



# แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑ รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓

จัดทำโดย

นายภูชเคนทร์ ภรินทนนท์

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

โรงเรียนวัดคีรีวิหาร(สมเด็จพระวันรัต อุปถัมภ์)

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๑๗

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑**  
**เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท**

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑      กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑      ภาคเรียนที่ ๑      ปีการศึกษา ๒๕๖๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ      เวลา ๑ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

**๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐาน**

พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

**ตัวชี้วัด**

พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ  
สุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

**๒. สาระสำคัญ**

การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายของคนเรามีความสัมพันธ์กัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ และการดำรงชีวิตของมนุษย์ ขึ้นอยู่กับการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย หากระบบใดระบบหนึ่ง หรือหลายระบบทำงานไม่ดี ย่อมส่งผลให้ภาวะสุขภาพโดยรวมเกิดปัญหาขึ้นได้ ระบบทุกระบบในร่างกาย ล้วนมีความสำคัญต่อร่างกายทั้งสิ้น แต่ระบบที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น คือ ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ

**๓. จุดประสงค์การเรียนรู้**

**ความรู้ (Knowledge : K)**

๑. อธิบายโครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาทได้

**ทักษะกระบวนการ (Process : P)**

๒. สามารถเขียนแผนผังความคิดโครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาทได้

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)**

๓. ตระหนักถึงความสำคัญของโครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท

**๔. สาระการเรียนรู้**

- โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท

## ๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

### ๕.๑ ความสามารถในการคิด

- ๑) ทักษะการวิเคราะห์
- ๒) ทักษะการเชื่อมโยง

### ๕.๒ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน

## ๗. การจัดการกระบวนการเรียนรู้

### ๑. ครูให้นักเรียนเล่นเกม “จับคู่ภาพ” โดยปฏิบัติ ดังนี้

- ครูฉายภาพด้วยโปรเจคเตอร์ ๑๒ ภาพ บนกระดาน ให้นักเรียนดู ๑ นาที แล้วปิดภาพ จากนั้นครูให้นักเรียนช่วยกันจับคู่ภาพ ๑๒ ภาพ ว่าภาพใดที่เหมือนกันบ้าง

### ๒. ครูถามนักเรียนว่า นักเรียนใช้อวัยวะส่วนใดในการจดจำภาพ

๓. ครูเฉลยคำตอบและอธิบายเชื่อมโยงเกี่ยวกับส่วนประกอบและหน้าที่ของสมอง ประกอบแผนภาพให้นักเรียนฟัง

๔. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน คละกันตามความสามารถ คือ เก่ง ปานกลางค่อนข้างเก่ง ปานกลางค่อนข้างอ่อน และอ่อน แล้วให้สมาชิกในกลุ่มจับคู่กันเป็น ๒ คู่ ให้แต่ละคู่ศึกษาความรู้เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท จากหนังสือเรียน ดังนี้

- คู่ที่ ๑ ศึกษาความรู้เรื่อง ระบบประสาทส่วนกลาง
- คู่ที่ ๒ ศึกษาความรู้เรื่อง ระบบประสาทส่วนปลาย

๕. สมาชิกแต่ละคู่ นำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาอธิบายให้สมาชิกอีกคู่หนึ่งในกลุ่มฟัง และผลัดกันซักถามข้อสงสัยจนเกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง

๖. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม นำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาวิเคราะห์ว่า กิจกรรมต่าง ๆ ที่เราทำนั้น มีส่วนเกี่ยวข้องกับระบบประสาทอย่างไร

๗. ตัวแทนกลุ่ม นำเสนอกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาท กลุ่มละ ๑ กิจกรรม หน้าชั้นเรียน ครูตรวจสอบความถูกต้องและเสนอแนะเพิ่มเติมในส่วนที่บกพร่อง

### ๘. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- ระบบประสาทมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกายของบุคคลอย่างไร อธิบายพร้อมยกเหตุผลประกอบ

๙. นักเรียนแต่ละคนทำใบงานที่ ๑.๑ เรื่องระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ เป็นการบ้านแล้วนำส่งครูในชั่วโมงถัดไป

#### ๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

##### สื่อวัสดุอุปกรณ์

๑. หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.๑
๒. ใบงานที่ ๑ เรื่องระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ
๓. เอกสารประกอบการสอน
๔. เกม “จับคู่ภาพ”

#### แหล่งเรียนรู้

-

#### ๙. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ ที่ ๑	(ประเมินตามสภาพจริง)
ประเมินการนำเสนอผลงาน	แบบประเมินการนำเสนอผลงาน	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงาน กลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์

# เอกสารประกอบการสอน

## เกม “จับคู่ภาพ”



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ภาพที่ 3



ภาพที่ 4



ภาพที่ 5



ภาพที่ 6



ภาพที่ 7



ภาพที่ 8



ภาพที่ 9



ภาพที่ 10



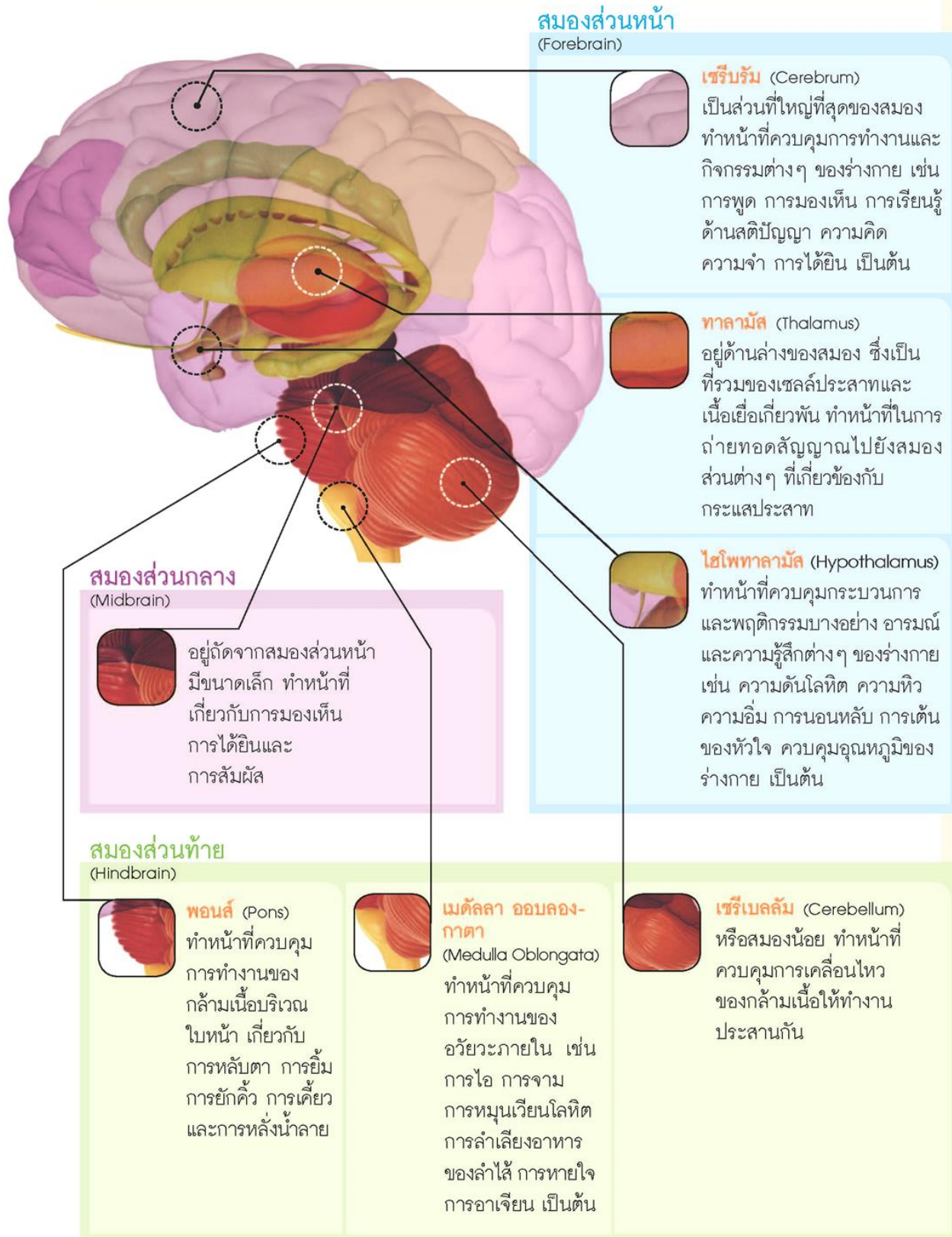
ภาพที่ 11



ภาพที่ 12

# แผนภาพแสดงส่วนประกอบและหน้าที่ของ

## สมอง (Brain)

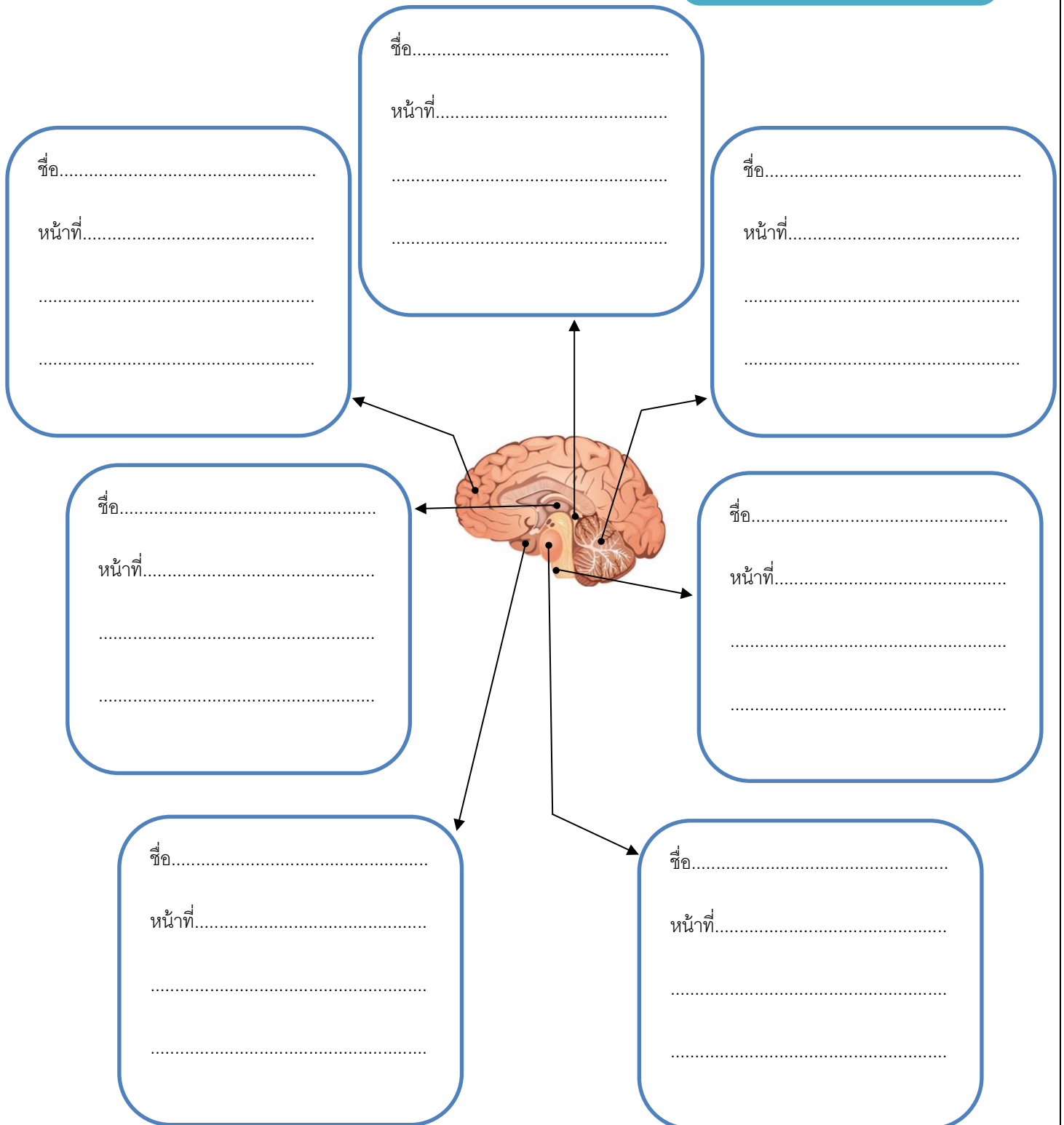


# ใบงานที่ ๑.๑ ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้น.....

ให้นักเรียนบอกชื่อและหน้าที่ของของส่วนประกอบของสมอง

คะแนน



**บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑**  
**เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาท**

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแบบประเมิน จำนวนนักเรียน.....คน

**ด้านความรู้**

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

**ด้านทักษะกระบวนการ**

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

**ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์**

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ผลการประเมินบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวม

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ

(นายภูษเคนทร์ ภรินทนันท)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

ลงชื่อ

(นางสาวธิดา เมฆะทัต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีเวสตันเพียรอุปถัมภ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....



**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒**  
**เรื่อง ความสำคัญของการดูแลรักษาระบบประสาธ**

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑      กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑      ภาคเรียนที่ ๑      ปีการศึกษา ๒๕๖๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาธและระบบต่อมไร้ท่อ      เวลา ๑ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

**๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐาน**

พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

**ตัวชี้วัด**

พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาธ และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ  
สุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม.๑/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาธ และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

**๒. สาระสำคัญ**

ระบบประสาธมีความสำคัญต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น จึงต้องดูแลรักษา  
ระบบประสาธอย่างถูกวิธีเพื่อให้ทำงานได้ตามปกติ

**๓. จุดประสงค์การเรียนรู้**

**ความรู้ (Knowledge : K)**

๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาธที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่นได้
๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบประสาธให้ทำงานได้ตามปกติ

**ทักษะกระบวนการ (Process : P)**

๒. ปฏิบัติการดูแลรักษาระบบประสาธได้

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)**

๓. ตระหนักถึงความสำคัญของโครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาธ

**๔. สาระการเรียนรู้**

- ความสำคัญของระบบประสาธที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น
- วิธีดูแลรักษาระบบประสาธให้ทำงานตามปกติ

## ๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

### ๔.๑ ความสามารถในการคิด

- ๑) ทักษะการวิเคราะห์
- ๒) ทักษะการเชื่อมโยง

### ๔.๒ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ข้อที่ ๑ มีวินัย
- ข้อที่ ๒ ใฝ่เรียนรู้
- ข้อที่ ๓ มุ่งมั่นในการทำงาน

## ๗. การจัดกระบวนการเรียนรู้

๑. นักเรียนอ่านใบความรู้เรื่อง การทำงานของระบบประสาท แล้วช่วยกันสังเกตและวิเคราะห์ว่า ลักษณะการทำงานของระบบประสาทเป็นอย่างไร

๒. นักเรียนกลุ่มเดิม (จากแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑) ร่วมกันศึกษาความรู้ จากหนังสือเรียน ตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้

๒.๑ ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

๒.๒ การดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

๓. สมาชิกในกลุ่มนำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาอธิบายร่วมกันและช่วยกันวิเคราะห์ว่า ถ้าเราไม่ดูแลรักษาระบบประสาท ให้ทำงานตามปกติ จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการอย่างไร

๔. สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มรับฟังความคิดเห็นในการวิเคราะห์เกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ถ้าเราไม่รู้จักดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติของสมาชิกในกลุ่มและผลัดกันเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติม

๕. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลการวิเคราะห์ หน้าชั้นเรียน เพื่อเปรียบเทียบความสัมพันธ์ของการทำงานของระบบประสาทกับการทำงานของเครื่องจักรว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร ครูตรวจสอบความถูกต้อง

๖. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่กับคำกล่าวที่ว่า “สุขภาพจิตที่ดีย่อมอยู่ในสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์” อธิบายเหตุผลประกอบ

๗. นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันทำใบงานที่ ๑.๒ เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาท เสร็จแล้วนำเสนอ ครูตรวจ จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของการทำงานของระบบประสาท

๘. นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น และการดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

## ๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

### สื่อวัสดุอุปกรณ์

๑. หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.๑
๒. ใบความรู้เรื่อง การทำงานของระบบประสาท
๓. ใบงานที่ ๑.๒ เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาท

## ๙. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจใบงานที่ ๑.๑	ใบงานที่ ๑.๑	ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์
ประเมินการนำเสนอผลงาน	แบบประเมินการนำเสนอผลงาน	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์

# ใบความรู้

## การทำงานของระบบประสาท

การทำงานของระบบประสาทของคนเรานั้นเป็นการทำงานประสานกันระหว่างสมอง ไขสันหลัง และ เซลล์ประสาท

### การทำงานของเซลล์ประสาท

จากการที่เซลล์ประสาทตั้งแต่สองตัวขึ้นไปมีการติดต่อกันเป็นวงจรวงจรประสาท (neuronal circuit) ซึ่งมีเครือข่าย อยู่มากมายในร่างกาย ลักษณะการทำงานอยู่ในรูปของการส่งสัญญาณประสาท หรือ กระแสประสาท (nerve impulse) ไปตามเซลล์ประสาท โดยมีสมองหรือไขสันหลังเป็นศูนย์ควบคุมการทำงาน กระแสประสาทเกิดจากที่เซลล์ประสาทมีคุณสมบัติพิเศษ เพื่อสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้ดี เมื่อสิ่งเร้ามากระตุ้นจะทำให้เกิดความต่างศักย์ไฟฟ้าที่เยื่อเซลล์เปลี่ยนไปจากเดิมจนกระทั่งถึงจุดที่เกิดการนำกระแสประสาท กระแสประสาทสามารถส่งผ่านจากเซลล์ประสาทหนึ่งไปยังอีกเซลล์หนึ่งได้ ปลายแอกซอนของเซลล์ประสาทมีการสร้างและหลั่งสารสื่อประสาท (neurotransmitter) เพื่อช่วยส่งกระแสประสาทที่บริเวณจุดประสาน ส่วนเดนไดรต์จะทำหน้าที่รับสัญญาณประสาทเข้ามาโดยการตอบสนองต่อสารสื่อประสาทที่บริเวณจุดประสาน หรือทำหน้าที่เปลี่ยนพลังงานรูปต่าง ๆ ให้เป็นสัญญาณประสาท เดนไดรต์และตัวเซลล์ประสาทจะรับสัญญาณประสาทและส่งสัญญาณประสาทออกไปตามแอกซอน แอกซอนอาจไปประสานกับเซลล์ประสาทตัวอื่นหรือเซลล์เป้าหมายอื่น ๆ ได้แก่ เซลล์กล้ามเนื้อและต่อมต่าง ๆ

### ตัวอย่างการทำงานของระบบประสาท

สถานการณ์ ปลายนิ้วถูกน้ำร้อน

การทำงานของระบบประสาท เป็นดังนี้

1. ความร้อนจะกระตุ้นหน่วยรับความร้อนใต้ผิวหนังบริเวณปลายนิ้ว
2. กระแสความรู้สึกร้อนจะถูกส่งขึ้นไปตามเซลล์ประสาทรับความรู้สึกผ่านไขสันหลังไปสู่ศูนย์ประสาทรับความรู้สึกร้อนในสมอง
3. สมองรับรู้ว่ามีความร้อนสัมผัสที่ปลายนิ้วมือ
4. ศูนย์ประสาทในสมองจะสั่งการลงมาตามเซลล์ประสาทสั่งการผ่านไขสันหลัง ไปยังหน่วยปฏิบัติงานคือกล้ามเนื้อที่โคนแขน
5. กล้ามเนื้อรับคำสั่งจะหดตัวทำให้แขนพับงอ ทำให้ปลายนิ้วหลุดจากน้ำร้อน

ดังนั้นการทำงานของระบบประสาทก็คือการตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้น จากสถานการณ์ ความร้อน คือ สิ่งเร้า การพับของแขนเพื่อหนีจากน้ำร้อน คือ การตอบสนองต่อสิ่งเร้า

ที่มา : [http://www.thaigoodview.com/library/sema/sukhothai/lamphu\\_s/bodysystem/sec๐๖๐๔.htm](http://www.thaigoodview.com/library/sema/sukhothai/lamphu_s/bodysystem/sec๐๖๐๔.htm)

[http://www.pharm.chula.ac.th/physiopharm/๒๕๔๒\\_sem๒/g๑๒/NSWORK.HTM](http://www.pharm.chula.ac.th/physiopharm/๒๕๔๒_sem๒/g๑๒/NSWORK.HTM)

# ใบงานที่

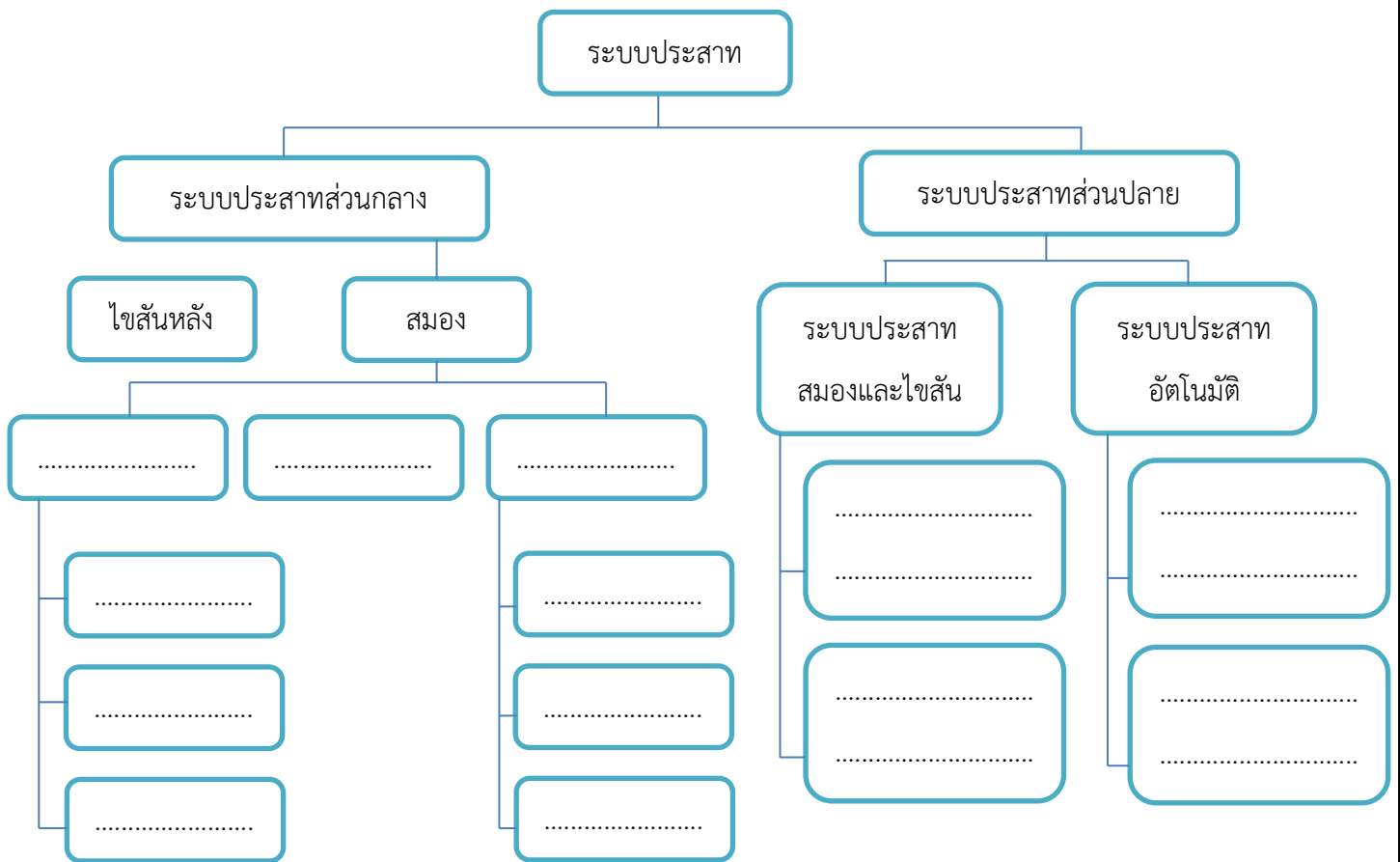
๑.๒

# ความสำคัญของระบบประสาท

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

คะแนน



วิธีดูแลรักษาระบบประสาท

.....

.....

.....

.....

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒  
เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาท

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแบบประเมิน จำนวนนักเรียน.....คน

ด้านความรู้

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านทักษะกระบวนการ

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ผลการประเมินบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวม

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ

(นายภูษเคนทร์ ภรินทนันท)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

ลงชื่อ

(นางสาวธิดา เมฆะทัต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีเวสตันเพียรอุปถัมภ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓**  
**เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ**

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑      กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑      ภาคเรียนที่ ๑      ปีการศึกษา ๒๕๖๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ      เวลา ๑ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

**๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐาน**

พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

**ตัวชี้วัด**

พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ  
สุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

**๒. สาระสำคัญ**

โครงสร้างในระบบต่อมไร้ท่อจะทำหน้าที่เฉพาะอย่างแตกต่างกันไป

**๓. จุดประสงค์การเรียนรู้**

**ความรู้ (Knowledge : K)**

๑. อธิบายโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

**ทักษะกระบวนการ (Process : P)**

๒. สามารถเขียนโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อได้

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)**

๓. ตระหนักถึงความสำคัญของโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

**๔. สาระการเรียนรู้**

- โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

**๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**

**๕.๑ ความสามารถในการคิด**

๑) ทักษะการวิเคราะห์

๒) ทักษะการเชื่อมโยง

**๕.๒ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**

## ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ข้อที่ ๑ มีวินัย
- ข้อที่ ๒ ใฝ่เรียนรู้
- ข้อที่ ๓ มุ่งมั่นในการทำงาน

## ๗. การจัดการกระบวนการเรียนรู้

๑. ครูขออาสาสมัครนักเรียน ๑ คน อธิบายความหมายของคำว่า ฮอริโมน แล้วถามนักเรียนว่า ฮอริโมนเกิดขึ้นได้อย่างไร

๒. ครูอธิบายให้นักเรียนฟังว่า ต่อมไร้ท่อจะขับสารคัดหลั่งซึ่งเป็นสารเคมีที่เรียกว่า ฮอริโมน ออกมา และซึมเข้าสู่ระบบกระแสเลือด ไปยังอวัยวะภายในร่างกายเพื่อให้สามารถทำงานได้ตามปกติ

๓. ครูติดแผนภาพแสดงที่ตั้งของต่อมไร้ท่อภายในร่างกาย ให้นักเรียนดูและอธิบายประกอบเพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ

๔. นักเรียนกลุ่มเดิม (จากแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑) เรียกว่า กลุ่มบ้าน แล้วให้สมาชิกแต่ละคนเลือกหมายเลขประจำตัว ตั้งแต่หมายเลข ๑-๔

๕. สมาชิกที่มีหมายเลขเดียวกันมารวมกลุ่มกันเป็นกลุ่มใหม่ เรียกว่า กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ แล้วร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ จากหนังสือเรียน ห้องสมุด และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ ดังนี้

- กลุ่มหมายเลข ๑ ศึกษาความรู้เรื่อง ต่อมใต้สมองหรือต่อมพิทูอิทารี
- กลุ่มหมายเลข ๒ ศึกษาความรู้เรื่อง ต่อมไทรอยด์ ต่อมพาราไทรอยด์
- กลุ่มหมายเลข ๓ ศึกษาความรู้เรื่อง ต่อมหมวกไต ต่อมไพเนียล และต่อมไทมัส
- กลุ่มหมายเลข ๔ ศึกษาความรู้เรื่อง ตับอ่อน และต่อมเพศ

--- แล้วบันทึกความรู้ที่ได้จากการศึกษาลงในแบบบันทึกการอ่าน ---

๖. สมาชิกกลุ่มผู้เชี่ยวชาญแต่ละหมายเลขแยกย้ายกันกลับเข้าสู่กลุ่มบ้าน แล้วให้แต่ละหมายเลข อธิบายความรู้ให้สมาชิกหมายเลขอื่น ๆ ในกลุ่มบ้านฟังเรียงตามลำดับหมายเลข

๗. สมาชิกกลุ่มบ้านช่วยกันทำใบงานที่ ๑.๓ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

๘. ครูคัดเลือกตัวแทนนักเรียน ๘ กลุ่ม นำเสนอใบงานที่ ๑.๓ หน้าชั้นเรียน กลุ่มละ ๑ โครงสร้าง

๙. ครูและเพื่อนกลุ่มอื่นตรวจสอบความถูกต้องและเสนอแนะเพิ่มเติมในส่วนที่แตกต่าง

๑๐. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- ระบบต่อมไร้ท่อมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายระหว่างเพศชายและเพศหญิงอย่างไร

๑๑. นักเรียนช่วยกันสรุปโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อแต่ละส่วน



## ๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

### สื่อวัสดุอุปกรณ์

๑. หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.๑
๒. เอกสารประกอบการสอน
๓. ใบงานที่ ๑.๓ เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

### แหล่งเรียนรู้

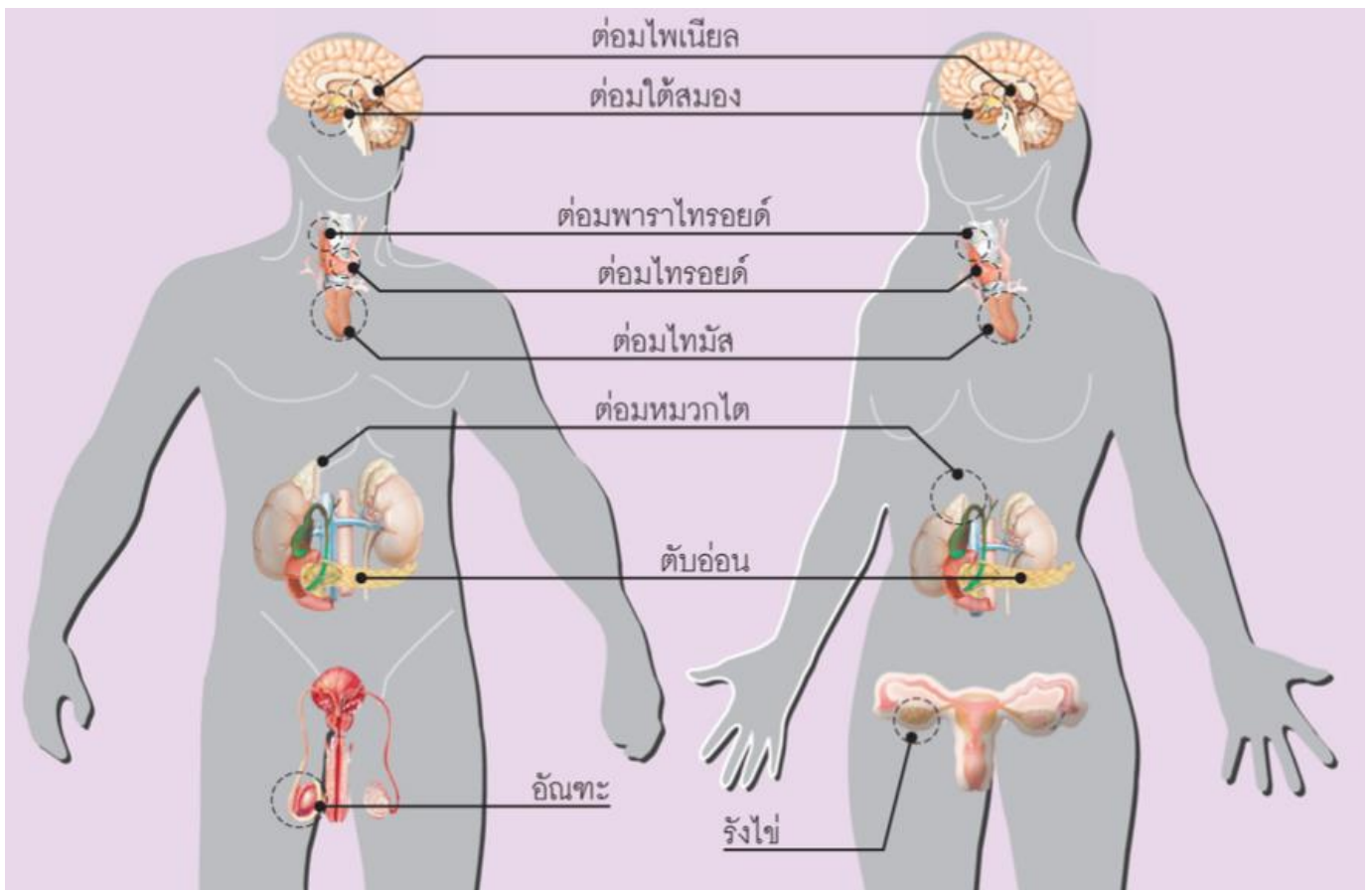
๑. ห้องสมุด
๒. แหล่งข้อมูลสารสนเทศ
  - <http://www.aksorn.com/LC/He/M๑/๐๒-๐๓>

## ๙. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจใบงานที่ ๑.๒	ใบงานที่ ๑.๒	ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์
ตรวจแบบบันทึกการอ่าน	แบบบันทึกการอ่าน	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงาน กลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์

# เอกสารประกอบการสอน

แผนภาพแสดงที่ตั้งของต่อมไร้ท่อภายในร่างกาย



# ใบงานที่ ๑.๓

## โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

ให้นักเรียนบอกชื่อและหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ในระบบต่อมไร้ท่อ

คะแนน

ชื่อ .....

หน้าที่ .....

.....

.....

.....

ชื่อ .....

หน้าที่ .....

.....

.....

.....

ชื่อ .....

หน้าที่ .....

.....

.....

.....

ชื่อ .....

หน้าที่ .....

.....

.....

.....

ชื่อ .....

หน้าที่ .....

.....

.....

.....

ชื่อ .....

หน้าที่ .....

.....

.....

.....

ชื่อ .....

หน้าที่ .....

.....

.....

.....

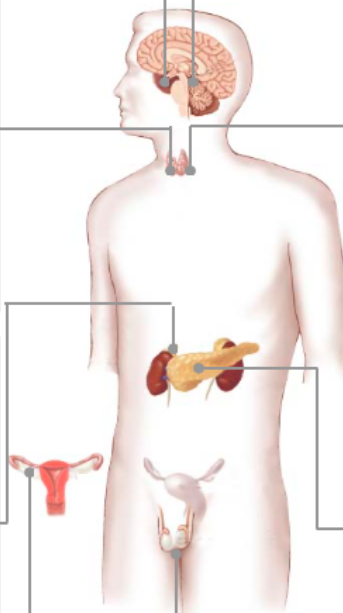
ชื่อ .....

หน้าที่ .....

.....

.....

.....



**บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓**  
**เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ**

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแบบประเมิน จำนวนนักเรียน.....คน

**ด้านความรู้**

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

**ด้านทักษะกระบวนการ**

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

**ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์**

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ผลการประเมินบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวม

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายภูษเคนทร์ ภรินทนนท์)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

ลงชื่อ

(นางสาวธิดา เมฆะทัต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีเวสตันเพียรอุปถัมภ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔**  
**เรื่อง ความสำคัญและการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ**

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ เวลา ๑ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

**๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐาน**

พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

**ตัวชี้วัด**

พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ  
สุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

พ ๑.๑ ม.๑/๒ อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

**๒. สาระสำคัญ**

ระบบต่อมไร้ท่อที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น จึงต้องดูแลรักษา  
ระบบ ต่อมไร้ท่ออย่างถูกวิธีเพื่อให้ทำงานได้ตามปกติ

**๓. จุดประสงค์การเรียนรู้**

**ความรู้ (Knowledge : K)**

๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่นได้
๒. อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ

**ทักษะกระบวนการ (Process : P)**

๒. ปฏิบัติการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อได้ในชีวิตประจำวัน

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)**

๓. ตระหนักถึงความสำคัญของโครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

**๔. สาระการเรียนรู้**

- ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น
- วิธีดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

## ๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

### ๕.๑ ความสามารถในการคิด

- ๑) ทักษะการวิเคราะห์
- ๒) ทักษะการเชื่อมโยง

### ๕.๒ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ข้อที่ ๑ มีวินัย
- ข้อที่ ๒ ใฝ่เรียนรู้
- ข้อที่ ๓ มุ่งมั่นในการทำงาน

## ๗. การจัดกระบวนการเรียนรู้

๑. ครูนำภาพเด็กแคะ มาให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนช่วยกันสังเกตและวิเคราะห์ว่า สาเหตุที่ทำให้เด็กคนนี้มีคามผิดปกติคืออะไร

๒. ครูเฉลยคำตอบให้นักเรียนฟังว่า เกิดจากการขาดโกรทฮอร์โมน จึงทำให้ร่างกายมีลักษณะที่เตี้ยเล็กผิดปกติ

๓. นักเรียนกลุ่มเดิม (จากแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑) ร่วมกันวางแผนเพื่อศึกษาความรู้ตามหัวข้อที่กำหนด ดังนี้

- ๑) ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น
- ๒) การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

๔. สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น และการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ จากหนังสือเรียน ตามที่ได้วางแผนไว้

๕. สมาชิกแต่ละกลุ่มนำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาเป็นแนวทางในการทำใบงานที่ ๑.๓ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ

๖. ครูสุ่มตัวแทนนักเรียน ๕ - ๖ กลุ่ม นำเสนอใบงานที่ ๑.๓ หน้าชั้นเรียน แล้วให้เพื่อนกลุ่มอื่นที่มีคำตอบแตกต่างออกมานำเสนอเพิ่มเติม

๗. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น และการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานตามปกติ

๘. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- ถ้าพบความผิดปกติที่เกิดขึ้นในร่างกาย ควรปฏิบัติอย่างไร

## ๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

### สื่อวัสดุอุปกรณ์

๑. หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.๑
๒. ภาพเด็กแคะ
๓. ใบงานที่ ๑.๓ เรื่อง การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ

### แหล่งเรียนรู้

-

## ๙. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจใบงานที่ ๑.๓	ใบงานที่ ๑.๓	ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงาน กลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์

ภาพเด็กแคระ





# ใบงานที่ ๑.๓

## การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

### ตอนที่ ๑

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนอธิบายว่าระบบต่อมไร้ท่อ มีความสำคัญอย่างไรต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ตอนที่ ๒

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนอธิบายแนวทางปฏิบัติในการดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานได้ตามปกติ มาอย่างน้อย ๕ ข้อ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔

เรื่อง ความสำคัญและการดูรักษาระบบต่อมไร้ท่อ

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแบบประเมิน จำนวนนักเรียน.....คน

ด้านความรู้

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านทักษะกระบวนการ

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ผลการประเมินบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวม

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายภูษเคนทร์ ภรินทนันท)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

ลงชื่อ

(นางสาวธิดา เมฆะทัต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีเวสตันเพียรอุปถัมภ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕**  
**เรื่อง อย่างสู้วัยหนุ่มสาว (เพศวิถีศึกษา)**

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ เวลา ๑ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

**๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐาน**

พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

**ตัวชี้วัด**

พ ๑.๑ ม.๑/๑ อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อ  
สุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

**๒. สาระสำคัญ**

พัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งหญิงและชาย มีการเปลี่ยนแปลงหลาย  
ด้านทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศ การเปลี่ยนแปลงที่ส่งสัญญาณการ  
เป็นหนุ่มสาวคือ ผู้ชายมีการผื่นเปื่อยกและผู้หญิงมีประจำเดือน ซึ่งหมายถึงการเข้าสู่ภาวะเจริญพันธุ์  
ซึ่งหากชายหญิงมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ก็อาจนำไปสู่การตั้งครรภ์ได้ การเข้าใจพัฒนาการและ  
การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จะช่วยให้บุคคลสามารถดูแลตนเองและดำรงตนในช่วงวัยรุ่นได้อย่างปกติ  
สุขและมีสุขภาพทางเพศที่ดี

**๓. จุดประสงค์การเรียนรู้**

**ความรู้ (Knowledge : K)**

๑. อธิบายพัฒนาการทางเพศของหญิงชายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ  
อารมณ์ สังคม และพฤติกรรม

**ทักษะกระบวนการ (Process : P)**

๒. ระบุถึงสัญญาณความพร้อมทางร่างกายของหญิงชายที่เข้าสู่ภาวะเจริญพันธุ์

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)**

๑. ตระหนักถึงสภาพปัญหา ภาวะต่าง ๆ เมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่น

**๔. สาระการเรียนรู้**

เพศศึกษาเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศ (sexuality) ที่ครอบคลุมพัฒนาการทางร่างกาย  
จิตใจ การทำงานของสรีระและการดูแลสุขอนามัย ทักษะคิด ค่านิยม สัมพันธภาพพฤติกรรมทางเพศ มิติทาง

สังคมและวัฒนธรรมที่ผลต่อการวิถีชีวิตทางเพศ เป็นกระบวนการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความคิด ทักษะคิ อารมณ์ และทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่จะช่วยให้สามารถเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างมีความสุขและ ปลอดภัย สามารถพัฒนาและดำรงความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีความรับผิดชอบและสมดุล

## ๕. สมรรถนะสำคัญ

- ความสามารถในการคิด

## ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

### ๑. ใฝ่เรียนรู้

## ๗. การจัดกระบวนการเรียนรู้

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้กิจกรรม “อย่างสู่วัยหนุ่มสาว” ว่า เป็นกิจกรรมที่ ต้องการให้ผู้เรียนเข้าใจธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และ ความรู้สึก และเข้าใจความหมายและความสัมพันธ์กันระหว่างการมีประจำเดือน การผื่นเปื่อยก การมี เพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ (๕ นาที)

๒. แบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็นกลุ่มชายล้วน หญิงล้วน (กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน) พร้อมแจกกระดาษ พลิชาร์ทและปากกาเคมีให้กลุ่มละ ๑ ชุด ให้เวลาระดมสมอง ๑๕ นาที

### โจทย์สำหรับกลุ่มหญิง

- เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างทั้งทางร่างกายและจิตใจที่ทำให้รู้ว่า “เป็นสาวแล้ว”
- ยกตัวอย่างพฤติกรรม การใช้ชีวิตในวัยสาวที่ต่างไปจากวัยเด็ก

### โจทย์สำหรับกลุ่มชาย

- เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างทั้งทางร่างกายและจิตใจที่ทำให้รู้ว่า “เป็นหนุ่มแล้ว”
- ยกตัวอย่างพฤติกรรม การใช้ชีวิตในวัยหนุ่มที่ต่างไปจากวัยเด็ก

๓. หลังจากหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ กลุ่มละ ๒ นาที โดยแต่ละกลุ่มให้เลือกประเด็นที่ไม่ซ้ำกับกลุ่มแรก (๑๐ - ๑๕ นาที)

๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนประเด็นหลักๆ ที่แต่ละกลุ่มเสนอ และชวนคุยโดยใช้คำถามชวนคิด ดังนี้ (๒๐ นาที)

#### คำถามชวนคิด

- การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีผลต่อวัยรุ่นอย่างไร
- วัยรุ่นหญิงสามารถตั้งครรภ์ได้หรือไม่ มีปัจจัยใดเกี่ยวข้องบ้าง
- วัยรุ่นชายสามารถทำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์ได้หรือไม่ มีปัจจัยใดเกี่ยวข้องบ้าง
- วิธีการจัดการอารมณ์เพศของหญิงชายที่เคยได้ยินมีอะไรบ้าง
- วัยรุ่นมีความกังวลใจต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างไรบ้าง และมีวิธี
- จัดการแก้ไขความกังวลใจอย่างไร

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการเรียนรู้ โดยอาจเพิ่มเติมบางประเด็นที่ไม่ปรากฏในการนำเสนอ (๕ นาที)

- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในช่วงวัยรุ่น เกิดจากฮอร์โมนเพศ (โดยใช้โมเดลหรือภาพ อวัยวะสืบพันธุ์ประกอบการอธิบาย และ/หรือ แจกใบความรู้เรื่องอวัยวะสืบพันธุ์ของชายหญิง และวงจรการเกิดประจำเดือน)
- ด้านจิตใจ ทั้งวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงจะเริ่มมีความสนใจในคนพิเศษ และมีความรู้สึทางเพศเกิดขึ้น
- การมีประจำเดือนในผู้หญิง และการฝันเปียกในผู้ชาย เป็นสัญญาณการบ่งบอกถึงภาวะร่างกายที่พร้อมเจริญพันธุ์ หมายถึงหากหญิงชายมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่มีกำบังป้องกัน จะทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้
- การช่วยตัวเองถือเป็นเรื่องปกติ และเป็นทางออกหนึ่งของหญิงชายในการผ่อนคลายความต้องการทางเพศที่ปลอดภัย

## ๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

### สื่อวัสดุอุปกรณ์

๑. ภาพอวัยวะเพศ

๒. ใบความรู้

- ใบความรู้ ๑ - อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย
- ใบความรู้ ๒ - อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง
- ใบความรู้ ๓ - อวัยวะสืบพันธุ์ภายในเพศหญิง
- ใบความรู้ ๔ - วงจรการเกิดประจำเดือน

๓. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว

### แหล่งเรียนรู้

-

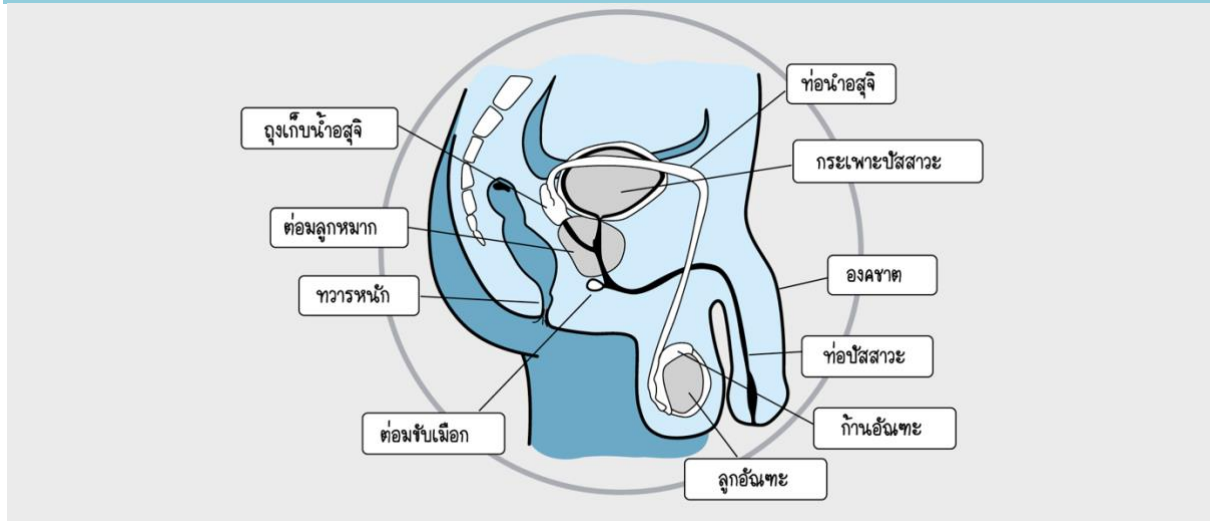
## ๙. การวัดและประเมินผล

สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม และอภิปรายแลกเปลี่ยน

### เกณฑ์การให้คะแนนทักษะและการทำงานกลุ่ม

ทักษะ	ระดับคะแนน/เกณฑ์หรือตัวบ่งชี้			
	๓ (ดีมาก)	๒ (ดี)	๑ (ผ่าน)	๐ (ไม่ผ่าน)
๑. ทักษะการคิดวิเคราะห์	การแยกแยะข้อมูล/ข้อเท็จจริงได้ถูกต้อง	การแยกแยะข้อมูล/ข้อเท็จจริงได้ถูกต้อง	การแยกแยะข้อมูล/ข้อเท็จจริงได้	ไม่สามารถ จำแนกข้อมูล/ ข้อเท็จจริงหรือเชื่อมโยง
	การเชื่อมโยงเพื่อให้เกิดผลประกอบการตอบคำถามได้อย่างครบถ้วน	การเชื่อมโยงเพื่อให้เกิดผลประกอบการตอบคำถามถูกต้อง หรือครบถ้วน เพียงบางส่วน	การเชื่อมโยงเพื่อให้เกิดผลประกอบการตอบคำถามได้ แต่ไม่ชัดเจนนัก	เพื่อให้เหตุผลในการตอบคำถามได้

## ใบความรู้ ๑ อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย



**องคชาติ** ลักษณะเป็นท่อนยาว อยู่ภายนอกร่างกายของเพศชาย ตรงบริเวณหัวหน่าวทำหน้าที่เป็นทางผ่านของปัสสาวะและน้ำกาม ประกอบไปด้วยกล้ามเนื้อที่ยึดหดตัวได้ ภายในมีหลอดเลือดมากมายคล้ายฟองน้ำ ๑ คู่ และท่อปัสสาวะบางส่วน กล้ามเนื้อลักษณะคล้ายฟองน้ำนี้ ทำหน้าที่ในการกักเก็บเลือดเมื่อมีอารมณ์ทางเพศ ทำให้เกิดการแข็งตัวขององคชาติ เพื่อให้สามารถสอดใส่องคชาติเข้าไปภายในช่องคลอดของเพศหญิง ที่ปลายองคชาติเป็นจุดรวมของเส้นประสาท ซึ่งไวต่อการกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ ซึ่งส่วนนี้เปรียบได้กับคลิตอริส ของเพศหญิง

**ลูกอัณฑะ** มีลักษณะคล้ายไข่โตเล็ก มี ๒ ข้างซึ่งมีขนาดใกล้เคียงกัน มีหน้าที่ในการผลิตตัวสุจิ และฮอร์โมนเพศชาย (Androgen และ Testosterone) อยู่ภายในถุงอัณฑะที่ห้อยอยู่ภายนอกร่างกาย ผิวของถุงอัณฑะนี้จะบางและเป็นรอยย่น เพื่อปรับอุณหภูมิให้ต่ำกว่าในช่องท้อง ๓ - ๕ องศาเซลเซียสซึ่งเป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของสุจิ

**ก้านอวัยวะ** มีลักษณะเป็นท่อเล็ก ๆ ขดไปมาอยู่ในลูกอัณฑะ เป็นที่พักชั่วคราวของสุจิ ที่เจริญเต็มที่ ซึ่งผลิตจากอัณฑะก่อนที่จะเดินทางไปยังท่อนำสุจิ

**ท่อนำสุจิ** มี ๒ ท่ออยู่ถัดจากก้านอวัยวะ ท่อนี้จะผ่านเข้าสู่ช่องท้องแล้วออกมารวมกับถุงน้ำสุจิ ผ่านต่อมลูกหมากออกไปต่อกับท่อปัสสาวะ สำหรับนำสุจิออกสู่ภายนอก ซึ่งการทำหมันชายจะผูกท่อนำสุจิจากอัณฑะทั้ง ๒ ข้างไว้

**ถุงเก็บน้ำอสุจิ** เป็นถุงเล็ก ๆ ๒ ถุง อยู่ระหว่างกระเพาะปัสสาวะและทวารหนัก ทำหน้าที่ในการสร้างอสุจิ และน้ำกาม ที่เป็นเมือกสีขาวขุ่นและข้น น้ำกามที่สร้างนี้จะทำให้อสุจิเคลื่อนไหวได้

**ต่อมลูกหมาก** ทำหน้าที่สร้างสารที่เป็นต่างอย่างอ่อน เพื่อปรับความเป็นกรดต่างเมื่อผ่านเข้าภายในช่องคลอด เพื่อรวมกับน้ำอสุจิที่มีลักษณะข้นเหลวสีขาว เพื่อช่วยให้ตัวอสุจิแข็งแรง และเคลื่อนไหวว่องไว เข้าไปในท่อปัสสาวะปนกับน้ำเลี้ยงอสุจิ น้ำอสุจิที่หลั่งออกมาแต่ละครั้งประมาณ ๑ ซ้อนโต๊ะ จะมีตัวอสุจิประมาณ ๒๐๐ - ๓๐๐ ล้านตัว

**ต่อมขับเมือก** เป็นต่อมที่มีรูปร่างกลมเท่าเม็ดถั่ว มีอยู่ ๒ ต่อม มีท่อไปคู่กับท่อน้ำอสุจิโดยอยู่ตอนกลางของต่อมลูกหมากและจะมีรูเล็ก ๆ เปิดเข้าสู่ผนังของท่อปัสสาวะ มีหน้าที่ในการขับน้ำหล่อลื่น เป็นเมือกใสๆ ไปยังองคชาตเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ ทำให้ไม่เป็นอุปสรรคในการมีเพศสัมพันธ์ และยังทำหน้าที่ในการชำระล้างกรดในท่อปัสสาวะ เพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่ออสุจิ

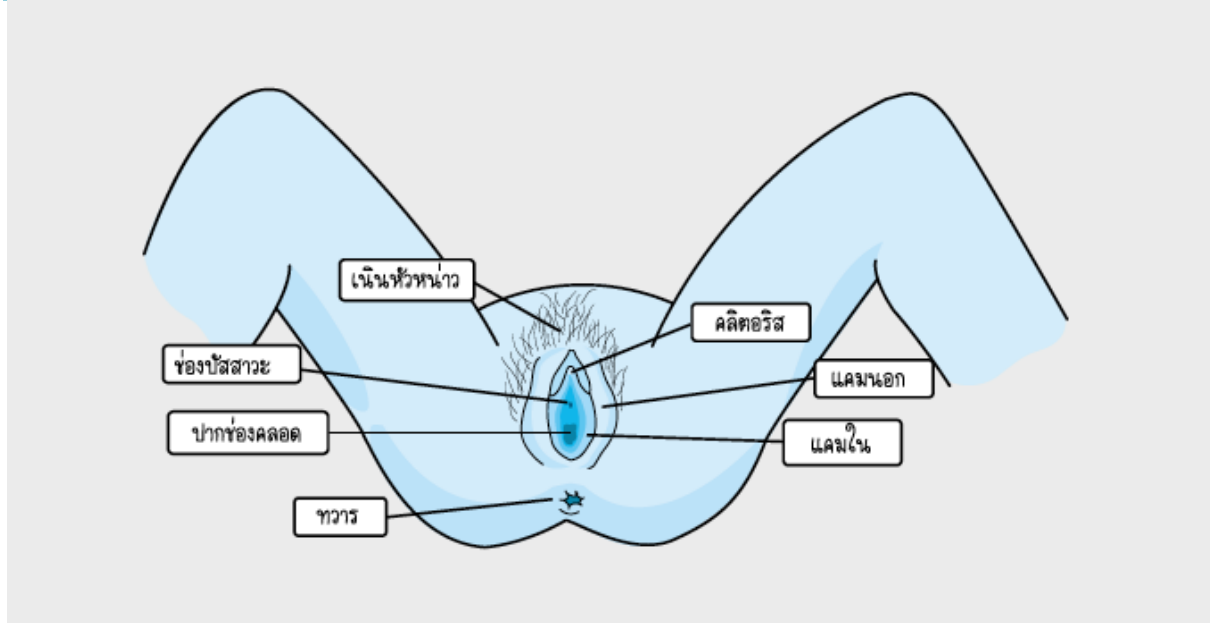
**กระเพาะปัสสาวะ** ทำหน้าที่บรรจูปัสสาวะ

**ท่อปัสสาวะ** เป็นท่อต่อออกจากกระเพาะปัสสาวะ และยังเป็นท่อขับน้ำอสุจิด้วย โดยมีลิ้นปิดเปิดได้เมื่อมีการปัสสาวะหรือหลั่งน้ำอสุจิ

**ทวารหนัก** เป็นทางออกของอุจจาระ



## ใบความรู้ ๒ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง



อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง เป็นส่วนของอวัยวะสืบพันธุ์ที่อยู่ภายนอกและสามารถมองเห็นได้ มีขนาดและรูปร่างแตกต่างกันตามบุคคลและเชื้อชาติ

**เนินอวัยวะเพศ** หรือเนินหัวหน่าว เป็นส่วนที่ตั้งอยู่หน้ากระดูกหัวหน่าวใต้บริเวณท้องน้อยส่วนนอกเป็นผิวหนัง ภายในเป็นไขมัน มีลักษณะเป็นรูปสามเหลี่ยมโดยมีฐานอยู่ด้านบนและยอดอยู่ด้านล่าง เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะมีขนออกมาปกคลุม

**แคมนอก** มีลักษณะเป็นกลีบเนื้อนูนข้างละกลีบ ต่อจากเนินหัวหน่าว ปกคลุมด้วยผิวหนังมีขน ใต้ลงไปประกอบด้วยไขมันจำนวนมาก และมีกล้ามเนื้อเรียบ เส้นประสาทเส้นโลหิตมาเลี้ยงมากมาย แคมนอกปิดบริเวณปากช่องคลอดเพื่อป้องกันอวัยวะต่าง ๆ ที่ละเอียดอ่อนภายใน กลีบทั้งสองข้างนี้จะเรียวยาวชิดที่ฝีเย็บ

**แคมใน** อยู่ด้านในของแคมนอกบางกว่าแคมนอก และมีผิวอ่อนนุ่มไม่มีขน ตอนบนจะบรรจบกันและล้อมคลิตอริสไว้ สีสันของแคมนอกจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละคน ตั้งแต่ สีชมพูอ่อนจนถึงน้ำตาลเข้ม และผู้หญิงบางคนอาจมีแคมในห้อยออกมาใต้แคมนอกก็ได้

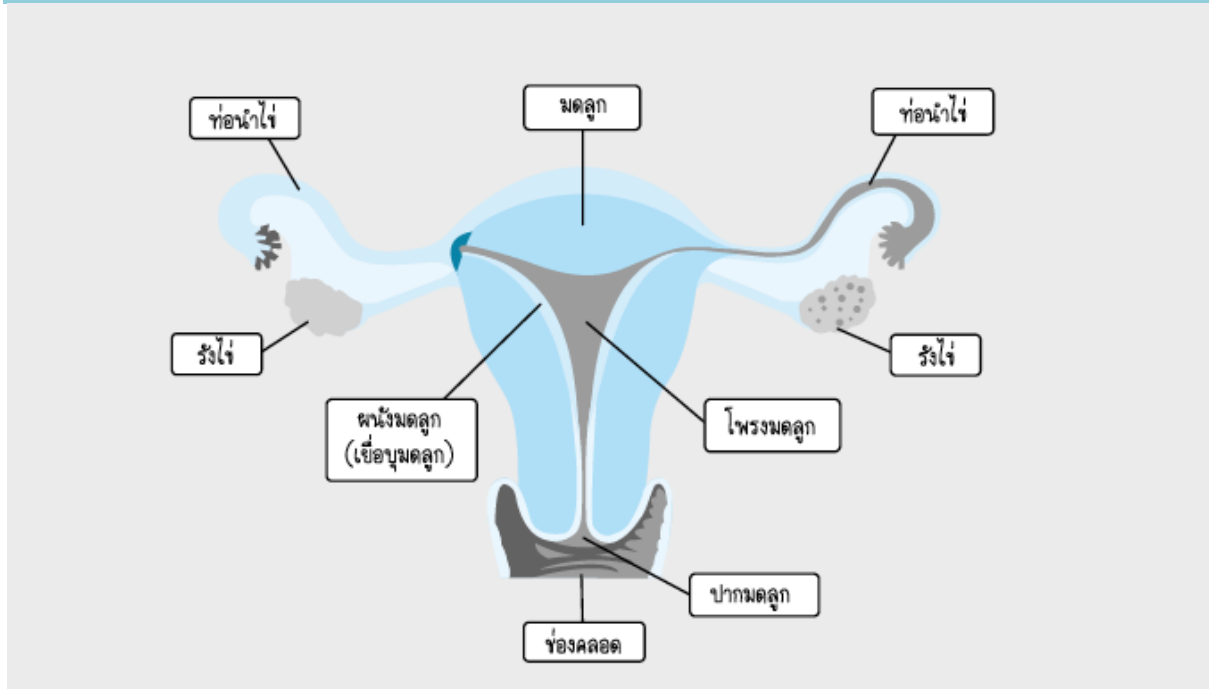
**คลิตอริส** เป็นติ่งเนื้อเล็ก ๆ รูปร่างคล้ายกำนพลู มีผิวหนังโอบหุ้มอยู่ส่วนบนของแคมในที่มาบรรจบกัน ประกอบด้วยเนื้อแข็งตัวขึ้นได้ มีเส้นเลือด เส้นประสาทมาเลี้ยงมากมายจึงเป็นจุดที่ไวต่อความรู้สึก ซึ่งเทียบได้กับองคชาตของผู้ชาย

**เยื่อพรหมจรรย์** เป็นเนื้อเยื่อสีชมพูปิดปากช่องคลอด ยึดหดได้มีรูอยู่ตรงกลาง เพื่อให้ประจำเดือนผ่าน เยื่อพรหมจรรย์นี้อาจฉีกขาดได้จากการเล่นกีฬา การคลอดบุตร หรือการมีเพศสัมพันธ์

**ปากช่องคลอด** เป็นทางออกของเลือดประจำเดือน เป็นบริเวณที่รองรับการสอดใส่ขององคชาตขณะมีเพศสัมพันธ์ และเป็นช่องทางออกของทารกหากคลอดตามธรรมชาติ

**ช่องปัสสาวะ** อยู่ด้านหลังคลิตอริส ใกล้ปากช่องคลอด หากมีการติดเชื้อที่ช่องคลอดเชื้ออาจลามมาติดช่องปัสสาวะ

## ใบความรู้ ๓ อวัยวะสืบพันธุ์ภายในเพศหญิง



**ช่องคลอด** เป็นท่อยาวประมาณ ๓ - ๔ นิ้ว จากปากช่องคลอดถึงปากมดลูกอยู่ระหว่างท่อนำไข่และทวารหนัก มีความยืดหยุ่นได้ดี สามารถยืดหดตัวได้ตามแนวกว้างและแนวยาว ช่องคลอดเป็นทางออกของประจำเดือน เป็นทางผ่านของเชื้ออสุจิเข้าสู่ภายในเป็นบริเวณที่รองรับการสอดใส่ขององคชาตขณะมีเพศสัมพันธ์ และเป็นทางผ่านของเด็กตอนคลอด

**มดลูก** มีรูปร่างคล้ายชมพูขนาดเท่ากำปั้น โดยส่วนใหญ่จะอยู่ข้างบน ส่วนเล็กจะอยู่ข้างล่างติดต่อกับช่องคลอด มีหน้าที่สำคัญคือทำให้เกิดประจำเดือนและเป็นที่พักตัวของไข่และเลี้ยงตัวอ่อน (เมื่อไข่ผสมกับอสุจิ) เพื่อการเจริญเติบโตเป็นทารกในครรภ์ต่อไป และเมื่อมีการตั้งครรภ์ มดลูกจะขยายตามขนาดของทารกที่เจริญเติบโตในครรภ์ด้วย

**ปีกมดลูกหรือท่อนำไข่** มีอยู่ ๒ ข้าง ขวา - ซ้าย ออกจากตอนบนของมดลูก ทอดออกไปทางด้านข้างยาวประมาณ ๓ นิ้ว ตรงปลายมีรูปร่างคล้ายนิ้วมือกางออก ไข่จะเคลื่อนตัวผ่านเข้ามาทางท่อนำไข่ ถ้ามีอสุจิเข้าไปในท่อจะเกิดการปฏิสนธิกันในบริเวณนี้ จากนั้นไข่ที่ถูกอสุจิผสมแล้วจะเคลื่อนไปฝังตัวที่เยื่อบุมดลูกในโพรงมดลูก ส่วนไข่ที่ไม่ได้รับการผสมจะหลุดลอกออกไปพร้อมกับเยื่อบุด้านในของผนังมดลูกกลายเป็นประจำเดือน

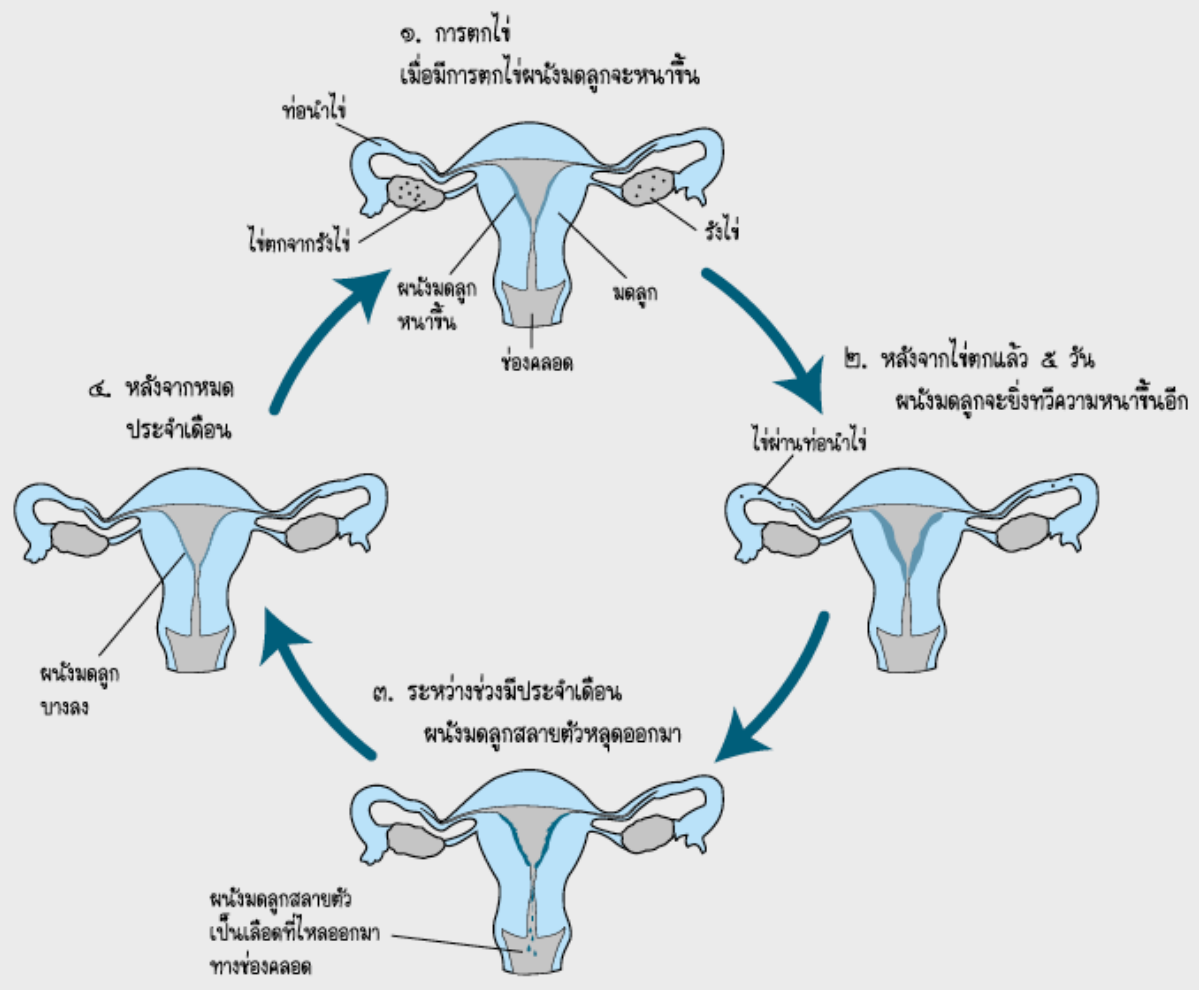
**รังไข่** มีลักษณะคล้ายเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ยาวประมาณ ๑ นิ้ว อยู่ ๒ ข้างขวา - ซ้ายของมดลูก และมีเยื่อบางยึดรังไข่ให้ติดกับมดลูกทางด้านหน้า ด้านหลังติดกับผนังช่องท้องด้านนอกอยู่ชิดกับปากท่อรังไข่ ในรังไข่จะมีไข่เล็ก ๆ จำนวนมาก เมื่อเข้าสู่วัยสาวไข่จะเจริญเต็มที่ค่อยๆ แตกปริออกและปล่อยไข่ให้ตกออกมาเดือนละ ๑ ฟองเรียกว่าระยะไข่ตก ซึ่งจะตรงกับวันที่ ๑๔ ของรอบประจำเดือน นอกจากนี้รังไข่ยังมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศหญิง ที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุมดลูกให้มีสภาพที่เหมาะสมสำหรับการฝังตัวของไข่ที่ได้รับการผสมแล้ว

**ปากมดลูก** เป็นส่วนที่เล็กที่สุดของมดลูก มีลักษณะเป็นแท่งเนื้อที่มีโพรงเล็กมากเรียกว่าช่องปากมดลูกความยาวประมาณ ๑ - ๑.๕ นิ้ว ที่ปลายสุดมีรูเปิดติดต่อกับช่องคลอดโดยปกติแล้วจะมีเยื่อเมือกจุกอยู่ตลอดเวลา และเมื่อนี้จะเปลี่ยนแปลงตามระดับฮอร์โมนของรังไข่ ในระยะเวลาใกล้ไข่สุกเมือกนี้จะใสกว่าปกติ และจะหลุดลอกออกเฉพาะตอนมีประจำเดือนดังนั้นจึงต้องระวังการติดเชื้อขณะมีประจำเดือน เมือกนี้จะเกิดขึ้นจากต่อมต่าง ๆ ภายในของปากมดลูก ส่วนปลายบนสุดของช่องปากมดลูกติดต่อกับโพรงมดลูก ซึ่งเวลาปกติจะปิดและจะเปิดเมื่อมีประจำเดือนและเวลาคลอดเท่านั้น

**โพรงมดลูก** เป็นช่องที่อยู่ตรงกลางมดลูกในโพรงมดลูกมีเนื้อที่ประมาณ ๓ - ๔ ลูกบาศก์เมตร แต่ในเวลาตั้งครรภ์โพรงมดลูกสามารถขยายได้ถึง ๓,๐๐๐ - ๕,๐๐๐ ลูกบาศก์เมตร

**เยื่อบุมดลูก** มีลักษณะบาง ๆ ประกอบไปด้วยต่อมต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก และมีเส้นเลือดฝอยมาเลี้ยง เมื่อเยื่อบุมดลูกถูกทำลาย จะมีการฉีกขาดของเส้นเลือดฝอยทำให้เลือดไหลออกมาเป็นประจำเดือน และจะมีการเจริญงอกขึ้นมาใหม่ แต่ถ้าเกิดการตั้งครรภ์เยื่อบุมดลูกจะหนาขึ้นกว่าเดิมหลายเท่าเพื่อให้ตัวอ่อนเจริญเติบโตต่อไป

# ใบความรู้ที่ ๔ วงจรการเกิดประจำเดือน



บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕  
เรื่อง ย่างสู้วัยหนุ่มสาว (เพศวิถีศึกษา)

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแบบประเมิน จำนวนนักเรียน.....คน

ด้านความรู้

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านทักษะกระบวนการ

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ผลการประเมินบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวม

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ

(นายภูษเคนทร์ ภรินทนันท)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

ลงชื่อ

(นางสาวธิดา เมฆะทัต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีเวสตันเพียรอุปถัมภ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖**  
**เรื่อง ภาวะการเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง**

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑      กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑      ภาคเรียนที่ ๑      ปีการศึกษา ๒๕๖๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน      เวลา ๑ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

**๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐาน**

พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

**ตัวชี้วัด**

พ ๑.๑ ม.๑/๓ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

**๒. สาระสำคัญ**

ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่นแต่ละคนจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยทั้งภายในและภายนอกที่ได้รับ

**๓. จุดประสงค์การเรียนรู้**

**ความรู้ (Knowledge : K)**

๑. อธิบายภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้
๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้

**ทักษะกระบวนการ (Process : P)**

๒. สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตในช่วงวัยรุ่นได้อย่างสมบูรณ์แบบ

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)**

๓. ตระหนักถึงความสำคัญของภาวะการเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

**๔. สาระการเรียนรู้**

- อธิบายภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้
- วิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้

**๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**

**๕.๑ ความสามารถในการคิด**

- ๑) ทักษะการวิเคราะห์

**๕.๒ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**

## ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ข้อที่ ๑ มีวินัย
- ข้อที่ ๒ ใฝ่เรียนรู้
- ข้อที่ ๓ ตรงต่อเวลา

## ๗. การจัดการกระบวนการเรียนรู้

๑. ครูให้นักเรียนแต่ละคนบอกส่วนสูงและน้ำหนักของตนเอง ครูจดคำตอบบนกระดาน
๒. ครูถามนักเรียนว่า ทำไมนักเรียนแต่ละคนจึงมีส่วนสูงและน้ำหนักที่แตกต่างกัน
๓. ครูเฉลยคำตอบและอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่นให้นักเรียนฟังและศึกษาเพิ่มเติมจากหนังสือเรียน
๔. ครูอธิบายเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นมีความแตกต่างในการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ให้นักเรียนฟัง
๕. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน คละกันตามความสามารถ คือ เก่ง ปานกลางค่อนข้างเก่ง ปานกลางค่อนข้างอ่อน และอ่อน แล้วให้สมาชิกในกลุ่มจับคู่กันเป็น ๒ คู่ ให้แต่ละคู่ร่วมกันศึกษาความรู้เรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น จากหนังสือเรียน ดังนี้
  - คนที่ ๑ ศึกษาความรู้เรื่อง ปัจจัยภายใน
  - คนที่ ๒ ศึกษาความรู้เรื่อง ปัจจัยภายนอก
๖. นักเรียนแต่ละคนนำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาอธิบายให้สมาชิกที่เป็นคู่ฟัง และช่วยกันตอบคำถามตามประเด็นที่ครูกำหนด ดังนี้
  - การเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ แสดงภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้อย่างไร
  - พันธุกรรม มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างไร
  - การอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพภายในครอบครัวมีความสำคัญต่อพัฒนาการในด้านต่างๆอย่างไร
  - ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างไร
๗. สมาชิกแต่ละคู่คิดหาคำตอบแล้วบันทึกลงในสมุด จากนั้นให้กลับเข้ากลุ่มเดิม แล้วผลัดกันนำคำตอบที่ได้มาอธิบายให้สมาชิกอีกคู่หนึ่งในกลุ่มฟัง เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจ และเพิ่มเติมในส่วนที่แตกต่าง
๘. ครูสุ่มนักเรียน ๕ - ๖ กลุ่ม นำเสนอคำตอบ หน้าชั้นเรียน แล้วให้เพื่อนกลุ่มอื่นช่วยแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมในส่วนที่ แตกต่างกัน
๙. นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันทำใบงานที่ ๒.๑ เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น เป็นการบ้าน



๑๐. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่นแต่ละคนมีความแตกต่างกันอย่างไร

๑๑. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- ปัจจัยใดมีความสำคัญที่สุดในการเจริญเติบโตของร่างกาย จงอธิบาย

๑๒. นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปความรู้เกี่ยวกับภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

## ๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

### สื่อวัสดุอุปกรณ์

๑. หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.๑

๒. ใบงานที่ ๒.๑ เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

### แหล่งเรียนรู้

-

## ๙. การวัดและประเมินผล

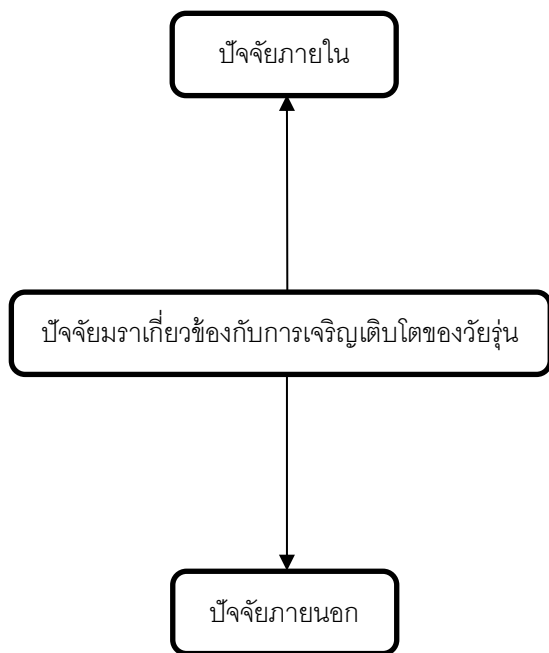
วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	(ประเมินตามสภาพจริง)
ตรวจใบงานที่ ๒.๑	ใบงานที่ ๒.๑	ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงาน กลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์

# ใบงานที่ ๒.๑ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาระงานเติบโตของวัยรุ่น

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด แสดงปัจจัยที่ข้องเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น



**บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖**  
**เรื่อง ภาวะการเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง**

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแบบประเมิน จำนวนนักเรียน.....คน

**ด้านความรู้**

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

**ด้านทักษะกระบวนการ**

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

**ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์**

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ผลการประเมินบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวม

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายภูษเคนทร์ ภรินทนนท์)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

ลงชื่อ

(นางสาวธิดา เมฆะทัต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีเวสตันเพียรอุปถัมภ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗**  
**เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย**

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑      กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑      ภาคเรียนที่ ๑      ปีการศึกษา ๒๕๖๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน      เวลา ๒ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

**๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐาน**

พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

**ตัวชี้วัด**

พ ๔.๑ ม.๑/๓ ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

**๒. สาระสำคัญ**

ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่นแต่ละคนจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยทั้งภายในและภายนอกที่ได้รับ

**๓. จุดประสงค์การเรียนรู้**

**ความรู้ (Knowledge : K)**

๑. บอกเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทยได้

**ทักษะกระบวนการ (Process : P)**

๒. สามารถประเมินมาตรฐานเด็กไทยได้ตามเอกสารประกอบการประเมิน

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)**

๓. ตระหนักถึงความสำคัญของการเจริญเติบโตของตนเอง

**๔. สาระการเรียนรู้**

- บอกเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทยได้

**๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**

**๕.๑ ความสามารถในการคิด**

- ๑) ทักษะการสำรวจ
- ๒) ทักษะการวิเคราะห์
- ๓) ทักษะในการนำความรู้ไปใช้

**๕.๒ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**

## ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ข้อที่ ๑ มีวินัย
- ข้อที่ ๒ ใฝ่เรียนรู้
- ข้อที่ ๓ ตรงต่อเวลา

## ๗. การจัดการกระบวนการเรียนรู้

๑. ครูคัดเลือกนักเรียนที่มีความสูงและน้ำหนักต่างกัน ๒ คน ออกมายืนหน้าชั้นเรียน แล้วให้เพื่อนช่วยกันบอกว่า ในช่วงอายุของนักเรียนควรมีการเจริญเติบโตแบบเพื่อนคนใด พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ

๒. ครูติดกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนช่วยกันบอกว่า เพื่อนคนใดที่มีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ที่กำหนด

๓. นักเรียนกลุ่มเดิม (จากแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑) ร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย จากหนังสือเรียน ตามหัวข้อต่อไปนี้

๓.๑) ความหมายและคำจำกัดความของน้ำหนักและส่วนสูง

๓.๒) น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

๔. สมาชิกแต่ละกลุ่มนำความรู้มาอธิบายร่วมกันภายในกลุ่ม และสรุปเป็นความรู้ประจำกลุ่ม

๕. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอธิบายว่าเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตต่อไปนี้ใช้เป็นดัชนีบ่งชี้ในเรื่องใด

- น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
- น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
- ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

๖. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำคำตอบที่ได้ บันทึกลงในกิจกรรมตามตัวชี้วัด กิจกรรมที่ ๒.๕ จากแบบวัดฯ เสร็จแล้วให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน

๗. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างไร

๘. ครูให้นักเรียนช่วยกันอธิบายว่า BMI หมายถึงอะไร มีไว้เพื่อทำอะไร

๙. ครูอธิบายวิธีการคำนวณค่า BMI ให้นักเรียนดู หรือให้นักเรียนอาสาสมัครออกมาอธิบายให้เพื่อนในห้องฟัง

๑๐. สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มทำใบงานที่ ๒.๒ เรื่อง การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

๑๑. ครูให้นักเรียนที่มีเลขที่หลังท้ายด้วย ๑ นำเสนอใบงานที่ ๒.๒ หน้าชั้นเรียน จากนั้นครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ

๑๒. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- ในวัยของนักเรียนควรมีน้ำหนักและส่วนสูงเท่าไร จึงจะมีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

๑๓. นักเรียนแต่ละคนทำกิจกรรมตามตัวชี้วัด กิจกรรมที่ ๒.๓-๒.๔ จากแบบวัดฯ เป็นการบ้าน

#### ๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

##### สื่อวัสดุอุปกรณ์

๑. หนังสือเรียนสุขศึกษา ม.๑
๒. แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ สุขศึกษา ม.๑
๓. เอกสารประกอบการสอน
๔. ใบงานที่ ๒.๒ เรื่อง การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

##### แหล่งเรียนรู้

-

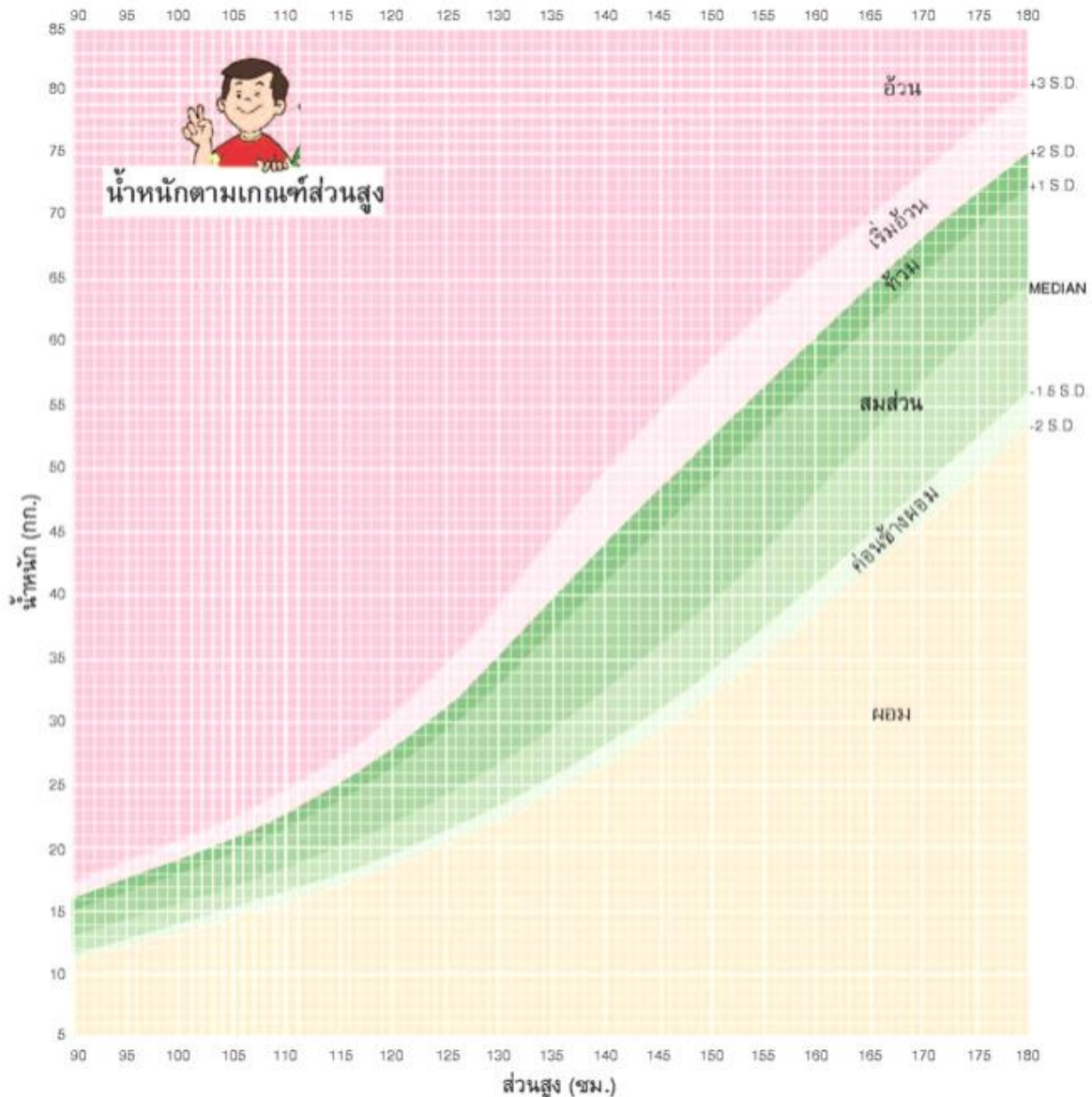
#### ๙. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจใบงานที่ ๒.๒	ใบงานที่ ๒.๒	ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และตรงต่อเวลา	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์



# เอกสารประกอบการสอน

## กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



**น้ำหนัก\***  
**แสดงควา**

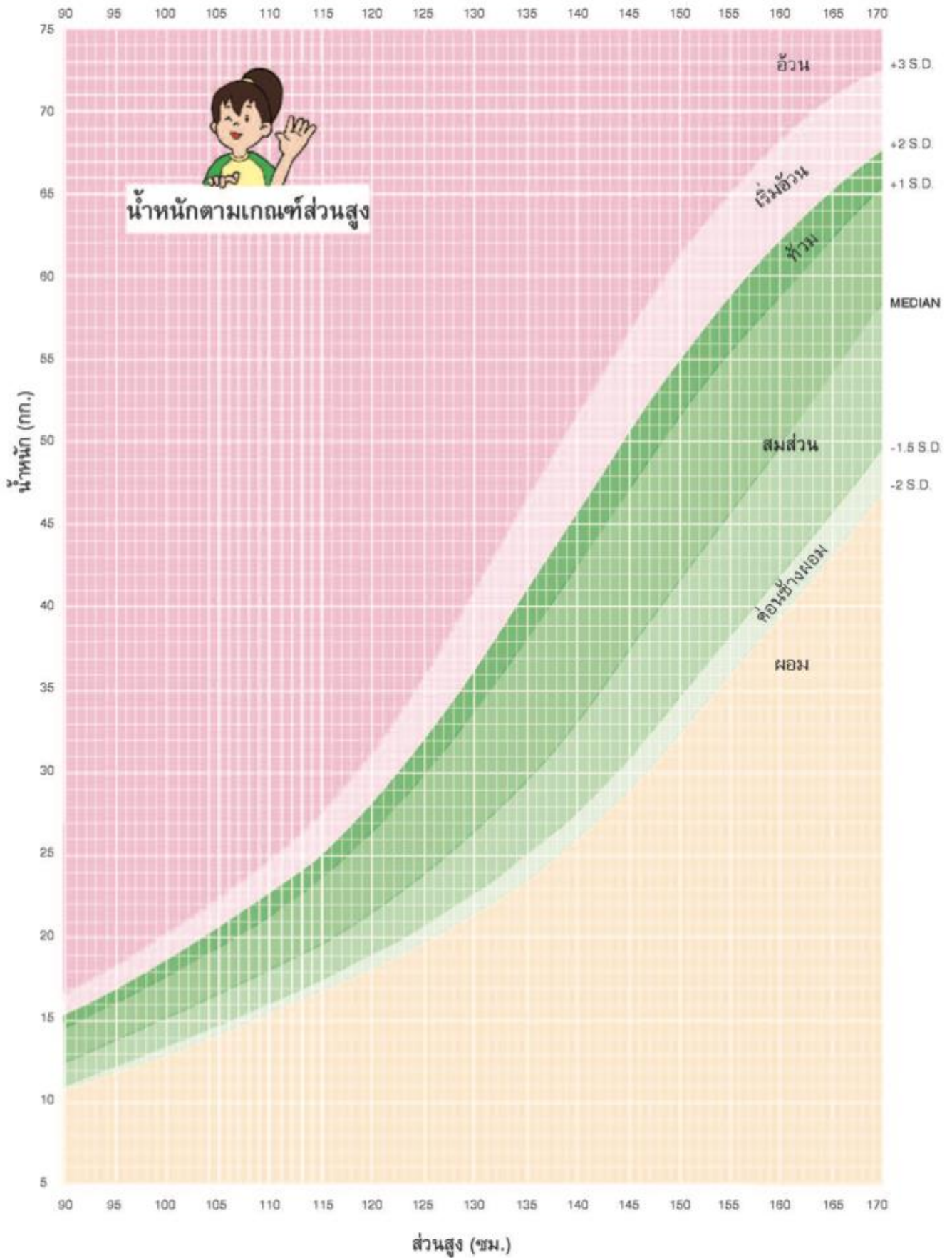
ดูส่วนสูงตามแนวนอนอายุจุดตัด แล้ว เลขตามแนวตั้งบนน้ำหนักจุดตัด อ่านผลตามเกณฑ์บน : อ้วน เริ่มอ้วน หัวลม สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม

เป็นดัชนีบ่งชี้ว่า น้ำหนักเหมาะสมกับส่วนสูงหรือไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้โดยไม่ต้องทราบอายุเด็ก ถ้าร่างกายขาดอาหารระยะสั้นในปัจจุบันหรือเกิดเจ็บป่วย ร่างกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าน้อยกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วน หรืออ้วนได้ดีทีเดียว

**หมายเหตุ :** เกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนที่เหมาะสม ควรใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

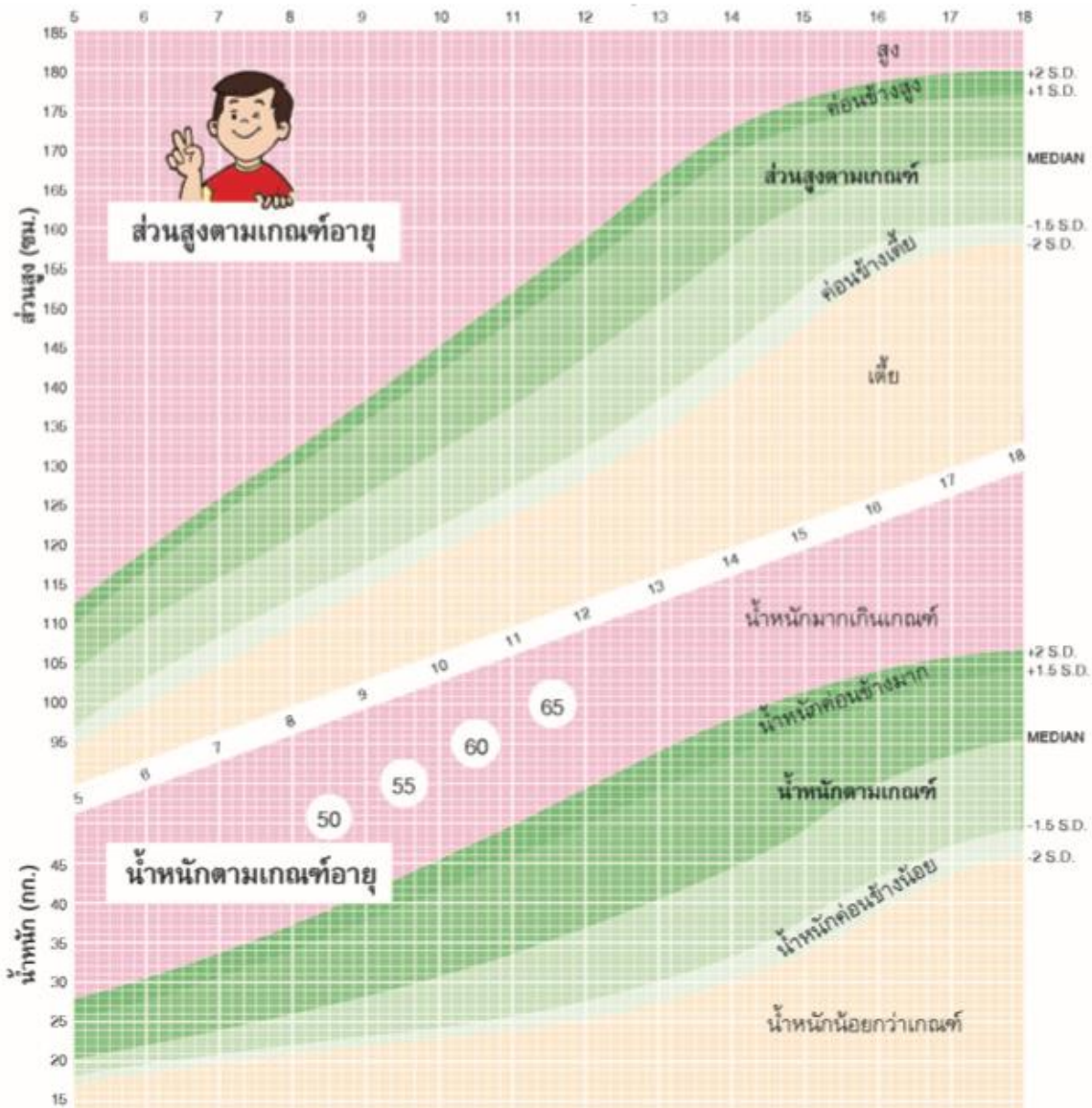
**ข้อมูล :** กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

## กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี





## กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



### ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุแสดงความเจริญเติบโตด้านความสูง

เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่ผ่านม่ว่า ส่วนสูงเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายมีการขาดสารอาหารแบบเรื้อรังเป็นระยะเวลานาน จะมีผลกระทบท่อการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้เด็กเตี้ยกว่าเด็กในเกณฑ์วัยเดียวกัน

โดยดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : สูง ก่อนช่วงสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ก่อนช่วงเตี้ย เตี้ย

### น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก

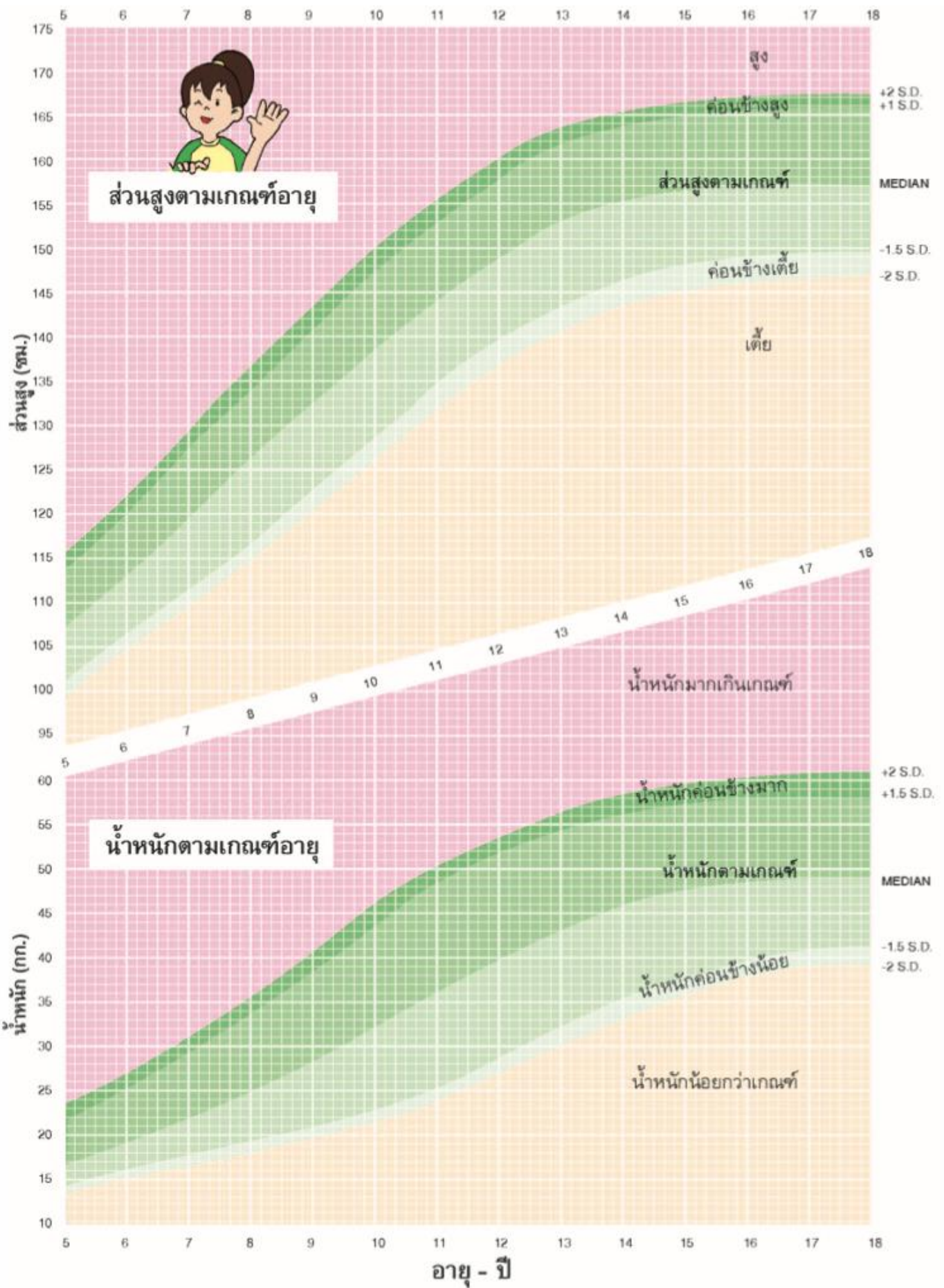
เป็นดัชนีบ่งชี้ว่า น้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายขาดอาหารหรือเจ็บป่วยจะมีผลกระทบต่อขนาดของร่างกาย ทำให้น้ำหนักลดลง และถ้าขาดอาหารระยะยาว เด็กจะผอมและเตี้ย ดังนั้นน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้การขาดสารอาหารโดยรวม และสามารถใช้ในการติดตามการเติบโตของเด็กได้

โดยดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นไปตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ : น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างน้อย น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์

**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





# ใบงานที่ ๒.๒ การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

**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

ลำดับ	ข้อความ	BMI	ผลการเจริญเติบโต
๑	เด็กชาย ก มีส่วนสูง ๑๔๕ เซนติเมตร น้ำหนัก ๔๐ กิโลกรัม		
๒	เด็กหญิง ข มีส่วนสูง ๑๕๐ เซนติเมตร น้ำหนัก ๓๘ กิโลกรัม		
๓	เด็กหญิง ค มีส่วนสูง ๑๔๗ เซนติเมตร น้ำหนัก ๖๐ กิโลกรัม		
๔	เด็กชาย ง มีส่วนสูง ๑๕๕ เซนติเมตร น้ำหนัก ๔๕ กิโลกรัม		
๕	เด็กชาย จ มีส่วนสูง ๑๕๐ เซนติเมตร น้ำหนัก ๗๐ กิโลกรัม		
๖	นาย ฉ มีส่วนสูง ๑๘๐ เซนติเมตร น้ำหนัก ๗๕ กิโลกรัม		
๗	นางสาว ช มีส่วนสูง ๑๖๕ เซนติเมตร น้ำหนัก ๔๕ กิโลกรัม		
๘	นางสาว ซ มีส่วนสูง ๑๖๐ เซนติเมตร น้ำหนัก ๘๐ กิโลกรัม		
๙	นาย ฎ มีส่วนสูง ๑๖๘ เซนติเมตร น้ำหนัก ๘๕ กิโลกรัม		
๑๐	นางสาว ฏ มีส่วนสูง ๑๗๐ เซนติเมตร น้ำหนัก ๕๐ กิโลกรัม		

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗  
เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแบบประเมิน จำนวนนักเรียน.....คน

ด้านความรู้

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านทักษะกระบวนการ

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ผลการประเมินบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวม

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายภูษเคนทร์ ภรินทนนท์)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

ลงชื่อ

(นางสาวธิดา เมฆะทัต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีเวสตันเพียรอุปถัมภ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘

เรื่อง การส่งเสริมพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย และสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน เวลา ๑ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

#### มาตรฐาน

พ ๑.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

#### ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๑/๔ แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

### ๒. สาระสำคัญ

การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยเป็นสิ่งที่จำเป็น โดยปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

### ๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

#### ความรู้ (Knowledge : K)

๑. บอกวิธีการส่งเสริมพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้
๒. บอกแนวทางการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้

#### ทักษะกระบวนการ (Process : P)

๑. สามารถปฏิบัติตน ตามการส่งเสริมการเจริญเติบโตตามหลักสุขบัญญัติได้

#### คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. ตระหนักถึงความสำคัญของการมีการเจริญเติบโตที่สมวัย

### ๔. สาระการเรียนรู้

- บอกวิธีการส่งเสริมพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้
- บอกแนวทางการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้

## ๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

### ๕.๑ ความสามารถในการคิด

- ๑) ทักษะการสำรวจ
- ๒) ทักษะการวิเคราะห์
- ๓) ทักษะในการนำความรู้ไปใช้

### ๕.๒ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ข้อที่ ๑ มีวินัย
- ข้อที่ ๒ ใฝ่เรียนรู้
- ข้อที่ ๓ ตรงต่อเวลา

## ๗. การจัดการกระบวนการเรียนรู้

๑. ครูให้นักเรียนช่วยกันบอกแนวทางในการดูแลและควบคุมน้ำหนักของตนเองเพื่อให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มาคนละ ๑ ข้อ

๒. ครูอธิบายเชื่อมโยงให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

๓. นักเรียนกลุ่มเดิม (จากแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑) จับคู่กันเป็น ๒ คู่ ให้แต่ละคู่ร่วมกันศึกษาความรู้ จากหนังสือเรียน ห้องสมุด และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ ตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้

๓.๑) การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

๓.๒) สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย

**(แล้วบันทึกความรู้ที่ได้ลงในสมุด)**

๔.. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- การพัฒนาตนเองของวัยรุ่นให้เจริญเติบโตสมวัยต้องปฏิบัติตนอย่างไร

๕. สมาชิกแต่ละคู่ นำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาผลัดกันอธิบายให้สมาชิกอีกคู่หนึ่งในกลุ่มฟัง

๖. สมาชิกแต่ละคู่ตั้งคำถามจากเรื่องที่ศึกษา คู่ละ ๒-๓ ข้อ แล้วผลัดกันถามสมาชิกอีกคู่หนึ่ง เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกันภายในกลุ่ม

๗. สมาชิกในกลุ่มร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย และแนวทางการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นองค์ความรู้ประจำกลุ่ม

๘. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- นักเรียนมีวิธีการสังเกตอย่างไรว่า ตนเองมีพัฒนาการเจริญเติบโตสมวัย

๙. นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันทำใบงานที่ ๒.๔ เรื่อง แนวทาง การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
๑๐. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอใบงานที่ ๒.๔ หน้าชั้นเรียน ครูและเพื่อนกลุ่มอื่นช่วยตรวจสอบความถูกต้อง
๑๑. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า นักเรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้ตนเอง มีการเจริญเติบโตที่สมวัยไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

## ๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

### สื่อวัสดุอุปกรณ์

- ๑) หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.๑
- ๒) ใบงานที่ ๒.๔ เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

### แหล่งเรียนรู้

- ๑) ห้องสมุด
- ๒) แหล่งข้อมูลสารสนเทศ
  - <http://kaepe.blogspot.com/๒๐๑๒/๐๒/๑.html>

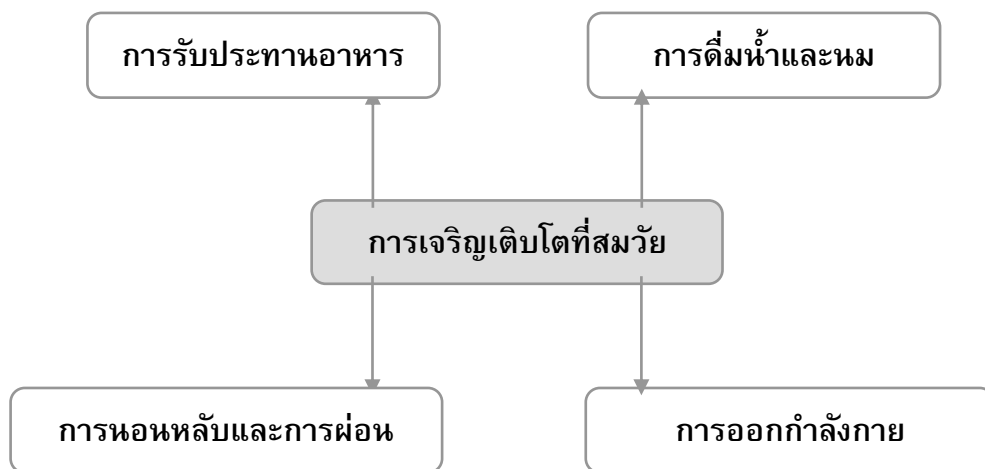
## ๙. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจใบงานที่ ๒.๔	ใบงานที่ ๒.๔	ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์
ตรวจแบบบันทึกการอ่าน	แบบบันทึกการอ่าน	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
ประเมินการนำเสนอผลงาน	แบบประเมินการนำเสนอผลงาน	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และตรงต่อเวลา	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์
ตรวจปಾಯินิเทศ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตน ให้มีการเจริญเติบโตที่สมวัย	แบบประเมินปಾಯินิเทศ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนให้มีการเจริญเติบโตที่สมวัย	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์

# ใบงานที่ ๒.๓ แนวทางพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตที่สมวัย ตามประเด็นที่กำหนดในแผนผัง





## บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘

เรื่อง การส่งเสริมพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย และสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแบบประเมิน จำนวนนักเรียน.....คน

#### ด้านความรู้

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

#### ด้านทักษะกระบวนการ

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

#### ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ผลการประเมินบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวม

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายภูษเคนทร์ ภรินพันธ์)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

ลงชื่อ

(นางสาวธิดา เมฆะทัต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศิริเวสรัตน์เพ็ชรอุปถัมภ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙  
เรื่อง สะอาด สดใส ปลอดภัย (เพศวิถีศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศ เวลา ๑ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐาน

พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบคลุม เพศศึกษา และทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

๒. สาระสำคัญ

การดูแลสุขอนามัยทางเพศอย่างถูกวิธี โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับระบบอวัยวะสืบพันธุ์เป็นสิ่งจำเป็นและไม่ใช้เรื่องน่าอายที่จะนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ และเรียนรู้วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

ความรู้ (Knowledge : K)

๑. บอกวิธีการดูแลสุขอนามัยทางเพศที่ถูกต้องและปลอดภัย
๒. เข้าใจถึงความสำคัญของการค้นหาความรู้ในเรื่องการดูแลสุขอนามัย

ทักษะกระบวนการ (Process : P)

๑. สามารถปฏิบัติตนให้มีสุขอนามัยทางเพศที่ถูกต้องและปลอดภัย

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. ตระหนักถึงความสำคัญของสุขอนามัยทางเพศ

๔. สาระการเรียนรู้

- บอกวิธีการดูแลสุขอนามัยทางเพศที่ถูกต้องและปลอดภัย
- เข้าใจถึงความสำคัญของการค้นหาความรู้ในเรื่องการดูแลสุขอนามัย

## ๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

### ๕.๑ ความสามารถในการคิด

- ๑) ทักษะการสำรวจ
- ๒) ทักษะการวิเคราะห์
- ๓) ทักษะในการนำความรู้ไปใช้

### ๕.๒ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ข้อที่ ๑ มีวินัย
- ข้อที่ ๒ ใฝ่เรียนรู้
- ข้อที่ ๓ ตรงต่อเวลา

## ๗. การจัดการกระบวนการเรียนรู้

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงว่า กิจกรรมวันนี้เป็นเรื่องอวัยวะเพศ และการดูแลสุขอนามัยที่ถูกวิธีตามผู้เรียนว่า

- รู้สึกอย่างไร ถ้าเราจะคุยกันเรื่องอวัยวะเพศชายและอวัยวะเพศหญิง หรือ “จู๋” กับ “จิม”
- มีคำถามหรือข้อสงสัยอะไรบ้างที่เกี่ยวกับจู๋กับจิม (ผู้ดำเนินกิจกรรมจดคำถามที่ผู้เรียนถามไว้บนกระดาน)

๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า การพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องอวัยวะเพศ อาจทำให้บางคนรู้สึกกระดากอาย ไม่สะดวกใจ หรืออึดอัด แต่อวัยวะเพศก็เป็นส่วนหนึ่งของร่างกายของเราที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่เหมือนส่วนอื่น ๆ และชั่วโมงเพศศึกษาก็เป็นโอกาสที่ผู้เรียนจะได้เรียนรู้และทำความเข้าใจด้วยกันเพื่อรู้จักและรู้วิธีดูแลตัวเอง

๓. แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม แจกปากกาสองสี (สีแดง และสีดำ) ให้แต่ละกลุ่มแยกย้ายไปประจำภาพแต่ละภาพ และให้ระดมความคิดเห็นของกลุ่ม ดังนี้

- ใช้ปากกาสีดำ เขียนวิธีดูแลรักษาอวัยวะต่าง ๆ ที่อยู่ในภาพ
- ใช้ปากกาสีแดง เขียนคำถามหรือข้อสงสัยของกลุ่มที่มีต่ออวัยวะนั้น ๆ

๔. ให้เวลา ๓ นาที ต่อภาพ เมื่อครบกำหนดเวลาให้ผู้ดำเนินกิจกรรมส่งสัญญาณให้เปลี่ยนกลุ่มจนครบทั้ง ๖ กลุ่ม

๕. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอภาพสุดท้ายและข้อความพร้อมกับคำถามบนภาพของกลุ่ม กลุ่มละ ๓ นาที ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งข้อสังเกตและชวนผู้เรียนคุยโดยเน้น

- แก้ไขข้อมูลที่ผิดหรือต้องเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาอวัยวะส่วนต่าง ๆ (หากมี)
- กระตุ้นให้ผู้เรียนร่วมกันตอบคำถามที่ระดมไว้ในแต่ละภาพ

๖. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอครบแล้ว ให้นำภาพมาต่อกันให้เป็นโครงร่างหญิงชายที่สมบูรณ์ และติดไว้บนกระดานหรือผนัง จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนคุยโดยใช้คำถาม ดังนี้

### คำถาม

- เมื่อเปรียบเทียบข้อมูล / คำถาม ที่มีต่อวัยอะเพศ และวัยอะส่วนอื่น ๆ มีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร
- ข้อมูลเรื่องการดูแลทำความสะอาดร่างกาย รวมทั้งวัยอะเพศเรารู้มาจากที่ใดบ้าง
- เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นข้อมูลที่ถูกต้อง หรือเป็นเพียงความเชื่อ
- เราสามารถหาคำตอบให้กับคำถามต่าง ๆ ในเรื่องเพศได้จากแหล่งใดบ้าง
- เราจะรู้ได้อย่างไรว่าแหล่งข้อมูลใดมีความน่าเชื่อถือ

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้

- ปัจจุบัน มีแหล่งข้อมูลมากมายที่วัยรุ่นสามารถเข้าถึงได้ รวมทั้งเว็บไซต์ต่าง ๆ บนอินเทอร์เน็ตที่เป็นแหล่งข้อมูลเพื่อค้นหาคำตอบที่เกี่ยวกับเรื่องเพศและวัยอะสืบพันธุ์ แต่ข้อมูลเหล่านั้นอาจมีทั้งข้อมูลที่ถูกต้องหรือเป็นความเชื่อ เป็นการโฆษณาซึ่งสร้างความเข้าใจผิด และมีทั้งที่เป็นวิทยาศาสตร์การแพทย์ ดังนั้น วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องรู้จักแยกแยะข้อมูลที่ได้รับมาว่ามีความน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด เพราะหากนำข้อมูลที่ได้รับไปปฏิบัติโดยไม่พิจารณาให้รอบคอบก่อนอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองได้
- หากวัยรุ่นรู้จักผู้ใหญ่ หรือบุคคลที่มีความรู้ ที่ยินดีให้ข้อมูล และสามารถพูดคุยกันอย่างเปิดใจ จะทำให้มีโอกาสสอบถาม แลกเปลี่ยน และช่วยกันตรวจสอบข้อมูลในเรื่องเพศที่รับรู้มาหรือที่ปรากฏในสื่อต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อเราจะมีข้อมูลที่ถูกต้อง รอบด้าน และนำไปสู่การดูแลตนเองอย่างปลอดภัยต่อไป

### ๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

#### สื่อวัสดุอุปกรณ์

๑. ปากกาดกมีสีแดงกับสีดำ
๒. กระดาษฟลิปชาร์ท กระดาษขาว
๓. ภาพวาดโครงร่างร่างกายหญิงชายพร้อมวัยอะภายนอกทุกส่วน แบ่งเป็น ๓ ท่อนๆ ละแผ่น (ท่อนบน ท่อนกลาง และท่อนล่าง) รวม ๖ แผ่น ติดไว้รอบ ๆ ห้อง ก่อนเริ่มชั้นเรียน

#### แหล่งเรียนรู้

๙. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และอภิปรายแลกเปลี่ยน	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์



## เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการทำความสะอาดอวัยวะเพศหญิง

เรียบเรียงจากบทความของนายแพทย์พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์

นิตยสาร เนชั่นสุดสัปดาห์ ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๖๐๙

ภายในช่องคลอดของผู้หญิงนั้น จะมีแบคทีเรียที่เป็นมิตรต่อมนุษย์อาศัยอยู่ มีชื่อว่า “แลคโตแบซิลัส” แบคทีเรียชนิดนี้ จะทำหน้าที่เหมือนทหารยาม คอยปกป้องไม่ให้เชื้อโรคจากภายนอกกรุกรานเข้าไปทำอันตราย โดยการปรับสภาพแวดล้อมภายในช่องคลอดให้เป็นกรดอ่อนๆ โดยมีค่าความเป็นกรดต่างอยู่ที่ประมาณ ๓.๕ ซึ่งเป็นสภาพที่ไม่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเชื้อรา หรือเชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตรายอื่นๆ การรับประทานยาปฏิชีวนะที่ออกฤทธิ์ครอบคลุมอย่างกว้างเป็นเวลานาน ๆ จะไปทำลายแบคทีเรียแลคโตแบซิลัสที่เป็นมิตรให้หมดไป จนเชื้อโรคประเภทเชื้อราฉวยโอกาส เข้ามาทำให้เกิดการอักเสบได้เช่นเดียวกับการสวนล้างช่องคลอดด้วยน้ำหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ นอกจากไม่เกิดประโยชน์แล้วยังจะไปทำลายแบคทีเรียที่เป็นมิตรซึ่งทำหน้าที่ป้องกันโรคที่อาศัยอยู่ภายในช่องคลอดด้วย

ปกติช่องคลอดของผู้หญิงนั้น รู้จักทำความสะอาดภายในตัวเองอยู่แล้ว โดยขับออกมาเป็นตกขาว ซึ่งบางครั้งอาจจะมาก บางเวลาก็อาจจะน้อย การชะล้างเพียงภายนอกให้ตกขาวที่ออกมาเปรอะเปื้อนให้หมดไปก็เพียงพอแล้วที่จะรักษาสุขอนามัยของอวัยวะเพศสตรี

- خنอ่อนๆ ภายนอกนั้น ธรรมชาติมีไว้ นอกจากเพื่อความสวยงามแล้ว ยังช่วยป้องกันไม่ให้กลิ่นต่าง ๆ ที่อับชื้นระเหยออกมา จึงไม่ควรที่จะถอนทิ้งหรือดึงเล่นแต่อย่างใดรวมทั้งไม่ควรจะโกน หรือย้อมสีด้วย หากต้องการตกแต่ง ก็เพียงแค่เล็มๆ ตัดแต่งให้สวยงามเท่านั้น
- บริเวณซอกหลืบและรอยพับของกลีบเนื้อ ถ้ามีคราบโคลมาหมักหมม ก็ให้ชะล้างออกด้วยน้ำอุ่น ๆ ถ้าไม่สะอาดหรือหลุดลอกออกยาก การใช้น้ำยาอนามัยหรือโฟมอนามัยเฉพาะที่ ที่มีค่าความเป็นกรดต่างใกล้เคียงกับผิวหนังบริเวณดังกล่าว คือประมาณ ๕.๕ ก็จะช่วยให้ความรู้สึกว่าสะอาดดีขึ้นได้ การใช้สำลีที่ปลายไม้ชุบน้ำอุ่นๆ ช่วยเช็ดก็จะทำให้ชะล้างได้สะอาดขึ้น
- ไม่ควรและไม่ต้องสวนล้างช่องคลอด ไม่ว่าจะด้วยน้ำสะอาดหรือน้ำยาฆ่าเชื้ออย่างเด็ดขาด เพราะจะไปทำให้สภาพแวดล้อมภายในช่องคลอดเปลี่ยนไป จนอาจเกิดการ

ติดเชื้อได้ง่ายขึ้น แทนที่จะสะอาด

- ช่วงเวลาที่มีประจำเดือน ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ อย่ารอจนผ้าอนามัยชุ่มเลือดแล้วจึงเปลี่ยน เพราะเลือดที่ชุ่มอยู่นั้น อาจจะทำให้ผิวหนังบริเวณปากช่องคลอดเกิดการระคายเคือง และเป็นผื่นแพ้ได้ง่าย ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศอย่างน้อย ๒ ครั้งในตอนเช้าและเย็น เพื่อความสะอาด และการใช้ผ้าอนามัยชนิดสอดเพื่อความสะอาดบางประการนั้น ควรเลือกใช้ชนิดที่สะอาดปลอดภัยได้มาตรฐาน รวมทั้งไม่เก็บผ้าอนามัยไว้ในที่อับชื้น เช่น ตามซอกตู้ ใต้อ่างน้ำ หรือตามหลังลิ้นชัก เพราะจะทำให้เป็นเชื้อราได้ง่าย
- หลังจากอาบน้ำทำความสะอาดอวัยวะเพศจนรู้สึกสะอาดแล้ว ควรซับด้วยผ้าเช็ดตัวที่เป็นผ้าฝ้าย ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ที่แห้ง ไม่ควรเช็ดถูอย่างรุนแรง แคซับๆ ก็พอแล้ว และควรจะตากผ้าเช็ดตัวให้แห้งในแสงแดดทุกวัน ไม่ควรเก็บตากไว้ในห้องน้ำ เพราะจะอับชื้นและเป็นเชื้อราได้ง่าย

กางเกงในหรือชุดชั้นในของสตรีที่อาศัยอยู่ในประเทศที่มีภูมิอากาศร้อนชื้นเช่น ประเทศไทย ควรจะเป็นผ้าฝ้ายที่มีเนื้อผ้าบางเบา อากาศถ่ายเทสะดวก เป็นการลดความอับชื้นของอวัยวะเพศ และควรจะซักแล้วตากให้โดนแสงแดดก่อนนำมาใช้ เพราะจะช่วยฆ่าเชื้อราได้ ถ้าไม่สะดวก อย่างน้อย ก็จะต้องใช้ความร้อนรีดทับให้แห้งสนิทก่อนนำไปเก็บไว้ใช้งาน และไม่ควรใช้กางเกงในร่วมกับคนอื่น



## เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการทำความสะอาดอวัยวะเพศชาย

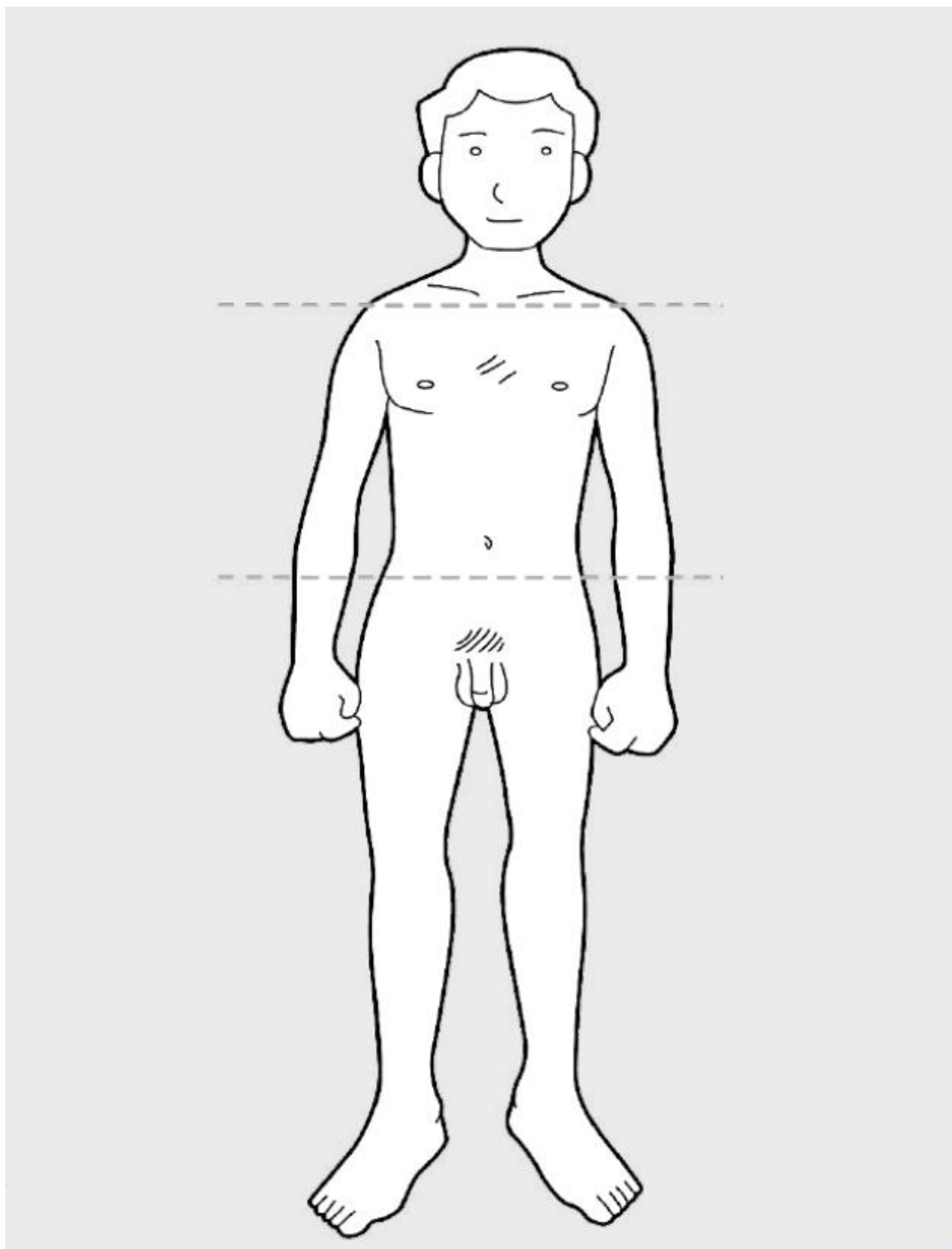
(ข้อมูลจาก [www.teenpath.net](http://www.teenpath.net))

- เวลาอาบน้ำ ให้ฟอกสบู่บริเวณอวัยวะเพศเหมือนกับส่วนอื่น ๆ ของร่างกายเป็นประจำทุกวัน
- ขี้เปียก เป็นส่วนผสมของเซลล์ที่ตายแล้วและเมือกเมือกซึ่งมักจะติดอยู่บริเวณคอคอดใต้ผิวหนังองคชาติ และเป็นแหล่งสะสมของเชื้อแบคทีเรีย ดังนั้น จึงควรทำความสะอาดด้วยการดึงหนังหุ้มองคชาติให้ร่นขึ้นมาจนถึงคอคอดและใช้สบู่ถูให้คราบขี้เปียกหลุดออกและล้างออกด้วยน้ำสะอาด หรือจะทำความสะอาดไปพร้อมกับการอาบน้ำทุกครั้งก็ได้
- การรูดหนังหุ้มปลายองคชาติขึ้นลงบ่อย ๆ เพื่อทำความสะอาดส่วนคอคอดนี้ จะช่วยให้คนที่มีหนังหุ้มปลายเล็ก สามารถลดปัญหาการเจ็บเวลาที่อวัยวะเพศแข็งตัวเต็มที่(จนอาจทำให้หนังหุ้มปลายฉีกขาด) ได้ การรูดดังกล่าวอาจช่วยได้บ้าง แต่ถ้าช่วยไม่ได้จริง ๆ ควรไปพบแพทย์
- การขลิบอวัยวะเพศ คือการตัดส่วนของหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศออกทั้งหมด ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาคาบขี้เปียกให้กับคนที่มีหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศไม่เปิดเมื่ออวัยวะเพศแข็งตัวและยังช่วยในเรื่องการทำความสะอาดอวัยวะเพศได้เป็นอย่างดีอีกด้วย ฉะนั้นถ้าหากมีปัญหาเกี่ยวกับหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศไม่เปิดหรือค่อนข้างตึงมาก ๆ หรือสนใจขลิบอวัยวะเพศควรปรึกษาแพทย์และให้แพทย์เป็นผู้ทำให้มากกว่า
- เกือบครึ่งหนึ่งของชายหนุ่มทั่วโลก จะได้รับการขลิบอวัยวะเพศมาแล้วตามหลักความเชื่อทางศาสนา เช่น เด็กชายชาวยิวและมุสลิมจะได้รับการขลิบหนังหุ้มอวัยวะเพศตั้งแต่วัยเด็ก ๆ วิธีการนี้ไม่ทำให้เกิดความแตกต่างในเรื่องความสามารถของผู้ชายในการให้หรือรับความสุขทางเพศเลย



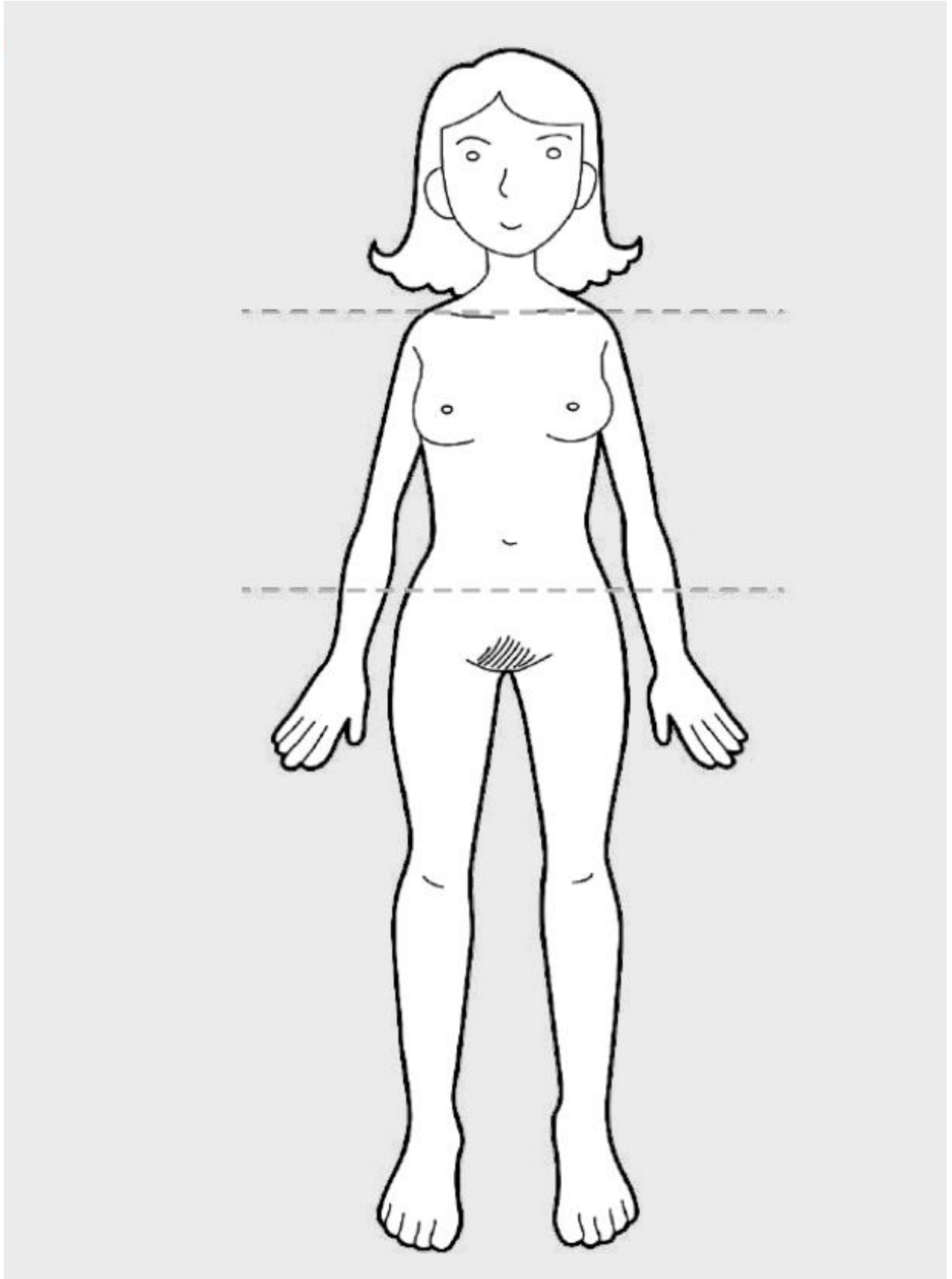


# ภาพวาดโครงร่างเพศชาย





## ภาพวาดโครงร่างเพศหญิง



บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙  
เรื่อง สะอาด สดใส ปลอดภัย (เพศวิถีศึกษา)

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแบบประเมิน จำนวนนักเรียน.....คน

ด้านความรู้

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านทักษะกระบวนการ

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ผลการประเมินบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวม

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายภูษเคนทร์ ภรินทนนท์)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

ลงชื่อ

(นางสาวธิดา เมฆะทัต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีเวสตันเพียรอุปถัมภ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐  
เรื่อง ประกาศรับเพื่อนใหม่ (เพศวิถีศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศ เวลา ๑ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐาน

พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าของตัวเอง ครอบครัว เพศศึกษา และทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ  
พัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

๒. สาระสำคัญ

“เพื่อน” มีบทบาทสำคัญตลอดชีวิตของเราโดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น การพัฒนาความสัมพันธ์ให้เกิด  
มิตรภาพและรักษาความเป็นเพื่อนให้คงอยู่และแน่นแฟ้นขึ้นนั้นเป็นทักษะที่ต้องเรียนรู้ทั้งการเป็นผู้ให้และผู้รับ  
การปรับตัวเข้าหากันโดยเป็นความสัมพันธ์ที่พร้อมแบ่งปัน ไม่เอาเปรียบกัน รวมทั้งการเคารพตัวตนของกัน  
และกัน

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

ความรู้ (Knowledge : K)

๑. อธิบายลักษณะสำคัญของบุคคลที่คนส่วนใหญ่อยากเป็นเพื่อนด้วย

๒. บอกวิธีในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ

ทักษะกระบวนการ (Process : P)

๑. สามารถปฏิบัติตนจนเกิดสัมพันธภาพที่ดี

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. ตระหนักถึงความสำคัญของความสัมพันธ์ภาพ

๔. สาระการเรียนรู้

● อธิบายลักษณะสำคัญของบุคคลที่คนส่วนใหญ่อยากเป็นเพื่อนด้วย

● บอกวิธีในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ

## ๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

### ๕.๑ ความสามารถในการคิด

- ๑) ทักษะการสำรวจ
- ๒) ทักษะการวิเคราะห์
- ๓) ทักษะในการนำความรู้ไปใช้

### ๕.๒ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ข้อที่ ๑ มีวินัย
- ข้อที่ ๒ ใฝ่เรียนรู้
- ข้อที่ ๓ ตรงต่อเวลา

## ๗. การจัดการกระบวนการเรียนรู้

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน โดยถามผู้เรียนดังนี้ (๒ นาที)

- แต่ละคนมีเพื่อนสนิทหรือไม่
- สิ่งที่เราชอบในตัวเพื่อนสนิทของเราคืออะไร
- คิดว่าเพื่อนสนิทของเราชอบอะไรในตัวเรา

๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมติดแผ่นตัวอย่าง “ประกาศรับเพื่อนใหม่” ไว้บนกระดาน และอธิบายว่ากิจกรรมที่จะเรียนรู้ในวันนี้ เป็นการช่วยกันค้นหา “คุณลักษณะสำคัญของเพื่อนที่เราอยากได้” จากนั้น เมื่อได้คุณลักษณะของเพื่อนที่ต้องการแล้ว ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันจัดทำโปสเตอร์ เพื่อประกาศหาเพื่อนที่จะมาเป็น “เพื่อนใหม่” (๒ นาที)

๓. แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน โดยให้มีกลุ่มหญิงล้วน ๑ กลุ่ม และกลุ่มชายล้วน ๑ กลุ่ม กลุ่มที่เหลือให้คละเพศ จากนั้นแจกกระดาษฟลิปชาร์ตตัดครึ่งให้กลุ่มละ ๑ แผ่น พร้อมปากกา ให้เวลาแต่ละกลุ่มระดมความเห็นและเขียนประกาศรับสมัครเพื่อนใหม่(๑๐ นาที)

๔. เมื่อหมดเวลา ให้ทุกกลุ่มนำใบประกาศของกลุ่มไปติดไว้ที่หน้าห้อง และให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มอ่านข้อความบนโปสเตอร์ให้กลุ่มใหญ่ฟัง

๕. ระหว่างที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมจดบันทึกคุณลักษณะที่ตรงกันของทุกกลุ่มและสังเกตความแตกต่าง ความเหมือน ระหว่างกลุ่มหญิงล้วน ชายล้วน และกลุ่มคละเพศเพื่อนำมาแลกเปลี่ยนกับผู้เรียน

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามชวนคิด เพื่อแลกเปลี่ยนความเห็นหลังจากทุกกลุ่มนำเสนอ (๑๐ นาที)

## คำถาม

- มีคุณลักษณะข้อใดบ้างที่ทุกกลุ่มต้องการเหมือนกันหรือคล้ายกัน (เขียนแยกไว้บนกระดาน)
- คุณลักษณะที่คนส่วนใหญ่ต้องการจากเพื่อน คิดว่าหาได้ยากหรือง่ายในคนๆ หนึ่ง เพราะอะไร
- คุณลักษณะที่ทุกกลุ่มต้องการให้เพื่อนคนใหม่มีนั้น เป็นคุณลักษณะที่สามารถสร้างขึ้นได้หรือไม่ อย่างไร
- คิดว่าตัวเองสามารถทำตัวให้เป็นคนที่มีคุณลักษณะตามที่ประกาศไว้ได้ง่ายหรือยาก เพราะเหตุใด

๗. หลังจากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบประเมิน “เพื่อนใหม่” ให้ผู้เรียนทุกคน พร้อมทั้งอธิบายว่าให้ทุกคนตอบคำถามในแบบประเมิน (๓ นาที)

๘. เมื่อตอบเสร็จ ให้ทุกคนส่งแบบประเมินคืน จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญของการเรียนรู้ ดังนี้

- เพื่อนมีบทบาทสำคัญต่อชีวิตเรามากโดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น เนื่องจากเป็นธรรมชาติของวัยรุ่นทุกคนที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม
- คุณลักษณะพื้นฐานของการเป็นเพื่อนที่ทุกคนอยากได้ เป็นทักษะที่เราสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเอง
- การสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของการรู้จัก “ให้” และ “รับ” จึงจะทำให้สัมพันธภาพนั้นเป็นไปด้วยดี เราจึงต้องเรียนรู้ที่จะเข้าใจความต้องการของตนเอง ความคาดหวังที่เรามีต่อผู้อื่น และที่ผู้อื่นมีต่อเรา การเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่นและการทำให้ผู้อื่นยอมรับตนเอง

## ๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

### สื่อวัสดุอุปกรณ์

๑. แผ่นตัวอย่าง “ประกาศรับเพื่อนใหม่”
๒. ใบประเมิน “เพื่อนใหม่”
๓. กระดาษฟลิปชาร์ตตัดครึ่ง
๔. กระดาษกาว ปากกาเคมี

### แหล่งเรียนรู้

๙. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และอภิปรายแลกเปลี่ยน	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์



## เอกสารประกอบกิจกรรมการสอน

# “ประกาศรับเพื่อนใหม่”

ถ้าคุณเป็นคนแบบนี้

- ( เพื่อนที่คุณอยากได้..... )
- ( เพื่อนที่คุณอยากได้..... )
- ( เพื่อนที่คุณอยากได้..... )
- ( เพื่อนที่คุณอยากได้..... )
- ( เพื่อนที่คุณอยากได้..... )

ติดต่อมาที่กลุ่ม.....

### ใบประเมินเพื่อนใหม่

- ฉันมีคุณสมบัติข้อใดบ้างที่ตรงกับ “ประกาศรับเพื่อนใหม่” ที่ฉันเห็นในวันนี้  
.....  
.....
- สำหรับฉัน สามสิ่งที่สำคัญสำหรับความเป็นเพื่อนคือ
  ๑. ....
  ๒. ....
  ๓. ....
- มีคุณสมบัติความเป็นเพื่อนข้อใดบ้าง ที่ฉันคิดว่า ฉันอยากให้ตัวเองมี หรือมีมากขึ้น  
.....  
.....



บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐  
เรื่อง ประกาศรับเพื่อนใหม่ (เพศวิถีศึกษา)

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแบบประเมิน จำนวนนักเรียน.....คน

ด้านความรู้

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านทักษะกระบวนการ

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ผลการประเมินบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวม

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายภูษเคนทร์ ภรินทนนท์)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

ลงชื่อ

(นางสาวธิดา เมฆะทัต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีเวสตันเพียรอุปถัมภ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑**  
**เรื่อง เรื่องของชีวิตชนก (เพศวิถีศึกษา)**

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑      กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑      ภาคเรียนที่ ๑      ปีการศึกษา ๒๕๖๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศ      เวลา ๑ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

**๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐาน**

พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และทักษะในการดำเนินชีวิต

**ตัวชี้วัด**

พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

**๒. สาระสำคัญ**

เราควรเรียนรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลอื่นด้วยความเคารพ และไม่ควรแสดงออกให้ผู้อื่นรู้สึกด้อยค่า เสียความรู้สึก หรือก่อให้เกิดความเข้าใจผิดกับคนอื่น ๆ ไม่ว่าจะด้วยคำพูดหรือการกระทำ หากตระหนักว่าตนได้กระทำการดังกล่าว ต้องกล้าหาญที่จะขอโทษและรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองกระทำ ในทำนองเดียวกัน หากมีผู้ปฏิบัติเช่นนั้นต่อเรา ก็ต้องกล้าบอกถึงความไม่พอใจ และพร้อมให้อภัยหากอีกฝ่ายหนึ่งขอโทษหรือแสดงความรับผิดชอบ

**๓. จุดประสงค์การเรียนรู้**

**ความรู้ (Knowledge : K)**

๑. บอกความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เป็นข้อเท็จจริงกับความคิดเห็นได้
๒. ระบุวิธีการแสดงความรับผิดชอบเมื่อทำให้ผู้อื่นเสียหาย เสียใจ

**ทักษะกระบวนการ (Process : P)**

๑. สามารถปฏิบัติตนจัดการกับอารมณ์ การกระทำ และสามารถแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)**

๑. ตระหนักถึงความสำคัญของความคิด และการกระทำซึ่งนำมาสู่ผลกระทบที่จะเกิดขึ้น

**๔. สาระการเรียนรู้**

- บอกความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เป็นข้อเท็จจริงกับความคิดเห็นได้
- ระบุวิธีการแสดงความรับผิดชอบเมื่อทำให้ผู้อื่นเสียหาย เสียใจ

## ๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

### ๔.๑ ความสามารถในการคิด

- ๑) ทักษะการสำรวจ
- ๒) ทักษะการวิเคราะห์
- ๓) ทักษะในการนำความรู้ไปใช้

### ๔.๒ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ข้อที่ ๑ มีวินัย
- ข้อที่ ๒ ใฝ่เรียนรู้
- ข้อที่ ๓ ตรงต่อเวลา

## ๗. การจัดกระบวนการเรียนรู้

๑. แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน แจกกรณีศึกษา “เรื่องของชิตชนก” ให้กลุ่มละ ๑ แผ่น โดยให้แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนความเห็นและตอบคำถามลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต (ก.อุทิศกำลังรู้สึกอย่างไร และ ข. ชิตชนกควรทำอย่างไร)

๒. ให้เวลากลุ่มย่อย ๑๕ นาที

๓. ขอกลุ่มที่อาสาสมัครนำเสนอ ๑ กลุ่ม จากนั้น ถ้ามกลุ่มอื่น ๆ ให้ช่วยกันเสนอความคิดเห็นที่แตกต่างจากกลุ่มแรก

๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้คำถามต่อไปนี้เพื่อกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยน

### คำถาม

- ชิตชนกใช้อะไรเป็นการสรุปว่ากระเป่าหาย สิ่งที่ใช้ชิ้นเป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น
- ในกรณีของชิตชนก หากไม่มีใครยอมรับผิดชอบ ไม่มีใครยอมขอโทษ นักเรียนคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง
- ส่วนใหญ่เวลาที่เรารู้ว่าผิด และรู้ว่าควรขอโทษ แต่เรารู้สึกว่าอายที่จะเอ่ยปากขอโทษ เป็นเพราะเหตุใด
- ถ้านักเรียนเป็นฝ่ายถูกเข้าใจผิดเหมือนอุทิศ และได้รับการขอโทษจากเพื่อน นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

#### ๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม

- ความเข้าใจผิดเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ แต่การพิจารณาสืบสาวราวเรื่อง จำเป็นต้องแยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็น (ในกรณีของชิตชนก ข้อเท็จจริงคือ “เห็นอุทิศยืนอยู่ที่โต๊ะ” ส่วน “เขาอาจเป็นขโมย” นั้นคือความคิดเห็น)
- ในการฟัง เราต้องฝึกแยกแยะคำพูดที่บอกข้อเท็จจริงและความคิดเห็นออกจากกัน เช่นคำว่า “ฉันเห็นเขาทำ” กับ “ฉันคิดว่าเขาทำ” ว่ามีน้ำหนักความน่าเชื่อถือต่างกัน
- คุณสมบัติข้อหนึ่งของการเป็นเพื่อนที่ดีคือ การกล้าพูดคำว่าขอโทษ เพราะเป็นการแสดงความรับผิดชอบ คำพูด การกระทำของตน ทำให้เราเป็นคนน่าเชื่อถือ ไว้วางใจได้ ดังนั้น หากเราเข้าใจผิดและกล่าวโทษคนอื่นด้วยคำพูด การกระทำ ก็ต้องกล้ากล่าวขอโทษ เพื่อแสดงความรับผิดชอบ
- คนส่วนใหญ่ที่ทำผิดแล้วไม่ขอโทษ เพราะกลัวเสียหน้า กลัวถูกต่อว่า กลัวจะไม่ได้รับการให้อภัย แต่การไว้เนื้อเชื่อใจเป็นเหมือนการออมทรัพย์ในธนาคาร เราคือธนาคารที่ต้องสั่งสมความไว้เนื้อเชื่อใจจากเพื่อนเราทีละเล็กละน้อย หากเกิดความผิดพลาดใด ๆ ขึ้นมา ตัวเราต้องรีบแก้ไข เพื่อแสดงถึงความรับผิดชอบ และทำให้ความเชื่อมั่นยังคงอยู่ แต่หากเราไม่รับผิดชอบ ย่อมแสดงถึงความไม่ซื่อสัตย์ ไม่ตรงไปตรงมา ยิ่งทำให้ความน่าเชื่อถือเราลดลงไปเรื่อย ๆ

#### ๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

##### สื่อวัสดุอุปกรณ์

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต
๒. กระดาษกาว ปากกาเคมี
๓. แผ่นกรณีศึกษา “เรื่องของชิตชนก”

##### แหล่งเรียนรู้

#### ๙. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่มและอภิปรายแลกเปลี่ยน	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์



## เอกสารประกอบกิจกรรมการสอน

### กรณีศึกษา เรื่องของชิตชนก

ชิตชนกทำกระเป๋าตางค์หายในห้องเรียน สุกมล เพื่อนของเธอบอกเธอว่า อุทิศเป็นคนสุดท้ายที่อยู่ในห้องเรียนและนั่งอยู่ใกล้โต๊ะตัวที่ชิตชนกคิดว่าเธอลืมกระเป๋าตางค์  
ทิ้งไว้

ชิตชนกจึงไปฟ้องครู โดยบอกว่าเธอคิดว่าอุทิศเป็นคนขโมยกระเป๋าตางค์ของเธอ ครูเรียกอุทิศมาถาม แต่อุทิศปฏิเสธว่าไม่รู้เรื่อง แม้สุกมลจะเป็นพยานว่าเห็นเขาที่โต๊ะชิตชนก

ครูบอกให้อุทิศกลับไปนอนคิดแล้วพรุ่งนี้จะคุยกันใหม่

วันรุ่งขึ้น ชิตชนกพบว่าเธอลืมกระเป๋าตางค์ไว้ในเบาะของเธอเอง แต่รู้สึกเสียหน้าและอาย รวมทั้งกลัวครูจะเอาผิดที่เธอสะเพร่า ชิตชนกคิดว่าเป็นความผิดของสุกมลที่ทำให้เธอโทษอุทิศ

นักเรียนคิดว่า

- “อุทิศ” รู้สึกอย่างไร และ
- “ชิตชนก” ควรทำอย่างไร

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๑  
เรื่อง เรื่องของชีวิตชนก (เพศวิถีศึกษา)

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแบบประเมิน จำนวนนักเรียน.....คน

ด้านความรู้

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านทักษะกระบวนการ

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ผลการประเมินบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวม

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายภูษเคนทร์ ภรินทนนท์)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

ลงชื่อ

(นางสาวธิดา เมฆะทัต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีเวสตันเพียรอุปถัมภ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒

### เรื่อง ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง กรป้องกันและการล่วงละเมิดทางเพศ เวลา ๑ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

#### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

##### มาตรฐาน

พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าของตัวเอง ครอบครัว เพศศึกษา และทักษะในการดำเนินชีวิต

##### ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๑/๒ แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

#### ๒. สาระสำคัญ

ปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศเป็นภัยใกล้ตัวที่เกิดขึ้นได้ง่าย และมีหลายลักษณะ

#### ๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

##### ความรู้ (Knowledge : K)

๑. บอกความหมายของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศได้

๒. อธิบายลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศได้

##### ทักษะกระบวนการ (Process : P)

๑. มีทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละ

##### คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. ตระหนักถึงความสถานการณ์ ความเสี่ยงในการถูกล่วงละเมิดทางเพศเพื่อใช้ในป้องกัน

#### ๔. สาระการเรียนรู้

- ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

#### ๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

##### ๕.๑ ความสามารถในการคิด

๑) ทักษะกระบวนการคิดตัดสินใจ

##### ๕.๒ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ข้อที่ ๑ มีวินัย
- ข้อที่ ๒ มีความรับผิดชอบ
- ข้อที่ ๓ ใฝ่เรียนรู้
- ข้อที่ ๔ มุ่งมั่นในการทำงาน

## ๗. การจัดการกระบวนการเรียนรู้

๑. ครูให้นักเรียนดูบัตรภาพ แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการล้วงละเมิดทางเพศดังกล่าว

๒. ครูยกตัวอย่างการล้วงละเมิดทางเพศที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน แล้วถามนักเรียนว่า การล้วงละเมิดทางเพศมีผลต่อนักเรียนอย่างไร

๓. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- การล้วงละเมิดทางเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน มีผลอย่างไรต่อสังคมไทย
- ถ้าคนในครอบครัวของนักเรียนถูกล้วงละเมิดทางเพศ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

๔. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน คละกันตามความสามารถ คือ เก่ง ปานกลางค่อนข้างเก่ง ปานกลางค่อนข้างอ่อน และอ่อน จากนั้นครูให้สมาชิกในกลุ่มส่งตัวแทนจับสลากเพื่อศึกษาประเด็นความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการล้วงละเมิดทางเพศ จากหนังสือเรียน ห้องสมุด และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ ตามประเด็นความรู้ที่กำหนด ดังนี้

- สลากหมายเลข ๑ ศึกษาความหมายของพฤติกรรมการล้วงละเมิดทางเพศ
- สลากหมายเลข ๒ ศึกษาลักษณะของพฤติกรรมการล้วงละเมิดทางเพศด้วยวาจา
- สลากหมายเลข ๓ ศึกษาลักษณะของพฤติกรรมการล้วงละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ได้ถูกเนื้อต้องตัว
- สลากหมายเลข ๔ ศึกษาลักษณะของพฤติกรรมการล้วงละเมิดทางเพศที่เป็นการกระทำอย่างชัดแจ้ง

๕. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาตามประเด็นที่กำหนด แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกการอ่าน

๖. ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าหน้าชั้นเรียน

๗. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- นักเรียนคิดว่า การรู้เท่าทันสื่อวิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต จะช่วยลดปัญหาการถูกล้วงละเมิดทางเพศได้หรือไม่ อย่างไร

๘. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความหมายและลักษณะของพฤติกรรมการล้วงละเมิดทางเพศ

๙. นักเรียนทุกคนทำใบงานที่ ๔.๑ เรื่อง พฤติกรรมการล้วงละเมิดทางเพศ เสร็จแล้วนำเสนอ

๑๐. นักเรียนทุกคนทำกิจกรรมฝึกทักษะ กิจกรรมที่ ๑ และกิจกรรมตามตัวชี้วัด กิจกรรมที่ ๔.๑ จากแบบวัดฯ เป็นการบ้านแล้วนำเสนอสรุปในชั่วโมงถัดไป

๑๑. ครูประเมินความรู้ความเข้าใจของนักเรียนจากการทำใบงานที่ ๔.๑

๑๒. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด



- ถ้านักเรียนถูกล่วงละเมิดทางเพศด้วยวาจา จากเพื่อนในโรงเรียน นักเรียนจะมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไร

#### ๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

##### สื่อวัสดุอุปกรณ์

๑. หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.๑
๒. แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ สุขศึกษา ม.๑
๓. บัตรภาพ
๔. ใบงานที่ ๔.๑ เรื่อง พฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ

##### แหล่งเรียนรู้

๑. ห้องสมุด
๒. แหล่งข้อมูลสารสนเทศ
  - <http://bozomeaw.exteen.com/๒๐๐๙๑๐๓/entry>
  - <http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/news/๔๒๔>

#### ๙. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔	แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔	(ประเมินตามสภาพจริง)
ตรวจใบงานที่ ๔.๑	ใบงานที่ ๔.๑	ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์
ตรวจแบบบันทึกการอ่าน	แบบบันทึกการอ่าน	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย มีความรับผิดชอบ ใฝ่เรียนรู้ และ มุ่งมั่นในการทำงาน	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์



## บัตรภาพ



# ใบงานที่ ๔.๑ พฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง      ให้นักเรียนอธิบายลักษณะของพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ

๑. การล่วงละเมิดทางเพศด้วยงาจา

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

๒. การล่วงละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ได้ถูกเนื้อต้องตัว

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

๓. การล่วงละเมิดที่เป็นการกระทำอย่างชัดแจ้ง

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

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒

เรื่อง ความหมายและลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าวละเมิดทางเพศ

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแบบประเมิน จำนวนนักเรียน.....คน

ด้านความรู้

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านทักษะกระบวนการ

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ผลการประเมินบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวม

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายภูษเคนทร์ ภรินทนนท์)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

ลงชื่อ

(นางสาวธิดา เมฆะทัต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีเวสตันเพียรอุปถัมภ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓  
เรื่อง สัมผัสดี สัมผัสไม่ดี (เพศวิถีศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศ เวลา ๑ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

**๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐาน**

พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าของตัวเอง ครอบครัว เพศศึกษา และทักษะในการดำเนินชีวิต

**ตัวชี้วัด**

พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

**๒. สาระสำคัญ**

การสัมผัสร่างกายอาจเกิดขึ้นจากเจตนาหลายแบบ วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ว่าการสัมผัสแบบใดเป็นสิ่งที่กระทำได้ และแบบใดที่ควรหลีกเลี่ยงและป้องกัน

**๓. จุดประสงค์การเรียนรู้**

**ความรู้ (Knowledge : K)**

๑. แยกแยะได้ว่าสัมผัสแบบใดเป็นการจงใจล่วงละเมิดทางเพศ และแบบใดคือสัมผัสธรรมดาที่ไม่มีเจตนาแอบแฝง
๒. บอกวิธีการจัดการหากเจอการกระทำที่สื่อเจตนาล่วงละเมิดทางเพศ
๓. บอกวิธีป้องกันสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ

**ทักษะกระบวนการ (Process : P)**

๑. สามารถป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)**

๑. ตระหนักถึงความสำคัญของการแยกแยะความเสี่ยงที่จะเกิดการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

**๔. สาระการเรียนรู้**

- แยกแยะได้ว่าสัมผัสแบบใดเป็นการจงใจล่วงละเมิดทางเพศ และแบบใดคือสัมผัสธรรมดาที่ไม่มีเจตนาแอบแฝง

## ๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

### ๕.๑ ความสามารถในการคิด

- ๑) ทักษะการสำรวจ
- ๒) ทักษะการวิเคราะห์
- ๓) ทักษะในการนำความรู้ไปใช้

### ๕.๒ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ข้อที่ ๑ มีวินัย
- ข้อที่ ๒ ใฝ่เรียนรู้
- ข้อที่ ๓ ตรงต่อเวลา

## ๗. การจัดการกระบวนการเรียนรู้

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรมวันนี้ ว่าเป็นการเรียนรู้เพื่อแยกแยะสัมผัสที่แสดงถึงความห่วงใย และสัมผัสที่มีเจตนาล่วงเกินทางเพศ

๒. แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละไม่เกิน ๗ คน แจกกระดาษฟลิปชาร์ตและปากกาเคมี กลุ่มละ ๑ ชุด

๓. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอ่านบัตรคำที่ติดบนกระดาน และลงความเห็นในกลุ่มว่าบัตรใดควรอยู่ในหมวดใดระหว่าง ทัวไป ผิดปกติ ไม่แน่ใจ แล้วเขียนคำนั้น ใส่กระดาษฟลิปชาร์ต ให้เวลา ๑๐ นาที

๔. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านบัตรคำที่ละใบ และขอความเห็นของแต่ละกลุ่มว่าวางไว้ในหมวดใดบ้าง หากคำตอบจากแต่ละกลุ่มต่างกัน ให้ยกตัวอย่างหรือให้เหตุผลว่าเหตุใดจึงวางบัตรนั้นไว้ในหมวดนั้น ๆ

ทัวไป	ผิดปกติ	ไม่แน่ใจ

๕. เมื่อครบทุกบัตรแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนดูบัตรคำที่จัดหมวดหมู่บนกระดาน และชวนคุยโดยเน้นบัตรคำที่แต่ละกลุ่มจัดไว้ในหมวดที่แตกต่างกัน โดยใช้แนวคำถามดังนี้

## คำถาม

- เราใช้อะไรเป็นตัวตัดสินว่าสัมผัสแบบใดธรรมดา และแบบใดผิดปกติ
- บริเวณใดของร่างกายบ้างที่เราคิดว่า คนอื่นไม่ควรสัมผัส โดยที่เราไม่ได้ยินยอมพร้อมใจ เพราะอะไร
- บางสัมผัสที่เราไม่แน่ใจนั้น คิดว่าเป็นเพราะอะไร หากจะจัดให้อยู่ในหมวดทั่วไป หรือผิดปกติ จะต้องดูองค์ประกอบอะไรเพิ่มเติมอีกบ้าง
- หากเกิดเหตุการณ์ที่เป็นสัมผัสแบบผิดปกติกับเรา เราจะรู้สึกอย่างไร และจะจัดการอย่างไร คิดว่าจะบอกให้ใครรู้หรือไม่ เพราะอะไร
- หากมีเพื่อนมาปรึกษาว่าพบเจอเหตุการณ์ที่เป็นสัมผัสแบบผิดปกติ เราจะให้คำแนะนำและช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างไรบ้าง
- ถ้าไม่ต้องการให้เกิดเหตุการณ์สัมผัสแบบผิดปกติกับตัวเราและเพื่อนๆ มีวิธีการป้องกันอย่างไรบ้าง

### ๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้

- การตัดสินว่าสัมผัสใดสื่อเจตนาอย่างไร เป็นการล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่ ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยทั้งสถานะของผู้กระทำว่ามีความสัมพันธ์กับเราแบบใด เวลา สถานที่ และสภาพแวดล้อมที่กระทำ รวมทั้งการสัมผัสนั้นเป็นการยินยอมพร้อมใจของทั้งสองฝ่ายจริงหรือไม่
- ทุกคนต่างมีสิทธิในเนื้อตัวร่างกายของตนที่จะเลือกได้ว่าต้องการให้ตนได้รับการปฏิบัติในรูปแบบไหน หากเราอึดอัด ลำบากใจ ไม่ชอบการปฏิบัติของผู้อื่นที่กระทำกับร่างกายของเรา หรือแม้เพียงแค่สับสน ไม่แน่ใจกับการกระทำที่เกิดขึ้น เราก็ควรบอกปฏิเสธ หรือแสดงออกให้ชัดเจนว่าเราไม่ชอบ และไม่ต้องการให้เกิดขึ้น
- เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สบายใจกับการถูกสัมผัส ควรปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ และคิดหาทางป้องกันล่วงหน้า เพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดเหตุการณ์ซ้ำเดิมอีก
- ในทางกลับกัน เมื่อเรารู้ว่าการปฏิบัติแบบใดที่เราไม่ชอบ เราก็ไม่ควรปฏิบัติแบบนั้นกับคนอื่น หากมีเพื่อนบอกเราว่าไม่ชอบ เราก็ควรรับฟังและเคารพสิ่งที่เพื่อนบอกและไม่ถือวิสาสะในการสัมผัสหรือแสดงออกเพียงเพราะสนิทกัน

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมเพิ่มเติมข้อมูลในเรื่องแหล่งบริการช่วยเหลือที่อยู่ในชุมชน หรือสายด่วนสำหรับผู้ที่ต้องการคำปรึกษา

#### ๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

##### สื่อวัสดุอุปกรณ์

๑. บัตรคำ ๒๗ ใบ
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต
๓. ปากกาเคมี
๔. กระดาษขาว

##### แหล่งเรียนรู้

-

#### ๙. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และอภิปรายแลกเปลี่ยน	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์





## บัตรคำ ๒๗ คำ

### “บัตรคำ ”

จับมือไปลูบคลำ

ซบไหล่

ลูบไล้หัวเข่า

ใช้อวัยวะเพศถูไถ

ลูบคลำอวัยวะเพศ

โอบไหล่

ดึงมือไปวางบนตัก

จับมือไปแตะริมฝีปาก

ดึงมือไปวางบริเวณอวัยวะเพศ

ตบไหล่เบาๆ

ดึงตัวให้นั่งลงบนตัก

ลูบหลัง ลูบไหล่

หอมแก้ม

ใช้มือแตะหลังระหว่างเดินคู่กัน

เล่นผม ลูบผม

เดินคล้องแขนคลอเคลีย

เอามือพาดหลังระหว่างนั่งคู่กัน

ยื่นเบียดด้านหลังจนชิดตัว จับมือ

จับหน้าอก

กระซิบข้างหู

เดินเบียดเสียดสี่สะโพก

จูบที่หน้าผาก

นั่งเบียด

ดึงตัวเราเข้าไปกอด

จูบปาก

ลูบไล้แก้ม

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓  
เรื่อง สัมผัสดี สัมผัสไม่ดี (เพศวิถีศึกษา)

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแบบประเมิน จำนวนนักเรียน.....คน

ด้านความรู้

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านทักษะกระบวนการ

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ผลการประเมินบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวม

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายภูษเคนทร์ ภรินทนนท์)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

ลงชื่อ

(นางสาวธิดา เมฆะทัต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีเวสตันเพียรอุปถัมภ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔  
เรื่อง รู้ทันป้องกันได้ (เพศวิถีศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง วัยรุ่นและพัฒนาการทางเพศ เวลา ๑ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐาน

พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าของตัวเอง ครอบครัว เพศศึกษา และทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ม.๑/๑ อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม

๒. สาระสำคัญ

การล่วงละเมิดทางเพศในปัจจุบันมีหลายรูปแบบ วัยรุ่นควรเรียนรู้ถึงสิทธิในเนื้อตัวร่างกายที่ผู้อื่นจะละเมิดมิได้ และรู้ว่าการกระทำแบบใดที่เข้าข่ายการล่วงละเมิดทางเพศ เพื่อหาทางป้องกัน รวมทั้งมีข้อมูลหน่วยงานและแหล่งบริการให้ความช่วยเหลือหากพบปัญหา

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

ความรู้ (Knowledge : K)

๑. บอกได้ว่าการกระทำแบบใดถือเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ
๒. ระบุโอกาสที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศสำหรับวัยรุ่น
๓. บอกแนวทางในการหาความช่วยเหลือเมื่อถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ทักษะกระบวนการ (Process : P)

๑. สามารถป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. ตระหนักถึงความสำคัญของการแยกแยะความเสี่ยงที่จะเกิดการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

๔. สาระการเรียนรู้

- รู้เท่าทันการล่วงละเมิดทางเพศ

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

#### ๔.๑ ความสามารถในการคิด

- ๑) ทักษะการสำรวจ
- ๒) ทักษะการวิเคราะห์
- ๓) ทักษะในการนำความรู้ไปใช้

#### ๔.๒ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ข้อที่ ๑ มีวินัย
- ข้อที่ ๒ ใฝ่เรียนรู้
- ข้อที่ ๓ ตรงต่อเวลา

#### ๗. การจัดกระบวนการเรียนรู้

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนถึงการกระทำที่เป็นการล่วงละเมิดทางเพศ โดยถามว่า ผู้เรียนคิดอย่างไรกับการใช้มือถือแอบถ่ายภาพผู้หญิงตามห้องน้ำในห้าง การนำภาพส่วนตัวไปเผยแพร่ตามอินเทอร์เน็ต การส่งต่อภาพที่ได้รับทางมือถือหรืออีเมล

๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า การล่วงละเมิดทางเพศ คือการละเมิดสิทธิเนื้อตัวร่างกาย เพราะเป็นการกระทำที่ไม่ได้รับการยินยอม ไม่ว่าผู้กระทำจะมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้ถูกกระทำอย่างไรก็ตาม

๓. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย ๖ กลุ่ม โดยแบ่งเป็น กลุ่มหญิงล้วน ๒ กลุ่ม ชายล้วน ๒ กลุ่ม และกลุ่มคละชายหญิงรวมกัน ๒ กลุ่ม และแจกกรณีศึกษาให้แต่ละกลุ่ม ดังนี้

- กรณีศึกษาที่ ๑ ให้กลุ่มหญิงล้วน ๑ กลุ่มชายล้วน ๑ และกลุ่มชาย/หญิง ๑
- กรณีศึกษาที่ ๒ ให้กลุ่มหญิงล้วน ๒ กลุ่มชายล้วน ๒ และกลุ่มชาย/หญิง ๒

๔. ให้ความกลุ่มย่อย ๑๐ นาที โดยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์กรณีศึกษาที่ได้รับ และเขียนคำตอบลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต จากคำถามต่อไปนี้ใครเป็นผู้เสียหายในเรื่องนี้

- ใครบ้างที่มีส่วนในการกระทำเรื่องเสียหายนี้ ด้วยการกระทำแบบใด
- คิดว่าผู้เสียหายในเรื่องนี้จะรู้สึกอย่างไร
- หากเราเป็นเพื่อน พี่ หรือน้อง ของผู้เสียหาย เราจะทำอย่างไร

๕. ขออาสาสมัครจากกลุ่มกรณีศึกษา ๑ นำเสนอ และให้อีก ๒ กลุ่มเพิ่มเติมในประเด็นที่ไม่ซ้ำกัน จากนั้น ให้กลุ่มที่รับผิดชอบกรณีศึกษา ๒ นำเสนอ กลุ่มละไม่เกิน ๒ นาที

๖. เมื่อนำเสนอครบทุกกลุ่ม ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยในกลุ่มใหญ่เชื่อมโยงประเด็นต่าง ๆ ที่กลุ่มย่อยนำเสนอโดยใช้คำถามชวนคิด ดังนี้

## คำถาม

- คิดว่าอะไรคือสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศ
- คิดว่าคนที่ทำรู้หรือไม่ว่า สิ่งที่ตนเองทำการล่วงละเมิดทางเพศ เพราะเหตุใด
- เราจะมียวิธีป้องกันไม่ให้เกิดเรื่องทำนองนี้กับเราได้อย่างไรบ้าง
- หากเราหรือเพื่อนเราถูกล่วงละเมิดทางเพศ เราจะทำอย่างไรได้บ้าง

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปการเรียนรู้เรื่องการถูกล่วงละเมิดทางเพศร่วมกับผู้เรียน และอาจเพิ่มเติมประเด็นเหล่านี้

- การล่วงละเมิดทางเพศ ถือเป็น การละเมิดสิทธิเนื้อตัวร่างกาย เพราะเป็นการกระทำที่ไม่ได้รับการยินยอม ไม่ว่าผู้กระทำจะมีความสัมพันธ์กับผู้ถูกกระทำอย่างไรก็ตาม
- การล่วงละเมิดทางเพศทำได้หลายรูปแบบ หลายวิธี หลายระดับ ตั้งแต่การใช้วาจาแทะโลม การสัมผัสเนื้อตัวร่างกายโดยเจตนา จนถึง การบังคับขืนใจ
- สิ่งที่เป็นตัวกำหนดว่าเรากำลังถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่คือ เป็นการกระทำที่เราไม่ยินยอมพร้อมใจ การทำให้เรารู้สึกฝืนใจ ลำบากใจที่ต้องทำเช่นนั้น
- ปัจจุบัน มีการกระทำที่ใช้เทคโนโลยีทันสมัยเข้ามาเกี่ยวข้องมากขึ้น แม้จะไม่ได้แตะเนื้อต้องตัว แต่ก็ถือเป็น การล่วงละเมิดทางเพศ เนื่องจากเป็นการกระทำที่ผู้ถูกกระทำไม่ได้ยินยอม หรือแม้เป็นการกระทำที่ทั้งสองฝ่ายยินยอม แต่จงใจสร้างความเสียหายให้เกิดขึ้นด้วยการนำไปเผยแพร่ต่อ
- ค่านิยมส่วนหนึ่งของสังคมมีส่วนทำให้การล่วงละเมิดทางเพศกลายเป็นความชอบธรรม และยังซ้ำเติมผู้เสียหาย เช่น ความเชื่อว่าผู้หญิงที่แต่งกายไม่มิดชิดนั้นจงใจยั่ววน จึงสมควรแล้วที่ถูกทำร้าย เป็นต้น การแต่งกายนั้นถือเป็นสิทธิส่วนบุคคล แต่การที่คนอื่นๆ หนึ่งไม่สามารถข่มกลั่นอารมณ์ความต้องการทางเพศของตนและกล่าวโทษว่า เป็นเพราะเสื้อผ้าของอีกฝ่ายยั่วให้ เกิดอารมณ์ถือเป็นการล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคลเพราะเป็นการทำตามใจตนเองโดยส่งผลกระทบต่อผู้อื่น
- ควรหาความช่วยเหลือเมื่อถูกล่วงละเมิดทางเพศจากผู้ที่เราไว้วางใจได้ รวมทั้งมีหน่วยงานต่าง ๆ ที่ให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ เพื่อช่วยให้เราหาทางออกได้ว่าควรจะทำอย่างไร

## ๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

### สื่อวัสดุอุปกรณ์

๑. แผ่นกรณีศึกษา ๒ กรณี
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต
๓. ปากกาเคมี
๔. กระดาษขาว

### แหล่งเรียนรู้

-

## ๙. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และอภิปรายแลกเปลี่ยน	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์



## กรณีศึกษาที่ ๑

ด.ญ.เอ ชั้น ม.๒ โรงเรียนแห่งหนึ่ง กับ ด.ช.ดำ อายุ ๑๔ ปี นักเรียน ชั้น ม.๓โรงเรียนเดียวกัน คบหาเป็นแฟนกันมาราว ๒ เดือน วันหนึ่ง ด.ช.ดำ นัด ด.ญ.เอ ให้ออกมาพบเพื่อซื้อรถจักรยานยนต์เที่ยว ด.ญ.เอ จึงชักชวน ด.ญ.บี เพื่อนนักเรียนห้องเดียวกันออกมาด้วยและนัดพบกันที่หน้าห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่ง เมื่อถึงเวลา ด.ช.ดำ พร้อมเพื่อนรวม ๖ คนซื้อรถจักรยานยนต์ ๓ คันมาพบ และพากันซื้อรถเที่ยวทั่วเมือง

ระหว่างทาง ด.ช.ดำ ลงไปซื้อน้ำอัดลมให้ ๒ สาวดื่ม สักพักมีอาการมึนงง คาดว่าถูกใส่ยานอนหลับ และถูกพาไปข่มขืนจนสลบ ก่อนที่ ด.ช.ดำ กับพวกจะพา ด.ญ.เอและ ด.ญ.บี มาปล่อยทิ้งไว้ จนกระทั่งมีคนมาพบ



## กรณีศึกษาที่ ๒

กลุ่มนักเรียนชายโรงเรียนแห่งหนึ่งกำลังจับกลุ่มดูภาพวิดีโอคลิป จากโทรศัพท์มือถือเครื่องหนึ่งพร้อมทั้งวิพากษ์วิจารณ์กันอย่างสนุกสนาน หนึ่งในนักเรียนกลุ่มนั้นเล่าว่าภาพในโทรศัพท์เป็นวิดีโอคลิปที่เพื่อนอีกคนส่งมาให้ดูผ่านทางโทรศัพท์มือถือ ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมในหมู่วัยรุ่นชายที่ลงทุนซื้อโทรศัพท์มือถือรุ่นที่สามารถถ่ายวิดีโอพร้อมเสียงเพื่อบันทึกภาพเหตุการณ์ขณะร่วมหลับนอนกับแฟนสาวหรือคู่ขา หรือแอบถ่ายภาพสาวที่นุ่งกระโปรงสั้น ใส่เสื้อสายเดี่ยวเอาไว้ ก่อนจะส่งต่อไปให้เพื่อนๆ ในกลุ่มดู



บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔  
เรื่อง รู้ทันป้องกันได้ (เพศวิถีศึกษา)

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแบบประเมิน จำนวนนักเรียน.....คน

ด้านความรู้

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านทักษะกระบวนการ

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ผลการประเมินบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวม

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายภูษเคนทร์ ภรินทนนท์)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

ลงชื่อ

(นางสาวธิดา เมฆะทัต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีเวสตันเพียรอุปถัมภ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕**  
**เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร โภชนาการ และภาวะโภชนาการ**

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑      กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑      ภาคเรียนที่ ๑      ปีการศึกษา ๒๕๖๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ใย่ร่นกับโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ      เวลา ๑ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

**๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐาน**

พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

**ตัวชี้วัด**

พ ๔.๑ ม.๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

**๒. สาระสำคัญ**

อาหารมีประโยชน์ต่อร่างกาย จึงต้องเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับวัย โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ

**๓. จุดประสงค์การเรียนรู้**

**ความรู้ (Knowledge : K)**

๑. อธิบายความหมายของอาหารและโภชนาการและคุณค่าของอาหารต่อสุขภาพได้
๒. อธิบายปัญหาการเกิดโรคจากภาวะทุพโภชนาการได้
๓. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพได้

**ทักษะกระบวนการ (Process : P)**

๑. สามารถปฏิบัติตน จำแนกประเภทของภาวะโภชนาการได้

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)**

๑. ตระหนักถึงความสำคัญของการมีภาวะโภชนาการที่ดี

**๔. สาระการเรียนรู้**

- ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ
  - ภาวะการขาดสารอาหาร
  - ภาวะโภชนาการเกิน

## ๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

### ๕.๑ ความสามารถในการคิด

๑) ทักษะการวิเคราะห์

### ๕.๒ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ข้อที่ ๑ มีวินัย
- ข้อที่ ๒ ตรงต่อเวลา
- ข้อที่ ๓ มีความรับผิดชอบ

## ๗. การจัดกระบวนการเรียนรู้

๑. ครูให้นักเรียนดูบัตรภาพ แล้วให้นักเรียนตอบคำถามและแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่ครูกำหนด เช่น

- ถ้าให้นักเรียนเลือกรับประทานอาหารประเภทของว่าง นักเรียนจะเลือกรับประทานอะไร เพราะเหตุใด
- นักเรียนคิดว่า ของว่างที่นักเรียนเลือกรับประทานมีประโยชน์หรือไม่ เพราะเหตุใด
- ของว่างที่เลือกรับประทานเหมาะสมกับภาวะโภชนาการของนักเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด

๒. ครูสุ่มเลือกนักเรียน ๓-๕ คน ตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น จากนั้นครูอธิบายให้นักเรียนเข้าใจว่า อาหารว่างจากบัตรภาพทั้ง ๔ ชนิด มีคุณค่าและประโยชน์ต่อร่างกาย แต่จะต้องคำนึงถึงภาวะโภชนาการของตนเองว่า ควรจะรับประทานอะไร รับประทานปริมาณเท่าใด จึงจะเหมาะสมกับตนเอง

๓. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- เพราะเหตุใด จึงไม่ควรเลือกรับประทานอาหารเฉพาะอาหารที่ตนเองชอบเพียงอย่างเดียว

๔. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน คละกันตามความสามารถ คือ เก่ง ปานกลางค่อนข้างเก่ง ปานกลางค่อนข้างอ่อน และอ่อน ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและสืบค้นความรู้เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการ และภาวะโภชนาการ จากหนังสือเรียน และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ ตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้

- ๑) ความหมายของอาหารและโภชนาการ
- ๒) คุณค่าของอาหารต่อสุขภาพ
- ๓) ประเภทของภาวะโภชนาการ
- ๔) ปัญหาการเกิดโรคจากภาวะทุพโภชนาการ

๕. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนการศึกษาและสืบค้นความรู้ โดยครูเสนอแนะให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแบ่งหน้าที่กันรับผิดชอบตามความเหมาะสม

๖. สมาชิกในแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในแต่ละประเด็น และผลัดกันซักถามข้อสงสัย จนได้รับคำตอบที่ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจน จากนั้นสรุปความรู้ลงในแบบบันทึก การอ่าน

๗. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- นักเรียนคิดว่า ตนเองมีภาวะโภชนาการอย่างไร เพราะเหตุใด

๘. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำใบงานที่ ๕.๑ เรื่อง อาหาร และภาวะโภชนาการ โดยให้สมาชิกกลุ่มหาคำตอบด้วยตนเองจนครบทุกข้อ จากนั้นจับคู่กับเพื่อนในกลุ่มเพื่อผลัดกันอธิบายคำตอบให้คู่ของตนฟัง (สมาชิกในกลุ่มอีกคู่หนึ่งก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน)

๙. สมาชิกรวมกลุ่ม ๔ คน (ตามเดิม) แล้วผลัดกันอธิบายคำตอบของคู่ของตนเองให้สมาชิกอีกคู่หนึ่งภายในกลุ่มฟัง จากนั้นสรุปคำตอบที่เป็นมติของกลุ่มลงในใบงานที่ ๕.๑ เพื่อนำส่ง ครูตรวจ

๑๐. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาการเกิดโรคจากภาวะทุพโภชนาการ จากนั้นร่วมกันสรุปผล แล้วส่งตัวแทนนำเสนอผลการวิเคราะห์ หน้าชั้นเรียน

๑๑. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- นักเรียนคิดว่า ตนเองเลือกรับประทานอาหารอย่างมีสติหรือไม่ เพราะเหตุใด

๑๒. นักเรียนร่วมกันสรุปปัญหาการเกิดโรคจากภาวะทุพโภชนาการ และเสนอแนะแนวทางการแก้ปัญหาที่ถูกต้องและเหมาะสม

## ๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

### สื่อวัสดุอุปกรณ์

- ๑) หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.๑
- ๒) เอกสารประกอบการเรียนรู้
- ๓) ใบงานที่ ๕.๑ เรื่อง อาหารและภาวะโภชนาการ

### แหล่งเรียนรู้

- ๑) แหล่งข้อมูลสารสนเทศ

- <http://www.ipst.ac.th/chemistry/articles๑๑/vitamin.pdf>

๙. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕	แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕	(ประเมินตามสภาพจริง)
ตรวจใบงานที่ ๕.๑	ใบงานที่ ๕.๑	ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์
ตรวจแบบบันทึกการอ่าน	แบบบันทึกการอ่าน	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ตรงต่อเวลา และมีความรับผิดชอบ	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์



## เอกสารประกอบการเรียนรู้



ภาพขนมเค้ก



ภาพผลไม้ชนิดต่าง ๆ



ภาพขนมหวาน



# ใบงานที่ ๕.๑ อาหารและภาวะโภชนาการ

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง      ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

๑. อาหารที่มีประโยชน์ให้คุณค่าต่อสุขภาพของเราอย่างไร

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

๒. ภาวะโภชนาการที่ดี มีลักษณะอย่างไร

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

๓. ภาวะโภชนาการเกินเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคใด เพราะเหตุใด

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

๔. คนป่วยที่มีภาวะโลหิตจางเกิดจากสาเหตุใด และควรเลือกรับประทานอาหารอย่างไร

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

๕. ถ้าต้องการลดน้ำหนักควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผลไม้ชนิดใด และควรเลือกรับประทานผลไม้ชนิดใด

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

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๕

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร โภชนาการ และภาวะโภชนาการ

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแบบประเมิน จำนวนนักเรียน.....คน

ด้านความรู้

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านทักษะกระบวนการ

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ผลการประเมินบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวม

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายภูษเคนทร์ ภรินทนันท)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

ลงชื่อ

(นางสาวธิดา เมฆะทัต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีเวสตันเพียรอุปถัมภ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....



**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖**  
**เรื่อง โภชนบัญญัติ และธงโภชนาการ**

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑      กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑      ภาคเรียนที่ ๑      ปีการศึกษา ๒๕๖๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ      เวลา ๑ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

**๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐาน**

พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

**ตัวชี้วัด**

พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

**๒. สาระสำคัญ**

การเลือกรับประทานอาหารตามหลักโภชนบัญญัติและธงโภชนาการ จะต้องเลือกให้ถูกต้องและเหมาะสม กับวัย

**๓. จุดประสงค์การเรียนรู้**

**ความรู้ (Knowledge : K)**

๑. บอกข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารตามโภชนบัญญัติ ๙ ประการได้
๒. อธิบายหลักการเลือกบริโภคอาหารตามธงโภชนาการได้
๓. บอกแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารได้ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย

**ทักษะกระบวนการ (Process : P)**

๑. สามารถปฏิบัติตน เลือกรับประทานอาหารได้ตามหลักโภชนบัญญัติ และธงโภชนาการ

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)**

๑. ตระหนักถึงความสำคัญของการมีภาวะโภชนาการที่ดี

**๔. สาระการเรียนรู้**

- หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย

## ๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

### ๕.๑ ความสามารถในการคิด

๑) ทักษะกระบวนการคิดตัดสินใจ

### ๕.๒ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ข้อที่ ๑ มีวินัย
- ข้อที่ ๒ ตรงต่อเวลา
- ข้อที่ ๓ มีความรับผิดชอบ

## ๗. การจัดกระบวนการเรียนรู้

๑. ครูให้นักเรียนดูบัตรภาพอาหารแต่ละชนิด แล้วให้นักเรียนร่วมกันพิจารณาว่า อาหารแต่ละชนิดให้สารอาหารใดแก่ร่างกาย

๒. นักเรียนร่วมกันจัดหมวดหมู่บัตรภาพอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการต่ำ และภาวะโภชนาการเกิน

๓. ครูเลือกตัวแทนนักเรียนตรวจสอบความถูกต้อง พร้อมแสดงเหตุผลประกอบ แล้วให้เพื่อนในชั้นเรียนร่วมกันตรวจสอบ อีกครั้ง

๔. ครูให้นักเรียนกลุ่มเดิม (จากแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑) ร่วมกันศึกษาและสืบค้นความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติและ ธงโภชนาการ

๕. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- ทำไมคนเราถึงต้องรับประทานอาหารให้ครบ ๓ มื้อ

๖. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนการศึกษาและสืบค้นความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ โดยแบ่งหน้าที่กันรับผิดชอบตามความเหมาะสม หรือความสนใจของสมาชิกกลุ่ม

๗. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและสืบค้นความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ จากหนังสือเรียน และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ ตามที่ได้วางแผนร่วมกันไว้แล้วบันทึกความรู้ที่ได้ลงในแบบบันทึกการอ่าน

๘. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- นักเรียนคิดว่า การบริโภคอาหารมีดีก็มีประโยชน์หรือไม่ อธิบายเหตุผล

๙. สมาชิกในแต่ละกลุ่มตั้งคำถามคนละ ๑ ข้อ จากนั้นนำคำถามมาผลัดกันถาม-ตอบกับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนบัญญัติและธงโภชนาการ และบันทึกความรู้ลงในแบบบันทึกการอ่าน

๑๐. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอธิบายแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารตามข้อปฏิบัติใน โภชนบัญญัติ ๙ ประการ จากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพตาม ประเด็น “กินพอดีและหลากหลาย” ประกอบแผนภาพธงโภชนาการ

๑๑. ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพตามประเด็น “กินพอดี และหลากหลาย” ประกอบแผนภาพธงโภชนาการ หน้าชั้นเรียน

๑๒. ครูชมเชยตัวแทนกลุ่มที่นำเสนอได้ถูกต้อง เข้าใจง่าย และมีความคิดสร้างสรรค์ เพื่อเป็นการเสริม กำลังใจและเป็นแบบอย่างที่ดีในการนำเสนอความรู้

๑๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันทำใบงานที่ ๕.๒ เรื่อง การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของค ุไทย โดยให้สมาชิกในกลุ่มจับคู่กันเป็น ๒ คู่ แล้วให้สมาชิกคนหนึ่งของ แต่ละคู่คิดหาคำตอบและเขียนคำตอบ และสมาชิกอีกคนหนึ่งเป็นฝ่ายสังเกต (นักเรียนอีกคู่หนึ่งที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันก็ปฏิบัติในทำนองเดียวกัน)

๑๔. นักเรียนที่ทำหน้าที่เป็นฝ่ายสังเกต จะทำหน้าที่ตรวจสอบและแสดงความคิดเห็นด้วย เมื่อ ตรวจสอบว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมแสดงความยินดี

๑๕. นักเรียนแต่ละคู่เปลี่ยนบทบาทกันในคำถามข้อต่อไป จากผู้ตอบเป็นผู้สังเกต และจากผู้สังเกต เป็นผู้ตอบ เมื่อจบการตอบคำถามให้นักเรียนแต่ละคู่ในกลุ่มเดียวกัน (กลุ่ม ๔ คน) เปรียบเทียบคำตอบ และ แสดงความคิดเห็นเพื่อความกระจ่างชัดเจนของคำตอบ จากนั้นตรวจสอบความเรียบร้อยก่อนนำไปงานที่ ๕.๒ ส่งครูตรวจ

๑๖. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- นักเรียนคิดว่า อาหารมีี่เข้ามามีความจำเป็นต่อร่างกายหรือไม่ อธิบายเหตุผล

๑๗. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของ คนไทย และหลักการเลือกรับประทานอาหารตามสัดส่วนของธงโภชนาการ

## ๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

### สื่อวัสดุอุปกรณ์

- ๑) หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.๑
- ๒) เอกสารประกอบการเรียนรู้
- ๓) แผนภาพธงโภชนาการ
- ๓) ใบงานที่ ๕.๒ เรื่อง การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

### แหล่งเรียนรู้

- ๑) แหล่งข้อมูลสารสนเทศ
  - <http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/อาหารตามวัย>
  - [http://www.horapa.com/content.php?CS\\_tegury=Kidsfood&No=๔๗๑](http://www.horapa.com/content.php?CS_tegury=Kidsfood&No=๔๗๑)

๙. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจใบงานที่ ๕.๒	ใบงานที่ ๕.๒	ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์
ตรวจแบบบันทึกการอ่าน	แบบบันทึกการอ่าน	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
ประเมินการนำเสนอผลงาน	แบบประเมินการนำเสนอผลงาน	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ตรงต่อเวลา และมีความรับผิดชอบ	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์



## เอกสารประกอบการเรียนรู้

### แผนภาพธงโภชนาการ



ที่มา : พรสุข หุ่นิรันดร และคณะ. [ม.บ.บ.]. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1. กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์.



## เอกสารประกอบการเรียนรู้



ภาพสลัดผักน้ำใส



ภาพยำรวมมิตร



ภาพข้าวผัดน้ำพริกปลาทุ



ภาพข้าวขาหมู



ภาพส้มตำไข่เค็ม



ภาพข้าวเหนียวมะม่วง

# ใบงานที่ ๕.๒ การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง      ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

๑. การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด มีประโยชน์อย่างไร

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

๒. การรับประทานอาหารตามธงโภชนาการ มีหลักในการรับประทานอาหารอย่างไร

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

๓. ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) มีประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพอย่างไร

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

๔. การบริโภคอาหารอย่างฉลาด จะต้องปฏิบัติอย่างไร

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

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๖  
เรื่อง โภชนบัญญัติ และธงโภชนาการ

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแบบประเมิน จำนวนนักเรียน.....คน

ด้านความรู้

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านทักษะกระบวนการ

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ผลการประเมินบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวม

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายภูษเคนทร์ ภรินทนนท์)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

ลงชื่อ

(นางสาวธิดา เมฆะทัต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีเวสตันเพียรอุปถัมภ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....



**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗**  
**เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย**

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑      กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑      ภาคเรียนที่ ๑      ปีการศึกษา ๒๕๖๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง วิयरุ่นกับโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ      เวลา ๑ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

**๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐาน**

พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

**ตัวชี้วัด**

พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

พ ๔.๑ ม.๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

**๒. สาระสำคัญ**

การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย จะต้องรู้จักวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการรับประทานอาหาร

**๓. จุดประสงค์การเรียนรู้**

**ความรู้ (Knowledge : K)**

๑. บอกประเภทของสารอาหารที่วัยรุนควรได้รับในแต่ละวันได้

๒. อธิบายหลักการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุนได้

๓. วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจากการรับประทานอาหารของวัยรุนได้

**ทักษะกระบวนการ (Process : P)**

๑. สามารถปฏิบัติตน เลือกรับประทานอาหารได้เหมาะสมกับวัยของตนเอง

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)**

๑. ตระหนักถึงความสำคัญของการมีภาวะโภชนาการที่ดี

**๔. สาระการเรียนรู้**

- หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย
- ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ
  - ภาวะการขาดสารอาหาร
  - ภาวะโภชนาการเกิน

## ๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

### ๕.๑ ความสามารถในการคิด

- ๑) ทักษะกระบวนการคิดตัดสินใจ
- ๒) ทักษะการวิเคราะห์

### ๕.๒ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ข้อที่ ๑ มีวินัย
- ข้อที่ ๒ ตรงต่อเวลา
- ข้อที่ ๓ มีความรับผิดชอบ

## ๗. การจัดการกระบวนการเรียนรู้

๑. ครูให้นักเรียนรวมกลุ่มเดิม (จากแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑) จากนั้นให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มวาดภาพอาหารที่ตนเองชอบรับประทานลงในกระดาษ แล้วบอกรายละเอียดเกี่ยวกับอาหาร ดังนี้

- ชื่ออาหาร
- สารอาหารหลักและประโยชน์ของอาหาร
- ความเหมาะสมของอาหารกับสุขภาพร่างกายของตนเอง

๒. สมาชิกในกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันแสดงข้อมูลอาหารที่ตนเองชอบรับประทาน พร้อมอธิบายรายละเอียด จากนั้นสมาชิกกลุ่มร่วมกันพิจารณาถึงความเหมาะสมของอาหารกับสุขภาพร่างกายของเพื่อน

๓. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- คนที่มีรูปร่างและน้ำหนักตัวใกล้เคียงกัน ร่างกายจะมีความต้องการปริมาณและสารอาหารที่เหมือนกันหรือไม่ เพราะเหตุใด *(ความต้องการปริมาณและสารอาหารในการรับประทานอาหารของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน เพราะขึ้นอยู่กับความต้องการในแต่ละวัย กิจกรรมในชีวิตประจำวันที่แตกต่างกัน และมีระบบการเผาผลาญพลังงานในร่างกายต่างกัน)*

๔. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและสืบค้นความรู้เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย จากหนังสือเรียน ห้องสมุด และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ ตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้

- หมายเลข ๑ ศึกษาความรู้เรื่อง ประเภทของสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวัน
- หมายเลข ๒ ศึกษาความรู้เรื่อง อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น
- หมายเลข ๓ ศึกษาความรู้เรื่อง ปัญหาสุขภาพจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่น

๕. สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนการศึกษาและสืบค้นความรู้

๖. สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มผลัดกันอธิบาย ตรวจสอบข้อมูล และสรุปความรู้ในประเด็นต่างๆ

๗. สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มผลัดกันซักถามข้อสงสัย เพื่ออธิบายให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง แล้วบันทึกความรู้ที่ได้ลงในสมุด

๘. ครูตั้งประเด็นคำถามเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอธิบายและหาคำตอบร่วมกัน เช่น

- ถ้าร่างกายต้องใช้พลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น ควรรับประทานอาหารประเภทใด
- เพราะเหตุใด ไขมันที่ได้จากพืชจึงมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าไขมันที่ได้จากสัตว์
- การรับประทานไข่ วันละ ๑ ฟอง มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร โดยให้แต่ละกลุ่มค้นคว้าหาคำตอบ จากหนังสือเรียน ห้องสมุด และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ

๙. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- อาหารประเภทงานด่วนที่วัยรุ่นชอบรับประทาน มีประโยชน์ต่อร่างกายหรือไม่ อย่างไรจงอธิบายเหตุผล

๑๐. นักเรียนทุกคนทำใบงานที่ ๕.๓ เรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น เสร็จแล้วนำส่งครูตรวจ

๑๑. นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น พร้อมแสดงเหตุผลประกอบ

๑๒. นักเรียนร่วมกันสรุปหลักการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น และสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับในแต่ละวัน เพื่อนำความรู้ไปปรับใช้ในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง

๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

สื่อวัสดุอุปกรณ์

- ๑) หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.๑
- ๒) ใบงานที่ ๕.๓ เรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

แหล่งเรียนรู้

๑) แหล่งข้อมูลสารสนเทศ

- <http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/อาหารตามวัย>
- [http://www.horapa.com/content.php?CS\\_tegury=Kidsfood&No=๔๗๑](http://www.horapa.com/content.php?CS_tegury=Kidsfood&No=๔๗๑)
- [http://www.lib.ru.ac.th/journal/apr/apr/๑๓\\_op\\_See\\_spfood๐๑.html](http://www.lib.ru.ac.th/journal/apr/apr/๑๓_op_See_spfood๐๑.html)

๙. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจใบงานที่ ๕.๓	ใบงานที่ ๕.๓	ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์
ตรวจแบบบันทึกการอ่าน	แบบบันทึกการอ่าน	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ตรงต่อเวลา และมีความรับผิดชอบ	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์

## ใบงานที่ ๕.๓ อาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

๑. สารอาหารที่วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับมีกี่ประเภท อะไรบ้าง

.....  
.....

๒. วัยรุ่นต้องได้รับคาร์โบไฮเดรตวันละเท่าใด เพราะเหตุใด

.....  
.....

๓. โปรตีนมีความจำเป็นอย่างไรต่อวัยรุ่น

.....  
.....

๔. วิตามินประเภทใดบ้างที่วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับในแต่ละวัน

.....  
.....

๕ เพราะเหตุใด กลีโกลีแอโรสเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อวัยรุ่น

.....  
.....

๖. เพราะเหตุใด วัยรุ่นจึงควรรับประทานไขมันที่ได้จากพืชมากกว่าไขมันที่ได้จากสัตว์

.....  
.....

๗. ถ้าวัยรุ่นขาดน้ำจะเป็นอย่างไร

.....  
.....

๘. จงยกตัวอย่างอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

.....  
.....

**บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗**  
**เรื่อง หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย**

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแบบประเมิน จำนวนนักเรียน.....คน

**ด้านความรู้**

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

**ด้านทักษะกระบวนการ**

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

**ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์**

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ผลการประเมินบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวม

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายภูษเคนทร์ ภรินทนนท์)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

ลงชื่อ

(นางสาวธิดา เมฆะทัต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีเวสตันเพียรอุปถัมภ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘  
เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ภัยรุมกับโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ เวลา ๑ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐาน

พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๑/๑ เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย

พ ๔.๑ ม.๑/๒ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

๒. สาระสำคัญ

การเลือกใช้อผลิตภัณฑ์อาหาร จะต้องคำนึงถึงข้อมูลโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสมกับวัย

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

ความรู้ (Knowledge : K)

๑. บอกผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องมีฉลากตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขได้

๒. อธิบายข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารได้

๓. บอกข้อมูลสำคัญของเลขสารบบอาหารในเครื่องหมาย ออย ได้

ทักษะกระบวนการ (Process : P)

๑. สามารถปฏิบัติตน เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. ตระหนักถึงความสำคัญของการมีภาวะโภชนาการที่ดี

๔. สาระการเรียนรู้

- หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย
- ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ
  - ภาวะการขาดสารอาหาร
  - ภาวะโภชนาการเกิน

## ๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

### ๔.๑ ความสามารถในการคิด

- ๑) ทักษะกระบวนการคิดตัดสินใจ
- ๒) ทักษะการวิเคราะห์

### ๔.๒ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ข้อที่ ๑ มีวินัย
- ข้อที่ ๒ ตรงต่อเวลา
- ข้อที่ ๓ มีความรับผิดชอบ

## ๗. การจัดกระบวนการเรียนรู้

๑. ครูคิดตัวอย่างฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหารบนกระดานแล้วถามนักเรียนว่า ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหารประกอบด้วยข้อมูลอะไรบ้าง

๒. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหารมีประโยชน์อย่างไร

๓. ครูให้นักเรียนกลุ่มเดิม (จากแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑) ร่วมกันศึกษาและสืบค้นความรู้เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร จากหนังสือเรียน ห้องสมุด และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ ตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้

๓.๑) ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องมีฉลากตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข

๓.๒) ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

๓.๓) เลขสารบบอาหารในเครื่องหมาย ออย.

๔. สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนการศึกษาและสืบค้นความรู้

๕. ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอความรู้ หน้าชั้นเรียน

๖. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

๗. นักเรียนทุกคนทำใบงานที่ ๕.๔ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

๘. ครูเฉลยคำตอบในใบงานที่ ๕.๔ โดยให้นักเรียนจับคู่กันตรวจความถูกต้องของใบงาน

๙. นักเรียนทุกคนทำกิจกรรมตามตัวชี้วัด กิจกรรมที่ ๕.๕ จากแบบวัดฯ เป็นการบ้าน แล้วนำส่งครูในวันถัดไป

๑๐. ครูประเมินความรู้ความเข้าใจของนักเรียนจากการทำใบงานที่ ๕.๔

๑๑. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- นักเรียนมีหลักในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับวัยรุ่น อย่างไร



## ๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

### สื่อวัสดุอุปกรณ์

- ๑) หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.๑
- ๒) แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ สุขศึกษา ม.๑
- ๓) ตัวอย่างฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
- ๔) ใบงานที่ ๕.๔ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

### แหล่งเรียนรู้

- ๑) ห้องสมุด
- ๒) แหล่งข้อมูลสารสนเทศ
  - <http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/อาหารตามวัย>
  - [http://www.horapa.com/content.php?CS\\_tegury=Kidsfood&No=๔๗๑](http://www.horapa.com/content.php?CS_tegury=Kidsfood&No=๔๗๑)
  - [http://www.lib.ru.ac.th/journal/apr/apr/๑๓\\_op\\_See\\_spfood๐๑.html](http://www.lib.ru.ac.th/journal/apr/apr/๑๓_op_See_spfood๐๑.html)

## ๙. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจใบงานที่ ๕.๔	ใบงานที่ ๕.๔	ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์
ประเมินการนำเสนอผลงาน	แบบประเมินการนำเสนอผลงาน	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ตรงต่อเวลา และมีความรับผิดชอบ	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕	แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕	ร้อยละ ๖๐ ผ่านเกณฑ์

# ใบงานที่ ๕.๔ ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

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 ถนนสารประดิษฐ์ ย่านนาหวา 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  
ควรรบริโภคก่อน

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

10-1-01949-1-0028

มีของวัตทุกันเซ็น

ชื่ออาหาร.....ชื่อหรือเครื่องหมายการค้า.....

ส่วนประกอบที่สำคัญได้แก่.....

เลขสารบบอาหาร คือ.....น้ำหนักสุทธิ.....

วัน เดือน ปีที่ผลิต.....วัน เดือน ปีที่หมดอายุ.....

คำแนะนำในการเก็บรักษา.....

ชื่อที่อยู่ผู้ผลิต.....

คุณค่าทางโภชนาการ.....

ขนาดรับประทาน.....

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๘  
เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแบบประเมิน จำนวนนักเรียน.....คน

ด้านความรู้

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านทักษะกระบวนการ

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ผลการประเมินบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวม

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายภูษเคนทร์ ภรินทนนท์)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

ลงชื่อ

(นางสาวธิดา เมฆะทัต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีเวสตันเพียรอุปถัมภ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙

เรื่อง ความหมายและความสำคัญประเภทของสมรรถภาพทางกาย  
และองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง สมรรถภาพทางกาย เวลา ๑ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐาน

พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๑/๔ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

๒. สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถของร่างกายแต่ละบุคคลในการทำกิจกรรมประจำวัน การเล่นกีฬาการออกกำลังกายโดยไม่เหน็ดเหนื่อย และผลจากการทำกิจกรรมนั้น ๆ มีประสิทธิภาพสูง สมรรถภาพทางกายที่เป็นผลมาจากการมีร่างกายแข็งแรง การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเป็นปกติ

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

ความรู้ (Knowledge : K)

๑. อธิบายความหมาย ความสำคัญและประเภทของสมรรถภาพทางกาย

ทักษะกระบวนการ (Process : P)

๑. วิเคราะห์ประเภทของสมรรถภาพทางกาย

๒. เขียนแผนภาพความคิดองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. ตระหนักถึงความสำคัญของการมีสมรรถภาพทางกายที่

๔. สาระการเรียนรู้

- ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย
- ประเภทของสมรรถภาพทางกาย
- องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

## ๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

๔.๑ ความสามารถในการสื่อสาร

๔.๒ ความสามารถในการคิด

๑) ทักษะการวิเคราะห์

๔.๒ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

## ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ข้อที่ ๑ ใฝ่เรียนรู้
- ข้อที่ ๒ มุ่งมั่นในการทำงาน

## ๗. การจัดกระบวนการเรียนรู้

๑. นักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเล่นกีฬา โดยตอบคำถาม ดังนี้

- นักเรียนชอบเล่นกีฬาหรือไม่ (ชอบเล่น/ไม่ชอบเล่น)
- กีฬาที่นักเรียนชอบเล่นมีอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ ฟุตบอล วอลเลย์บอล ปิงปอง)
- กีฬาที่นักเรียนชอบเล่นช่วยพัฒนากล้ามเนื้อส่วนใด (ตัวอย่างคำตอบ แขน ขา หัวไหล่)
- นักเรียนคิดว่าคนที่เล่นกีฬาเป็นประจำจะมีลักษณะอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อเป็นมัด)

๒. นักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย โดยตอบคำถาม ดังนี้

- นักเรียนรู้จักสมรรถภาพทางกายหรือไม่ (รู้จัก/ไม่รู้จัก)
- นักเรียนรู้หรือไม่ว่าสมรรถภาพทางกายคืออะไร (ตัวอย่างคำตอบ สมรรถภาพทางกาย คือ การมีร่างกายแข็งแรง ทำงานได้นาน)

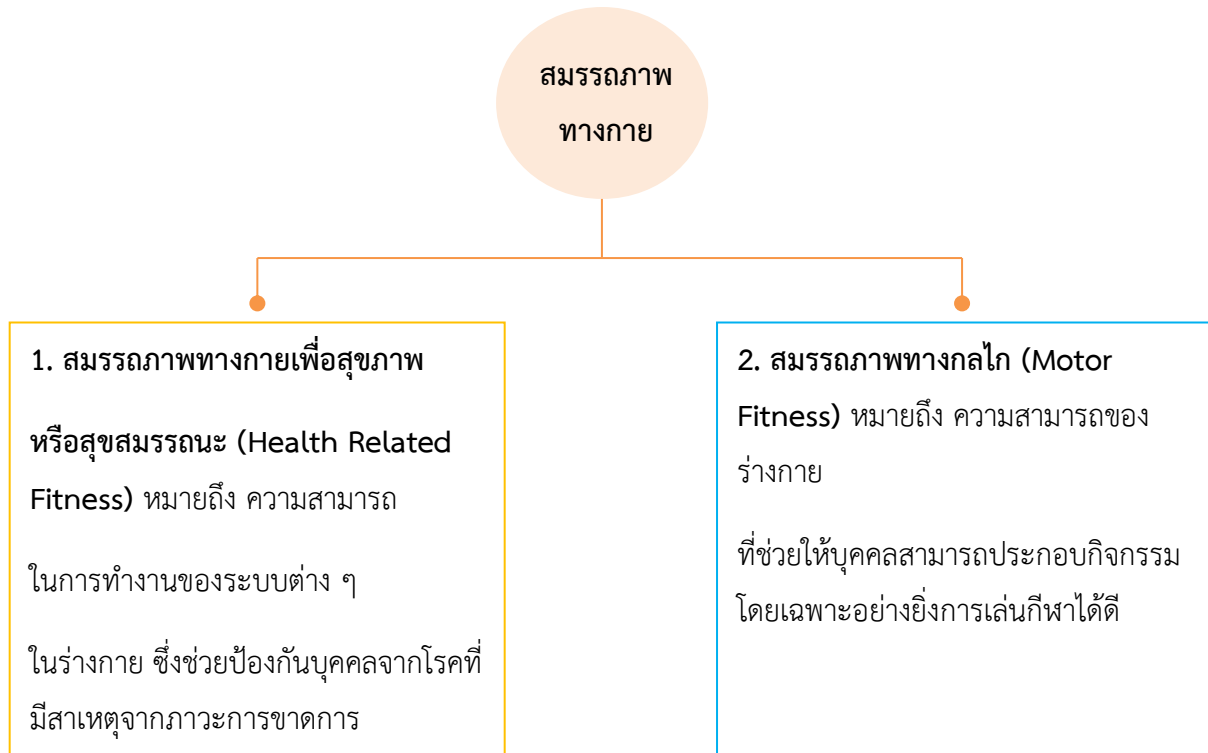
๓. นักเรียนศึกษาความรู้และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญประเภทของสมรรถภาพทางกาย และองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น หนังสือเรียน อินเทอร์เน็ต

๔. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

- สมรรถภาพทางกายหมายความว่าอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ความสามารถของร่างกายที่จะประกอบกิจกรรม หรือทำงานได้เป็นระยะเวลาานาน ๆ ติดต่อกันอย่างมีประสิทธิภาพ)
- สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดี และเกิดประสิทธิภาพ มีบุคลิกภาพที่ดี ร่างกายแข็งแรง ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี และเกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง)

๕. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์เกี่ยวกับประเภทของสมรรถภาพทางกาย แล้วบันทึกเป็นแผนภาพความคิด

(ตัวอย่างแผนภาพความคิด)



๖. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยตอบคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้

- ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เล่นกีฬาไม่เหนื่อยง่าย ทำงานต่าง ๆ ได้นาน)

๗. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๔-๕ คน ร่วมกันเขียนองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ที่ได้ศึกษามา โดยเขียนอธิบายเป็นแผนภาพความคิด ดังตัวอย่าง

(ตัวอย่างแผนภาพความคิด)



๘. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนี้

สมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถของร่างกายแต่ละบุคคลในการทำกิจกรรมประจำวัน การเล่นกีฬา การออกกำลังกายโดยไม่เหน็ดเหนื่อย และผลจากการทำกิจกรรมนั้น ๆ มีประสิทธิภาพสูง สมรรถภาพทางกายที่ดีเป็นผลมาจากการมีร่างกายแข็งแรง การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเป็นปกติ

๙. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของกลุ่มตนเองหน้าชั้นเรียน จากนั้นร่วมกันตรวจสอบความถูกต้อง และเพิ่มเติมสำหรับบางกลุ่มที่ยังไม่ ครบถ้วน

๑๐. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับวิธีการทำงานให้เห็นการคิดเชิงระบบและวิธีการทำงานที่มี แบบแผน

๑๑. นักเรียนแนะนำสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับสมรรถภาพ เพื่อให้เห็นความสำคัญของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

๑๒. นักเรียนประเมินตนเอง โดยเขียนแสดงความรู้สึกหลังการเรียนรู้และหลังการทำกิจกรรมในประเด็นต่อไปนี้

- สิ่ง que นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้คืออะไร
- นักเรียนมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- เพื่อนนักเรียนในกลุ่มมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- นักเรียนพึงพอใจกับการเรียนในวันนี้หรือไม่ เพียงใด
- นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้นี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมทั่วไปได้อย่างไร

จากนั้นแลกเปลี่ยนตรวจสอบขั้นตอนการทำงานทุกขั้นตอนว่าจะเพิ่มคุณค่าไปสู่สังคมเกิดประโยชน์ต่อสังคมให้มากขึ้นกว่าเดิมในขั้นตอนใดบ้าง สำหรับการทำงานในครั้งต่อไป

#### ๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

##### สื่อวัสดุอุปกรณ์

- ๑) หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.๑
- ๒) กระดาษสำหรับทำกิจกรรม

##### แหล่งเรียนรู้

-

#### ๙. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ตรงต่อเวลา และมีความรับผิดชอบ	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์



บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๙

เรื่อง ความหมายและความสำคัญปะประภทของสมรรถภาพทางกาย

และองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแบบประเมิน จำนวนนักเรียน.....คน

ด้านความรู้

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านทักษะกระบวนการ

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ผลการประเมินบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวม

ปัญหาและอุปสรรค

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

ลงชื่อ.....

(นายภูษเคนทร์ ภรินทนต์)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

ลงชื่อ

(นางสาวธิดา เมฆะทัต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนคีรีเวสตันเพียรอุปถัมภ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐**  
**เรื่อง การหาค่าดัชนีมวลกาย**

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง สมรรถภาพทางกาย เวลา ๑ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

**๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**มาตรฐาน**

พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

**ตัวชี้วัด**

พ ๔.๑ ม.๑/๔ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

**๒. สาระสำคัญ**

การหาค่าดัชนีมวลกาย ทำให้ทราบความเหมาะสมของขนาดรูปร่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

**๓. จุดประสงค์การเรียนรู้**

**ความรู้ (Knowledge : K)**

๑. อธิบายวิธีการและวัตถุประสงค์ของการหาค่าดัชนีมวลกาย

**ทักษะกระบวนการ (Process : P)**

๑. แสดงวิธีการหาค่าดัชนีมวลกาย

**คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)**

๑. ตระหนักถึงความสำคัญของการหาค่าดัชนีมวลกาย

**๔. สาระการเรียนรู้**

- วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
  - ตัวอย่างการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ : ดัชนีมวลกาย (BMI = Body Mass Index)

## ๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

### ๕.๑ ความสามารถในการสื่อสาร

### ๕.๒ ความสามารถในการคิด

#### ๑) ทักษะการวิเคราะห์

## ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ข้อที่ ๑ ซื่อสัตย์สุจริต
- ข้อที่ ๒ ใฝ่เรียนรู้

## ๗. การจัดการกระบวนการเรียนรู้

### ๑. นักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับลักษณะรูปร่างของตนเอง โดยตอบคำถาม ดังนี้

- นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดีหรือไม่ เพราะอะไร (ตัวอย่างคำตอบ มีสมรรถภาพทางกายที่ดี เพราะร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย)
- นักเรียนมีรูปร่างที่เหมาะสมหรือไม่ เพราะอะไร (ตัวอย่างคำตอบ มีรูปร่างที่เหมาะสม เพราะไม่อ้วนหรือไม่ผอมจนเกินไป)
- นักเรียนคิดว่าใครในชั้นเรียนมีขนาดรูปร่างที่เหมาะสม (นักเรียนแต่ละคนตอบชื่อเพื่อนที่ตนเองคิดว่ามีขนาดรูปร่างที่เหมาะสม)

### ๒. นักเรียนศึกษาความรู้และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย : ดัชนีมวลกาย จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น หนังสือเรียน อินเทอร์เน็ต

### ๓. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยตอบคำถามกระตุ้นความคิด ดังนี้

- เราจะทราบว่าสมรรถภาพทางกายที่ดีหรือมีขนาดรูปร่างที่เหมาะสมได้อย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ สังเกตตนเองว่าทำงานหรือออกกำลังกายแล้วเหนื่อยง่ายหรือไม่ และชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงแล้วเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน)

### ๔. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม แต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์เกี่ยวกับวิธีการหาค่าดัชนีมวลกาย จากคำถามดังต่อไปนี้

- การหาค่าดัชนีมวลกาย มีวิธีการอย่างไร

#### วิธีการทดสอบ

- ๑) ผู้รับการทดสอบต้องสวมเสื้อยืด กางเกงขาสั้น ถอดรองเท้าก่อนชั่งน้ำหนัก
- ๒) ผู้รับการทดสอบชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

#### การบันทึกค่าที่ได้

- ๑) การชั่งน้ำหนักมีหน่วยเป็นกิโลกรัม หากค่าที่ได้ไม่ใช่จำนวนเต็มให้ปัดเศษที่เหลือเป็น ๐.๕ กิโลกรัม

๒) การวัดส่วนสูง ให้ผู้รับการทดสอบยืนตรง ส้นเท้าติดกับพื้น การอ่านค่าแต่ละครั้ง ถ้าค่าเกิน ๑ เมตร ให้อ่านเป็นเซนติเมตร

๓) นำค่าเฉลี่ยที่ได้จากการวัดมาคำนวณหาค่า BMI โดยใช้สูตร ดังนี้

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

๕. นักเรียนชั่งน้ำหนัก (กิโลกรัม) และวัดส่วนสูง (เมตร) แล้วนำมาคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย โดยใช้สูตร BMI แล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานรายการ ดัชนีมวลกาย ตามเพศและอายุ ของตนเอง

**เกณฑ์มาตรฐานรายการ ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร) สำหรับเด็กไทย อายุ ๗-๑๘ ปี**

อายุ (ปี)	เพศชาย				
	มวลกายต่ำมาก	มวลกายต่ำ	มวลกายพอเหมาะ	มวลกายสูง	มวลกายสูงมาก
๗	๑๐.๔๐ ถึง ๑๑.๕๐	๑๐.๔๑-๑๔.๑๔	๑๔.๑๕-๑๗.๓๖	๑๗.๓๗-๒๐.๕๙	๒๐.๕๐ ขึ้นไป
๘	๑๐.๓๘ ถึง ๑๑.๕๐	๑๐.๓๙-๑๔.๓๗	๑๔.๓๘-๑๘.๒๗	๑๘.๒๘-๒๒.๑๗	๒๒.๑๘ ขึ้นไป
๙	๑๐.๐๘ ถึง ๑๑.๕๐	๑๐.๐๙-๑๔.๒๙	๑๔.๓๐-๑๘.๕๐	๑๘.๕๑-๒๒.๗๑	๒๒.๗๒ ขึ้นไป
๑๐	๑๐.๙๕ ถึง ๑๑.๕๐	๑๐.๙๖-๑๕.๑๖	๑๕.๑๗-๑๙.๓๗	๑๙.๓๘-๒๓.๕๘	๒๓.๕๙ ขึ้นไป
๑๑	๑๑.๘๗ ถึง ๑๑.๕๐	๑๑.๘๘-๑๕.๓๘	๑๕.๓๙-๑๙.๖๙	๑๙.๗๐-๒๔.๕๐	๒๔.๕๑ ขึ้นไป
๑๒	๑๑.๙๓ ถึง ๑๑.๕๐	๑๑.๙๔-๑๖.๓๔	๑๖.๓๕-๒๐.๗๕	๒๐.๗๖-๒๕.๑๖	๒๕.๑๗ ขึ้นไป
๑๓	๑๒.๔๒ ถึง ๑๑.๕๐	๑๒.๔๓-๑๖.๗๓	๑๖.๗๔-๒๑.๐๔	๒๑.๐๕-๒๕.๓๕	๒๕.๓๖ ขึ้นไป
๑๔	๑๒.๙๖ ถึง ๑๑.๕๐	๑๒.๙๗-๑๗.๖๗	๑๗.๖๘-๒๒.๓๘	๒๒.๓๙-๒๖.๘๙	๒๖.๙๐ ขึ้นไป
๑๕	๑๓.๕๔ ถึง ๑๑.๕๐	๑๓.๕๕-๑๘.๓๕	๑๘.๓๖-๒๓.๑๖	๒๓.๑๗-๒๗.๗๗	๒๗.๗๘ ขึ้นไป
๑๖	๑๓.๗๑ ถึง ๑๑.๕๐	๑๓.๗๒-๑๘.๕๒	๑๘.๕๓-๒๓.๓๓	๒๓.๓๔-๒๘.๑๔	๒๘.๑๕ ขึ้นไป
๑๗	๑๔.๐๒ ถึง ๑๑.๕๐	๑๔.๐๓-๑๙.๒๓	๑๙.๒๔-๒๔.๔๔	๒๔.๔๕-๒๙.๖๕	๒๙.๖๖ ขึ้นไป
๑๘	๑๔.๑๕ ถึง ๑๑.๕๐	๑๔.๑๖-๑๙.๒๖	๑๙.๒๗-๒๔.๕๗	๒๔.๕๘-๒๙.๗๘	๒๙.๗๙ ขึ้นไป

อายุ (ปี)	เพศหญิง				
	มวลกายต่ำมาก	มวลกายต่ำ	มวลกายพอเหมาะ	มวลกายสูง	มวลกายสูงมาก
๗	๑๐.๕๙ ถึงมา	๑๐.๖๐-๑๔.๐๐	๑๔.๐๑-๑๗.๐๙	๑๗.๑๐-๒๐.๑๖	๒๐.๑๗ ขึ้นไป
๘	๑๐.๔๒ ถึงมา	๑๐.๔๓-๑๔.๓๓	๑๔.๓๔-๑๘.๒๔	๑๘.๒๕-๒๒.๑๕	๒๒.๑๖ ขึ้นไป
๙	๑๐.๗๕ ถึงมา	๑๐.๗๖-๑๔.๗๒	๑๔.๗๓-๑๘.๓๘	๑๘.๓๙-๒๒.๑๑	๒๒.๑๒ ขึ้นไป
๑๐	๑๐.๘๙ ถึงมา	๑๐.๙๐-๑๕.๑๐	๑๕.๑๑-๑๙.๓๑	๑๙.๓๒-๒๓.๕๒	๒๓.๕๓ ขึ้นไป
๑๑	๑๑.๓๓ ถึงมา	๑๑.๓๔-๑๕.๕๔	๑๕.๕๕-๑๙.๗๕	๑๙.๗๖-๒๓.๙๖	๒๓.๙๗ ขึ้นไป
๑๒	๑๑.๕๘ ถึงมา	๑๑.๕๙-๑๖.๐๔	๑๖.๐๕-๒๐.๕๐	๒๐.๕๑-๒๔.๙๖	๒๔.๙๗ ขึ้นไป
๑๓	๑๒.๖๙ ถึงมา	๑๒.๗๐-๑๖.๙๐	๑๖.๙๑-๒๑.๑๑	๒๑.๑๒-๒๕.๓๒	๒๕.๓๓ ขึ้นไป
๑๔	๑๒.๙๙ ถึงมา	๑๓.๐๐-๑๗.๖๐	๑๗.๖๑-๒๒.๑๑	๒๒.๑๒-๒๖.๖๒	๒๖.๖๓ ขึ้นไป
๑๕	๑๓.๑๖ ถึงมา	๑๓.๑๗-๑๘.๑๗	๑๘.๑๘-๒๓.๑๘	๒๓.๑๙-๒๗.๓๘	๒๗.๓๙ ขึ้นไป
๑๖	๑๓.๕๙ ถึงมา	๑๓.๖๐-๑๘.๔๐	๑๘.๔๑-๒๓.๒๑	๒๓.๒๒-๒๘.๐๒	๒๘.๐๓ ขึ้นไป
๑๗	๑๓.๙๑ ถึงมา	๑๓.๙๒-๑๘.๘๒	๑๘.๘๓-๒๔.๓๓	๒๔.๓๔-๒๘.๖๘	๒๘.๖๙ ขึ้นไป
๑๘	๑๔.๐๘ ถึงมา	๑๔.๐๙-๑๙.๒๙	๑๙.๓๐-๒๔.๕๐	๒๔.๕๑-๒๙.๗๑	๒๙.๗๒ ขึ้นไป

๖. นักเรียนบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ แล้วระบุค่าดัชนีมวลกายลงในแบบบันทึก เก็บแบบบันทึกไว้ในชั่วโมงถัดไป

๗. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่เข้าใจเป็นความรู้ร่วมกัน ดังนี้  
การหาค่าดัชนีมวลกาย ทำให้ทราบความเหมาะสมของขนาดรูปร่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

๘. นักเรียนออกมานำเสนอค่าดัชนีมวลกายของตนเองว่าอยู่ในเกณฑ์ใด มวลกายพอเหมาะหรือไม่ และนักเรียนจะปรับปรุงหรือแก้ไขข้อบกพร่องอย่างไร

๙. นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับวิธีการทำงานให้เห็นการคิดเชิงระบบและวิธีการทำงานที่มีแบบแผน

๑๐. นักเรียนนำความรู้ที่ได้รับไปพัฒนาปรับปรุงสมรรถภาพของตนเอง เพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี อยู่เสมอ และคอยแนะนำผู้อื่นให้เห็นถึงประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

๑๑. นักเรียนประเมินตนเอง โดยเขียนแสดงความรู้สึกหลังการเรียนและหลังการทำกิจกรรมในประเด็นต่อไปนี้

- สิ่ง que นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้คืออะไร
- นักเรียนมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- เพื่อนนักเรียนในกลุ่มมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- นักเรียนพึงพอใจกับการเรียนในวันนี้หรือไม่ เพียงใด

- นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้นี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมทั่วไปได้อย่างไร

จากนั้นแลกเปลี่ยนตรวจสอบขั้นตอนการทำงานทุกขั้นตอนว่าจะเพิ่มคุณค่าไปสู่สังคม เกิดประโยชน์ต่อสังคมให้มากขึ้นกว่าเดิมในขั้นตอนใดบ้าง สำหรับการทำงานในครั้งต่อไป

#### ๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

##### สื่อวัสดุอุปกรณ์

- ๑) หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.๑
- ๒) เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
- ๓) เกณฑ์มาตรฐานรายการดัชนีมวลกาย สำหรับเด็กไทย อายุ ๗ - ๑๘ ปี เพศชายและเพศหญิง

##### แหล่งเรียนรู้

-

#### ๙. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ตรงต่อเวลา และมีความรับผิดชอบ	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์



## เอกสารบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพ

### แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ชื่อ \_\_\_\_\_ นามสกุล \_\_\_\_\_ เพศ  ชาย  หญิง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ \_\_\_\_\_ อายุ \_\_\_\_\_ ปี น้ำหนัก \_\_\_\_\_ กิโลกรัม ส่วนสูง \_\_\_\_\_ เซนติเมตร

ลำดับ	รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ	หน่วย	ผลการเปรียบเทียบกับ ตารางเกณฑ์มาตรฐาน
๑	ดัชนีมวลกาย		กิโลกรัม/เมตร	
๒	ลุกนั่ง ๓๐ นาที		ครั้ง	
๓	นั่งอตัวไปข้างหน้า		เซนติเมตร	
๔	ยืนกระโดดไกล		เซนติเมตร	
๕	วิ่งเก็บของ		วินาที	
๖	วิ่ง ๕๐ เมตร		วินาที	
๗	วิ่งระยะไกล		นาที	

( \_\_\_\_\_ )

ผู้บันทึกผลการทดสอบ

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๐  
เรื่อง การหาค่าดัชนีมวลกาย

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแบบประเมิน จำนวนนักเรียน.....คน

ด้านความรู้

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านทักษะกระบวนการ

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ผลการประเมินบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวม

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายภูษเคนทร์ ภรินทนนท์)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

ลงชื่อ

(นางสาวธิดา เมฆะทัต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีเวสตันเพียรอุปถัมภ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๑

### เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชื่อวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง สมรรถภาพทางกาย เวลา ๓ ชั่วโมง

\*\*\*\*\*

#### ๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

##### มาตรฐาน

พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

##### ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ม.๑/๔ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

#### ๒. สาระสำคัญ

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อวัดความสามารถในการทำงานของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต เป็นแนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพและระบบอวัยวะในร่างกายให้ทำงานได้ตามปกติ

#### ๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

##### ความรู้ (Knowledge : K)

๑. อธิบายวิธีการและผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
๒. อธิบายประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

##### ทักษะกระบวนการ (Process : P)

๑. ปฏิบัติกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
๒. อธิบายแนวทางการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย
๓. ปฏิบัติการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย

##### คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Attitude : A)

๑. ตระหนักถึงคุณค่าของกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

#### ๔. สาระการเรียนรู้

- วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
  - ตัวอย่างการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
- ประโยชน์จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

## ๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

### ๕.๑ ความสามารถในการคิด

๑) ทักษะการวิเคราะห์

### ๕.๒ ความสามารถในการแก้ปัญหา

### ๕.๓ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## ๖. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ข้อที่ ๑ มีวินัย
- ข้อที่ ๒ มุ่งมั่นในการทำงาน

## ๗. การจัดการกระบวนการเรียนรู้

๑. นักเรียนร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยตอบคำถามต่อไปนี้

- นักเรียนจะรู้ได้อย่างไรว่าตนเองมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
- นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้สมรรถภาพทางกายดี

๒. นักเรียนศึกษาความรู้และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายจากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น หนังสือเรียน อินเทอร์เน็ต

๓. นักเรียนทดสอบสมรรถภาพทางกาย และบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทั้งหมดลงในแบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายดังตารางต่อไปนี้

### ตารางเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ (ชาย)

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
๑. ลูก - นิ่ง ๓๐ วินาที (ครั้ง)	๒๗ ขึ้นไป	๒๔-๒๖	๑๗-๒๓	๑๔-๑๖	๑๓ ลงมา
๒. นิ่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	๑๑.๕ ขึ้นไป	๘.๕-๑๑.๐	๒.๐-๘.๐	-๑.๐-๑.๕	-๑.๕ ขึ้นไป
๓. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	๑๙๘ ขึ้นไป	๑๘๑-๑๙๗	๑๔๗-๑๘๐	๑๓๐-๑๔๖	๑๒๙ ลงมา
๔. วิ่งเก็บของ (วินาที)	๑๐.๖๔ ลงมา	๑๐.๖๕-๑๑.๓๐	๑๑.๓๑-๑๒.๖๓	๑๒.๖๔-๑๓.๒๙	๑๓.๓๐ ขึ้นไป
๕. วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)	๗.๕๑ ลงมา	๗.๕๒-๘.๑๔	๘.๑๕-๙.๔๓	๙.๔๔-๑๐.๐๖	๑๐.๐๗ ขึ้นไป
๖. วิ่งระยะไกล ๑,๐๐๐ เมตร (นาที)	๔.๐๑ ลงมา	๔.๐๒-๔.๓๑	๔.๓๒-๕.๓๒	๕.๓๓-๖.๐๖	๖.๐๗ ขึ้นไป

### ตารางเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ (หญิง)

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
๑. ลูก - นิ่ง ๓๐ วินาที (ครั้ง)	๒๑ ขึ้นไป	๑๘-๒๐	๑๒-๑๗	๑๐-๑๑	๙ ลงมา
๒. นิ่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	๑๑.๕ ขึ้นไป	๙.๕-๑๑.๐	๓.๐-๙.๐	๑.๐-๒.๕	๐.๕ ขึ้นไป
๓. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	๑๗๘ ขึ้นไป	๑๖๒-๑๗๗	๑๒๘-๑๖๑	๑๑๑-๑๒๗	๑๑๐ ลงมา
๔. วิ่งเก็บของ (วินาที)	๑๑.๗๗ ลงมา	๑๑.๗๘-๑๒.๔๑	๑๒.๔๒-๑๓.๗๐	๑๓.๗๑-๑๔.๓๔	๑๔.๓๕ ขึ้นไป
๕. วิ่ง ๕๐ เมตร (วินาที)	๘.๒๐ ลงมา	๘.๒๑-๙.๐๐	๙.๐๑-๑๐.๖๓	๑๐.๖๔-๑๑.๔๓	๑๑.๔๔ ขึ้นไป
๖. วิ่งระยะไกล ๑,๐๐๐ เมตร (นาที)	๓.๔๔ ลงมา	๓.๔๕-๔.๑๔	๔.๑๕-๕.๑๕	๕.๑๖-๕.๔๕	๕.๔๖ ขึ้นไป

๔. นักเรียนแต่ละคู่ออกมานำเสนอผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองว่าอยู่ในเกณฑ์ใด และนักเรียนจะปรับปรุงหรือแก้ไขข้อบกพร่องอย่างไร

๕. นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างเป็นประจำ เพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี และคอยแนะนำผู้อื่นให้เห็นถึงคุณค่าของการออกกำลังกายและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเอง

๖. คำถามกระตุ้นการเรียนรู้

- การที่เราจะสามารถรู้ได้ว่าสมรรถภาพของตนเองอยู่ในระดับใด นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีหลายวิธีตามความต้องการของผู้รับการทดสอบ)
- ก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ควรมีการเตรียมความพร้อมอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เตรียมอุปกรณ์ แต่งกายให้เหมาะสมโดยสวมชุดและรองเท้ากีฬา ทำการอบอุ่นร่างกาย)
- การพัฒนาการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ได้ผลดีควรปฏิบัติอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ ตั้งใจทดสอบให้เต็มกำลังความสามารถ เตรียมความพร้อมของร่างกาย ชยันและอดทนในการฝึกปฏิบัติ)

๗. นักเรียนสังเกตผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในครั้งที่ผ่านมาแล้วตอบคำถาม ดังนี้

- การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพรายการใด ที่ผลการทดสอบอยู่ในเกณฑ์พอเหมาะหรือปานกลางขึ้นไป (ตัวอย่างคำตอบ ทุกรายการ)
- การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพรายการใด ที่ผลการทดสอบอยู่ในเกณฑ์ต่ำลงมา (ตัวอย่างคำตอบ ไม่มี)

๘. นักเรียนแบ่งกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงในใบงานที่

๖.๑ เรื่อง ประโยชน์จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๙. นักเรียนประเมินตนเอง โดยเขียนแสดงความรู้สึกหลังการเรียนรู้และหลังการทำกิจกรรมในประเด็นต่อไปนี้

- สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในวันนี้คืออะไร
- นักเรียนมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- เพื่อนนักเรียนในกลุ่มมีส่วนร่วมกิจกรรมในกลุ่มมากน้อยเพียงใด
- นักเรียนพึงพอใจกับการเรียนในวันนี้หรือไม่ เพียงใด
- นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้นี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมทั่วไปได้อย่างไร

จากนั้นแลกเปลี่ยนตรวจสอบขั้นตอนการทำงานทุกขั้นตอนว่าจะเพิ่มคุณค่าไปสู่สังคม เกิดประโยชน์ต่อสังคมให้มากขึ้นกว่าเดิมในขั้นตอนใดบ้าง สำหรับการทำงานในครั้งต่อไป

## ๘. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

### สื่อวัสดุอุปกรณ์

- ๑) หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.๑
- ๒) เอกสารบันทึกผลสมรรถภาพทางกาย
- ๓) ใบงานกิจกรรมที่ ๖.๑ เรื่อง ประโยชน์จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

### แหล่งเรียนรู้

-

## ๙. การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ตรงต่อเวลา และมีความรับผิดชอบ	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์



## เอกสารบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพ

### แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ชื่อ \_\_\_\_\_ นามสกุล \_\_\_\_\_ เพศ  ชาย  หญิง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ \_\_\_\_ อายุ \_\_\_\_ ปี น้ำหนัก \_\_\_\_ กิโลกรัม ส่วนสูง \_\_\_\_ เซนติเมตร

ลำดับ	รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ	หน่วย	ผลการเปรียบเทียบกับ ตารางเกณฑ์มาตรฐาน
๑	ดัชนีมวลกาย		กิโลกรัม/เมตร	
๒	ลุกนั่ง ๓๐ นาที		ครั้ง	
๓	นั่งอตัวไปข้างหน้า		เซนติเมตร	
๔	ยืนกระโดดไกล		เซนติเมตร	
๕	วิ่งเก็บของ		วินาที	
๖	วิ่ง ๕๐ เมตร		วินาที	
๗	วิ่งระยะไกล		นาที	

( \_\_\_\_\_ )

ผู้บันทึกผลการทดสอบ

# ใบงานที่ ๖.๑ ประโยชน์จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง      ให้นักเรียนอธิบายประโยชน์ที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายในรูปแบบแผนผังความคิด

ประโยชน์จากการทดสอบ  
สมรรถภาพทางกาย

บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒๑

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ผลการจัดการเรียนรู้ตามแบบประเมิน จำนวนนักเรียน.....คน

ด้านความรู้

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านทักษะกระบวนการ

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ผ่านเกณฑ์การประเมิน.....คน คิดเป็น.....% ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมิน ..... คิดเป็น.....%

ผลการประเมินบรรยากาศในการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวม

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายภูษเคนทร์ ภรินทนันท)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....  
.....

ลงชื่อ

(นางสาวธิดา เมฆะทัต)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีเวสตันเพียรอุปถัมภ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....