมอ
- 15. สมหวังประกอบอาชีพเป็นคนขับรถมอเตอร์ไซค์รับจ้าง

ใบงานที่4.2 สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่เป็นสาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่ไม่ได้เป็นสาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

- ✓ 1. วาเป็นวัยรุ่นที่ติดยาเสพติดทุกประเภท
- ✓ 2. นุ่มีความผิดปกติทางจิตและป่วยเป็นโรคประสาททางเพศ
- ✗ 3. ซัลมาแต่งตัวมิดชิดตามหลักศาสนาอิสลาม
- ✓ 4. ชุมชนแออัดเป็นแหล่งมั่วสุมของพวกติดยาเสพติด
- ✓ 5. บ้านของจินอยู่ใกล้กับสถานบริการทางเพศ
- ✗ 6. น้อยทำงานเป็นคนรับใช้อยู่ในคุกหาสน์แห่งหนึ่ง
- ✓ 7. แต่งชอบดูภาพยนตร์ลามกอนาจารเป็นประจำทุกวัน
- ✗ 8. สองชอบแต่งกายเลียนแบบวัยรุ่นเกาหลี
- ✓ 9. นันชอบเที่ยวเตร่สถานเริงรมย์ในเวลากลางคืนเป็นประจำ
- ✗ 10. วิทย์ใส่กางเกงขาสั้นออกไปซื้อของในร้านสะดวกซื้อ
- ✓ 11. โอ้วใจเพื่อนมาก โดยเฉพาะเพื่อนที่รู้จักกันทางอินเทอร์เน็ต
- ✗ 12. แจ้วใส่ชุดราตรีไปงาน คีนสู๋เหี้ยชาวสีม่วง
- ✓ 13. ตาลมีร่างกายไม่สมประกอบและไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้
- ✗ 14. สมชายออกจากบ้านเวลากลางคืนเสมอ
- ✗ 15. สมหวังประกอบอาชีพเป็นคนขับรถมอเตอร์ไซด์รับจ้าง

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 21101

หน่วยที่ 4 การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สอนวันที่ เดือน

พ.ศ.

ปีการศึกษา

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

พ 2.1 ตัวชี้วัด ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระสำคัญ

วัยรุ่นมีพัฒนาการทางเพศอย่างรวดเร็ว หากมีความรู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลง จะช่วยให้ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

สาระการเรียนรู้

1. ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สมรรถนะของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. ความสามารถในการสื่อสาร

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูติดบัตรภาพ บนกระดาน แล้วถามนักเรียนว่า จากภาพเป็นผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศอย่างไร
2. คำถามกระตุ้นความคิดบุคคลประเภทใดบ้างที่มักจะถูกล่วงละเมิดทางเพศ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้นักเรียนกลุ่มร่วมกันศึกษาผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากหนังสือเรียน
2. ครูแจกใบงานที่ 4.3 เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ให้นักเรียนทุกคน
3. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจับคู่กับเพื่อนในกลุ่มช่วยกันทำใบงานที่ 4.3
4. นักเรียนรวมกลุ่ม 4 คนซึ่งมาจากนักเรียน 2 คู่ เมื่อเข้ากลุ่มแล้วผลัดกันอธิบายการทำใบงาน ที่ 4.3 ให้เพื่อนฟังแล้วให้แต่ละกลุ่มสรุปคำตอบเป็นมติของกลุ่ม
5. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศหน้าชั้นเรียน

สรุปความรู้

1. คำถามกระตุ้นความคิดการถูกล่วงละเมิดทางเพศมีผลกระทบต่อสิ่งใดบ้าง
2. นักเรียนทุกคนร่วมกันสรุปผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยให้นักเรียนสรุปเป็นสาระสำคัญลงในสมุดส่งครู

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
2. บัตรภาพ
3. ใบงานที่ 4.3 เรื่อง ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการ
 - การนำเสนอผลงาน
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน
2. เครื่องมือวัดและประเมิน
 - แบบทดสอบก่อนเรียน
 - แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - เกณฑ์การผ่านร้อยละ 60

กิจกรรมเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

ลงชื่อ.....ผู้เขียนแผน

(นายทวี กมลชित्र)

..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

.....
.....

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระฯ

(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธน)

..... / /

ข้อเสนอแนะของฝ่ายวิชาการ

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายสุมิตร อันธามา)

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษา

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวภี เล้ไธสง)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายทวี กมลชิตร์)

ผู้สอน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	นำเสนอเนื้อหาในผลงานได้ถูกต้อง				
2	การลำดับขั้นตอนของเนื้อเรื่อง				
3	การนำเสนอมีความน่าสนใจ				
4	มีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม				
5	การตรงต่อเวลา				
รวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานสมบูรณ์ชัดเจน	4 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องบางส่วน	3 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	2 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องมาก	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1. มีวินัย รับผิดชอบ	1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆใน ชีวิตประจำวัน				
	2.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ				
2. ใฝ่เรียนรู้	2.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	2.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
3. มุ่งมั่นในการทำงาน	3.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	3.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ	4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
20-24	ดีมาก
15-19	ดี
10-14	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

บัตรภาพ



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ใบงานที่ ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ พฤติกรรมและบุคลิกภาพ ต่อครอบครัวและชีวิตประจำวัน

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

ใบงานที่ ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ พฤติกรรมและบุคลิกภาพ ต่อครอบครัวและชีวิตประจำวัน

1. เกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์
2. เกิดการทำแท้ง
3. เสียโอกาสทางการศึกษา
4. เกิดเป็นแผลในจิตใจไปตลอดชีวิต
5. เสียอนาคต
6. คุณภาพชีวิตต่ำลง
7. เกิดความอับอาย จนเกิดภาวะเครียด และซึมเศร้า
8. เกิดความรู้สึกผิด และรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า
9. เกิดความกลัว วิตกกังวล
10. ทำให้ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 21101

หน่วยที่ 4 การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17 เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงๆ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สอนวันที่ เดือน

พ.ศ.

ปีการศึกษา

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

พ 2.1 ตัวชี้วัด ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระสำคัญ

ปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศสามารถป้องกันได้ หากรู้จักวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้
2. ใช้ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

สาระการเรียนรู้

1. ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สมรรถนะของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. ความสามารถในการสื่อสาร

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการถูกล่วงละเมิด ทางเพศ
2. ครูนำตัวอย่างข่าวเกี่ยวกับการถูกล่วงละเมิดทางเพศมาให้ นักเรียนอ่าน จากนั้นให้ร่วมกันอภิปรายถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศ และบทบาทสำคัญของนักเรียนที่ช่วยให้สังคมปลอดภัยจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
3. คำถามกระตุ้นความคิดการเดินทางมาโรงเรียนของนักเรียนมีความเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศบ้างหรือไม่อย่างไร

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้นักเรียนรวมกลุ่มจากนั้นให้นักเรียนร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศและทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากหนังสือเรียน
2. ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสืบค้นข่าวเกี่ยวกับการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากสื่อต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ อินเทอร์เน็ต แล้วนำข่าวที่ได้จากการสืบค้นและรวบรวมมาวิเคราะห์และสรุปความรู้ร่วมกัน
3. นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มผลัดกันเล่าถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศ วิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิด

ละเมิดทางเพศ ตามเวลาที่กำหนดจนครบทุกคน

- นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ วิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลการอภิปรายหน้าชั้นเรียน
- ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาและยกตัวอย่างเกี่ยวกับวิธีการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ แล้วให้ตัวแทนนักเรียนออกมาเขียนสรุปเป็นข้อๆ บนกระดาน
- ครูเสนอแนะวิธีการใช้เทคนิคในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศด้วยการใช้เทคนิคการป้องกันตัวที่เหมาะสม

สรุปความรู้

- นักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

- ทำแบบทดสอบหลังเรียน

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

- หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
- ห้องสมุด

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- วิธีการ
 - การนำเสนอผลงาน
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน
- เครื่องมือวัดและประเมิน
 - แบบทดสอบหลังเรียน
 - แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - ถัดเกณฑ์การผ่านร้อยละ 60

กิจกรรมเสนอแนะ

- ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ลงชื่อ.....ผู้เขียนแผน

(นายทวี กมลชित्र)

..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

.....
.....

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระฯ
(นายณัฐวิชัย ชนพงษ์พรธนา)
..... / /

ข้อเสนอแนะของฝ่ายวิชาการ

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นายสุมิตร อันธามา)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษา

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นางสาวกิติ เลไธสง)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายทวี กมลชิตร์)

ผู้สอน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	นำเสนอเนื้อหาในผลงานได้ถูกต้อง				
2	การลำดับขั้นตอนของเนื้อเรื่อง				
3	การนำเสนอมีความน่าสนใจ				
4	มีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม				
5	การตรงต่อเวลา				
รวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานสมบูรณ์ชัดเจน	4 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องบางส่วน	3 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	2 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องมาก	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1. มีวินัย รับผิดชอบ	1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆใน ชีวิตประจำวัน				
	2.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ				
2. ใฝ่เรียนรู้	2.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	2.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
3. มุ่งมั่นในการทำงาน	3.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	3.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ	4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
20-24	ดีมาก
15-19	ดี
10-14	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

กัการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ข่าวที่ 1 โค้ชฟุตบอลวัยเด็ก ตูยหนุ่มมหาลัยนาน 15 ปี

สำนักข่าวต่างประเทศรายงานว่า สื่อท้องถิ่นของอเมริกาและประชาชนทั้งประเทศ ต่างหันมาสนใจการพิพากษาคดีทารุณกรรมทางเพศเด็กและเยาวชนที่อื้อฉาวที่สุดอีกครั้งหนึ่งในประวัติศาสตร์ “นายเจอร์รี แซนด์สกี อายุ 68 ปี” อดีตโค้ชอเมริกันฟุตบอล มหาวิทยาลัยเพนน์ สเตท มลรัฐเพนซิลเวเนีย ซึ่งถูกจับกุมเมื่อปลายปีที่แล้ว ในข้อหาล่วงละเมิดทางเพศเด็กชาย 10 คน มาเป็นระยะเวลา มากกว่า 15 ปี หลังจากหนึ่งในเหยื่อที่ถูกกระทำ ออกมาเปิดโปงเรื่องดังกล่าว เนื่องจากทนต่อพฤติกรรมสุดวิบัติการของโค้ชที่เป็นผู้ผลักดันทำให้ทีมอเมริกันฟุตบอลมหาวิทยาลัย คว่ำยับชนระดับภูมิภาคได้อย่างสมเกียรติ”

ข่าวที่ 2 ซ็อก! คนไทยถูกละเมิดทางเพศ 71 รายต่อวัน

มูลนิธิหญิงชายก้าวไกล เผยสถานการณ์ความรุนแรงต่อเด็กและผู้หญิงเพิ่มขึ้น สถิติล่วงละเมิดทางเพศพุ่ง เฉลี่ย 71 รายต่อวัน ขณะที่ 11% เป็นเพศชาย ผู้สื่อข่าวรายงานว่า (1 ก.ค.) “นายจะเด็จ เชาวน์วิไล ผู้อำนวยการมูลนิธิหญิงชายก้าวไกล กล่าวว่า ข้อมูลของศูนย์พึ่งได้ระบุว่า สถานการณ์ความรุนแรงต่อเด็กและผู้หญิงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างน่าตกใจ โดยในปี 2552 มีผู้เข้ารับบริการ 22,925 ราย เฉลี่ยวันละ 63 ราย หรือชั่วโมงละ 3 คน ส่วนปี 2553 เพิ่มมากขึ้นถึง 25,744 ราย หรือเฉลี่ยวันละ 71 ราย ซึ่งผู้ที่ถูกทำร้าย เป็นเด็ก 51% สตรี 48% หากแบ่งสัดส่วนจะเป็นเด็กผู้หญิง 88% เด็กผู้ชาย 11% เฉลี่ยอายุอยู่ที่ 10-15 ปี สาเหตุของการกระทำรุนแรงเป็นเรื่องเพศ 68% รองลงมา ทำร้ายร่างกาย 21% โดยผู้ที่กระทำเป็นเพื่อนและแฟน”

ข่าวที่ 3 สลด! ด.ญ.12 ปี ถูกพี่ชาย 3 คน ช่มขืนนานกว่า 3 ปี

พบเด็กหญิงวัย 12 ปี ที่ จ.อ่างทอง ถูกพี่ชาย 3 คน ช่มขืนจนฉี่ไม่ออก ต้องไปหาหมอ ถามจนทราบถูกล่วงละเมิดทางเพศตั้งแต่อายุ 9 ปี ผู้สื่อข่าวรายงานว่า เมื่อเวลา 16.00 น. (16 เม.ย.) นายสิทธิ กะสุผล กำนัน ต.บ้านแห อ.เมืองอ่างทอง พาตัว เด็กหญิงเอ (นามสมมุติ) อายุ 12 ปี นักเรียนชั้น ป.6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง เป็นลูกบ้านเช่า แจ้งความที่ สภ.เมืองอ่างทอง ว่า เด็กหญิงเอถูกพี่ชายทั้งสามคน ซึ่งมีอายุ 17, 15 และ 13 ปี ที่ติดยาเสพติดกัดกันทุกคน บังคับช่มขืนมาตลอดตั้งแต่อายุ 9 ขวบ

ข่าวที่ 4 พ่อร้องลูกสาว 12 ปี ถูกครูทอมล่วงละเมิดทางเพศ

ตำรวจ สภ.เมืองนนทบุรี สุดทอมร้องสื่อลูกสาววัย 12 ปี ถูกครูทอมล่วงละเมิดทางเพศ แต่โรงเรียนต้นสังกัดเพิกเฉย และครูทอมมีนามสกุลตั้ง ผู้สื่อข่าวรายงานว่า “ด.ต.สมภพ อรรถพิน ผบ.หมู่ งานป้องกันและปราบปราม สภ.เมืองนนทบุรี เข้าร้องเรียนกับผู้สื่อข่าวประจำจังหวัดนนทบุรี ว่า ลูกสาวบุญธรรม วัย 12 ปี ซึ่งเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ใน ต.บางตะไนย์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ถูกครูประจำชั้นที่ชื่อ ครูต่าย อายุ 26 ปี ซึ่งมีลักษณะคล้ายทอมบอยพาเข้า โรงแรมและล่วงละเมิดทางเพศหลายครั้ง และทำร้ายร่างกาย”

แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่4

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. สถานที่ใดมีความเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ มากที่สุด
 - ก. บ้าน
 - ข. โรงเรียน
 - ค. ห้างสรรพสินค้า
 - ง. ห้องน้ำสาธารณะ
2. การอยู่บ้านที่ปลอดภัย ควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. น้ำฝนปิดไฟบริเวณบ้านในเวลากลางคืน
 - ข. มะลิตัดตั้งเครื่องตอบรับโทรศัพท์อัตโนมัติ
 - ค. น้ำอingsอบถามคนแปลกหน้าให้แน่ชัดก่อนเปิดประตู รับเข้าบ้าน
 - ง. ขบถิตหมายเลขโทรศัพท์สถานีตำรวจญาติ
ไว้ใกล้เครื่องรับโทรศัพท์
3. เทคนิคการใช้สิ่งของใกล้ตัวเป็นอาวุธ ข้อใดใช้ได้ถูกต้องเหมาะสม
 - ก. ใช้ปากกาช่วนโบหน้าคนร้าย
 - ข. ใช้กุญแจแทงบริเวณใต้ลูกกระเดือกคนร้าย
 - ค. ใช้ร่มแทงบริเวณใต้คางคนร้าย
 - ง. ใช้หัวทิ่มหลังมือคนร้าย
4. การผัดผ่อนเป็นทักษะในการปฏิเสธเพื่อจุดประสงค์ใด
 - ก. เพื่อยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ฝ่ายหนึ่งเกิดเปลี่ยนใจ
 - ข. เพื่อปฏิเสธอย่างรักษาน้ำใจ
 - ค. เพื่อหาทางเลี่ยงจากสถานการณ์นั้นๆ
 - ง. เพื่อหากิจกรรมอื่นที่ไม่เป็นการเสี่ยงมาทดแทน
5. หากเด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศ ควรขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานใด
 - ก. มูลนิธิเพื่อนหญิง
 - ข. มูลนิธิศุภนิมิต
 - ค. มูลนิธิทองใบทองเปาค์
 - ง. มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
6. พฤติกรรมในข้อใดจัดเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ
 - ก. รับประทานอาหารด้วยกันเพียงลำพัง
 - ข. ส่งข้อความหรือรูปภาพที่สื่อในทางเพศ
 - ค. ออกกำลังกายร่วมกันในที่สาธารณะ
 - ง. ยืนเบียดเสียดกับเพศตรงข้ามในรถโดยสารสาธารณะ
7. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
 - ก. นุ่งกระโปรงสั้นมาก
 - ข. สวมใส่เสื้อผ้าบางๆ
 - ค. พุดจาไฟเราะอ่อนหวาน
 - ง. อยู่ในที่เปลี่ยวเพียงลำพัง
8. อาการหวาดกลัวและหวาดระแวงคนอื่นที่เกิดจากภัย การล่วงละเมิดทางเพศ จัดเป็นผลกระทบทางด้านใด
 - ก. ผลกระทบด้านจิตใจ
 - ข. ผลกระทบด้านร่างกาย
 - ค. ผลกระทบด้านสังคม
 - ง. ผลกระทบด้านบุคลิกภาพ
9. การล่วงละเมิดทางเพศ ทำให้เกิดผลกระทบต่อสังคมอย่างไร
 - ก. ทำให้สังคมได้รับความยุติธรรม
 - ข. ทำให้สังคมได้รับความอับอาย
 - ค. ทำให้สังคมได้รับความเสียหาย
 - ง. ทำให้สังคมได้รับความปลอดภัย
10. หากถูกล่วงละเมิดทางเพศ สิ่งใดเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกในการป้องกันภัย
 - ก. การมีสติ
 - ข. การพุดจาไฟเราะ
 - ค. ความว่องไว
 - ง. ความเชื่อมั่นในตนเอง

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ21101 หน่วยที่ 5 วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18 เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่1
สอนวันที่ เดือน พ.ศ. ปีการศึกษา เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

พ 4.1 ตัวชี้วัด ม.1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

อาหารมีประโยชน์ต่อร่างกาย จึงต้องเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับวัย โดยคำนึงถึงความประหยัด และคุณค่าทางโภชนาการ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายของอาหารและโภชนาการและคุณค่าของอาหารต่อสุขภาพได้
2. จำแนกประเภทของภาวะโภชนาการได้
3. อธิบายปัญหาการเกิดโรคจากภาวะทุพโภชนาการได้
4. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพได้

สาระการเรียนรู้

1. ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ
 - ภาวะการขาดสารอาหาร
 - ภาวะโภชนาการเกิน

สมรรถนะของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. ความสามารถในการสื่อสาร

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
2. ครูให้นักเรียนดูบัตรภาพ แล้วให้นักเรียนตอบคำถามและแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่ครูกำหนด เช่น
 - ถ้าให้นักเรียนเลือกรับประทานอาหารประเภทของว่าง นักเรียนจะเลือกรับประทานอะไร เพราะเหตุใด
 - นักเรียนคิดว่า ของว่างที่นักเรียนเลือกรับประทานมีประโยชน์หรือไม่ เพราะเหตุใด
 - ของว่างที่เลือกรับประทานเหมาะสมกับภาวะโภชนาการของนักเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด
3. ครูสุ่มเลือกนักเรียน 3-5 คน ตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น จากนั้นครูอธิบายให้นักเรียนเข้าใจว่าอาหารว่างจากบัตรภาพทั้ง 4 ชนิด มีคุณค่าและประโยชน์ต่อร่างกาย แต่จะต้องคำนึงถึงภาวะโภชนาการของตนเองว่า ควรจะรับประทานอะไร รับประทานปริมาณเท่าใด จึงจะเหมาะสมกับตนเอง

4. คำถามกระตุ้นความคิดเพราะเหตุใดจึงไม่ควรเลือกรับประทานอาหารเฉพาะอาหารที่ตนเองชอบเพียงอย่างเดียว

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน คละกันตามความสามารถ คือ เก่ง ปานกลางค่อนข้างเก่ง ปานกลางค่อนข้างอ่อน และอ่อน ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและสืบค้นความรู้เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการ และภาวะโภชนาการ จากหนังสือเรียน และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ ตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้
 - 1) ความหมายของอาหารและโภชนาการ
 - 2) คุณค่าของอาหารต่อสุขภาพ
 - 3) ประเภทของภาวะโภชนาการ
 - 4) ปัญหาการเกิดโรคจากภาวะทุพโภชนาการ
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนการศึกษาและสืบค้นความรู้ โดยครูเสนอแนะให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแบ่งหน้าที่กันรับผิดชอบตามความเหมาะสม
3. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำใบงานที่ 5.1 เรื่อง อาหาร และภาวะโภชนาการ โดยให้สมาชิกกลุ่มหาคำตอบด้วยตนเองจนครบทุกข้อ จากนั้นจับคู่กับเพื่อนในกลุ่มเพื่อผลัดกันอธิบายคำตอบให้คู่ของตนฟัง
4. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาการเกิดโรคจากภาวะทุพโภชนาการ จากนั้นร่วมกันสรุปผลแล้วส่งตัวแทนนำเสนอผลการวิเคราะห์ หน้าชั้นเรียน

สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันสรุปปัญหาการเกิดโรคจากภาวะทุพโภชนาการ และเสนอแนะแนวทางการแก้ปัญหาที่ถูกต้องและเหมาะสม

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
2. แบบทดสอบก่อนเรียน
3. ใบงาน
4. บัตรภาพ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการ
 - ตรวจสอบแบบทดสอบก่อนเรียน
 - การนำเสนอผลงาน
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน
2. เครื่องมือวัดและประเมิน
 - แบบทดสอบก่อนเรียน
 - แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - เกณฑ์การผ่านร้อยละ 60

กิจกรรมเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

ลงชื่อ.....ผู้เขียนแผน

(นายทวี กมลชित्र)

..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

.....

.....

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระฯ

(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)

..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของฝ่ายวิชาการ

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายสุมิตร อันธามา)

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษา

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวกวี เลไธสง)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายทวี กมลชิตร์)

ผู้สอน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	นำเสนอเนื้อหาในผลงานได้ถูกต้อง				
2	การลำดับขั้นตอนของเนื้อเรื่อง				
3	การนำเสนอมีความน่าสนใจ				
4	มีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม				
5	การตรงต่อเวลา				
รวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานสมบูรณ์ชัดเจน	4 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องบางส่วน	3 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	2 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องมาก	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1. มีวินัย รับผิดชอบ	1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆใน ชีวิตประจำวัน				
	2.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ				
2. ใฝ่เรียนรู้	2.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	2.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
3. มุ่งมั่นในการทำงาน	3.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	3.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ	4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
20-24	ดีมาก
15-19	ดี
10-14	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- พฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพใดที่ควรปรับปรุง
 - ไม่ออกกำลังกาย
 - อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง
 - ตรวจสุขภาพปีละ 1 ครั้ง
 - รับประทานอาหารมื่อเย็นน้อย
- พฤติกรรมสุขภาพที่ดี คือพฤติกรรมในข้อใด
 - ดื่มกาแฟก่อนอาหาร
 - หลังรับประทานอาหารควรนอนพักผ่อน
 - หยุดใช้ยาเมื่อการอักเสบหาย
 - ออกกำลังกาย
- นักเรียนคิดว่า พฤติกรรมใดทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร
 - ดื่มน้ำมากๆ
 - รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย
 - กินอาหารที่มีรสเผ็ดจัด
 - แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร
- พฤติกรรมใดต่อไปนี้เป็น**ไม่ใช่**โภชนบัญญัติ
 - การกินอาหารครบ 5 หมู่
 - การดื่มนมสด
 - การดื่มน้ำชา กาแฟ
 - การออกกำลังกายเป็นประจำ
- ข้อใดเป็นการปฏิบัติตามธงโภชนาการ
 - ผู้สูงอายุควรกินเนื้อสัตว์ให้มากๆ
 - ผู้ใหญ่ควรดื่มนมสด วันละ 1 แก้ว
 - เด็กวัยเรียนควรงดกินอาหารเข้า
 - เด็กวัยรุ่นควรกินอาหารประเภทวิตามิน
- ถ้ามือเข้ากินข้าวต้มแล้ว มือกลางวันควรกินอาหารตามข้อใด จึงจะตรงตามหลักโภชนบัญญัติ
 - ส้มตำ
 - สลัดผัก
 - ยำผลไม้
 - ก๋วยเตี๋ยว
- เพราะเหตุใด เราจึงควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่
 - ทำให้มีรูปร่างดี
 - ทำให้มีหน้าตาสวยงาม
 - ทำให้เลือกซื้ออาหารได้ง่าย
 - ทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน
- ข้อใด**ไม่ใช่**หลักโภชนบัญญัติ
 - กินเนื้อสัตว์ติดมันมากๆ
 - ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย
 - กินพืชผักและผลไม้เป็นประจำ
 - หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสจัด
- รายการอาหารใน 1 วัน ข้อใดเหมาะสมกับเด็กวัยเรียนมากที่สุด
 - น้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋ ยำวันเส้น
 - ข้าวต้มกุ้ง ส้มตำ ข้าวหมกไก่
 - ข้าวไข่เจียว ข้าวขาหมู ไข่ตุ๋น
 - โจ๊กหมูใส่ไข่ ก๋วยเตี๋ยวมัดซีอิ๊ว ข้าวแกงเขียวหวานหมู
- การดูแลรักษาสุขภาพที่ดี ควรปฏิบัติอย่างไร
 - ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน
 - แปรงฟันเฉพาะตอนเช้า
 - ดื่มน้ำน้อยๆ ฟันจะได้สวย
 - ทาน้ำหอมเมื่อไม่ได้อาบน้ำ

บัตรภาพ



ภาพขนมเค้ก



ภาพผลไม้ชนิดต่างๆ



ภาพขนมหวาน



ภาพสลัดผัก



ใบงานที่ อาหารและภาวะโภชนาการ

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

1.อาหารที่มีประโยชน์ให้คุณค่าต่อสุขภาพของเราอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2.ภาวะโภชนาการที่ดี มีลักษณะอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3.ภาวะโภชนาการเกินเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคใด เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

4.คนป่วยที่มีภาวะโลหิตจางเกิดจากสาเหตุใด และควรเลือกรับประทานอาหารอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

5.ถ้าต้องการลดน้ำหนักควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผลไม้ชนิดใด และควรเลือกรับประทานผลไม้ชนิดใด

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ อาหารและภาวะโภชนาการ

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

1.อาหารที่มีประโยชน์ให้คุณค่าต่อสุขภาพของเราอย่างไร

- 1) ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
- 2) ให้พลังงานและความอบอุ่นต่อร่างกาย
- 3) ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้ตามปกติ
- 4) ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคให้ร่างกาย

2.ภาวะโภชนาการที่ดี มีลักษณะอย่างไร

เป็นภาวะที่ร่างกายได้รับโรคอาหารในปริมาณที่เพียงพอ ถูกสัดส่วน มีความหลากหลาย เหมาะสม และครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย โดยสามารถนำสารอาหารที่ได้รับไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ

3.ภาวะโภชนาการเกินเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคใด เพราะเหตุใด

เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคอ้วน เพราะร่างกายได้รับสารอาหารที่เกินความจำเป็น จึงเกิดการสะสมพลังงาน ที่เกินไว้ในรูปของไขมัน ส่งผลทำให้เกิดโรคอ้วน และโรคอื่นๆ ที่สัมพันธ์กัน เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไขข้ออักเสบ เป็นต้น

4.คนป่วยที่มีภาวะโลหิตจางเกิดจากสาเหตุใด และควรเลือกรับประทานอาหารอย่างไร

ภาวะโลหิตจาง มีสาเหตุมาจากร่างกายขาดธาตุเหล็ก จึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ สำหรับร่างกาย เช่น นม ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวโพด เนื้อสัตว์ ไข่ เป็นต้น

5.ถ้าต้องการลดน้ำหนักควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผลไม้ชนิดใด และควรเลือกรับประทานผลไม้ชนิดใด

การลดน้ำหนักควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เช่น กลิ้ว ขนุน มะม่วงสุก ทุเรียน เป็นต้น และควรเลือกรับประทานผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลต่ำ เช่น ฝรั่ง แดงโม ชมพู แอปเปิล เป็นต้น

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ 21101 หน่วยที่ 5 วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19 เรื่อง โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
สอนวันที่ เดือน พ.ศ. ปีการศึกษา เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

พ 4.1 ตัวชี้วัด ม.1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

สาระสำคัญ

การเลือกรับประทานอาหารตามหลักโภชนบัญญัติและธงโภชนาการ จะต้องเลือกให้ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารตามโภชนบัญญัติ 9 ประการได้
2. อธิบายหลักการเลือกบริโภคอาหารตามธงโภชนาการได้
3. บอกแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารได้ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย

สาระการเรียนรู้

1. หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย

สมรรถนะของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. ความสามารถในการสื่อสาร

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนดูบัตรภาพอาหารแต่ละชนิด แล้วให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาว่า อาหารแต่ละชนิดให้สารอาหารใดแก่ร่างกาย

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้นักเรียนกลุ่มร่วมกันศึกษาและสืบค้นความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติและ ธงโภชนาการ
2. คำถามกระตุ้นความคิดนักเรียนคิดว่า การบริโภคอาหารมีข้อดีมีประโยชน์หรือไม่ อธิบายเหตุผล
3. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอธิบายแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารตามข้อปฏิบัติในโภชนบัญญัติ 9 ประการ จากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพตามประเด็น “กินพอดีและหลากหลาย” ประกอบแผนภาพธงโภชนาการ
4. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพตามประเด็น “กินพอดีและหลากหลาย” ประกอบแผนภาพธงโภชนาการ หน้าชั้นเรียน
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำใบงานที่ เรื่อง การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

สรุปความรู้

นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย และหลักการเลือกรับประทานอาหารตามสัดส่วนของธงโภชนาการ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
2. ใบงานที่ เรื่อง การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย
3. บัตรภาพ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการ
 - การนำเสนอผลงาน
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน
2. เครื่องมือวัดและประเมิน
 - แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
 - ตรวจใบงาน
3. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - ถือเกณฑ์การผ่านร้อยละ 60

กิจกรรมเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

ลงชื่อ.....ผู้เขียนแผน

(นายทวี กมลชित्र)

..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

.....
.....

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระฯ
(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)
..... / /

ข้อเสนอแนะของฝ่ายวิชาการ

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นายสุมิตร อันธามา)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษา

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นางสาวกิติ เลไธสง)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายทวี กมลชิตร์)

ผู้สอน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	นำเสนอเนื้อหาในผลงานได้ถูกต้อง				
2	การลำดับขั้นตอนของเนื้อเรื่อง				
3	การนำเสนอมีความน่าสนใจ				
4	มีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม				
5	การตรงต่อเวลา				
รวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานสมบูรณ์ชัดเจน	4 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องบางส่วน	3 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	2 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องมาก	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	การแสดง ความ คิดเห็น				การ ยอมรับฟัง ความ คิดเห็นคน อื่น				ทำงาน ตามที่ ได้รับ มอบหมาย				ความมี น้ำใจ				การมีส่วน ร่วม				รวม20 คะแนน		
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1			

เกณฑ์การให้คะแนน

- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ 4 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง 3 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง 2 คะแนน
- ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1. มีวินัย รับผิดชอบ	1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆใน ชีวิตประจำวัน				
	2.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ				
2. ใฝ่เรียนรู้	2.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	2.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
3. มุ่งมั่นในการทำงาน	3.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	3.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ	4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
20-24	ดีมาก
15-19	ดี
10-14	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง



เอกสารประกอบการสอน

แผนภาพธงโภชนาการ



บัตรภาพ



ภาพสลัดผักน้ำใส



ภาพยำรวมมิตร



ภาพข้าวผัดน้ำพริกปลาทุ



ภาพข้าวขาหมู



ภาพส้มตำไข่เค็ม



ภาพข้าวเหนียวมะม่วง



ใบงาน การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

1.การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด มีประโยชน์อย่างไร

.....

.....

.....

2.การรับประทานอาหารตามธงโภชนาการ มีหลักในการรับประทานอย่างไร

.....

.....

.....

3.ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) มีประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพอย่างไร

.....

.....

.....

4.การบริโภคอาหารอย่างฉลาด จะต้องปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

ใบงาน การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

1.การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด มีประโยชน์อย่างไร

- 1) ช่วยป้องกันการเกิดโรคอ้วน ที่มีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารรสหวานจัด
- 2) ลดความเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง โรคไต อាកกรบวม น้ำ หัวใจวาย ที่มีสาเหตุมาจากการรับประทาน อาหารรสเค็มจัด

2.การรับประทานอาหารตามธงโภชนาการ มีหลักในการรับประทานอย่างไร

จะต้องรับประทานอาหารในแต่ละกลุ่มอย่างน้อยตามพื้นที่ในแต่ละวัน เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วน โดยด้านบนของธงโภชนาการจะเน้นให้รับประทานอาหารมาก และปลายธงด้านล่างจะเน้นให้รับประทานอาหารน้อยๆ เท่าที่จำเป็นต่อร่างกาย

3.ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) มีประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพอย่างไร

ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) มีประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพ ซึ่งนอกเหนือจากการรับประทาน อาหาร ให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย แล้วยังต้องหมั่นดูแลสุขภาพน้ำหนักตัว โดยใช้วิธีวัดดัชนีมวลกายเพื่อช่วยในการควบคุม และดูแลภาวะโภชนาการให้เหมาะสม

4.การบริโภคอาหารอย่างฉลาด จะต้องปฏิบัติอย่างไร

การเลือกบริโภคอาหารอย่างฉลาด จะต้องบริโภคในปริมาณที่พอดี มีคุณค่า บริโภคผักผลไม้แทนของหวาน ลดการบริโภคแบบจุนเจิบ ดื่มน้ำสะอาดแทนน้ำอัดลม หรือน้ำหวาน

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ21101

หน่วยที่ 5 วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20 เรื่อง หลักเลือกอาหารให้เหมาะสมกับวัย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สอนวันที่ เดือน

พ.ศ.

ปีการศึกษา

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

พ 4.1 ตัวชี้วัด ม.1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

ม.1/2 วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย จะต้องรู้จักวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการรับประทานอาหาร

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกประเภทของสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวันได้
2. อธิบายหลักการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นได้
3. วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่นได้

สาระการเรียนรู้

1. หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย
2. ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ
 - ภาวะการขาดสารอาหาร
 - ภาวะโภชนาการเกิน

สมรรถนะของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
3. ความสามารถในการสื่อสาร

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

กระบวนการจัดการเรียนรู้

นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนรวมกลุ่มจากนั้นให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มวาดภาพอาหารที่ตนเองชอบรับประทานลงในกระดาษ แล้วบอกรายละเอียดเกี่ยวกับอาหาร ดังนี้
 - ชื่ออาหาร
 - สารอาหารหลักและประโยชน์ของอาหาร
 - ความเหมาะสมของอาหารกับสุขภาพร่างกายของตนเอง
2. สมาชิกในกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันแสดงข้อมูลอาหารที่ตนเองชอบรับประทาน พร้อมอธิบายรายละเอียด จากนั้นสมาชิกกลุ่มร่วมกันพิจารณาถึงความเหมาะสมของอาหารกับสุขภาพร่างกายของเพื่อน
2. คำถามกระตุ้นความคิดคนที่มึ่รูปร่างและน้ำหนักตัวใกล้เคียงกันร่างกายจะมีความต้องการปริมาณและสารอาหารที่เหมือนกันหรือไม่ เพราะเหตุใด

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและสืบค้นความรู้เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย จากหนังสือเรียน ห้องสมุด และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ ตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้
 - หมายเลข 1 ศึกษาความรู้เรื่อง ประเภทของสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวัน
 - หมายเลข 2 ศึกษาความรู้เรื่อง อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น
 - หมายเลข 3 ศึกษาความรู้เรื่อง ปัญหาสุขภาพจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่น
2. สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มผลัดกันอธิบาย ตรวจสอบข้อมูล และสรุปความรู้ในประเด็นต่างๆ
3. ครูตั้งประเด็นคำถามเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอธิบายและหาคำตอบร่วมกัน เช่น
 - ถ้าร่างกายต้องใช้พลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น ควรรับประทานอาหารประเภทใด
 - เพราะเหตุใด ไขมันที่ได้จากพืชจึงมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าไขมันที่ได้จากสัตว์
 - การรับประทานไข่ วันละ 1 ฟอง มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร โดยให้แต่ละกลุ่มค้นคว้าหาคำตอบจากหนังสือเรียน ห้องสมุด และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ

4. คำถามกระตุ้นความคิดอาหารประเภทจานด่วนที่วัยรุ่นชอบรับประทาน มีประโยชน์ต่อร่างกายหรือไม่อย่างไร จงอธิบายเหตุผล

4. นักเรียนทุกคนทำใบงานที่ เรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น เสร็จแล้วนำเสนอส่งครูตรวจ

สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันสรุปหลักการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น และสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวัน เพื่อนำความรู้ไปปรับใช้ในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
2. ใบงานที่ เรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการ
 - การนำเสนอผลงาน
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน
2. เครื่องมือวัดและประเมิน
 - แบบทดสอบก่อนเรียน
 - แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - ถ้อยเกณฑ์การผ่านร้อยละ 60

กิจกรรมเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....
ลงชื่อ.....ผู้เขียนแผน

(นายทวี กมลชित्र)

...../...../.....

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

.....
.....

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระฯ
(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)
..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของฝ่ายวิชาการ

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นายสุมิตร อันธามา)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษา

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นางสาวกิติ เลไธสง)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายทวี กมลชิตร์)

ผู้สอน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	นำเสนอเนื้อหาในผลงานได้ถูกต้อง				
2	การลำดับขั้นตอนของเนื้อเรื่อง				
3	การนำเสนอมีความน่าสนใจ				
4	มีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม				
5	การตรงต่อเวลา				
รวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานสมบูรณ์ชัดเจน	4 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องบางส่วน	3 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	2 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องมาก	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1. มีวินัย รับผิดชอบ	1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆใน ชีวิตประจำวัน				
	2.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ				
2. ใฝ่เรียนรู้	2.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	2.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
3. มุ่งมั่นในการทำงาน	3.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	3.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ	4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
20-24	ดีมาก
15-19	ดี
10-14	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

ใบงานที่ อาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

1.สารอาหารที่วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับมีกี่ประเภท อะไรบ้าง

.....

.....

2.วัยรุ่นต้องได้รับคาร์โบไฮเดรตวันละเท่าใด เพราะเหตุใด

.....

.....

3.โปรตีนมีความจำเป็นอย่างไรต่อวัยรุ่น

.....

.....

4.วิตามินประเภทใดบ้างที่วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับในแต่ละวัน

.....

.....

5 เพราะเหตุใด เกลือแร่จึงเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อวัยรุ่น

.....

.....

6.เพราะเหตุใด วัยรุ่นจึงควรรับประทานไขมันที่ได้จากพืชมากกว่าไขมันที่ได้จากสัตว์

.....

.....

7.ถ้าวัยรุ่นขาดน้ำจะเป็นอย่างไร

.....

.....

8.จงยกตัวอย่างอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

.....

.....

ใบงานที่ อาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

1. สารอาหารที่วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับมีกี่ประเภท อะไรบ้าง

6 ประเภท คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ

2. วัยรุ่นต้องได้รับคาร์โบไฮเดรตวันละเท่าใด เพราะเหตุใด

วัยรุ่นต้องได้รับคาร์โบไฮเดรต วันละ 4-6 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เพราะวัยรุ่นต้องใช้พลังงานโดยเฉลี่ย วันละ 2,000-3,300 กิโลแคลอรี

3. โปรตีนมีความจำเป็นอย่างไรต่อวัยรุ่น

สร้างความเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้พลังงาน สร้างน้ำย่อย ฮอร์โมน ภูมิคุ้มกันโรค และรักษาความสมดุลของร่างกาย

4. วิตามินประเภทใดบ้างที่วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับในแต่ละวัน

วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี วิตามินเค วิตามินบี และวิตามินซี

5. เพราะเหตุใด เกลือแร่จึงเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อวัยรุ่น

เพราะเกลือแร่ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมโครงสร้างของร่างกาย และช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้เป็นไปตามปกติ

6. เพราะเหตุใด วัยรุ่นจึงควรรับประทานไขมันที่ได้จากพืชมากกว่าไขมันที่ได้จากสัตว์

เพราะไขมันที่ได้จากพืชเป็นไขมันไม่อิ่มตัว ที่ช่วยลดคอเลสเตอรอลในร่างกาย

7. ถ้าวัยรุ่นขาดน้ำจะเป็นอย่างไร

ร่างกายขาดความชุ่มชื้น และเป็นอันตรายต่อร่างกาย

8. จงยกตัวอย่างอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

นมวัวหรือนมถั่วเหลือง เนื้อสัตว์ไม่ติดมันมาก อาหารทะเล ไข่ ผัก และผลไม้ ข้าวกล้อง อาหารที่มีไขมันจากพืช และน้ำเปล่า วันละ 8-10 แก้ว

- 2) ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร
 - 3) เลขสารบบอาหารในเครื่องหมาย ออย.
2. สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนการศึกษาและสืบค้นความรู้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอความรู้หน้าชั้นเรียน
3. นักเรียนทุกคนทำใบงานที่ 5.4 เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
- สรุปความรู้**

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
2. ทำแบบทดสอบหลังเรียน

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1
2. ใบงานที่ 5.4 เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการ
 - การนำเสนอผลงาน
 - สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน
2. เครื่องมือวัดและประเมิน
 - แบบทดสอบหลังเรียน
 - แบบประเมินการนำเสนอผลงาน
 - แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
 - แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. เกณฑ์การวัดและประเมิน
 - ถ้อยเกณฑ์การผ่านร้อยละ 60

กิจกรรมเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

ลงชื่อ.....ผู้เขียนแผน
(นายทวี กมลชित्र)
..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระฯ

.....
.....

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระฯ
(นายณัฐวิชัย ธนพงษ์พรธนา)
..... /..... /.....

ข้อเสนอแนะของฝ่ายวิชาการ

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นายสุมิตร อันธามา)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษา

.....
.....

ลงชื่อ.....
(นางสาวภี เลไธสง)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการสอน

.....
.....

ปัญหา / อุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไข

.....
.....

ลงชื่อ.....

(นายทวี กมลชิตร์)

ผู้สอน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1	นำเสนอเนื้อหาในผลงานได้ถูกต้อง				
2	การลำดับขั้นตอนของเนื้อเรื่อง				
3	การนำเสนอมีความน่าสนใจ				
4	มีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม				
5	การตรงต่อเวลา				
รวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผลงานสมบูรณ์ชัดเจน	4 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องบางส่วน	3 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่	2 คะแนน
ผลงานมีข้อบกพร่องมาก	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
18-20	ดีมาก
14-17	ดี
10-13	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้าน	รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
		4	3	2	1
1. มีวินัย รับผิดชอบ	1.1 ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆใน ชีวิตประจำวัน				
	2.1 แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ				
2. ใฝ่เรียนรู้	2.2 มีการจดบันทึกความรู้อย่างเป็นระบบ				
	2.3 สรุปความรู้ได้อย่างมีเหตุผล				
3. มุ่งมั่นในการทำงาน	3.1 มีความตั้งใจและพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย				
	3.2 มีความอดทนและไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคเพื่อให้งานสำเร็จ				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมสม่ำเสมอ	4 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	3 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	2 คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
20-24	ดีมาก
15-19	ดี
10-14	พอใช้
ต่ำกว่า10	ปรับปรุง

ใบงานที่ 5.4 ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อความให้ครบถ้วนสมบูรณ์

แอล-คาร์นิทีน 500 มก.
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เครื่องหมายการค้าเจเอสพี

ส่วนประกอบที่สำคัญ
ใน 1 แคปซูล ประกอบด้วย
แอล-คาร์นิทีน แอล-ทาร์เตรต 735.3 มก.(80.10 %)
ไท้ แอล-คาร์นิทีน 500.0 มก.
ขนาดรับประทาน : วันละ 1 แคปซูล
ควรกินอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่
ในสัดส่วนที่เหมาะสมเป็นประจำ

คำเตือน

เด็กและสตรีมีครรภ์ไม่ควรรับประทาน

ไม่มีผลในการป้องกัน หรือรักษาโรค

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย :
บริษัท โรงงานเภสัชอุตสาหกรรม เจเอสพี (ประเทศไทย) จำกัด
1014/3-4 ถนนสารบุรีประดิษฐ์ ย่านนาวา กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 0-2284-1134

L - Carnitine 500 mg.
Dietary Supplement Product (JSP™)

Each Capsule Contains:
L - Carnitine L-Tartrate 735.3 mg. (80.10 %)
Equivalent to L - Carnitine 500.0 mg.

Direction : Take 1 capsule daily.
Keep out of light and reach of children.
Store in cool dry place.

Net weight : 27.54 grams (30 Capsules)
L/C

705/2008
23/06/09
23/06/12

วันที่ผลิต
ควรบริโภคก่อน

10-1-01949-1-0028

มีซองวัดทุกกินขึ้น

- ชื่ออาหาร
- ชื่อหรือเครื่องหมายการค้า
- ส่วนประกอบที่สำคัญได้แก่.....
- เลขสารบบอาหาร คือ น้ำหนักสุทธิ
- วัน เดือน ปีที่ผลิต
- วัน เดือน ปีที่หมดอายุ
- คำแนะนำในการเก็บรักษา
- ชื่อที่อยู่ผู้ผลิต
- คุณค่าทางโภชนาการ
- ขนาดรับประทาน

ใบงานที่5.4 ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อความให้ครบถ้วนสมบูรณ์

แอล-คาร์นิทีน 500 มก.
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เครื่องหมายการค้าเจเอสพี

ส่วนประกอบที่สำคัญ
ใน 1 แคปซูล ประกอบด้วย
แอล-คาร์นิทีน แอล-คาร์เทรต 735.3 มก.(80.10 %)
ไท้ แอล-คาร์นิทีน 500.0 มก.
ขนาดรับประทาน : วันละ 1 แคปซูล
ควรกินอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่
ในสัดส่วนที่เหมาะสมเป็นประจำ

คำเตือน เด็กและสตรีมีครรภ์ไม่ควรรับประทาน

ไม่มีผลในการป้องกัน หรือรักษาโรค

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย :
บริษัท โรงงานเภสัชอุตสาหกรรม เจเอสพี (ประเทศไทย) จำกัด
1014/3-4 ถนนสาธุประดิษฐ์ ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 0-2284-1134

L - Carnitine 500 mg.
Dietary Supplement Product (JSP™)

Each Capsule Contains:
L - Carnitine L-Tartrate 735.3 mg. (80.10 %)
Equivalent to L - Carnitine 500.0 mg.

Direction : Take 1 capsule daily.
Keep out of light and reach of children.
Store in cool dry place.

Net weight : 27.54 grams (30 Capsules)
L/C
วันที่ผลิต 23/06/09
ควรบริโภคก่อน 23/06/12

10-1-01949-1-0028

มีของวัดทุกชิ้น

ชื่ออาหาร แอล-คาร์นิทีน 500 มก. ชื่อหรือเครื่องหมายการค้า เจเอสพี
ส่วนประกอบที่สำคัญได้แก่ แอล-คาร์นิทีน แอล-คาร์เทรต 735.3 มิลลิกรัม (80.10%)
เลขสารบบอาหาร คือ 10-1-01949-1-0028 น้ำหนักสุทธิ 27.54 กรัม 30 แคปซูล
วัน เดือน ปีที่ผลิต 23 มิถุนายน พ.ศ.2552 วัน เดือน ปีที่หมดอายุ 23 มิถุนายน พ.ศ.2555
คำแนะนำในการเก็บรักษา เด็กและสตรีมีครรภ์ไม่ควรรับประทาน เก็บให้พ้นจากมือเด็ก
ชื่อที่อยู่ผู้ผลิต บริษัท โรงงานเภสัชอุตสาหกรรม เจเอสพี (ประเทศไทย) จำกัด 1014/3-4 ถนนสาธุ
ประดิษฐ์ ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120 โทรศัพท์ 0-2284-1134
คุณค่าทางโภชนาการ เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในการบำรุงร่างกาย
ขนาดรับประทาน วันละ 1 แคปซูล

แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- ถ้ามือเข้ากินข้าวต้มแล้ว มือกลางวันควรกินอาหารตามข้อใด จึงจะตรงตามหลักโภชนบัญญัติ
 - กล้วยเดี่ยว
 - สลัดผัก
 - ยาผลไม้
 - ส้มตำ
- เพราะเหตุใด เราจึงควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่
 - ทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน
 - ทำให้มีหน้าตาสวยงาม
 - ทำให้เลือกซื้ออาหารได้ง่าย
 - ทำให้มีรูปร่างดี
- ข้อใดไม่ใช่หลักโภชนบัญญัติ
 - ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย
 - กินพืชผักและผลไม้เป็นประจำ
 - หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสจัด
 - กินเนื้อสัตว์ติดมันมากๆ
- รายการอาหารใน 1 วัน ข้อใดเหมาะสมกับเด็กวัยเรียนมากที่สุด
 - น้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋ ยาวันเส้น
 - ข้าวต้มกุ้ง ส้มตำ ข้าวหมกไก่
 - โจ๊กหมูใส่ไข่ กล้วยเดี่ยวผัดซีอิ้ว ข้าวแกงเขียวหวานหมู
 - ข้าวไข่เจียว ข้าวขาหมู ไข่ตุ๋น
- การดูแลรักษาสุขภาพที่ดี ควรปฏิบัติอย่างไร
 - แปรงฟันเฉพาะตอนเช้า
 - ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน
 - ดื่มน้ำน้อยๆ ฟันจะได้สวย
 - ทานน้ำหอมเมื่อไม่ได้อาบน้ำ
- พฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพใดที่ควรปรับปรุง
 - อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง
 - ไม่ออกกำลังกาย
 - ตรวจสุขภาพปีละ 1 ครั้ง
 - รับประทานอาหารมือน้อย
- พฤติกรรมสุขภาพที่ดี คือพฤติกรรมในข้อใด
 - ดื่มน้ำก่อนอาหาร
 - หลังรับประทานอาหารควรนอนพักผ่อน
 - ออกกำลังกาย
 - หยุดใช้ยาเมื่อการอักเสบหาย
- นักเรียนคิดว่า พฤติกรรมใดที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร
 - ดื่มน้ำมากๆ
 - ล้างมือก่อนกินอาหาร
 - แปรงฟันหลังจากตื่นนอนตอนเช้า
 - กินอาหารที่มีรสเผ็ดจัด
- พฤติกรรมใดต่อไปนี้เป็นหลักโภชนบัญญัติ
 - การกินอาหารครบ 5 หมู่
 - การดื่มน้ำชา กาแฟ
 - การดื่มนมสด
 - การออกกำลังกายเป็นประจำ
- ข้อใดเป็นการปฏิบัติตามธงโภชนาการ
 - เด็กวัยเรียนควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว
 - ผู้ใหญ่ควรดื่มนมสด วันละ 1 แก้ว
 - ผู้สูงอายุควรกินเนื้อสัตว์ให้มากๆ
 - เด็กวัยรุ่นควรกินอาหารประเภทวิตามิน

เฉลย

1. ก 2. ก 3. ง 4. ค 5. ข 6. ข 7. ค 8. ง 9. ข 10. ข

