



แผนการจัดการเรียนรู้ฉบับย่อ

รายวิชา สุขศึกษา3 พ22101 (HPE 22101 Health 3) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1/2558 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วย/ภาคเรียน
ครูผู้สอน นายธাত্রี ทิพย์มโนสิงห์

1. คำอธิบายรายวิชา

(ส.1)พ 1.1 ม.2/1 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
* ระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูก ระบบไหลเวียนเลือด*การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ขนาดและโครงสร้าง (กระดูก น้ำหนัก ส่วนสูง)*การเปลี่ยนแปลง ทางด้านจิตใจและ สติปัญญา การคิดเป็น การคิดเชิงบวก
*การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด การควบคุมอารมณ์
*การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม การมีจิตสาธารณะ การสร้างมนุษยสัมพันธ์ พ 1.1 ม.2/2 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา พันธุกรรม การถ่ายทอด ลักษณะทางพันธุกรรม ส่วนสูง รูปร่าง สีผิว ผม โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ประเภทของ สิ่งแวดล้อม ปัญหาของสิ่งแวดล้อม ชุมชน มลพิษ มลภาวะ(ว.) **ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตกับ สิ่งแวดล้อมและระบบนิเวศ** การอบรมเลี้ยงดู ลักษณะครอบครัว อาหาร การบริโภคอาหารและโภชนาการ การออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ การจัดการอารมณ์และความเครียด การพักผ่อนนอนหลับ การขับถ่าย ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง

(ส.2) พ 2.1 ม.2/1 พ 2.1 ม.2/2ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ครอบครัวการอบรมเลี้ยงดู วัฒนธรรมไทยและต่างประเทศ เพื่อน สื่อ (หนังสือ อินเทอร์เน็ต TV) *สภาพแวดล้อม *การศึกษา *พฤติกรรม การเลียนแบบ *ความเชื่อและศาสนา พ 2.1 ม.2/3 พ 2.1 ม.2/4 ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมี เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน *ผลการเรียนตกต่ำ *การเสียสัมพันธ์ภาพอันดีกับเพื่อน *การตั้งครรรณีในวัยเรียน * โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ พ 2.1 ม.2/5 วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจาก โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ * (การใช้อุปกรณ์ป้องกัน การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง การบริโภคแอลกอฮอล์ การเสพยาเสพติด) โรคเอดส์ *กามโรค ไวรัส B , C การตั้งครรรณีในวัยเรียน *การป้องกันการตั้งครรรณีในวัยเรียนและการทำแท้ง *การคุมกำเนิด *การทำควมสะอาด พ 2.1 ม.2/6 ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ปัญหาทางเพศ แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ *ทักษะการปฏิเสธ *ทักษะการเอาตัวรอดในสถานการณ์คับขัน *คุณค่าของการวางตัวที่เหมาะสม

2. ตัวชี้วัด

1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น
2. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น
3. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
4. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
5. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจาก โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์และการตั้งครรรณีที่ไม่พึงประสงค์
6. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและการวางตัวต่อเพศตรงข้ามได้อย่างเหมาะสม

3. โครงสร้างรายวิชา สุขศึกษา 3 พ 22101 (HPE 22101 Health 3)

3.1 กำหนดการสอนและตัวชี้วัด

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้
1	ปฐมนิเทศชี้แจง แนะนำเกี่ยวกับการเรียนการสอน	บอกองค์ประกอบสาระและมาตรฐานของการเรียนรายวิชาสุขศึกษาได้ อธิบายและวิเคราะห์ความสำคัญของรายวิชาสุขศึกษาได้ อธิบายวิธีการศึกษาและระบุแหล่งเรียนรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ของรายวิชาสุขศึกษา อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในรายวิชา สุขศึกษาได้
2-3	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
4-5	ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	1. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น
6	การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	1. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด.
7-9	วัยรุ่นกับเจตคติทางเพศ	วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
10	สอบวัดผลกลางภาค	
11-12	ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	1. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
13-16	- วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์	2. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์
17-19	ความเสมอภาคทางเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ปัญหาทางเพศ การแก้ไขปัญหาทางเพศ	1. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและการวางตัวต่อเพศตรงข้ามได้อย่างเหมาะสม 2. เสนอแนะแนวทางแก้ไขเมื่อเกิดปัญหาทางเพศ
20	สอบวัดผลปลายภาค	

3.2 โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
1	ปฐมนิเทศชี้แจง แนะนำเกี่ยวกับการเรียนการสอน	1. วิธีสอนแบบบรรยาย	1. เอกสาร 2. รูปภาพ 3. สื่อ ICT 4. หนังสือแบบเรียน
2-3	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสาร 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
4-5	ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	1. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความตระหนัก	1. แบบบันทึก 2. แบบทดสอบ
6	การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล: 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสาร 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
7-9	วัยรุ่นกับเจตคติทางเพศ	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล: 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสาร 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
10	สอบวัดผลกลางภาค		
11-12	ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	1. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความตระหนัก	1. เอกสาร 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
13-16	วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์	1. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความตระหนัก	1. เอกสาร 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
17-19	ความเสมอภาคทางเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ปัญหาทางเพศ การแก้ไขปัญหาทางเพศ	1. สอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล: 3. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความตระหนัก	1. เอกสาร 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
20	สอบวัดผลปลายภาค		

3. แผนการประเมินผลการเรียนรู้และการมอบหมายงาน

การสอนรายวิชา สุขศึกษา 3 พ 22101 (HPE 22101 Health 3) ภาคเรียนที่ 1
มีแผนการประเมินผลการเรียนรู้ ดังนี้

- 3.1 ด้านความรู้ K (ทดสอบภาคทฤษฎี)
- 3.2 ด้านเจตคติ A (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม)
- 3.3 ด้านทักษะ P (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต)
- 3.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ S (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม)

รายละเอียดของการประเมินผลรายวิชาสุขศึกษา 3 พ 22101 (HPE 22101 Health 3)

ด้าน	ระหว่างภาค (Formative)			ปลายภาค (Summative)	รวม (Total)	วิธีการ/เครื่องมือ
	Q1	Mid	Q2	Final		
1. ความรู้	10	10	10	10	40	รายงาน/แบบทดสอบ
2. เจตคติ	5	5	5	10	25	กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก พฤติกรรม
3. ทักษะ	5	5	5	10	25	นักเรียนปฏิบัติ/แบบทดสอบ, แบบสังเกตและ Rating Scales
4. คุณลักษณะที่ พึงประสงค์	5	-	5	-	10	กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก พฤติกรรม
รวม	25	20	25	30	100	
	70					

หมายเหตุ : ด้านเจตคติ คือ ด้านคุณธรรม การเข้าเรียน ซื่อสัตย์สุจริต เสียสละ เห็นประโยชน์ส่วนรวม

ด้านจริยธรรม คือ การมีระเบียบวินัย รับผิดชอบ ตรงต่อเวลา และรู้จักควบคุมอารมณ์

ด้านค่านิยม คือ ขยันหมั่นเพียร สนใจการเรียนรู้ พัฒนาตนเองอยู่เสมอ ศรัทธาในปรัชญาของโรงเรียน
รู้จักดูแลสุขภาพ สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ เลือกใช้แหล่งบริการสุขภาพ ร่วมมือใน
การปฏิบัติกิจกรรมพลานามัย รู้จักป้องกันตนเองจากโรคภัยและอุบัติเหตุต่าง ๆ

ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือ ความประพฤติ พฤติกรรมของนักเรียน การมีส่วนร่วมของกิจกรรม
การเรียนการสอน

รายวิชาสุขศึกษา3 พ 22101 (HPE 22101 Health 3)
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง คะแนน 100 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ ตัวชี้วัด	ชั่วโมง	น้ำหนักคะแนน				รวม
				ด้าน K	ด้าน A	ด้าน P	ด้าน S	
1	การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น	พ1.1 ม2/1, ม2/2	6	6	2	4	2	14
2	เจตคติทางเพศ	พ2.1 ม2/1	3	4	3	1	2	10
คะแนนสอบกลางภาค			1	10	5	5	-	20
3	เพศสัมพันธ์ใน วัยรุ่น	พ2.1 ม2/2	2	3	3	2	2	10
4	โรคเพศสัมพันธ์	พ2.1 ม2/3	4	5	1	2	2	10
5	ความเสมอภาค ทางเพศ	พ2.1 ม2/4	3	2	1	1	2	6
คะแนนสอบปลายภาค			1	10	10	10	-	30
รวมทั้งสิ้นตลอด 1 ภาคเรียน			20	40	25	25	10	100

4.1 ด้านความรู้

4.1.1 ประเมินผลจากการสอบกลางภาค (20 คะแนน) (k10,A5,P5)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
ระบบกล้ามเนื้อ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 6 ข้อ	3
ระบบไหลเวียนเลือด*	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 6 ข้อ	3
ระบบกระดูก	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 6 ข้อ	3
การจัดการอารมณ์และความเครียด การควบคุมอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	2
ปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออาการเจ็บปวดและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	3
สิ่งแวดล้อม ประเภทของสิ่งแวดล้อม ปัญหาของสิ่งแวดล้อม ชุมชน มลพิษ มลภาวะ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตกับสิ่งแวดล้อมและระบบนิเวศ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 6 ข้อ	3
ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 6 ข้อ	3
	รวมคะแนนสอบ	20

4.1.2 ประเมินผลจากการสอบปลายภาค (30 คะแนน) (K10,A10,P10)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 6 ข้อ	3
ความเสมอภาคทางเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ปัญหาทางเพศ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 6 ข้อ	3
แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 2 ข้อ	4
ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน *การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยเรียนและการทำแท้ง *	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
วิธีป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	3
วิธีการหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	3
โรคเอดส์ กามโรค ไวรัส B , C	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 8 ข้อ	4
การตั้งครรภ์ในวัยเรียน การคุมกำเนิด *การทำความสะอาด	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
	รวมคะแนนสอบ	30

4.1.3 ประเมินจากใบงาน กิจกรรมย่อย 20 คะแนน

หัวข้อ/เนื้อหา	คะแนน	ผลการประเมินคะแนน
1.การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	3	
2.ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง	3	
3.การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยเรียน	5	
4.การหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	5	
5.การวางตัวต่อเพศตรงข้าม	4	

4.2 ด้านเจตคติ (กิจกรรมเดี่ยว/กลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม) 10 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

การประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีมาก (5คะแนน)	ดี (4คะแนน)	ปานกลาง (3คะแนน)	พอใช้ (2คะแนน)	ปรับปรุง (1 คะแนน)
1. ด้านคุณธรรม					
1.1 การเข้าเรียนสม่ำเสมอ					
1.2 ความซื่อสัตย์					
1.3 การเสียสละ					
1.4 เห็นประโยชน์ส่วนรวม					
2. ด้านจริยธรรม					
2.1 มีระเบียบวินัย					
2.2 ความรับผิดชอบ					
2.3 การตรงต่อเวลา					
2.4 รู้จักควบคุมอารมณ์					
3. ด้านค่านิยม					
3.1 ความขยันหมั่นเพียรสนใจการเรียนรู้					
3.2 พัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
3.3 ศรัทธาในปรัชญาของโรงเรียน					
3.4 รู้จักดูแลสุขภาพ					
3.5 สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ					
3.6 ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม					
3.7 รู้จักป้องกันตนเองจากโรคร้ายและ อุบัติเหตุต่าง ๆ					

4.3 ด้านทักษะ (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต) 10 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีมาก (5คะแนน)	ดี (4 คะแนน)	ปานกลาง (3คะแนน)	พอใช้ (2 คะแนน)	ปรับปรุง (1 คะแนน)
1.การจัดการกับอารมณ์และความเครียด					
2.ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง					
3.การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยเรียน					
4.การหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์					
5.การวางตัวต่อเพศตรงข้าม					

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม) 10 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

แบบบันทึกพฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจงทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับรายชื่อผู้ปฏิบัติและพฤติกรรมที่ปฏิบัติพฤติกรรมใด

ที่นักเรียนยังไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติได้ยังไม่ดีให้เว้นว่างไว้ ครั้งที่..... วันที่.....เดือน..... 255.....

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ความตั้งใจในการทำงาน				ความ รับผิดชอบ				การตรงต่อ เวลา				ความสะอาด เรียบร้อย				ผลสำเร็จของ งาน				รวม
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						
22																						
23																						
24																						

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้	4	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	ให้	1	คะแนน