



แผนการจัดการเรียนรู้ฉบับย่อ

รายวิชา พ30103 สุขศึกษาและพลศึกษา 3 (HPE30103 Health and Physical Education 3)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลาเรียน 1 ชม./สัปดาห์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครูผู้สอน นางสาวกรรณิกา ทศจิตร นายคิวัฒน์ ศรีสวัสดิ์

1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษากระบวนการทำงานของระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีต่อสุขภาพ พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศและการดำเนินชีวิตในสังคม วิธีการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างบุคคล ครอบครัวและสังคม การป้องกันลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว การจัดการกับอารมณ์เพศ ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โรคเอดส์และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์หลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและการนำรูปแบบการเคลื่อนไหวนำไปประยุกต์ใช้ในศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว

วิเคราะห์การดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัจจัยเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันหรือหลีกเลี่ยงจากความรุนแรง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของตนเองเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เห็นคุณค่าของการวางแผนดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในครอบครัว มีเจตคติและค่านิยมที่ดีต่อการเคารพสิทธิและปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาของการเล่นกีฬาอย่างเคร่งครัด มีสุนทรียภาพในการชมและแสดงความมีน้ำใจนักกีฬาระหว่างการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เห็นคุณค่าของการนำประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมทางการกีฬาไปใช้เป็นแนวทางในการทำงานและดำเนินชีวิตประจำวัน

2. ตัวชี้วัด

1. วิเคราะห์กระบวนการทำงานของระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย ต่อสุขภาพ
2. รู้วิธีการดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย
3. รู้วิธีการวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว
4. เห็นคุณค่าของการวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว
5. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศและการดำเนินชีวิตในสังคม
6. รู้วิธีการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างบุคคล ครอบครัวและสังคม
7. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัวได้
8. เข้าใจอารมณ์เพศและรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์เพศได้ถูกต้องเหมาะสม
9. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่น ๆ ได้
10. หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการตั้งครรภ์
11. วิเคราะห์หลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและนำไปใช้ในศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้
12. วิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหวและนำไปใช้ในศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้
13. ประยุกต์ความคิดรวบยอดจากหลักการทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวในกิจกรรมศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ
14. สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของตนเองได้
15. เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาประเภทศิลปะต่อสู้ป้องกันตัวได้
16. เคารพสิทธิและปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาอย่างเคร่งครัด
17. ชื่นชมในสุนทรียภาพและแสดงความมีน้ำใจนักกีฬาของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
18. ยอมรับและเห็นคุณค่าของการนำประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมทางการกีฬาไปใช้เป็นแนวทางในการทำงานและดำเนินชีวิตประจำวันได้

3. โครงสร้างรายวิชา พ30103 สุขศึกษาและพลศึกษา3 (HPE30103 Health and Physical Education3)

3.1 กำหนดการสอนและตัวชี้วัด

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด / ผลการเรียนรู้
1	1. ปฐมนิเทศการเรียนการสอน 1) แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพ30103 2) ความสำคัญของการเรียนรายวิชาพ30103 2. ขั้นตอนการออกกำลังกาย 1) การอบอุ่นร่างกาย 2) กิจกรรมออกกำลังกาย 3) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	1. บอกองค์ประกอบสาระและมาตรฐานของการเรียน กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาได้ 2. อธิบายและวิเคราะห์ความสำคัญของสาระการเรียนรู้ได้ 3. อธิบายวิธีการศึกษาและระบุแหล่งการเรียนรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ของกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา 4. อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 5. ปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายได้ 6. บอกประโยชน์ของการปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายได้อย่างน้อย 2 ข้อ
2-3	3. กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ - ระบบหายใจ - ระบบไหลเวียนเลือด - ระบบย่อยอาหาร - ระบบขับถ่าย	1. อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้
4 - 7	<p>4. อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรม ที่ต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต</p> <p>5. ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและ วัฒนธรรมอื่นๆ</p>	<p>1. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทาง เพศและการดำเนินชีวิต</p> <p>2. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรม ไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ</p>
8 - 9	<p>6. แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่างๆ ในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ฯลฯ <p>7. ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือ เยาวชนในชุมชน</p> <ul style="list-style-type: none"> - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่าง นักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความ ขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน 	<p>1. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันลด ความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและ ครอบครัว</p> <p>2. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่ อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนใน ชุมชนและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา</p>

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้
10	วัดและประเมินผลกลางภาค	
11 - 14	<p>9. ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา</p> <p>10. การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา</p> <p>11. การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดยคำนึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม</p> <p>12. กีฬาประเภทบุคคล/คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตซอล รักบี้ ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว</p> <p>13. การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์</p> <p>14. การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม</p>	<p>1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา</p> <p>2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม</p> <p>3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมอย่างน้อย 1 ชนิด</p> <p>4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์</p> <p>5. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน แนะนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม</p>
15 - 19	<p>15. การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงานในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน</p> <p>16. การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม</p> <p>17. การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม</p> <p>18. การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา</p> <p>19. สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา</p>	<p>1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตนคำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม</p>

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้
15- 19	<p>20. กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและการแข่งขันกีฬา</p> <p>21. การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>22. การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา</p> <p>23. บุคลิกภาพที่ดี</p> <p>24. ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา</p> <p>25. คุณค่าและความงามของการกีฬา</p>	
20	วัดผลและประเมินผลปลายภาค	

3.2 โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
1	<p>1. ปฐมนิเทศการเรียนการสอน</p> <p>1) แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชา พ30103</p> <p>2) ความสำคัญของการเรียนรายวิชา พ30103</p> <p>2. ขั้นตอนการออกกำลังกาย</p> <p>1) การอบอุ่นร่างกาย</p> <p>2) กิจกรรมออกกำลังกาย</p> <p>3) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p>	<p>1. วิธีสอนแบบบรรยาย</p> <p>2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล: กระบวนการกลุ่ม</p>	<p>1. เอกสาร</p> <p>2. รูปภาพ</p> <p>3. สื่อ ICT</p> <p>4. หนังสือแบบเรียน</p>
2-3	<p>3. กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ</p> <p>- ระบบหายใจ</p> <p>- ระบบไหลเวียนเลือด</p> <p>- ระบบย่อยอาหาร</p> <p>- ระบบขับถ่าย</p>	<p>1. วิธีสอนแบบบรรยาย</p> <p>2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล</p> <p>3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม</p>	<p>1. เอกสาร</p> <p>2. สื่อ ICT</p> <p>3. หนังสือแบบเรียน</p> <p>4. อินเทอร์เน็ต</p>
4-7	<p>4. อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่ต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต</p> <p>5. ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ</p>	<p>วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความตระหนัก</p>	<p>1. แบบบันทึก</p> <p>2. แบบทดสอบ</p>

ลำดับที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
8-9	<p>6. แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่างๆ ในการป้องกันลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ - ทักษะการต่อรอง - ทักษะการปฏิเสธ - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ฯลฯ <p>7. ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน</p> <ul style="list-style-type: none"> - สาเหตุของความขัดแย้ง - ผลกระทบที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน - แนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดจากความขัดแย้งของนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล: 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสาร 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
10	วัดและประเมินผลกลางภาค		

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
11-14	<p>9. ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา</p> <p>10. การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา</p> <p>11. การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดยคำนึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม</p> <p>12. กีฬาประเภทบุคคล/คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตซอล รักบี้ ฟุตบอล ยิมนาสติก ลีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว</p> <p>13. การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์</p> <p>14. การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนั้นมาใช้ในการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. อธิบาย 2. สาธิต 	<ol style="list-style-type: none"> 4. เอกสาร 5. สื่อ ICT 6. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
15-19	<p>15. การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกการบริหารแบบต่างๆ ซึ่งจักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงานในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน</p> <p>16. การเล่นเกมกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม</p> <p>17. การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬา และการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม</p> <p>18. การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา</p> <p>19. สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา</p> <p>20. กลวิธี หลักการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและการแข่งขันกีฬา</p> <p>21. การนำประสบการณ์จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>22. การปฏิบัติตนในเรื่องมารยาทในการดู การเล่น การแข่งขัน ความมีน้ำใจนักกีฬา</p> <p>23. บุคลิกภาพที่ดี</p> <p>24. ความสุขที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา</p> <p>25. คุณค่าและความงามของการกีฬา</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. อธิบาย 2. สาธิต 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสาร 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต

4. แผนการประเมินผลการเรียนรู้และการมอบหมายงาน

แผนการประเมินผลการเรียนรู้ มีรายละเอียดดังนี้

รายการทดสอบ	ความรู้ (35คะแนน)	เจตคติ (25คะแนน)	ทักษะ (20คะแนน)	สมรรถภาพทางกาย (10คะแนน)	คุณลักษณะที่พึงประสงค์ (10 คะแนน)	รวม (100คะแนน)
การสอบย่อยครั้งที่1	10	10	5	5	5	35
สอบกลางภาค	10	5	-	-	-	15
การสอบย่อยครั้งที่2	10	10	10	5	5	40
สอบปลายภาค	5	-	5	-	-	10
รวม	35	25	20	10	10	100

หมายเหตุ

1. ด้านความรู้ ใช้เครื่องมือ ใบงาน/ข้อสอบ
2. ด้านเจตคติ ใช้เครื่องมือ กิจกรรมเดี่ยว/กลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม
3. ด้านทักษะ ใช้เครื่องมือ แบบทดสอบ/แบบสังเกต
4. ด้านสมรรถภาพทางกาย ใช้เครื่องมือ แบบทดสอบ/ใบรับรองแพทย์
5. ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ใช้เครื่องมือ กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม

รายวิชา พ 30103 สุขศึกษา 3 (HPE30103Health 3)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เวลา 20 ชั่วโมง

คะแนน 100 คะแนน

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	ชั่วโมง	น้ำหนักคะแนน					รวม
				ด้าน K	ด้าน A	ด้าน P	ด้าน S	ด้าน DC	
1	- ระบบหายใจ - ระบบไหลเวียนเลือด	พ1.1 ม1/1, ม1/2	1	3	-	-	3	1	7
2	- ระบบย่อยอาหาร - ระบบขับถ่าย	พ1.1 ม1/1, ม1/2	1	3	-	-	2	1	6
3	ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ	พ1.1 ม1/3, ม1/4	4	2	-	-	-	2	4
4	แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่างๆในการป้องกันลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	พ 1.1 ม1/1, ม1/2 พ 4.1 ม1/1, ม1/2	3	2	10	5		1	18
คะแนนสอบกลางภาค			1	10	5	-	-		15
3	การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดยคำนึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม	พ3.1 ม1/3, ม1/4	4	5	5	5	2	3	20
4	กลยุทธ์ หลีกเลี่ยงการรุก การป้องกันอย่างสร้างสรรค์ในการเล่นและการแข่งขันกีฬา	พ 3.2 ม1/1, ม1/2	5	5	5	5	3	2	20
คะแนนสอบปลายภาค			1	5	-	5	-	-	10
รวมคะแนนตลอดภาคเรียน			-	35	25	20	10	10	100
รวมทั้งสิ้นตลอด 1 ภาคเรียน			20						

4.1 ด้านความรู้ 35 คะแนน

ที่	ลักษณะของงาน/การบ้าน	คะแนน	ระยะเวลาที่ใช้ทำงาน/การบ้าน	กำหนดส่ง
1	ใบงานเรื่อง กระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ	5	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 3
2	ใบงานเรื่อง อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่ติดต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต	4	สัปดาห์ที่ 5	สัปดาห์ที่ 5
3	ใบงานเรื่อง ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ	3	สัปดาห์ที่ 9	สัปดาห์ที่ 9
4	ใบงานเรื่อง แนวทางในการเลือกใช้ทักษะต่างๆ ในการป้องกันลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว	4	สัปดาห์ที่ 9	สัปดาห์ที่ 9
5	ใบงานเรื่อง ความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน	4	สัปดาห์ที่ 9	สัปดาห์ที่ 9
6	ใบงานเรื่อง บอกระวัติความเป็นมาของกีฬาไทย/สากล และ กฎ กติกา มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี	10	สัปดาห์ที่ 19	สัปดาห์ที่ 19

4.2 ด้านเจตคติ 25 คะแนน

ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนตามแบบประเมิน ดังนี้

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

4.3 ด้านทักษะ 20 คะแนน

ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน ดังนี้

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ต้อง ปรับปรุง (1 คะแนน)
ทักษะด้านสุขศึกษา(5 คะแนน)					
1.1 ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ					
1.2 ทักษะการต่อรอง					
1.3 ทักษะการปฏิเสธ					
1.4 ทักษะการคิดวิเคราะห์					
1.5 ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ฯลฯ					
2. ทักษะด้านกีฬา(15 คะแนน)					
2.1					
2.2					
2.3					
2.4					
2.5					

4.4 ด้านสมรรถภาพทางกาย (ปฏิบัติ / แบบทดสอบ / การสังเกต) 10 คะแนน

การทดสอบประจำภาคเรียนที่ 1 / 2558

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ ครั้งที่ 1 (Pre-test)	ผลการทดสอบ ครั้งที่ 2 (Post -test)	หน่วย	ชื่ออาจารย์ ผู้ทดสอบ
1. น้ำหนัก			กิโลกรัม	
2. ส่วนสูง			เซนติเมตร	
3. วัดไขมันใต้ผิวหนัง				
3.1 แขนด้านใน			มิลลิเมตร	
3.2 น่อง			มิลลิเมตร	
4. ลูกนั่ง 60 วินาที			ครั้ง	
5. ดันพื้น 30 วินาที			ครั้ง	
6. นั่งงอตัวไปข้างหน้า			เซนติเมตร	
7. วิ่งอ้อมหลัก			วินาที	
8. วิ่งทางไกล 1,600 เมตร			นาที:วินาที	

4.5 แบบบันทึกพฤติกรรมด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์

เลขที่	ชื่อ-สกุล	การอบอุ่นร่างกาย		กิจกรรมการเรียนการสอน								ใช้เวลาเรียน	
		1. ความสนใจ-ตั้งใจปฏิบัติ	2. ปฏิบัติได้ถูกต้องครบถ้วน	3. การตรงต่อเวลา	4. ความมีระเบียบวินัย	5. ความมีน้ำใจนักกีฬา	6. ความรับผิดชอบ	7. ความเป็นผู้ฟัง-ผู้ตาม	8. การควบคุมอารมณ์	9. ความสนุกสนานและ	10. สุขนิสัย		

ระดับการประเมิน

2 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี

1 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้

0 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับควรปรับปรุง

ลงชื่อ นางสาวกรรณิกา ทศจิตร ครูผู้สอน
ผู้ประเมิน

.....เดือน.....พ.ศ.2558