

## กำหนดการสอน

รายวิชาสุขศึกษา1 รหัสวิชา พ21101 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

โดย

นายทวิ กมลชित्र

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนนางรองพิทยาคม อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาบุรีรัมย์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

การออกแบบการวัดและประเมินผลในชั้นเรียน

รายวิชาสุขศึกษา1 รหัสวิชา พ21101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนนางรองพิทยาคม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาบุรีรัมย์

ตัวชี้วัด	คำสำคัญ	พฤติกรรมกรเรียน			แนวทางการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ
		K	P	A			
พ 1.1 ม.1/1 อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	อธิบาย	✓	✓	✓	-ให้นักเรียนทำใบงานการทำงานของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ การนำเสนอผลงาน -แบบทดสอบ	- ตรวจชิ้นงาน - สังเกตการอธิบาย - ตรวจแบบฝึก - ตรวจแบบทดสอบ - สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	- บันทึกการตรวจชิ้นงาน - แบบประเมินการอธิบาย - แบบทดสอบ - แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล - เกณฑ์การให้คะแนน (Rubric)
ม.1/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	อธิบาย	✓	✓	✓	-แผนภาพการดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ -นำเสนอผลงาน -แบบทดสอบ	- ตรวจชิ้นงาน - สังเกตการอธิบาย - ตรวจแบบทดสอบ - สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	- บันทึกการตรวจชิ้นงาน - แบบประเมินการอธิบาย - แบบทดสอบ - แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล - เกณฑ์การให้คะแนน (Rubric)
ม.1/3วิเคราะห์ภาวะการณ์เจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	วิเคราะห์	✓	✓	✓	-แบบบันทึกการเจริญเติบโต -แผนความคิดการเจริญเติบโต -การนำเสนอ -แบบทดสอบ	- ตรวจชิ้นงาน - สังเกตการนำเสนอ - สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	- บันทึกการตรวจชิ้นงาน - แบบประเมินการอธิบาย - แบบทดสอบ - แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล - เกณฑ์การให้คะแนน (Rubric)

ตัวชี้วัด	คำสำคัญ	พฤติกรรมการเรียนรู้			แนวทางการประเมิน	วิธีการ	เครื่องมือ
		K	P	A			
ม.1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	วิเคราะห์	✓	✓	✓	- วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อภิปราย	- ตรวจสอบงาน - สังเกตการอภิปราย - สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	- บันทึกการตรวจสอบงาน - แบบประเมินการอภิปราย - แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล - เกณฑ์การให้คะแนน (Rubric)
พ 2.1 ม.1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	อธิบาย	✓	✓	✓	- ใบบงานเรื่องการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย - แบบทดสอบ	- ตรวจสอบงาน - สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	- บันทึกการตรวจสอบงาน - แบบทดสอบ - แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล - เกณฑ์การให้คะแนน (Rubric)
พ 2.1 ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	แสดงทักษะ	✓	✓	✓	- ใบบงานการใช้ทักษะปฏิเสธ - การนำเสนอ	- ตรวจสอบงาน - สังเกตการนำเสนอผลงาน - สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	- บันทึกการตรวจสอบงาน - แบบทดสอบ - แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล - เกณฑ์การให้คะแนน (Rubric)
พ4.1 ม.1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	เลือกกินอาหาร	✓	✓	✓	-แบบทดสอบ -ใบบงาน	- ตรวจสอบงาน - สังเกตการนำเสนอผลงาน - สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล	- บันทึกการตรวจสอบงาน - แบบทดสอบ - แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล - เกณฑ์การให้คะแนน (Rubric)

ลงชื่อ.....ผู้ออกแบบฯ  
( นายทวี กมลชित्र )

ลงชื่อ.....รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ  
( นายสุมิตร อินทามา )

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
( นายณัฐวิชัย ชนพงษ์พรธนา )

ลงชื่อ.....ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม  
( นางสาวภี เลไธสง )

## คำอธิบายรายวิชา

วิชาสุขศึกษา1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

รหัสวิชา พ21101

จำนวน 0.5 หน่วยการเรียนรู้

ศึกษาเพื่อให้รู้ความสำคัญของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ ที่มีผลต่อการพัฒนาวัยรุ่นรู้จักวิถีดูแลสุขภาพและระบบประสาท วิเคราะห์ภาวะความเจริญเติบโตของตนเองและแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตอย่างสมวัย วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศ มีทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

โดยมีการสังเกต อธิบาย นำเสนอ วิเคราะห์ สืบค้นโดยเน้นการปฏิบัติและกระบวนการกลุ่มเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักและเห็นคุณค่าสามารถนำไปใช้ในการรักษาสุขภาพตนเองและปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน

### รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม 1/1 , ม.1 /2 , ม 1/3 , ม.1/4

พ 2.1 ม 1/1 , ม.1/2

พ 4.1 ม.1/3

รวม 7 ตัวชี้วัด

## ภาระงานครู

วิชาสุขศึกษา1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

รหัสวิชา พ21101

จำนวน 0.5 หน่วยการเรียนรู้

ตัวชี้วัด	สื่อการเรียนรู้/เครื่องมือวัดผล	จำนวน (ห้อง)
พ 1.1 ม.1/1 อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตรวจชิ้นงาน</li> <li>- สังเกตการอธิบาย</li> <li>- ตรวจแบบฝึก</li> <li>- ตรวจแบบทดสอบ</li> <li>- สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล</li> </ul>	6
ม.1/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตรวจชิ้นงาน</li> <li>- สังเกตการอธิบาย</li> <li>- ตรวจแบบทดสอบ</li> <li>- สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล</li> </ul>	6
ม.1/3วิเคราะห์ภาวะการณ์เจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตรวจชิ้นงาน</li> <li>- สังเกตการนำเสนอ</li> <li>- สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล</li> </ul>	6
ม.1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตรวจชิ้นงาน</li> <li>- สังเกตการอธิบาย</li> <li>- ตรวจแบบทดสอบ</li> <li>- สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล</li> </ul>	6

## ภาระงานครู

วิชาสุขศึกษา1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

รหัสวิชา พ21101

จำนวน 0.5 หน่วยการเรียนรู้

ตัวชี้วัด	สื่อการเรียนรู้/เครื่องมือวัดผล	จำนวน (ห้อง)
พ 2.1 ม.1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บันทึกการตรวจชิ้นงาน</li> <li>- แบบประเมินการอภิปราย</li> <li>- แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล</li> <li>- เกณฑ์การให้คะแนน</li> </ul>	6
พ 2.1 ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บันทึกการตรวจชิ้นงาน</li> <li>- แบบทดสอบ</li> <li>- แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล</li> <li>- เกณฑ์การให้คะแนน</li> </ul>	6
พ4.1 ม.1/1 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บันทึกการตรวจชิ้นงาน</li> <li>- แบบทดสอบ</li> <li>- แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล</li> <li>- เกณฑ์การให้คะแนน</li> </ul>	6

### กำหนดการสอน

วิชาสุขศึกษา1

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

รหัสวิชา พ21101

จำนวน 0.5 หน่วยการเรียนรู้

ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด	เรื่อง	เวลา (ชม.)	ภาระงานนักเรียน		วิธีการวัดผล	เครื่องมือวัดผล	คะแนนวัดผล				กลาง ภาค	ปลาย ภาค
				งาน	กำหนดส่ง			K	A	P	รวม		
1. ระบบ ประสาทและ ระบบต่อมไร้ ท่อ	อธิบายความสำคัญของระบบ ประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อการ เจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	1.โครงสร้างและ หน้าที่ของระบบ ประสาท 2. โครงสร้างและ หน้าที่ของระบบ ต่อมไร้ท่อ	2	-ใบงาน -แบบทดสอบ		- ตรวจชิ้นงาน - สังเกตการ อธิบาย - ตรวจแบบฝึก - ตรวจ แบบทดสอบ - สังเกตพฤติกรรม รายบุคคล	- บันทึกการตรวจ ชิ้นงาน - แบบประเมินการ อภิปราย - แบบสังเกตพฤติกรรม รายบุคคล - เกณฑ์การให้คะแนน (Rubric)	5	2	3	10	5	
	อธิบายวิธีดูแลรักษา ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	1.ความสำคัญและ การดูแลรักษา ระบบประสาท 2.ความสำคัญของ การดูแลรักษา ระบบต่อมไร้ท่อ 3.ความสัมพันธ์ ของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ ท่อ	5	-แผนภาพการ ดูแลรักษา ระบบประสาท และระบบ ต่อมไร้ท่อ -นำเสนอ ผลงาน -แบบทดสอบ		-แผนภาพการดูแล รักษาระบบ ประสาทและ ระบบต่อมไร้ท่อ -นำเสนอผลงาน -แบบทดสอบ	- บันทึกการตรวจ ชิ้นงาน - แบบประเมินการ อธิบาย - แบบทดสอบ - แบบสังเกตพฤติกรรม รายบุคคล - เกณฑ์การให้คะแนน (Rubric)	5	3	2	10	5	

ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด	เรื่อง	เวลา (ชม.)	ภาระงานนักเรียน		วิธีการวัดผล	เครื่องมือวัดผล	คะแนนวัดผล				กลาง ภาค	ปลาย ภาค
				งาน	กำหนดส่ง			K	A	P	รวม		
การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	วิเคราะห์ภาวะการณ์เจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	-การวิเคราะห์ภาวะการณ์เจริญเติบโตกับเกณฑ์มาตรฐาน -ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	2	-แบบบันทึกการเจริญเติบโต -แผนความคิดการเจริญเติบโต -การนำเสนอ -แบบทดสอบ		- ตรวจสอบชิ้นงาน - สังเกตการนำเสนอ - สังเกตพฤติกรรม รายบุคคล	- บันทึกการตรวจชิ้นงาน - แบบประเมินการอธิบาย - แบบทดสอบ - แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล - เกณฑ์การให้คะแนน (Rubric)	3	1	1	5	5	
	แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	-แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	2	- วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต - อภิปราย		- ตรวจสอบชิ้นงาน - สังเกตการนำเสนอ - สังเกตพฤติกรรม รายบุคคล	- บันทึกการตรวจชิ้นงาน - แบบประเมินการอธิบาย - แบบทดสอบ - แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล - เกณฑ์การให้คะแนน (Rubric)	3	1	1	5	5	
การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจอารมณ์และพัฒนาการทางเพศ	อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม	-การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศ -การเบี่ยงเบนทางเพศ	3	- ใบงานเรื่อง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย - แบบทดสอบ		- ตรวจสอบชิ้นงาน - สังเกตการนำเสนอ - สังเกตพฤติกรรม รายบุคคล	- บันทึกการตรวจชิ้นงาน - แบบประเมินการอธิบาย - แบบทดสอบ - แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล - เกณฑ์การให้คะแนน (Rubric)	5	2	3	10	-	7

ชื่อหน่วย	ตัวชี้วัด	เรื่อง	เวลา (ชม.)	ภาระงานนักเรียน		วิธีการวัดผล	เครื่องมือวัดผล	คะแนนวัดผล				กลาง ภาค	ปลาย ภาค
				งาน	กำหนดส่ง			K	A	P	รวม		
	แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อ ป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิด ทางเพศ	-การป้องกันจาก การถูกล่วง ละเมิดทางเพศ	3					3	2	3	10	-	5
อาหารที่ เหมาะสมกับวัย	เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย	-การเลือกกิน อาหารที่ เหมาะสมกับวัย -อาหารเฉพาะ กลุ่มบุคคล	3	-กำหนดรายการ อาหารสำหรับ ตนเองและ ครอบครัว		- ตรวจชิ้นงาน - สังเกตการ นำเสนอ - สังเกต พฤติกรรม รายบุคคล	- บันทึกการตรวจชิ้นงาน - แบบประเมินการอธิบาย - แบบทดสอบ - แบบสังเกตพฤติกรรม รายบุคคล - เกณฑ์การให้คะแนน (Rubric)	5	2	3	10	-	8
รวม								23	19	18	60	20	20
รวมทั้งสิ้น								80					20

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

( นายทวี กมลชित्र )

ลงชื่อ.....หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

( นายณัฐวิชัย จนพงษ์พรณา )

ลงชื่อ.....รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

( นายสมิตร อันทามา )

ลงชื่อ.....ผู้อำนวยการโรงเรียนนางรองพิทยาคม

( นางสาวภี เลไธสง )