



แผนการจัดการเรียนรู้ฉบับย่อ

รายวิชา พ21102 พลศึกษา 1 (HPE21102 Physical Education 1)
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1
จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน 20 ชั่วโมง 0.5 หน่วยกิต/ภาคเรียน

1. คำอธิบายรายวิชา

การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา หลักการเพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา (การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่/การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่/การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน) กีฬาไทย และกีฬาสากล (กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล เทเบิลเทนนิส กระบี่ เทนนิส และวอลเลย์บอล) การควบคุมการเล่นด้วยมือ (บาสเกตบอล วอลเลย์บอล) การควบคุมวัตถุด้วยส่วนต่างๆ ของร่างกาย (ตะกร้อ ฟุตบอล) การควบคุมวัตถุด้วยอุปกรณ์ (เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน เทนนิส กอล์ฟ) และ การใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว (กระบี่ ดาบ ฟลอง) การละเล่นพื้นเมือง/พื้นบ้าน (ปี่จิ้งจก การตีกลองสะบัดชัย) กีฬาไทย (ศิลปะมวยไทย ตะกร้อวง กระบี่กระบอง) การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนั้นไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น (การละเล่นกีฬาพื้นบ้าน และกิจกรรมทางกาย) ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี การออกกำลังกาย (กายบริหาร การเดินร่ำแบบแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน)

การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่/การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่/การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน การควบคุมการเล่นด้วยมือ (บาสเกตบอล วอลเลย์บอล) การควบคุมด้วยส่วนต่างๆ ของร่างกาย (ตะกร้อ ฟุตบอล) การควบคุมด้วยวัตถุด้วยอุปกรณ์ (เทเบิลเทนนิส เทนนิส แบดมินตัน) และ การใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว (กระบี่ ดาบ ฟลอง) การละเล่นพื้นบ้าน/พื้นเมือง (ปี่จิ้งจก การตีกลองสะบัดชัย) กีฬาไทย (ศิลปะมวยไทย ตะกร้อวง กระบี่กระบอง)

วิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬา กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬา ที่เลือกเล่น รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา ประกอบด้วยการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการเล่นกีฬา การสร้างเสริมและการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกาย รักการออกกำลังกาย เล่นเกม นันทนาการ และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กติกา มีน้ำใจ นักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและสุนทรียภาพของการกีฬา และสามารถเชื่อมโยงความรู้หลักการ กระบวนการทางสุขศึกษาและศาสตร์อื่นๆ

2. ตัวชี้วัด

1. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกลและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่ การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด
3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น
4. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่ดี
5. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมี การประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น
6. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น
7. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ
8. ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน
9. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น
10. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายและตามผลการทดสอบ

3. โครงสร้างรายวิชา พ21102 พลศึกษา 1 (HPE21102 Physical Education 1)

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
1	<ul style="list-style-type: none"> - ปฐมนิเทศ/ชี้แจง /แนะนำ เกี่ยวกับการเรียนการสอน - หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. อธิบายองค์ประกอบสาระและมาตรฐานของการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 2. อธิบายและวิเคราะห์ความสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 3. อธิบายวิธีการศึกษาและระบุแหล่งการเรียนรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา 4. อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 5. อธิบายหลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยกระบวนการปฏิบัติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. วีดิทัศน์ 3. สื่อ ICT
2 - 5	<ul style="list-style-type: none"> - เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม - การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น - ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม 2. การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น 3. ทดสอบสมรรถภาพทางกายผ่านตามเกณฑ์กำหนด 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยการปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. วีดิทัศน์ 3. สื่อ ICT

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
6-9	- ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี - การออกกำลังกาย ภายบริหารแบบต่างๆ	1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี 2. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัดอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยการปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสารประกอบการสอน 2. วีดิทัศน์ 3. สื่อ ICT
10	สอบวัดผลกลางภาค			
11-15	- กีฬาสากลที่เลือก	1. เล่นกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างน้อย 1 ชนิด 2. รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก 3. การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยการปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสารประกอบการสอน 2. วีดิทัศน์ 3. สื่อ ICT
16-19	- กฎกติกา	1. รู้และเข้าใจกฎ กติกา การแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น 2. ปฏิบัติตามกฎกติกาและข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยการปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสารประกอบการสอน 2. วีดิทัศน์ 3. สื่อ ICT
20	สอบวัดผลปลายภาค			

4. แผนการประเมินผลการเรียนรู้และการมอบหมายงาน

การสอนรายวิชา **พ21102 พลศึกษา 1 (HPE21102 Physical Education 1)** ภาคเรียนที่ 1
มีแผนการประเมินผลการเรียนรู้ ดังนี้

- 1.1 ด้านความรู้ (ทดสอบภาคทฤษฎี)
- 1.2 ด้านเจตคติ (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม)
- 1.3 ด้านทักษะ(ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต)
- 1.4 ด้านสมรรถภาพทางกาย(ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต)
- 1.5 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์(กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม)

รายละเอียดของการประเมินผลรายวิชา **พ21102 พลศึกษา 1 (HPE21102 Sports 1)**

ด้าน	ระหว่างภาค (Formative)			ปลายภาค (Summative) Final	รวม (Total)	วิธีการ/เครื่องมือ
	Q1	Mid	Q2			
1. ความรู้	-		-	20	20	รายงาน/แบบทดสอบ
2. เจตคติ	10	-	10	-	20	กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก พฤติกรรม
3. ทักษะ	10	10	10	-	30	นักเรียนปฏิบัติ/แบบทดสอบ, แบบสังเกตและ Rating Scales
3 สมรรถภาพทาง กาย	10	-	10	-	20	นักเรียนปฏิบัติ/แบบทดสอบ, แบบสังเกตและ Rating Scales
5 คุณลักษณะที่ พึงประสงค์	5	-	5	-	10	กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก พฤติกรรม
รวม	30	20	30	20	100	
	80					

หมายเหตุ : ด้านเจตคติ คือ ด้านคุณธรรม การเข้าเรียน ซื่อสัตย์สุจริต เสียสละ เห็นประโยชน์ส่วนรวม

ด้านจริยธรรม คือ การมีระเบียบวินัย รับผิดชอบ ตรงต่อเวลา และรู้จักควบคุมอารมณ์

ด้านค่านิยม คือ ขยันหมั่นเพียร สนใจการเรียนรู้ พัฒนาตนเองอยู่เสมอ ศรัทธาในปรัชญาของ
โรงเรียน รู้จักดูแลสุขภาพ สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมพลานามัย รู้จัก
ป้องกันตนเองจากโรคภัยและอุบัติเหตุต่าง ๆ

ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือ ความประพฤติ พฤติกรรมของนักเรียน การมีส่วนร่วมของ
กิจกรรมการเรียนการสอน

รายวิชา พ21102 พลศึกษา 1 (HPE21102 Physical Education 1)
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง คะแนน 100 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	ชั่วโมง	น้ำหนักคะแนน					รวม
				ด้าน K	ด้าน A	ด้าน P	ด้าน PF	ด้าน DC	
1	การเคลื่อนไหว สมรรถภาพ ทางกาย	พ3.1 ม1/1, ม1/2,ม 1/3 พ4.1 ม1/4	6	-	5	8	5	2	20
2	กีฬาเพื่อชีวิต	พ3.2 ม1/1, ม1/2	3	-	2	3	3	2	10
คะแนนสอบกลางภาค			1	-	8	4	7	1	20
4	กีฬาไทย/สากล	พ3.2 ม1/3, ม1/4	5	-	3	10	3	2	18
5	กฎ กติกา	พ3.2 ม1/5, ม1/6	4	-	2	5	2	3	12
คะแนนสอบปลายภาค			1	20	-	-	-	-	20
รวมคะแนนตลอดภาคเรียน			-	20	20	30	20	10	100
รวมทั้งสิ้นตลอด 1 ภาคเรียน			20						

4.1 ด้านความรู้

4.1.1 ประเมินผลจากการสอบกลางภาค (20 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
- ทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย และกีฬา	ทักษะปฏิบัติ	20
รวมคะแนนสอบ		20

4.1.2 ประเมินผลจากการสอบปลายภาค (20 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
- หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหว	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
- การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
- ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	5
- กฎ กติกาการเล่นกีฬา	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
รวมคะแนนสอบ		20

4.2 ด้านเจตคติ (กิจกรรมเดี่ยว/กลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม) 20 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

การประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ปรับปรุง (1คะแนน)
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 ความขยันหมั่นเพียร สนใจในการเรียน					
3.2 พัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
3.3 ศรัทธาในปรัชญาของโรงเรียน					
3.4 รู้จักดูแลสุขภาพ					
3.5 สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ					
3.6 ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม					
3.7 รู้จักป้องกันตนเองจากโรคร้ายและอุบัติเหตุต่าง ๆ					

4.3 ด้านทักษะ (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต) 30 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ปรับปรุง (1คะแนน)
1. ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว					
1.1 การทรงตัว					
1.2 การเคลื่อนย้ายร่างกาย					
1.3 การรับแรงปะทะ					
1.4 การถ่ายเทแรงปะทะ					
1.5 หลักของแรงและงานการเคลื่อนไหว					
2. องค์ประกอบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย					
2.1 ความอ่อนตัว					
2.2 ความทนทานของระบบหัวใจ เลือดและการหายใจ					
2.3 ความเร็ว					
2.4 ความคล่องแคล่วว่องไว					
2.5 การทรงตัว					
2.6 ปฏิกริยาตอบสนอง					
2.7 การทำงานประสานกันระหว่าง ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ					

4.4 ด้านสมรรถภาพทางกาย (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/บันทึก) 20 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ปรับปรุง (1คะแนน)
คุณค่าของทักษะการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย					
1. กติกาการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย					
2. มารยาทของการเป็นผู้เล่นที่ดี					
3. การบำรุงรักษาสุขภาพ					
4. ความปลอดภัยในการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย					
5. การบำรุงรักษาอุปกรณ์การใช้สร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย					



แผนการจัดการเรียนรู้และแผนการประเมินผลการเรียนรู้ (ฉบับย่อ)
รายวิชา พ21104 พลศึกษา 2 (HPE21104 Physical Education2)
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2
จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน 20 ชั่วโมง 0.5 หน่วยกิต/ภาคเรียน

1. คำอธิบายรายวิชา

การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา การเพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา (การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่/การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่/การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน) กีฬาไทย และกีฬาสากล (กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล เทเบิลเทนนิส กระบี่ เทนนิส และว่ายน้ำ) การควบคุมการเล่นด้วยมือ (บาสเกตบอล วอลเลย์บอล) การควบคุมวัตถุด้วยส่วนต่างๆของร่างกาย (ตะกร้อ ฟุตบอล) การควบคุมวัตถุด้วยอุปกรณ์ (เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน เทนนิส กอล์ฟ) และการใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว (กระบี่ ดาบ ฟลอง) การละเล่นพื้นเมือง/พื้นบ้าน (ปี่จิ้งจก การตีกลองสะบัดชัย) กีฬาไทย (ศิลปะมวยไทย ตะกร้อวง กระบี่กระบอง) การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น (การละเล่นกีฬาพื้นบ้าน และกิจกรรมทางกาย) ความสำคัญของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี การออกกำลังกาย (กายบริหาร การเดินร่ำแบบแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน)

การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่/การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่/การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน การควบคุมการเล่นด้วยมือ (บาสเกตบอล วอลเลย์บอล) การควบคุมด้วยส่วนต่างๆของร่างกาย (ตะกร้อ ฟุตบอล) การควบคุมด้วยวัตถุด้วยอุปกรณ์ (เทเบิลเทนนิส เทนนิส แบดมินตัน) และการใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว (กระบี่ ดาบ ฟลอง) การละเล่นพื้นบ้าน/พื้นเมือง (ปี่จิ้งจก การตีกลองสะบัดชัย) กีฬาไทย (ศิลปะมวยไทย ตะกร้อวง กระบี่กระบอง)

วิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬา กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬา ที่เลือกเล่น รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา ประกอบด้วยการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการเล่นกีฬา การสร้างเสริมและการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกาย รักการออกกำลังกาย เล่นเกม นันทนาการ และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กติกา มีน้ำใจ นักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและสุนทรียภาพของการกีฬา และสามารถเชื่อมโยงความรู้หลักการ กระบวนการทางพลศึกษาและศาสตร์อื่นๆ

2. ตัวชี้วัด

1. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่ การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด
3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น
4. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่ดี
5. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้ง มีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น
6. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น
7. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ
8. ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน
9. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น
10. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายและตามผลการทดสอบ

3. โครงสร้างรายวิชา พ21104 พลศึกษา 1 (HPE21104 Physical Education 2)

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
1	<p>- ปฐมนิเทศ/ชี้แจง/ แนะนำ เกี่ยวกับการเรียนการสอน</p> <p>- หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. อธิบายองค์ประกอบสาระและมาตรฐานของการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 2. อธิบายและวิเคราะห์ความสำคัญของสาระการเรียนรู้อุขศึกษาและพลศึกษาได้ 3. อธิบายวิธีการศึกษาและระบุแหล่งการเรียนรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา 4. อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 5. อธิบายหลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยการปฏิบัติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1.เอกสารประกอบการสอน 2. วีดีทัศน์ 3. สื่อ ICT

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
2 - 5	- เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม - การนำความรู้และหลักการของ กิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยง สัมพันธ์ กับวิชาอื่น - ทดสอบสมรรถภาพ	1. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม 2. การนำความรู้และหลักการของกิจกรรม นันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์ กับวิชาอื่น 3. ทดสอบสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์กำหนด	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยการปฏิบัติ	1. เอกสาร ประกอบการสอน 2. วีดิทัศน์ 3. สื่อ ICT
6-9	- ความสำคัญของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มี สุขภาพดี - การออกกำลังกาย ภายบริหาร แบบต่างๆ	1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและ เล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี 2. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตาม ความถนัดอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการ ประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยการปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสาร ประกอบการสอน 2. วีดิทัศน์ 3. สื่อ ICT
10	สอบวัดผลกลางภาค			
11-15	- กีฬาไทยที่เลือก	1. เล่นกีฬาไทยประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะ พื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างน้อย 1 ชนิด 2. รูปแบบวิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่ เลือก 3. การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยการปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสาร ประกอบการสอน 2. วีดิทัศน์ 3. สื่อ ICT

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
16-19	- กฎ กติกา	<ol style="list-style-type: none"> 1. รู้และเข้าใจกฎ กติกา การแข่งขันกีฬาไทยที่เลือกเล่น 2. ปฏิบัติตามกฎกติกาและข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยการปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสาร ประกอบการสอน 2. วีดิทัศน์ 3. สื่อ ICT
20	สอบวัดผลปลายภาค			

4. แผนการประเมินผลการเรียนรู้และการมอบหมายงาน

การสอนรายวิชา **พ21104 พลศึกษา 2 (HPE21104 Physical Education 2)** ภาคเรียนที่ 1
มีแผนการประเมินผลการเรียนรู้ ดังนี้

- 1.1 ด้านความรู้ (ทดสอบภาคทฤษฎี)
- 1.2 ด้านเจตคติ (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม)
- 1.3 ด้านทักษะ(ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต)
- 1.4 ด้านสมรรถภาพทางกาย(ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต)
- 1.5 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์(กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม)

รายละเอียดของการประเมินผลรายวิชา **พ21104 พลศึกษา 2 (HPE21104 Physical Education 2)**

ด้าน	ระหว่างภาค (Formative)			ปลายภาค (Summative) Final	รวม (Total)	วิธีการ/เครื่องมือ
	Q1	Mid	Q2			
1. ความรู้	-		-	20	20	รายงาน/แบบทดสอบ
2. เจตคติ	10	-	10	-	20	กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก พฤติกรรม
3. ทักษะ	10	10	10	-	30	นักเรียนปฏิบัติ/แบบทดสอบ, แบบสังเกตและ Rating Scales
3 สมรรถภาพทาง กาย	10	-	10	-	20	นักเรียนปฏิบัติ/แบบทดสอบ, แบบสังเกตและ Rating Scales
5 คุณลักษณะที่ พึงประสงค์	5	-	5	-	10	กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก พฤติกรรม
รวม	30	20	30	20	100	
	80					

หมายเหตุ : ด้านเจตคติ คือ ด้านคุณธรรม การเข้าเรียน ซื่อสัตย์สุจริต เสียสละ เห็นประโยชน์ส่วนรวม

ด้านจริยธรรม คือ การมีระเบียบวินัย รับผิดชอบ ตรงต่อเวลา และรู้จักควบคุมอารมณ์

ด้านค่านิยม คือ ขยันหมั่นเพียร สนใจการเรียนรู้ พัฒนาตนเองอยู่เสมอ ศรัทธาในปรัชญาของ
โรงเรียน รู้จักดูแลสุขภาพ สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมพลานามัย รู้จัก
ป้องกันตนเองจากโรคภัยและอุบัติเหตุต่าง ๆ

ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือ ความประพฤติ พฤติกรรมของนักเรียน การมีส่วนร่วมของ
กิจกรรมการเรียนการสอน

รายวิชา พ21104 พลศึกษา 2 (HPE21104 Physical Education 2)
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง คะแนน 100 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	ชั่วโมง	น้ำหนักคะแนน					รวม
				ด้าน K	ด้าน A	ด้าน P	ด้าน PF	ด้าน DC	
1	การเคลื่อนไหว สมรรถภาพ ทางกาย	พ3.1 ม1/1, ม1/2,ม 1/3 พ4.1 ม1/4	6	-	5	8	5	2	20
2	กีฬาเพื่อชีวิต	พ3.2 ม1/1, ม1/2	3	-	2	3	3	2	10
คะแนนสอบกลางภาค			1	-	8	4	7	1	20
4	กีฬาไทย/สากล	พ3.2 ม1/3, ม1/4	5	-	3	10	3	2	18
5	กฎ กติกา	พ3.2 ม1/5, ม1/6	4	-	2	5	2	3	12
คะแนนสอบปลายภาค			1	20	-	-	-	-	20
รวมคะแนนตลอดภาคเรียน			-	20	20	30	20	10	100
รวมทั้งสิ้นตลอด 1 ภาคเรียน			20						

4.1 ด้านความรู้

4.1.1 ประเมินผลจากการสอบกลางภาค (20 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
- ทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย และกีฬา	ทักษะปฏิบัติ	20
	รวมคะแนนสอบ	20

4.1.2 ประเมินผลจากการสอบปลายภาค (20 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
- หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหว	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
- การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
- ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	5
- กฎ กติกาการเล่นกีฬา	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
	รวมคะแนนสอบ	20

4.2 ด้านเจตคติ (กิจกรรมเดี่ยว/กลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม) 20 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

การประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ปรับปรุง (1คะแนน)
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 ความขยันหมั่นเพียร สนใจในการเรียน					
3.2 พัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
3.3 ครีฑาในปรัชญาของโรงเรียน					
3.4 รู้จักดูแลสุขภาพ					
3.5 สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ					
3.6 ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม					
1.7 รู้จักป้องกันตนเองจากโรคภัยและอุบัติเหตุต่าง ๆ					

4.3 ด้านทักษะ (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต) 30 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ปรับปรุง (1คะแนน)
1. ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว					
1.1 การทรงตัว					
1.2 การเคลื่อนย้ายร่างกาย					
1.3 การรับแรงปะทะ					
1.4 การถ่ายเทแรงปะทะ					
1.5 หลักของแรงและงานการเคลื่อนไหว					
2. องค์ประกอบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย					
2.1 ความอ่อนตัว					
2.2 ความทนทานของระบบหัวใจ เลือดและการหายใจ					
2.3 ความเร็ว					
2.4 ความคล่องแคล่วว่องไว					
2.5 การทรงตัว					
2.6 ปฏิกริยาตอบสนอง					
2.7 การทำงานประสานกันระหว่างระบบ ประสาทและกล้ามเนื้อ					

4.4 ด้านสมรรถภาพทางกาย (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/บันทึก) 20 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ปรับปรุง (1คะแนน)
คุณค่าของทักษะการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย					
1. กติกาการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย					
2. มารยาทของการเป็นผู้เล่นที่ดี					
3. การบำรุงรักษาสุขภาพ					
4. ความปลอดภัยในการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย					
5. การบำรุงรักษาอุปกรณ์การใช้สร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย					

4.5 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์(กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม) 10 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับรายชื่อผู้ปฏิบัติและพฤติกรรมที่ปฏิบัติพฤติกรรมใด
ที่นักเรียนยังไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติได้ยังไม่ดีให้เว้นว่างไว้

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ความตั้งใจในการทำงาน				ความ รับผิดชอบ				การตรงต่อเวลา				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



แผนการจัดการเรียนรู้รายบ้บย่อ

รายวิชา พ22102 พลศึกษา 3 (HPE 22102 Physical Education 3)
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1
เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต/ภาคเรียน

1. คำอธิบายรายวิชา

การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา การเพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา (การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่/การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่/การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน) กีฬาไทยและกีฬาสากล (กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล เทเบิลเทนนิส กระบี่ เทนนิส และว่ายน้ำ) การควบคุมการเล่นด้วยมือ (บาสเกตบอล วอลเลย์บอล) การควบคุมวัตถุด้วยส่วนต่างๆของร่างกาย (ตะกร้อ ฟุตบอล) การควบคุมวัตถุด้วยอุปกรณ์ (เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน เทนนิส กอล์ฟ) และการใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว (กระบี่ ดาบ ฟลอง) การละเล่นพื้นเมือง/พื้นบ้าน (ปี่จกสิลัต การตีกลองสะบัดชัย) กีฬาไทย (ศิลปะมวยไทย ตะกร้อวง กระบี่กระบอง) การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น (การละเล่นกีฬาพื้นบ้าน และกิจกรรมทางกาย) ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี การออกกำลังกาย (กายบริหาร การเดินร่าแบบแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน)

การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่/การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่/การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน การควบคุมการเล่นด้วยมือ (บาสเกตบอล วอลเลย์บอล) การควบคุมด้วยส่วนต่างๆของร่างกาย (ตะกร้อ ฟุตบอล) การควบคุมด้วยวัตถุด้วยอุปกรณ์ (เทเบิลเทนนิส เทนนิส แบดมินตัน) และการใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว (กระบี่ ดาบ ฟลอง) การละเล่นพื้นบ้าน/พื้นเมือง (ปี่จกสิลัต การตีกลองสะบัดชัย) กีฬาไทย (ศิลปะมวยไทย ตะกร้อวง กระบี่กระบอง)

วิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬา กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา ประกอบด้วยวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการเล่นกีฬา การสร้างเสริมและการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกาย รักษาการออกกำลังกาย เล่นเกม นันทนาการ และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและสุนทรียภาพของการกีฬาและสามารถเชื่อมโยงความรู้หลักการ กระบวนการทางพลศึกษาและศาสตร์อื่นๆ

2. ตัวชี้วัด

1. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด
3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น
4. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่ดี
5. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น
6. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น
7. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ
8. ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน
9. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น
10. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายและตามผลการทดสอบ

3. โครงสร้างรายวิชา พ22102 พลศึกษา 3 (HPE 22102 Physical Education 3)

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
1	ปฐมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> 1. อธิบายองค์ประกอบสาระและมาตรฐานของการเรียนวิชาพลศึกษาได้ 2. อธิบายและวิเคราะห์ความสำคัญของสาระการเรียนรู้วิชาพลศึกษาได้ 3. อธิบายวิธีการศึกษาและระบุแหล่งการเรียนรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ของวิชาพลศึกษา 4. อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในวิชาพลศึกษาได้ 5. อธิบายหลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. หนังสือแบบเรียน
2	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	ปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพ ครั้งที่ 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. แบบบันทึกผลการทดสอบ 2. อุปกรณ์ประกอบการทดสอบ

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
3 – 5	<p>-ทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาไทย การละเล่นพื้นบ้าน และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน</p> <p>- ฝึกทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง 2. อธิบายและปฏิบัติการเล่นกีฬาไทยโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเอง 3. อธิบายและปฏิบัติกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านตามบริบทของแต่ละภูมิภาคได้ 4. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิตและปฏิบัติ 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. อุปกรณ์กีฬา
6-7	<p>การนำกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>-คุณค่า ชนิด กิจกรรมนันทนาการ</p> <p>-การประยุกต์ใช้กิจกรรมนันทนาการในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ (PDCA)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. รู้และเข้าใจคุณค่าชนิดกิจกรรมนันทนาการ 2. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ 3. สามารถประเมินผลการร่วมกิจกรรมนันทนาการได้อย่างเป็นระบบ PDCA (Plan -Do -Check -Act) 4. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยการปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. อุปกรณ์กีฬา

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
8-9	ผลของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาโดยใช้หลักการ FITTจนเป็นกิจวัตรประจำวัน	<ol style="list-style-type: none"> วิเคราะห์หลักการออกกำลังกายตามหลัก FITT ได้อย่างถูกต้อง สามารถออกกำลังกายตามหลัก FITT จนเป็นกิจวัตรประจำวัน 	<ol style="list-style-type: none"> วิธีสอนแบบบรรยาย วิธีสอนแบบสาธิตและปฏิบัติ วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> เอกสารประกอบการสอน สื่อ ICT อุปกรณ์กีฬา
10	วัดผลกลางภาค			
11-15	<p>การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ประเภทบุคคลและประเภททีม - ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา - วินัยในการเรียน การฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลง 	<ol style="list-style-type: none"> วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสม นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาตนเองในการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา แสดงออกถึงการมีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก 	<ol style="list-style-type: none"> วิธีสอนแบบบรรยาย วิธีสอนแบบสาธิตและปฏิบัติ วิธีสอนแบบกรณีศึกษา วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความตระหนัก 	<ol style="list-style-type: none"> เอกสารประกอบการสอน สื่อ ICT อุปกรณ์กีฬา

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
16-17	ผลที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	1. นำผลการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬามาใช้พัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง การเลือกวิธีเล่น การแก้ไขข้อบกพร่อง การเพิ่มทักษะ และการเพิ่มสมรรถภาพร่างกาย	1. วิธีการสอนแบบอภิปราย 2. วิธีสอนแบบกรณีศึกษา 3. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความตระหนัก	1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. อุปกรณ์กีฬา
18	แรงจูงใจในการเล่นและแข่งขันกีฬา	1. สร้างแรงจูงใจและความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬาและแข่งขันกีฬาเพื่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบกรณีศึกษา 3. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความตระหนัก	1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. อุปกรณ์กีฬา
19	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	ปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพ ครั้งที่ 2	1. แบบบันทึกผลการทดสอบ 2. อุปกรณ์ประกอบการทดสอบ
20	วัดผลปลายภาค			

4 แผนการประเมินผลการเรียนรู้และการมอบหมายงาน

การสอนรายวิชา พ22102 พลศึกษา 3 ประจำภาคเรียนที่ 1
มีแผนการประเมินผลการเรียนรู้ ดังนี้

- 1.1 ด้านความรู้ K (ทดสอบ/แบบทดสอบ)
- 1.2 ด้านเจตคติ A (สังเกต/แบบบันทึกพฤติกรรม)
- 1.3 ด้านทักษะ P (ทดสอบ/แบบทดสอบทักษะ)
- 1.4 ด้านสมรรถภาพทางกาย Pf (ทดสอบ/แบบบันทึกการทดสอบ)
- 1.5 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ S (สังเกต/แบบบันทึกพฤติกรรม)

รายละเอียดของการประเมินผลรายวิชา พ22102 พลศึกษา 3

ด้าน	ระหว่างภาค (Formative)			ปลายภาค (Summative)	รวม (Total)	วิธีการ/เครื่องมือ
	Q1	Mid	Q2	Final		
1. ความรู้	-		-	20	20	ทดสอบ/แบบทดสอบ รายงาน/แบบบันทึก
2. เจตคติ	5	-	5	-	10	สังเกต/แบบบันทึกพฤติกรรม
3. ทักษะ	15	20	15	-	50	ทดสอบ/แบบทดสอบทักษะ
4. สมรรถภาพทางกาย	5	-	5	-	10	ทดสอบ/แบบบันทึกการทดสอบ
5. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	5	-	5	-	10	สังเกต/แบบบันทึกพฤติกรรม
รวม	30	20	30	20	100	
	80					

หมายเหตุ : **ด้านเจตคติ** คือ ด้านคุณธรรม การเข้าเรียน ซื่อสัตย์สุจริต เสียสละ เห็นประโยชน์ส่วนรวม
ด้านจริยธรรม คือ การมีระเบียบวินัย รับผิดชอบ ตรงต่อเวลา และรู้จักควบคุมอารมณ์
ด้านค่านิยม คือ ขยันหมั่นเพียร สนใจการเรียนรู้ พัฒนาตนเองอยู่เสมอ ศรัทธาในปรัชญา
ของโรงเรียน รู้จักดูแลสุขภาพ สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมพลานามัย รักใน
การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายอย่างเป็นกิจวัตรประจำวัน
ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือ ความประพฤติ พฤติกรรมของนักเรียน การมีส่วนร่วมของ
กิจกรรมการเรียนการสอน

รายวิชา พ22102 พลศึกษา 3

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

คะแนน 100 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	ชั่วโมง	น้ำหนักคะแนน					รวม
				ด้าน K	ด้าน A	ด้าน P	ด้าน Pf	ด้าน S	
1	ทักษะกลไกและทักษะ การเคลื่อนไหว	พ3.1 ม2/1	5	-	-	13	5	2	20
2	กิจกรรมนันทนาการ	พ3.1 ม2/4	2	-	3	1	-	2	6
3	ผลของการออกกำลังกาย ตามหลักFITT	พ3.1 ม2/3	2	-	2	1	-	1	4
คะแนนสอบกลางภาค			1	-	-	20	-	-	20
4	-การออกกำลังกายและ เล่นกีฬาทั้งประเภท บุคคลและประเภททีม -วินัยการเรียน	พ3.2 ม2/2 ม2/3	5	-	2	13	3	2	20
5	ผลที่เกิดจากการเล่น กีฬา	พ3.2 ม2/5	2	-	2	1	-	2	5
6	แรงจูงใจในการเล่นและ แข่งขันกีฬา	พ3.2 ม2/5	2	-	1	1	2	1	5
คะแนนสอบปลายภาค			1	20	-	-	-	-	20
รวมคะแนนตลอดภาคเรียน			-	20	10	50	10	10	100
รวมทั้งสิ้นตลอด 1 ภาคเรียน			20						

4.1 ด้านความรู้ (20 คะแนน)

4.1.1 ประเมินผลความรู้กลางภาค (- คะแนน)

4.1.2 ประเมินผลด้านความรู้ปลายภาค (20 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหว	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	5
ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	5
การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล กิจกรรมนันทนาการและการละเล่นพื้นบ้าน กฎ กติกาการเล่นกีฬา วินัย และกฎระเบียบ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
รวมคะแนนสอบ		20

4.2 ด้านเจตคติ(กิจกรรมเดี่ยว/กลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม) 10คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

การประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ต้องปรับปรุง (1คะแนน)
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 ความขยันหมั่นเพียร สนใจในการเรียน					
3.2 พัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
3.3 ศรัทธาในปรัชญาของโรงเรียน					
3.4 รู้จักดูแลสุขภาพ					
3.5 สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ					
3.6 ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม					
3.7 รักในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา					
3.8 สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายจนเป็นกิจวัตรประจำวัน					

4.3 ด้านทักษะ (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต) 50 คะแนน

4.3.1 ประเมินผลทักษะปฏิบัติกลางภาค (20 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
ทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย และกีฬา	ทักษะปฏิบัติ	20
	รวมคะแนนสอบ	20

4.3.2 ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนตามแบบประเมิน (10 คะแนน)

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ต้องปรับปรุง (1คะแนน)
1. ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว (10 คะแนน)					
1.1 การทรงตัว					
1.2 การเคลื่อนย้ายร่างกาย					
1.3 การรับแรงปะทะ					
1.4 การถ่ายเทแรงปะทะ					
1.5 หลักของแรงและงานการเคลื่อนไหว					

4.3.3 ประเมินผลทักษะปฏิบัติระหว่างภาค (20 คะแนน)

สำหรับภาคเรียนที่ 1 ให้ครอบคลุมทักษะทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1. กีฬาประเภทบุคคล
2. กีฬาประเภททีม
3. กิจกรรมนันทนาการ
4. การละเล่นพื้นบ้าน

4.4 ด้านสมรรถภาพทางกาย (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/บันทึก) 10 คะแนน

ประเมินจากบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนตามแบบประเมินของ สสส.

- ดาวน์โหลดแบบทดสอบได้จาก <http://info.thaihealth.or.th/library/11087>

4.5 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์(กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม) 10 คะแนน
ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

แบบบันทึกพฤติกรรมร่วมกิจกรรม

คำชี้แจงทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับรายชื่อผู้ปฏิบัติและพฤติกรรมที่ปฏิบัติพฤติกรรมใด
ที่นักเรียนยังไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติได้ยังไม่ดีให้เว้นว่างไว้

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ความตั้งใจใน การทำงาน				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



แผนการจัดการเรียนรู้ฉบับย่อ

รายวิชา พ22104 พลศึกษา 4 (HPE 22104 Physical Education 4)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต/ภาคเรียน

1. คำอธิบายรายวิชา

การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา การเพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา (การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่/การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่/การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน) กีฬาไทยและกีฬาสากล (กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล เทเบิลเทนนิส กระบี่ เทนนิส และว่ายน้ำ) การควบคุมการเล่นด้วยมือ (บาสเกตบอล วอลเลย์บอล) การควบคุมวัตถุด้วยส่วนต่างๆของร่างกาย (ตะกร้อ ฟุตบอล) การควบคุมวัตถุด้วยอุปกรณ์ (เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน เทนนิส กอล์ฟ) และการใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว (กระบี่ ดาบ ฟลอง) การละเล่นพื้นเมือง/พื้นบ้าน (ป็นจ๊กสิลัต การตีกลองสะบัดชัย) กีฬาไทย (ศิลปะมวยไทย ตะกร้อวง กระบี่กระบอง) การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น (การละเล่นกีฬาพื้นบ้าน และกิจกรรมทางกาย) ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี การออกกำลังกาย (กายบริหาร การเดินร่ำแบบแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน)

การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่/การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่/การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน การควบคุมการเล่นด้วยมือ (บาสเกตบอล วอลเลย์บอล) การควบคุมด้วยส่วนต่างๆของร่างกาย (ตะกร้อ ฟุตบอล) การควบคุมด้วยวัตถุด้วยอุปกรณ์ (เทเบิลเทนนิส เทนนิส แบดมินตัน) และการใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว (กระบี่ ดาบ ฟลอง) การละเล่นพื้นบ้าน/พื้นเมือง (ป็นจ๊กสิลัต การตีกลองสะบัดชัย) กีฬาไทย (ศิลปะมวยไทย ตะกร้อวง กระบี่กระบอง)

วิเคราะห์ผลพัฒนาการของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬา กฎ กติกา การเล่นเกมและการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา ประกอบด้วยวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการเล่นกีฬา การสร้างเสริมและการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกาย รักการออกกำลังกาย เล่นเกม นันทนาการ และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและสุนทรียภาพของการกีฬาและสามารถเชื่อมโยงความรู้หลักการ กระบวนการทางพลศึกษาและศาสตร์อื่นๆ

2. ตัวชี้วัด

1. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด
3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น
4. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่ดี
5. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น
6. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น
7. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ
8. ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน
9. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น
10. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายและตามผลการทดสอบ

3. โครงสร้างรายวิชา พ22104 พลศึกษา 4 (HPE 22104 Physical Education 4)

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
1	ปฐมนิเทศ	1. อธิบายองค์ประกอบสาระและมาตรฐานของการเรียนวิชาพลศึกษาได้ 2. อธิบายและวิเคราะห์ความสำคัญของสาระการเรียนรู้วิชาพลศึกษาได้ 3. อธิบายวิธีการศึกษาและระบุแหล่งการเรียนรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ของวิชาพลศึกษา 4. อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในวิชาพลศึกษาได้ 5. อธิบายหลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสารประกอบการสอน 2. หนังสือแบบเรียน
2	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	ปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพ ครั้งที่ 1	1. แบบบันทึกผลการทดสอบ 2. อุปกรณ์ประกอบการทดสอบ

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
3 – 5	<p>- ทักษะกลไกและทักษะการ เคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาสากลและกิจกรรมใช้ชีวิตประจำวัน</p> <p>- ฝึกทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาสากล</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง 2. อธิบายและปฏิบัติการเล่นกีฬาไทยโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเอง 3. อธิบายและปฏิบัติกิจกรรมการเล่นที่บ้านตามบริบทของแต่ละภูมิภาคได้ 4. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิตและปฏิบัติ 3. วิธีสอนแบบกรณีศึกษา 4. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความ ตระหนัก 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสาร 2. ประกอบการสอน 3. สื่อ ICT 3. อุปกรณ์กีฬา
6-7	<p>การนำกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>- คุณค่า ชนิด กิจกรรมนันทนาการ</p> <p>- การประยุกต์ใช้กิจกรรมนันทนาการในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ (PDCA)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. รู้และเข้าใจคุณค่าชนิดกิจกรรมนันทนาการ 2. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ 3. สามารถประเมินผลการร่วมกิจกรรมนันทนาการได้อย่างเป็นระบบ PDCA (Plan -Do -Check -Act) 4. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิตและปฏิบัติ 3. วิธีสอนแบบกรณีศึกษา 4. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความ ตระหนัก 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสาร 2. ประกอบการสอน 3. สื่อ ICT 3. อุปกรณ์กีฬา

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
8-9	ผลของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาโดยใช้หลักการ FITTจนเป็นกิจวัตรประจำวัน	<ol style="list-style-type: none"> วิเคราะห์หลักการออกกำลังกายตามหลัก FITT ได้อย่างถูกต้อง สามารถออกกำลังกายตามหลัก FITT จนเป็นกิจวัตรประจำวัน 	<ol style="list-style-type: none"> วิธีสอนแบบบรรยาย วิธีสอนแบบสาธิตและปฏิบัติ วิธีสอนแบบกรณีศึกษา วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความ ตระหนัก 	<ol style="list-style-type: none"> เอกสารประกอบการสอน สื่อ ICT อุปกรณ์กีฬา
10	วัดผลกลางภาค			
11-15	<p>การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสากล</p> <ul style="list-style-type: none"> - ประเภทบุคคลและประเภททีม - ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสากล - วินัยในการเรียน การฝึก และการเล่นกีฬาตามกฎ กติกาและข้อตกลง 	<ol style="list-style-type: none"> วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสม นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง สามารถวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาตนเองในการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา แสดงออกถึงการมีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก 	<ol style="list-style-type: none"> วิธีสอนแบบบรรยาย วิธีสอนแบบสาธิตและปฏิบัติ วิธีสอนแบบกรณีศึกษา วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความ ตระหนัก 	<ol style="list-style-type: none"> เอกสารประกอบการสอน สื่อ ICT อุปกรณ์กีฬา

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
16-17	ผลที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสากล	1. นำผลการปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬามาใช้พัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง การเลือกวิธีเล่น การแก้ไขข้อบกพร่อง การเพิ่มทักษะ และการเพิ่มสมรรถภาพร่างกาย	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิตและปฏิบัติ 3. วิธีสอนแบบกรณีศึกษา 4. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความ ตระหนัก	1. เอกสาร ประกอบการสอน 2 สื่อ ICT 3. อุปกรณ์กีฬา
18	แรงจูงใจในการเล่นและแข่งขันกีฬาสากล	1. สร้างแรงจูงใจและความมุ่งมั่นในการเล่นกีฬาและแข่งขันกีฬาเพื่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิตและปฏิบัติ 3. วิธีสอนแบบกรณีศึกษา 4. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความ ตระหนัก	1. เอกสาร ประกอบการสอน 2 สื่อ ICT 3. อุปกรณ์กีฬา
19	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นที่ไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	ปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพ ครั้งที่ 2	1. แบบบันทึกผลการทดสอบ 2. อุปกรณ์ ประกอบการทดสอบ
20	วัดผลปลายภาค			

4 แผนการประเมินผลการเรียนรู้และการมอบหมายงาน

การสอนรายวิชา พ22104 พลศึกษา 4 ประจำปีภาคเรียนที่ 2
มีแผนการประเมินผลการเรียนรู้ ดังนี้

- 1.1 ด้านความรู้ K (ทดสอบ/แบบทดสอบ)
- 1.2 ด้านเจตคติ A (สังเกต/แบบบันทึกพฤติกรรม)
- 1.3 ด้านทักษะ P (ทดสอบ/แบบทดสอบทักษะ)
- 1.4 ด้านสมรรถภาพทางกาย Pf (ทดสอบ/แบบบันทึกการทดสอบ)
- 1.5 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ S (สังเกต/แบบบันทึกพฤติกรรม)

รายละเอียดของการประเมินผลรายวิชา พ22104 พลศึกษา 4

ด้าน	ระหว่างภาค (Formative)			ปลายภาค (Summative) Final	รวม (Total)	วิธีการ/เครื่องมือ
	Q1	Mid	Q2			
1. ความรู้	-		-	20	20	ทดสอบ/แบบทดสอบ รายงาน/แบบบันทึก
2. เจตคติ	5	-	5	-	10	สังเกต/แบบบันทึกพฤติกรรม
3. ทักษะ	15	20	15	-	50	ทดสอบ/แบบทดสอบทักษะ
4. สมรรถภาพทางกาย	5	-	5	-	10	ทดสอบ/แบบบันทึกการทดสอบ
5. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	5	-	5	-	10	สังเกต/แบบบันทึกพฤติกรรม
รวม	30	20	30	20	100	
	80					

หมายเหตุ : ด้านเจตคติ คือ ด้านคุณธรรม การเข้าเรียน ซื่อสัตย์สุจริต เสียสละ เห็นประโยชน์ส่วนรวม

ด้านจริยธรรม คือ การมีระเบียบวินัย รับผิดชอบ ตรงต่อเวลา และรู้จักควบคุมอารมณ์

ด้านค่านิยม คือ ขยันหมั่นเพียร สนใจการเรียนรู้ พัฒนาตนเองอยู่เสมอ ศรัทธาในปรัชญาของโรงเรียน รู้จักดูแลสุขภาพ สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมพลานามัย รักในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายอย่างเป็นกิจวัตรประจำวัน

ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือ ความประพฤติ พฤติกรรมของนักเรียน การมีส่วนร่วมของกิจกรรมการเรียนการสอน

รายวิชา พ22104 พลศึกษา 4

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

คะแนน 100 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ ตัวชี้วัด	ชั่วโมง	น้ำหนักคะแนน					รวม
				ด้าน K	ด้าน A	ด้าน P	ด้าน Pf	ด้าน S	
1	ทักษะกลไกและทักษะการ เคลื่อนไหว	พ3.1 ม2/1	5	-	-	13	5	2	20
2	กิจกรรมนันทนาการ	พ3.1 ม2/4	2	-	3	1	-	2	6
3	ผลของการออกกำลังกาย ตามหลัก FITT	พ3.1 ม2/3	2	-	2	1	-	1	4
คะแนนสอบกลางภาค			1	-	-	20	-	-	20
4	-การออกกำลังกายและ เล่นกีฬาไทย/สากลทั้ง ประเภทบุคคลและ ประเภททีม -วินัยการเรียน	พ3.2 ม2/2 ม2/3	5	-	2	13	3	2	20
5	ผลที่เกิดจากการเล่นกีฬา ไทย/สากล	พ3.2 ม2/5	2	-	2	1	-	2	5
6	แรงจูงใจในการเล่นและ แข่งขันกีฬาไทย/สากล	พ3.2 ม2/5	2	-	1	1	2	1	5
คะแนนสอบปลายภาค			1	20	-	-	-	-	20
รวมคะแนนตลอดภาคเรียน			-	20	10	50	10	10	100
รวมทั้งสิ้นตลอด 1 ภาคเรียน			20						

4.1 ด้านความรู้ (20 คะแนน)

4.1.1 ประเมินผลความรู้กลางภาค (- คะแนน)

4.1.2 ประเมินผลด้านความรู้ปลายภาค (20 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหว	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	5
ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	5
การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสากลประเภททีมและประเภทบุคคล กิจกรรมนันทนาการ กฎกติกาการเล่นกีฬาสากล วินัยและกฎระเบียบ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
รวมคะแนนสอบ		20

4.2 ด้านเจตคติ (กิจกรรมเดี่ยว/กลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม) 10คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

การประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ต้องปรับปรุง (1คะแนน)
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 ความขยันหมั่นเพียร สนใจในการเรียน					
3.2 พัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
3.3 ศรัทธาในปรัชญาของโรงเรียน					
3.4 รู้จักดูแลสุขภาพ					
3.5 สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ					
3.6 ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม					
3.7 รักในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา					
3.8 สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายจนเป็นกิจวัตรประจำวัน					

4.3 ด้านทักษะ (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต) 50 คะแนน

4.3.1 ประเมินผลทักษะปฏิบัติกลางภาค (20 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
ทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย และกีฬาสากล	ทักษะปฏิบัติ	20
	รวมคะแนนสอบ	20

4.3.2 ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน (10 คะแนน)

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ต้องปรับปรุง (1คะแนน)
1. ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว (10 คะแนน)					
1.1 การทรงตัว					
1.2 การเคลื่อนย้ายร่างกาย					
1.3 การรับแรงปะทะ					
1.4 การถ่ายเทแรงปะทะ					
1.5 หลักของแรงและงานการเคลื่อนไหว					

4.3.3 ประเมินผลทักษะปฏิบัติระหว่างภาค (20 คะแนน)

สำหรับภาคเรียนที่ 2 ให้ครอบคลุมทักษะทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1. กีฬาประเภทบุคคล
2. กีฬาประเภททีม
3. กิจกรรมนันทนาการ
4. กีฬาสากล

4.4 ด้านสมรรถภาพทางกาย (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/บันทึก) 10 คะแนน

ประเมินจากบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนตามแบบประเมินของ สสส.

- ดาวน์โหลดแบบทดสอบได้จาก <http://info.thaihealth.or.th/library/11087>

4.5 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์(กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม) 10 คะแนน
ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

แบบบันทึกพฤติกรรมร่วมกิจกรรม

คำชี้แจงทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับรายชื่อผู้ปฏิบัติและพฤติกรรมที่ปฏิบัติพฤติกรรมใด
ที่นักเรียนยังไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติได้ยังไม่ดีให้เว้นว่างไว้

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ความตั้งใจใน การทำงาน				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

2. ตัวชี้วัด

1. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด
3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น
4. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่ดี
5. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น
6. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น
7. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ
8. ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน
9. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น
10. การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายและตามผลการทดสอบ

3. โครงสร้างรายวิชา พ23102 พลศึกษา5 (HPE23102Physical Education 5)

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
1	<ul style="list-style-type: none"> - ปฐมนิเทศ/ชี้แจง /แนะนำ เกี่ยวกับการเรียนการสอน - หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. บอกองค์ประกอบสาระและมาตรฐานของการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 2. อธิบายและวิเคราะห์ความสำคัญของสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 3. อธิบายวิธีการศึกษาและระบุแหล่งการเรียนรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา 4. อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 5. อธิบายหลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. หนังสือแบบเรียน
2 - 5	<ul style="list-style-type: none"> - เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม - การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น - ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม 2. การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น 3. ทดสอบสมรรถภาพทางกายผ่านตามเกณฑ์กำหนด 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยการปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 5. ปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพครั้งที่ 1 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. อุปกรณ์กีฬา 4. แบบบันทึกผลการทดสอบ 5. อุปกรณ์ประกอบการทดสอบ

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
6-9	- ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี - การออกกำลังกาย และกายบริหารแบบต่างๆ	1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี 2. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัดอย่างเต็มความสามารถพร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น 3. มีความเข้าใจวิธีการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยการปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสารประกอบการสอน 2 สื่อ ICT 3. อุปกรณ์กีฬา
10	สอบวัดผลกลางภาค			
11-15	- กีฬาไทย/สากลที่เลือก	1. เล่นกีฬาไทย/สากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างน้อย 1 ชนิด 2. รูปแบบวิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก 3. การเล่นการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยการปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสารประกอบการสอน 2 สื่อ ICT 3. อุปกรณ์กีฬา
16-18	- กฎกติกา	1. รู้และเข้าใจกฎกติกา การแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น 2. ปฏิบัติตามกฎกติกาและข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยการปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสารประกอบการสอน 2 สื่อ ICT 3. อุปกรณ์กีฬา
19	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด	ปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพ ครั้งที่ 2	1. แบบบันทึกผลการทดสอบ 2. อุปกรณ์ประกอบการทดสอบ
20	สอบวัดผลปลายภาค			

4. แผนการประเมินผลการเรียนรู้และการมอบหมายงาน

การสอนรายวิชา พ23102 พลศึกษา5 (HPE23102Physical Education 5) ภาคเรียนที่ 1
มีแผนการประเมินผลการเรียนรู้ ดังนี้

- 1.1 ด้านความรู้ (ทดสอบภาคทฤษฎี)
- 1.2 ด้านเจตคติ (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม)
- 1.3 ด้านทักษะ (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต)
- 1.4 ด้านสมรรถภาพทางกาย (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต)
- 1.5 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม)

รายละเอียดของการประเมินผลรายวิชา พ23102 พลศึกษา3 (HPE23102 Sports 5)

ด้าน	ระหว่างภาค (Formative)			ปลายภาค (Summative) Final	รวม (Total)	วิธีการ/เครื่องมือ
	Q1	Mid	Q2			
1. ความรู้	-		-	20	20	รายงาน/แบบทดสอบ
2. เจตคติ	10	-	10	-	20	กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก พฤติกรรม
3. ทักษะ	10	10	10	-	30	นักเรียนปฏิบัติ/แบบทดสอบ, แบบสังเกตและ Rating Scales
3 สมรรถภาพ ทางกาย	10	-	10	-	20	นักเรียนปฏิบัติ/แบบทดสอบ, แบบสังเกตและ Rating Scales
5 คุณลักษณะ ที่พึงประสงค์	5	-	5	-	10	กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก พฤติกรรม
รวม	30		30	20	100	
	80					

หมายเหตุ : ด้านเจตคติ คือ ด้านคุณธรรม การเข้าเรียน ซื่อสัตย์สุจริต เสียสละ เห็นประโยชน์ส่วนรวม

ด้านจริยธรรม คือ การมีระเบียบวินัย รับผิดชอบ ตรงต่อเวลา และรู้จักควบคุมอารมณ์

ด้านค่านิยม คือ ขยันหมั่นเพียร สนใจการเรียนรู้ พัฒนาตนเองอยู่เสมอ ศรัทธาในปรัชญาของ
โรงเรียน รู้จักดูแลสุขภาพ สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมพลานามัย รู้จัก
ป้องกันตนเองจากโรคภัยและอุบัติเหตุต่าง ๆ

ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือ ความประพฤติ พฤติกรรมของนักเรียน การมีส่วนร่วมของ
กิจกรรมการเรียนการสอน

รายวิชา พ23102 พลศึกษา5 (HPE23102 Physical Education 3)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เวลา 20 ชั่วโมง คะแนน 100 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	ชั่วโมง	น้ำหนักคะแนน					รวม
				ด้าน K	ด้าน A	ด้าน P	ด้าน PF	ด้าน DC	
1	การเคลื่อนไหว	พ3.1 ม3/1, ม3/2,ม 3/3	5	-	4	10	4	2	20
2	กีฬาเพื่อชีวิต	พ3.2 ม3/1, ม3/2	3	-	6	5	6	2	19
3	ทดสอบ สมรรถภาพ	พ4.1 ม3/4	1	-	5	-	5	1	11
คะแนนสอบกลางภาค			1	20	-	-	-	-	20
4	กีฬาไทย/สากล	พ3.2 ม3/3, ม3/4	5	-	3	10	3	2	18
5	กฎ กติกา	พ3.2 ม3/5, ม3/6	4	-	2	5	2	3	12
คะแนนสอบปลายภาค			1	20	-	-	-	-	20
รวมคะแนนตลอดภาคเรียน			-	20	20	30	20	10	100
รวมทั้งสิ้นตลอด 1 ภาคเรียน			20						

4.1 ด้านความรู้

4.1.1 ประเมินผลจากการสอบกลางภาค (20 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
- ทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย และกีฬา	ทักษะปฏิบัติ	20
	รวมคะแนนสอบ	20

4.1.2 ประเมินผลจากการสอบปลายภาค (20 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
- หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหว	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
- การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
- ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	5
- กฎ กติกาการเล่นกีฬา	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
	รวมคะแนนสอบ	20

4.2 ด้านเจตคติ (กิจกรรมเดี่ยว/กลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม) 20 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

การประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ปรับปรุง (1คะแนน)
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 ความขยันหมั่นเพียร สนใจ ในการเรียน					
3.2 พัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
3.3 ศรัทธาในปรัชญาของ โรงเรียน					
3.4 รู้จักดูแลสุขภาพ					
3.5 สร้างนิสัยในการดูแล สุขภาพ					
3.6 ร่วมมือในการปฏิบัติ กิจกรรม					
1.7 รู้จักป้องกันตนเองจาก โรคภัยและอุบัติเหตุต่าง ๆ					

4.3 ด้านทักษะ (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต) 30 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ปรับปรุง (1คะแนน)
1. ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว					
1.1 การทรงตัว					
1.2 การเคลื่อนย้ายร่างกาย					
1.3 การรับแรงปะทะ					
1.4 การถ่ายเทแรงปะทะ					
1.5 หลักของแรงและงานการ เคลื่อนไหว					
2. องค์ประกอบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย					
2.1 ความอ่อนตัว					
2.2 ความทนทานของระบบไหลเวียน เลือดและการหายใจ					
2.3 ความเร็ว					
2.4 ความคล่องแคล่วว่องไว					
2.5 การทรงตัว					
2.6 ปฏิบัติการตอบสนอง					
2.7 การทำงานประสานกันระหว่าง ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ					

4.4 ด้านสมรรถภาพทางกาย (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/บันทึก) 20 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ปรับปรุง (1คะแนน)
คุณค่าของทักษะการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย					
1. กติกาการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย					
2. มารยาทของการเป็นผู้เล่นที่ดี					
3. การบำรุงรักษาสุขภาพ					
4. ความปลอดภัยในการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย					
5. การบำรุงรักษาอุปกรณ์ที่ใช้ในการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย					

4.5 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม) 10 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

แบบบันทึกพฤติกรรมร่วมกิจกรรม

คำชี้แจงทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับรายชื่อผู้ปฏิบัติและพฤติกรรมที่ปฏิบัติพฤติกรรมใด

ที่นักเรียนยังไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติได้ยังไม่ดีให้เว้นว่างไว้

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ความตั้งใจในการทำงาน				ความรับผิดชอบ				การตรงต่อเวลา				ความสะอาดเรียบร้อย				ผลสำเร็จของงาน				รวม		
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		10	
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



แผนการจัดการเรียนรู้และแผนการประเมินผลการเรียนรู้ (ฉบับย่อ)
รายวิชา พ23104 พลศึกษา 6 (HPE 23104 Physical Education 6)
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต/ภาคเรียน

1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมตามบริบทของตนเองในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ตามชนิดที่เลือกประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันการนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนั้นมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

โดยการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาไทยและและกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมเป็นประจำ วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาตนเอง มีวินัยในการเรียน การฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกา มีมารยาทในการเล่นกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและข้อตกลง รูปแบบ กลวิธีการ รุกการป้องกันในการเล่นกีฬา

เพื่อนำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาใช้พัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง มีการเลือกวิธีเล่น การแก้ไขข้อบกพร่อง การเพิ่มทักษะการสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและการแข่งขันกีฬา และการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางตามผลการทดสอบ โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หรือสมรรถภาพทางกลไก/สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Motor Fitness /Skill-Related Physical Fitness) และสามารถเชื่อมโยงความรู้หลักการ กระบวนการทางพลศึกษาและศาสตร์อื่นๆ

2. ตัวชี้วัด

1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ 1 ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม
2. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ
3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น
4. มีมารยาทในการเล่นกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา
5. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
6. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ
7. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม
8. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือก และตัดสินใจในการเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น
9. เสนอผลการพัฒนาคุณภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ
10. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล
11. มีความเข้าใจวิธีการป้องกันการบาดเจ็บ จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

3. โครงสร้างรายวิชา พ23104 พลศึกษา 6 (HPE 23104 Physical Education 6)

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
1	ปฐมนิเทศชี้แจง แนะนำ เกี่ยวกับการเรียนการสอน	ปฏิบัติตามระเบียบและข้อตกลงของการเรียนการสอน	1.วิธีสอนแบบบรรยาย 2.วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3.วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1.เอกสารประกอบการสอน 2. หนังสือแบบเรียน
2 - 3	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยการปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 5. ปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพ ครั้งที่ 1	1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. อุปกรณ์กีฬา 4. แบบบันทึกผลการทดสอบ 5. อุปกรณ์ประกอบการทดสอบ
4-5	ทักษะการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	1. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง 2. อธิบายและปฏิบัติการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยการปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. อุปกรณ์กีฬา

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
		<p>โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเอง</p> <p>3. อธิบายและปฏิบัติทักษะของกีฬาไทยและกีฬาสากลตามบริบทของแต่ละภูมิภาคได้</p> <p>4. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน</p>		
6-7	<p>การนำกิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>-คุณค่า ชนิด กิจกรรม นันทนาการ</p> <p>-การประยุกต์ใช้กิจกรรมนันทนาการในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ (PDCA)</p>	<p>1.อธิบายความหมายและคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ</p> <p>2. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ</p> <p>3.สามารถประเมินผลการร่วมกิจกรรมนันทนาการได้ เป็นระบบ PDCA(Plan -Do -Check -Act)</p>	<p>1. วิธีสอนแบบบรรยาย</p> <p>2. วิธีสอนแบบสาธิต</p> <p>3. วิธีสอนโดยการปฏิบัติ</p> <p>4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม</p>	<p>1. เอกสารประกอบการสอน</p> <p>2. สื่อ ICT</p> <p>3. อุปกรณ์กีฬา</p>
8-9	<p>ผลของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาโดยใช้หลักการ FITTจนเป็นกิจวัตรประจำวัน</p>	<p>1. วิเคราะห์หลักการออกกำลังกายตามหลัก FITT ได้อย่างถูกต้อง</p> <p>2. สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายตามหลัก FITT ได้</p> <p>3. สามารถออกกำลังกายตามหลัก FITT จนเป็นกิจวัตรประจำวัน</p>	<p>1. วิธีสอนแบบบรรยาย</p> <p>2. วิธีสอนแบบสาธิต</p> <p>3. วิธีสอนโดยการปฏิบัติ</p> <p>4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม</p>	<p>1. เอกสารประกอบการสอน</p> <p>2. สื่อ ICT</p> <p>3. อุปกรณ์กีฬา</p>

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
10	วัดผลกลางภาคเรียน			
11-14	<ul style="list-style-type: none"> - การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม - ความแตกต่างระหว่างบุคคล - วินัยในการเรียน การฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลง - มีมารยาทในการเล่นกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง 2. สามารถวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาดตนเองในการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา 3. แสดงออกถึงการมีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก 4. มีมารยาทในการเล่นกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยการปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. อุปกรณ์กีฬา
15	ประโยชน์ที่เกิดจากการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย/สากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม	<ol style="list-style-type: none"> 1. นำผลการปฏิบัติในการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย/สากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมมาใช้พัฒนาวิธีการเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองการแก้ไขข้อบกพร่อง การเพิ่มทักษะและการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย 2. มีความเข้าใจวิธีการป้องกันการบาดเจ็บ จากกรออกกำลังกายและเล่นกีฬา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยการปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. อุปกรณ์กีฬา

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
16-18	การแข่งขันกีฬา	<ol style="list-style-type: none"> 1. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสม 2. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง 3. สามารถวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง 4. แสดงออกถึงการมีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก 5. มีมารยาทในการเล่นกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยการปฏิบัติ 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. อุปกรณ์กีฬา
19	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นที่กำหนดที่กำหนด	ปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพครั้งที่ 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. แบบบันทึกผลการทดสอบ 2. อุปกรณ์ประกอบการทดสอบ
20	ทดสอบปลายภาค			

4 แผนการประเมินผลการเรียนรู้และการมอบหมายงาน

การสอนรายวิชา พ23104 พลศึกษา 6 (HPE 23104 Physical Education 6)

มีแผนการประเมินผลการเรียนรู้ ดังนี้

- 1.1 ด้านความรู้ (ทดสอบภาคทฤษฎี)
- 1.2 ด้านเจตคติ (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม)
- 1.3 ด้านทักษะ (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต)
- 1.4 ด้านสมรรถภาพทางกาย (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต)
- 1.5 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม)

รายละเอียดของการประเมินผลรายวิชา พ23104 พลศึกษา 6 (HPE 23104 Physical Education 6)

ด้าน	ระหว่างภาค (Formative)			ปลายภาค (Summative) Final	รวม (Total)	วิธีการ/เครื่องมือ
	Q1	Mid	Q2			
1. ความรู้	-	-	-	30	30	รายงาน/แบบทดสอบ
2. เจตคติ	5	-	5	-	10	กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก พฤติกรรม
3. ทักษะ	10	10	10	-	30	นักเรียนปฏิบัติ/แบบทดสอบ
4. สมรรถภาพทางกาย	10	-	10	-	20	นักเรียนปฏิบัติ/แบบทดสอบ
5. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	5	-	5	-	10	กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก พฤติกรรม
รวม	30	10	30	30	100	
	70					

หมายเหตุ : ด้านเจตคติคือ ด้านคุณธรรม การเข้าเรียน ซื่อสัตย์สุจริต เสียสละ เห็นประโยชน์ส่วนรวม

ด้านจริยธรรม คือ การมีระเบียบวินัย รับผิดชอบ ตรงต่อเวลา และรู้จักควบคุมอารมณ์

ด้านค่านิยมคือ ขยันหมั่นเพียร สนใจการเรียนรู้ พัฒนาตนเองอยู่เสมอ ศรัทธาในปรัชญาของโรงเรียน รู้จักดูแลสุขภาพ สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมพลานามัย รักในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายอย่างเป็นกิจวัตรประจำวัน

ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือ ความประพฤติ พฤติกรรมของนักเรียน การมีส่วนร่วมของกิจกรรมการเรียนการสอน

รายวิชา พ23104 พลศึกษา 6 (HPE 23104 Physical Education 6)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เวลา 20 ชั่วโมง คะแนน 100 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	ชั่วโมง	น้ำหนักคะแนน					รวม
				ด้าน K	ด้าน A	ด้าน P	ด้าน Pf	ด้าน S	
1	ทักษะการเคลื่อนไหว	พ3.1 ม3/1	2	-	2	2	-	1	5
2	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	พ4.1 ม3/5	2	-	-	5	10	-	15
3	รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อ การเล่นกีฬา	พ3.1 ม3/3	1	-	-	2	-	1	3
4	กิจกรรมนันทนาการ	พ3.1 ม3/4	2	-	1	3	-	1	5
5	การออกกำลังกายจนเป็นวิถีชีวิต	พ3.2 ม3/1	2	-	3	3	-	1	7
คะแนนสอบกลางภาค			1	-	-	-	-	-	-
6	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	พ3.2 ม3/2	5	-	1	7	10	2	20
7	วินัยในการฝึกและการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกาและข้อตกลง	พ3.2 ม3/3	1	-	1	3	-	1	5
8	ผลที่เกิดจากการเล่นกีฬา	พ3.2 ม3/4	2	-	1	2	-	1	4
9	การแข่งขันกีฬา	พ3.2 ม3/5	1	-	1	3	-	2	6
คะแนนสอบปลายภาค			1	30	-	-	-	-	30
รวมคะแนนตลอดภาคเรียน			-	30	10	30	20	10	100
รวมทั้งสิ้นตลอด 2 ภาคเรียน			20						

4.1 ด้านความรู้ (30 คะแนน)

ประเมินผลด้านความรู้ปลายภาค(30 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหว	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	10
การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	5
ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	5
การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล กิจกรรมนันทนาการและการละเล่นพื้นบ้าน กฎ กติกาการเล่นกีฬาวินัย และกฎระเบียบ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	10
	รวมคะแนนสอบ	30

4.2 ด้านเจตคติ (กิจกรรมเดี่ยว/กลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม) 10คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

การประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2 คะแนน)	ต้อง ปรับปรุง (1 คะแนน)
ด้านคุณธรรม					
1.1 การเข้าเรียนสม่ำเสมอ					
1.2 ความซื่อสัตย์					
1.3 การเสียสละ					
1.4 มีจิตสาธารณะ					
ด้านจริยธรรม					
2.1 มีระเบียบวินัย					
2.2 ความรับผิดชอบ					
2.3 การตรงต่อเวลา					
2.4 รู้จักควบคุมอารมณ์					
ด้านค่านิยม					
3.1 ความขยันหมั่นเพียร สนใจในการเรียน					
3.2 พัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
3.3 ศรัทธาในปรัชญาของโรงเรียน					
3.4 รู้จักดูแลสุขภาพ					
3.5 สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ					
3.6 ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม					
3.7 รักในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา					
3.8 สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายจนเป็นกิจวัตรประจำวัน					

4.3 ด้านทักษะ (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต) 30 คะแนน

4.3.1 ประเมินผลทักษะกลางภาค (10 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
ทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย และกีฬา	ทักษะปฏิบัติ	10
	รวมคะแนนสอบ	10

4.3.2 ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน (10 คะแนน)

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4 คะแนน)	ดี (3 คะแนน)	ปานกลาง (2 คะแนน)	ต้องปรับปรุง (1 คะแนน)
ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว (10 คะแนน)					
1.1 การทรงตัว					
1.2 การเคลื่อนไหวร่างกาย					
1.3 การรับแรงปะทะ					
1.4 การถ่ายเทแรงปะทะ					
1.5 หลีกของแรงและงานการเคลื่อนไหว					

4.3.3 ประเมินผลทักษะระหว่างภาค (10 คะแนน)

สำหรับภาคการศึกษาที่ 1 ให้ครอบคลุมทักษะทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1. ทักษะการเคลื่อนไหว
2. กีฬาประเภทบุคคล
3. กีฬาประเภททีม
4. กิจกรรมนันทนาการ

4.4 ด้านสมรรถภาพทางกาย (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/บันทึก 20 คะแนน)

ประเมินจากบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนตามแบบประเมินของ สสส.

- สืบค้นแบบทดสอบได้จาก <http://info.thaihealth.or.th/library/11087>

4.5 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม 10 คะแนน)

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

แบบบันทึกพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับรายชื่อผู้ปฏิบัติและพฤติกรรมที่ปฏิบัติพฤติกรรมใด
ที่นักเรียนยังไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติได้ยังไม่ดีให้เว้นว่างไว้

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ความตั้งใจใน การทำงาน				ความ รับผิดชอบ				การตรงต่อ เวลา				ความสะอาด เรียบร้อย				ผลสำเร็จของ งาน				รวม 10	
		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



แผนการจัดการเรียนรู้ฉบับย่อ

รายวิชา พ21101 สุขศึกษา 1 (HPE21101 Health 1) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต/ภาคเรียน

1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น รู้วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย รู้วิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การเบี่ยงเบนทางเพศ

เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เห็นคุณค่าและความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น สามารถนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันได้ และสามารถเชื่อมโยงความรู้ หลักการ และกระบวนการทางสุขศึกษากับศาสตร์อื่นๆ

2. ตัวชี้วัด

1. เข้าใจความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นได้
2. รู้วิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติได้
3. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตสมวัยได้
4. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
5. รู้วิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจอารมณ์และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสมได้
6. มีทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้

3. โครงสร้างรายวิชา พ21101 สุขศึกษา 1 (HPE21101 Health 1)

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
1	1. ปฐมนิเทศชี้แจง แนะนำเกี่ยวกับการเรียน การสอน - ระบบประสาท (Nervous System) - ความสำคัญของระบบ ประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น	1. อธิบายองค์ประกอบสาระและมาตรฐานของการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 2. อธิบายและวิเคราะห์ความสำคัญของสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 3. อธิบายวิธีการศึกษาและระบุแหล่งการเรียนรู้ที่ สนับสนุนการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ พลศึกษา 4. อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่ม สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 5. เข้าใจความสำคัญของระบบประสาทและระบบ ต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ ของวัยรุ่นได้	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. กระบวนการกลุ่ม	1. เอกสาร 2. รูปภาพ 3. สื่อ ICT 4. หนังสือแบบเรียน
2 - 4	โครงสร้างของระบบ ประสาท - ส่วนกลาง (Central Nervous System) - ส่วนปลาย(Periperal Nervous System)	1. เข้าใจและอธิบายโครงสร้างของระบบประสาท ส่วนกลางและส่วนปลาย 2. เข้าใจและอธิบายหน้าที่การทำงานของระบบ ประสาทส่วนกลางและส่วนปลาย	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต	1. เอกสาร 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
5	วิธีดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ	1. รู้วิธีและดูแลรักษาระบบประสาทส่วนกลาง และส่วนปลายให้ทำงานตามปกติได้	1. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความตระหนัก 2. วิธีสอนแบบบรรยาย 3. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 5. วิธีสอนแบบสาธิต	1. แบบบันทึก 2. แบบทดสอบ 3. เอกสาร 4. สื่อ ICT 5. หนังสือแบบเรียน 6. อินเทอร์เน็ต
6 - 8	ระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine System) - ความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น - โครงสร้างของระบบต่อมไร้ท่อ	1. เข้าใจความสำคัญของระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นได้ 2. เข้าใจและอธิบายโครงสร้างของระบบต่อมไร้ท่อได้ 3. เข้าใจและอธิบายหน้าที่การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อได้	1. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความตระหนัก 2. วิธีสอนแบบบรรยาย 3. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 5. วิธีสอนแบบสาธิต	1. แบบบันทึก 2. แบบทดสอบ 3. เอกสาร 4. สื่อ ICT 5. หนังสือแบบเรียน 6. อินเทอร์เน็ต
9	วิธีดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	1. รู้วิธีและดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติได้	1. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความตระหนัก 2. วิธีสอนแบบบรรยาย 3. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 5. วิธีสอนแบบสาธิต	1. แบบบันทึก 2. แบบทดสอบ 3. เอกสาร 4. สื่อ ICT 5. หนังสือแบบเรียน 6. อินเทอร์เน็ต

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
10	วัดผลกลางภาค			
11-14	<ul style="list-style-type: none"> - การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ - การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิเคราะห์ภาวะการณ์เจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง กับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตสมวัยได้ 2. แสวงหาแนวทางเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย 3. รู้วิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ อย่างเหมาะสมได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความตระหนัก 2. วิธีสอนแบบบรรยาย 3. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 5. วิธีสอนแบบสาธิต 	<ol style="list-style-type: none"> 1. แบบบันทึก 2. แบบทดสอบ 3. เอกสาร 4. สื่อ ICT 5. หนังสือแบบเรียน 6. อินเทอร์เน็ต
15-19	<ul style="list-style-type: none"> - การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาทางเพศ - ลักษณะการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ - การเบี่ยงเบนทางเพศ - ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. รู้วิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่อการพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสมได้ 2. แสวงหาแนวทางเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย 3. มีทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความตระหนัก 2. วิธีสอนแบบบรรยาย 3. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 5. วิธีสอนแบบสาธิต 	<ol style="list-style-type: none"> 1. แบบบันทึก 2. แบบทดสอบ 3. เอกสาร 4. สื่อ ICT 5. หนังสือแบบเรียน 6. อินเทอร์เน็ต
20	วัดผลปลายภาค			

แผนการประเมินผลการเรียนรู้และการมอบหมายงาน

การสอนรายวิชา พ21101 สุขศึกษา 1 (HPE21101 Health 1) ประจำภาคเรียนที่ 1
มีแผนการประเมินผลการเรียนรู้ ดังนี้

ด้านความรู้ (ทดสอบภาคทฤษฎี)

ด้านเจตคติ (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม)

ด้านทักษะ (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต)

ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม)

รายละเอียดของการประเมินผลรายวิชา พ21101 สุขศึกษา 1 (HPE21101 Health 1)

ด้าน	ระหว่างภาค (Formative)			ปลายภาค (Summative) Final	รวม (Total)	วิธีการ/เครื่องมือ
	Q1	Mid	Q2			
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 เห็นประโยชน์
ส่วนรวม

ด้านจริยธรรม คือ การมีระเบียบวินัย รับผิดชอบ ตรงต่อเวลา และรู้จักควบคุมอารมณ์

ด้านค่านิยม คือ ขยันหมั่นเพียร สนใจการเรียนรู้ พัฒนาตนเองอยู่เสมอ ศรัทธาในปรัชญาของ
โรงเรียน รู้จักดูแลสุขภาพ สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมพลานามัย รู้จัก
ป้องกันตนเองจากโรคภัยและอุบัติเหตุต่าง ๆ

ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือ ความประพฤติ พฤติกรรมของนักเรียน การมีส่วนร่วมของ
กิจกรรมการเรียนการสอน

วิชาสุขศึกษา 1 พ 21101 (HPE21101 Health 1)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

คะแนน 100 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	ชั่วโมง	น้ำหนักคะแนน				รวม
				ด้าน K	ด้าน A	ด้าน P	ด้าน S	
1	ระบบประสาท	พ1.1 ม1/1, ม1/2	5	5	3	2	3	13
2	ระบบต่อมไร้ท่อ	พ1.1 ม1/1, ม1/2	4	5	2	3	2	12
คะแนนสอบกลางภาค			1	10	5	5	-	20
3	การเจริญเติบโต ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์	พ1.1 ม1/3, ม1/4	4	5	3	2	2	12
4	การพัฒนาการ ทางเพศ	พ2.1 ม2/1, ม2/2	5	5	2	3	3	13
คะแนนสอบปลายภาค			1	10	10	10	-	30
รวมคะแนนตลอดภาคเรียน			-	40	25	25	10	100
รวมทั้งสิ้นตลอด 1 ภาคเรียน			20					

4.1 ด้านความรู้

4.1.1 ประเมินผลจากการสอบกลางภาค (20 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 6 ข้อ	3
โครงสร้างของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 12 ข้อ	6
หน้าที่ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 12 ข้อ	6
วิธีดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติได้	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	3
วิธีดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติได้	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	2
รวมคะแนนสอบ		20

4.1.2 ประเมินผลจากการสอบปลายภาค (30 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 3 ข้อ	1.5
โครงสร้างของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 3 ข้อ	1.5
หน้าที่ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 4 ข้อ	2
วิธีและดูแลรักษาประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติได้	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	4
ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
ลักษณะการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
การเบี่ยงเบนทางเพศ	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	3
ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	3
	รวมคะแนนสอบ	30

4.1.3 ประเมินจากใบงาน กิจกรรมย่อย 20 คะแนน

หัวข้อ/เนื้อหา	คะแนน	ผลการประเมินคะแนน
1. การดูแลรักษาประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ	10	
2. พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์	10	

4.2 ด้านเจตคติ (กิจกรรมเดี่ยว/กลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม/การทดสอบ) 25 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน 10 คะแนน และแบบประเมินจากการทดสอบ 15 คะแนน มีดังนี้

การประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5 คะแนน)	ดีมาก (4 คะแนน)	ดี (3 คะแนน)	ปาน กลาง (2 คะแนน)	ต้อง ปรับปรุง (1 คะแนน)
ด้านคุณธรรม					
1.1 การเข้าเรียนสม่ำเสมอ					
1.2 ความซื่อสัตย์					
1.3 การเสียสละ					
1.4 เห็นประโยชน์ส่วนรวม					
ด้านจริยธรรม					
2.1 มีระเบียบวินัย					
2.2 ความรับผิดชอบ					
2.3 การตรงต่อเวลา					
2.4 รู้จักควบคุมอารมณ์					
ด้านค่านิยม					
3.1 ความขยันหมั่นเพียร สนใจในการเรียน					
3.2 พัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
3.3 ศรัทธาในปรัชญาของโรงเรียน					
3.4 รู้จักดูแลสุขภาพ					
3.5 สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ					
3.6 ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม					
3.7 รู้จักป้องกันตนเองจากโรคร้ายและอุบัติเหตุต่าง ๆ					

4.3 ด้านทักษะ (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต/การทดสอบ) 25 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน 10 คะแนน และจากการทดสอบ 15 คะแนน
ดังนี้

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5 คะแนน)	ดีมาก (4 คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2 คะแนน)	ต้องปรับปรุง (1 คะแนน)
ทักษะชีวิต					
1.1 การดูแลรักษาระบบประสาทและ ต่อมไร้ท่อ					
1.2 การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ มาตรฐาน					
1.3 การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง สรีระ					
1.4 การควบคุมพฤติกรรมทางเพศ					
1.5 การปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองต่อ การ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ					

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม) 10 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

แบบบันทึกพฤติกรรมร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับรายชื่อผู้ปฏิบัติและพฤติกรรมที่ปฏิบัติพฤติกรรมใด
ที่นักเรียนยังไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติได้ยังไม่ดีให้เว้นว่างไว้

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ความตั้งใจใน การทำงาน				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



แผนการจัดการเรียนรู้ฉบับย่อ

รายวิชา พ21103 สุขศึกษา 2 (HPE21103 Health 2) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต/ภาคเรียน

1. คำอธิบายรายวิชา

การเจริญเติบโตทางร่างกาย การหาค่าดัชนีมวลกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ตามแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย โดยคำนึงถึงปัจจัยของการมีสุขภาพดีตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง บอกอาการของผู้ติดเชื้อและป้องกันการติดเชื้อประเภท เหน็บ หูด หนอง ยาเสพติด ยาไอซ์ ฯลฯ การใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคประสาท โรควิต และอุบัติเหตุ การชักชวนผู้อื่นให้ลดละเลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะชีวิต และทักษะการใช้เทคโนโลยี แสดงวิธีปฐมพยาบาลการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เห็นคุณค่าและมีทักษะในการป้องกันโรค การสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และสามารถเชื่อมโยงความรู้ หลักการ และกระบวนการทางสุขศึกษากับศาสตร์อื่นๆ

2. ตัวชี้วัด

1. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย
2. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
3. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
4. แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
5. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อและการป้องกันการติดเชื้อ
6. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ
7. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ ลด ละ เลิกสารเสพติดโดยใช้ทักษะต่างๆ

3. โครงสร้างรายวิชา พ21103 สุขศึกษา 2 (HPE21103 Health 2)

ลำดับที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
1	- ปฐมนิเทศ/ชี้แจง/ แนะนำเกี่ยวกับการเรียน การสอน - หลักการเลือกอาหารที่ เหมาะสมกับวัย	1. องค์ประกอบสาระและมาตรฐานของการ เรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพล ศึกษาได้ 2. อธิบายและวิเคราะห์ความสำคัญของกลุ่ม สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 3. อธิบายวิธีการศึกษาและระบุแหล่งการ เรียนรู้ที่ สนับสนุนการเรียนรู้ของกลุ่มสาระ การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา 4. อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการ เรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพล ศึกษาได้ 5. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ตามวัย	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล: 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต/การปฏิบัติ 5. การสอนแบบอภิปราย	1. เอกสารประกอบการสอน 2. รูปภาพ 3. วีดิทัศน์ 4. หนังสือแบบเรียน
2-7	- ปัญหาที่เกิดจากภาวะ โภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน	1. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 4. วิธีการสอนบทบาทสมมุติ	1. เอกสารประกอบการสอน 2. วีดิทัศน์ 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต 5. ห้องสมุด

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
8-9	<ul style="list-style-type: none"> - เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย - วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. รู้เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต 2. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 4. วิธีการสอนบทบาทสมมติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. วีดิทัศน์ 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต 5. ห้องสมุด
10	สอบวัดผลกลางภาค			
11-15	<ul style="list-style-type: none"> - การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย - เป็นลม - บาดแผล - ไฟไหม้ - กระจกหัก - น้ำร้อนลวก ฯลฯ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล: 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต 5. วิธีสอนโดยกระบวนการปฏิบัติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. วีดิทัศน์ 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต 5. ห้องสมุด 6. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน 7. วิทยากรท้องถิ่น

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
16-19	<ul style="list-style-type: none"> - ลักษณะของผู้ติดเชื้อเสพติด - อาการของผู้ติดเชื้อเสพติด - การป้องกันการติดเชื้อเสพติด - ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ - ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ ลด ละ เลิกสารเสพติด <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อเสพติดและการป้องกันการติดเชื้อเสพติด 2. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ 3. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล: 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต 5. วิธีสอนโดยกระบวนการปฏิบัติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. วีดิทัศน์ 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต 5. ห้องสมุด 6. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน 7. วิทยากรท้องถิ่น
20	วัดผลปลายภาค			

4. แผนการประเมินผลการเรียนรู้และการมอบหมายงาน

การสอนรายวิชา พ21103 สุขศึกษา 2 (HPE21103 Health 2) มีแผนการประเมินผลการเรียนรู้ ดังนี้

- 4.1 ด้านความรู้ (ทดสอบภาคทฤษฎี)
- 4.2 ด้านเจตคติ (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม)
- 4.3 ด้านทักษะ(ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต)
- 4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์(กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม)

รายละเอียดของการประเมินผลรายวิชา พ21103 สุขศึกษา 2 (HPE21103 Health 2)

ด้าน	ระหว่างภาค (Formative)			ปลายภาค (Summative) Final	รวม (Total)	วิธีการ/เครื่องมือ
	Q1	Mid	Q2			
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 ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมพลานามัย รู้จักป้องกันตนเองจากโรคภัยและอุบัติเหตุต่าง ๆ

ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือ ความประพฤติ พฤติกรรมของนักเรียน การมีส่วนร่วมของกิจกรรม การเรียนการสอน

รายวิชา พ 21103 สุขศึกษา 2 (HPE 21103 Health 2)
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง คะแนน 100 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	ชั่วโมง	น้ำหนักคะแนน					รวม
				ด้าน K	ด้าน A	ด้าน P	ด้าน Pf	ด้าน S	
1	โภชนาการ	พ4.1 ม1/1, ม1/2	7	6	2	3	-	3	14
2	เกณฑ์มาตรฐาน การเจริญเติบโต	พ4.1 ม1/3	2	4	3	2		2	11
คะแนนสอบกลางภาค			1	10	5	5	-	-	20
3	การปฐม พยาบาล	พ5.1 ม1/1, ม1/2	5	5	3	3	-	3	14
4	สารเสพติด	พ5.1 ม1/3, ม1/4	4	5	2	2	-	2	11
คะแนนสอบปลายภาค			1	10	10	10	-	-	30
รวมคะแนนตลอดภาคเรียน			-	40	25	25	-	10	100
รวมทั้งสิ้นตลอด 1 ภาคเรียน			20						

4.1 ด้านความรู้

4.1.1 ประเมินผลจากการสอบกลางภาค (20 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
-หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 20 ข้อ	10
-ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
-หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	2
-วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	3
	รวมคะแนนสอบ	20

4.1.2 ประเมินผลจากการสอบปลายภาค (30 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
-หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 5 ข้อ	2.5
-ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 5 ข้อ	2.5
-วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	2
-การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
-ลักษณะของผู้ติดเชื้อเสพติด	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 6 ข้อ	3
-อาการของผู้ติดเชื้อเสพติด	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 4 ข้อ	2
-การป้องกันการติดเชื้อเสพติด	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 6 ข้อ	3
-ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 4 ข้อ	2
-ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	5
-วิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	3
	รวมคะแนนสอบ	30

4.1.3 ประเมินจากใบงาน กิจกรรมย่อย 20 คะแนน

หัวข้อ/เนื้อหา	คะแนน	ผลการประเมินคะแนน
1. โภชนาการ	5	
2. การควบคุมน้ำหนักตัวเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	5	
3. การปฐมพยาบาล	5	
4. สารเสพติด	5	

4.2 ด้านเจตคติ (กิจกรรมเดี่ยว/กลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม/การทดสอบ) 25 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน 10 คะแนน และแบบประเมินจากการทดสอบ 15 คะแนน มีดังนี้

การประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ปรับปรุง (1คะแนน)
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 ความขยันหมั่นเพียร สนใจในการเรียน					
3.2 พัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
3.3 ศรัทธาในปรัชญาของโรงเรียน					
3.4 รู้จักดูแลสุขภาพ					
3.5 สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ					
3.6 ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม					
3.7 รู้จักป้องกันตนเองจากโรคร้ายและอุบัติเหตุต่าง ๆ					

4.3 ด้านทักษะ (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต/การทดสอบ) 25 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนของนักเรียน 10 คะแนน และจากการทดสอบ 15 คะแนน
ดังนี้

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ปรับปรุง (1คะแนน)
ทักษะชีวิต					
1. การเลือกบริโภคอาหาร					
2. การควบคุมน้ำหนักตัว					
3. การดูแลสุขภาพตนเอง/ช่วยเหลือผู้ป่วย					
4. การหลีกเลี่ยง/การปฏิเสธสารเสพติด					

4.4 ด้านสมรรถภาพทางกาย (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/บันทึก) 5 คะแนน

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ปรับปรุง (1คะแนน)
ทักษะการปฏิบัติ					
1. การสร้างเสริมสมรรถภาพ					

4.5 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์(กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม) 10 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

แบบบันทึกพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับรายชื่อผู้ปฏิบัติและพฤติกรรมที่ปฏิบัติที่พฤติกรรมใด
ที่นักเรียนยังไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติได้ยังไม่ดีให้เว้นว่างไว้

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ความตั้งใจใน การทำงาน				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



แผนการจัดการเรียนรู้ฉบับย่อ

รายวิชา พ22101 สุขศึกษา 3 (HPE22101 Health 3) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต/ภาคเรียน

1. คำอธิบายรายวิชา

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลง และพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น (พันธุกรรม อาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ สิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู การเจ็บป่วยจากโรคร้ายไข้เจ็บและการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ) การวิเคราะห์ปัจจัยทางด้านครอบครัว เพื่อน วัฒนธรรมและสื่อที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การป้องกันตนเองและการหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ความเสมอภาคทางเพศ และการวางตัวต่อเพศตรงข้ามได้อย่างเหมาะสม

มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เห็นคุณค่าและยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่นสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในแนวทางการดำเนินชีวิตประจำวันได้ และสามารถเชื่อมโยงความรู้ หลักการ และกระบวนการทางสุขศึกษากับศาสตร์อื่นๆ

2. ตัวชี้วัด

1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น
2. ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น
3. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
4. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
5. อธิบายวิธีป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
6. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม

3. โครงสร้างรายวิชา พ 22101 สุขศึกษา 3 (HPE22101Health 3)

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
1	ปฐมนิเทศและแนะนำเกี่ยวกับการเรียนการสอน	<ol style="list-style-type: none"> 1. อธิบายองค์ประกอบสาระและมาตรฐานของการเรียนรายวิชาสุขศึกษาได้ 2. อธิบายและวิเคราะห์ความสำคัญของรายวิชาสุขศึกษาได้ 3. อธิบายวิธีการศึกษาและระบุแหล่งเรียนรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ของรายวิชาสุขศึกษา 4. อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในรายวิชาสุขศึกษาได้ 5. เข้าใจความสำคัญการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ 	บรรยาย ชี้แจง แนะนำเกี่ยวกับการเรียนการสอน	1. เอกสารประกอบการสอน
2 - 4	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น	อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
5 - 9	1. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา <ul style="list-style-type: none"> - พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู 2. ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตกับสิ่งแวดล้อมและระบบนิเวศ 3. ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง	ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในวัยรุ่น	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต	1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
10	สอบวัดผลกลางภาค			

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
11-15	<p>1.ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู วัฒนธรรมไทยและต่างประเทศ เพื่อน สื่อ (หนังสือ อินเทอร์เน็ต ทวี) สภาพแวดล้อม การศึกษา พฤติกรรม การเลียนแบบ ความเชื่อและศาสนา</p> <p>2. ความสัมพันธ์ของความเสมอภาคทางเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้าม ปัญหาทางเพศแนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ</p> <p>3. ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการเอาตัวรอดในสถานการณ์คับขัน และคุณค่าของการวางตัวที่เหมาะสม</p>	<p>1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ</p> <p>2. แสดงค่านิยมทางเพศตามวัฒนธรรมไทย</p> <p>3. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน</p> <p>4. เห็นความสำคัญและมีทักษะหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน</p> <p>5. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>1. วิธีสอนแบบบรรยาย</p> <p>2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล</p> <p>3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม</p> <p>4. วิธีสอนแบบสาธิต</p>	<p>1. เอกสารประกอบการสอน</p> <p>2. สื่อ ICT</p> <p>3. หนังสือแบบเรียน</p> <p>4. อินเทอร์เน็ต</p>

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
16 – 19	<p>โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</p> <p>1. ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน (ผลการเรียนตกต่ำ) การเสียสัมพันธภาพอันดีกับเพื่อน (การตั้งครรภ์ในวัยเรียน) โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</p> <p>2. วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์(การใช้อุปกรณ์ป้องกัน การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง การบริโภคแอลกอฮอล์ การเสพยาเสพติด) โรคเอดส์ กามโรค ไวรัส B,C</p> <p>3. การตั้งครรภ์ในวัยเรียน การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยเรียนและการทำแท้งการคุมกำเนิดการทำความสะอาด</p>	อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เอดส์และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
20	วัดผลปลายภาค			

4. แผนการประเมินผลการเรียนรู้และการมอบหมายงาน

การสอนรายวิชา พ22101 สุขศึกษา 3 (HPE22101 Health 3) มีแผนการประเมินผลการเรียนรู้ ดังนี้

- ด้านความรู้ (ทดสอบ/แบบทดสอบ)
- ด้านเจตคติ (สังเกต/แบบบันทึกพฤติกรรม)
- ด้านทักษะ (นักเรียนปฏิบัติ/แบบทดสอบแบบสังเกต)
- ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ (สังเกต/แบบบันทึกพฤติกรรม)

รายละเอียดของการประเมินผลรายวิชา พ22101 สุขศึกษา 3 (HPE22101Health 3)

ด้าน	ระหว่างภาค (Formative)			ปลายภาค (Summative)	รวม (Total)	วิธีการ/เครื่องมือ
	Q1	Mid	Q2	Final		
1. ความรู้	10	10	10	10	40	ทดสอบ/แบบทดสอบ รายงาน/แบบบันทึก
2. เจตคติ	5	5	5	10	25	สังเกต/แบบบันทึกพฤติกรรม
3. ทักษะ	5	5	5	10	25	นักเรียนปฏิบัติ/แบบทดสอบ แบบสังเกต
4. คุณลักษณะที่ พึงประสงค์	5	-	5	-	10	สังเกต/แบบบันทึกพฤติกรรม
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 เลือกรับใช้แหล่งบริการสุขภาพ ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมพลานามัย รู้จักป้องกันตนเองจากโรคร้ายและอุบัติเหตุต่าง ๆ

ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือ ความประพฤติ พฤติกรรมของนักเรียน การมีส่วนร่วมของกิจกรรมการเรียนการสอน

รายวิชา พ22101 สุขศึกษา 3 (HPE22101 Health 3)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง

คะแนน 100 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	ชั่วโมง	น้ำหนักคะแนน				รวม	
				ด้าน K	ด้าน A	ด้าน P	ด้าน S		
1	มหัศจรรย์ ร่างกาย	พ1.1 ม.2/1	3	5	3	2	3	13	
2	ปัจจัยชีวิต	พ1.1 ม.2/2	6	5	2	3	2	12	
คะแนนสอบกลางภาค			1	10	5	5	-	20	
3	ลิขิตพฤติกรรม	พ2.1,ม.2/1 พ2.1,ม.2/2 พ2.1,ม.2/3 พ2.1,ม.2/6	5	5	3	2	2	12	
4	โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์	พ2.1,ม.2/4 พ2.1,ม.2/5	4	5	2	3	3	13	
คะแนนสอบปลายภาค			1	10	10	10	-	30	
รวมคะแนนตลอดภาคเรียน					40	25	25	10	100
รวมทั้งสิ้นตลอด 1 ภาคเรียน			20						

4.1 ด้านความรู้

4.1.1 ประเมินผลจากการสอบกลางภาค(20 คะแนน)(K10,A5 , P5)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
มหัศจรรย์ร่างกาย	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	2
ปัจจัยชีวิต	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 20 ข้อ	10
	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	3
	รวมคะแนนสอบ	20

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

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
มหัศจรรย์ร่างกาย	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 5 ข้อ	2.5
ปัจจัยชีวิต	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 5 ข้อ	2.5
ลิขิตพฤติกรรม	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	5
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 20 ข้อ	10
	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	5
	รวมคะแนนสอบ	30

4.1.3 ประเมินจากใบงาน กิจกรรมย่อย 20 คะแนน

หัวข้อ/เนื้อหา	คะแนน	ผลการประเมินคะแนน
1. มหัศจรรย์ร่างกาย	5	
2. ปัจจัยชีวิต	5	
3. ลิขิตพฤติกรรม	5	
4. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	5	

4.2 ด้านเจตคติ (กิจกรรมเดี่ยว/กลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม/การทดสอบ) 25 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน 10 คะแนน และแบบประเมินจากการทดสอบ 15 คะแนน มีดังนี้

การประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ต้องปรับปรุง (1คะแนน)
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 ความขยันหมั่นเพียร สนใจในการเรียน					
3.2 พัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
3.3 ศรัทธาในปรัชญาของโรงเรียน					
3.4 รู้จักดูแลสุขภาพ					
3.5 สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ					
3.6 ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม					
3.7 รู้จักป้องกันตนเองจากโรคร้ายและอุบัติเหตุต่าง ๆ					

4.3 ด้านทักษะ (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต/การทดสอบ) 25 คะแนน
 ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน 10 คะแนน และจากการทดสอบ 15 คะแนน ดังนี้

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ต้องปรับปรุง (1คะแนน)
1. มีพฤติกรรมในการดูแลพัฒนาการของตนเอง					
2. มีพฤติกรรมสนใจต่อการเรียน					
3. มีพฤติกรรมให้ความร่วมมือในการทำงาน					
4. มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย					

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์(กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม) 10 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

แบบบันทึกพฤติกรรมร่วมกิจกรรม

คำชี้แจงทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับรายชื่อผู้ปฏิบัติและพฤติกรรมที่ปฏิบัติพฤติกรรมใด
ที่นักเรียนยังไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติได้ยังไม่ดีให้เว้นว่างไว้ ครั้งที่..... วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ความตั้งใจในการทำงาน				ความรับผิดชอบ				การตรงต่อเวลา				ความสะอาดเรียบร้อย				ผลสำเร็จของงาน				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



แผนการจัดการเรียนรู้ฉบับย่อ

รายวิชา พ22103 สุขศึกษา 4 (HPE22103 Health 4) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต/ภาคเรียน

1. คำอธิบายรายวิชา

การใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล การวิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตบอกลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตวิธีการปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์ และความเครียดการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด (โรงพยาบาลธัญญรักษ์ ปทุมธานี โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กรุงเทพมหานคร โรงพยาบาลทหารเรือ กรุงเทพมหานคร โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ชลบุรีศูนย์เกิดใหม่ อ.สวนผึ้งราชบุรี ศูนย์เกิดใหม่ อ.บางคล้า ฉะเชิงเทราศูนย์ฟื้นฟูชีวิตผู้ติดยาเสพติด คอมมูนิตี้อินคอนโทร อ.ลำลูกกา ปทุมธานี ฯลฯ) การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง (การมั่วสุม การทะเลาะวิวาท การเข้าไปในแหล่งอบายมุข การแข่งขันจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ) การใช้ทักษะชีวิต (ทักษะการสื่อสาร ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการต่อรอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ) ในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันอาจนำไปสู่อันตราย

มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันและหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง และสามารถเชื่อมโยงความรู้ หลักการ และกระบวนการทางสุขศึกษากับศาสตร์อื่นๆ

2. ตัวชี้วัด

1. เลือกใช้บริการทางสุขภาพอย่างมีเหตุผล
2. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ
3. วิเคราะห์ตามความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ
4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
5. อธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
6. เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
7. ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด
8. อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
9. ใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันอาจนำไปสู่อันตราย

1. โครงสร้างรายวิชา พ22103 สุขศึกษา 4 (HPE22103Health 4)

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
1	<p>ปฐมนิเทศชี้แจง แนะนำเกี่ยวกับการเรียนการสอน</p> <p>- คุณค่าและทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันและหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. อธิบายองค์ประกอบสาระและมาตรฐานของการเรียนรายวิชาสุขศึกษาได้ 2. อธิบายและวิเคราะห์ความสำคัญของรายวิชาสุขศึกษาได้ 3. อธิบายวิธีการศึกษาและระบุแหล่งเรียนรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ของรายวิชาสุขศึกษา 4. อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในรายวิชาสุขศึกษาได้ 5. เข้าใจความสำคัญการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ชี้แจงแนะนำการจัดการเรียนการสอน 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต 5. วิธีการสอนแบบบรรยาย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
2-3	<p>การเลือกใช้บริการสุขภาพ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. สามารถเลือกหน่วยงานที่ใช้บริการทางด้านสุขภาพทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน 2. ระบุวิธีการ การบริการ ขั้นตอนการเลือกใช้บริการ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
4	ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> 1. รู้และเข้าใจการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ 2. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาพ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโตกระบวนกรกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
5-6	ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> 1. อธิบายและรวบรวมข้อมูลองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความก้าวหน้าทางด้านทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ 2. นำเสนอและสรุปผลการวิเคราะห์ความเจริญก้าวหน้าทางด้านทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโตกระบวนกรกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
7-8	ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	<ol style="list-style-type: none"> 1. อธิบายและวิเคราะห์ภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต 2. สรุปข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโตกระบวนกรกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
9	ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต	1. สังเกตและบอกอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต 2. สรุปพฤติกรรมของผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโตกระบวนกรกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต	1.เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
10	สอบวัดผลกลางภาค			
11-14	การจัดการอารมณ์และความเครียด	1.รู้และเข้าใจการปฏิบัติตนในการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ 2.ระบุวิธีการปฏิบัติตนในการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโตกระบวนกรกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต	1.เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
15-19	การป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง	1.รู้และเข้าใจพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง 2.หลีกเลี่ยงและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ 3.อธิบายวิธีการฟื้นฟูสุขภาพกายหลังการติดยาเสพติดและความรุนแรง	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโตกระบวนกรกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต	1.เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
20	วัดผลปลายภาค			

1. แผนการประเมินผลการเรียนรู้และการมอบหมายงาน

การสอนรายวิชา พ22103 สุขศึกษา 4 (HPE22103 Health 4) มีแผนการประเมินผลการเรียนรู้ ดังนี้

- 1.1 ด้านความรู้ (ทดสอบ/แบบทดสอบ)
- 1.2 ด้านเจตคติ (รายงาน/แบบบันทึก)
- 1.3 ด้านทักษะ (สังเกต/แบบบันทึกพฤติกรรม)
- 1.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ (นักเรียนปฏิบัติ/แบบทดสอบแบบสังเกต)

รายละเอียดของการประเมินผลรายวิชา พ22103 สุขศึกษา 4 (HPE22103 Health 4)

ด้าน	ระหว่างภาค (Formative)			ปลายภาค (Summative)	รวม (Total)	วิธีการ/เครื่องมือ
	Q1	Mid	Q2	Final		
1. ความรู้	10	10	10	10	40	ทดสอบ/แบบทดสอบ
2. เจตคติ	5	5	5	10	25	รายงาน/แบบบันทึก
3. ทักษะ	5	5	5	10	25	สังเกต/แบบบันทึกพฤติกรรม
4.คุณลักษณะที่ พึงประสงค์	5	-	5	-	10	นักเรียนปฏิบัติ/แบบทดสอบ แบบสังเกต
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 ศรัทธาในปรัชญาของ
โรงเรียน รู้จักดูแลสุขภาพ สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ เลือกใช้แหล่งบริการสุขภาพ ร่วมมือในการปฏิบัติ
กิจกรรมพลานามัย รู้จักป้องกันตนเองจากโรคภัยและอุบัติเหตุต่าง ๆ
ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือ ความประพฤติ พฤติกรรมของนักเรียน การมีส่วนร่วม
ของกิจกรรมการเรียนการสอน

รายวิชา พ 22103 สุขศึกษา 4 (HPE22103 Health 4)
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง คะแนน 100 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	ชั่วโมง	น้ำหนักคะแนน				รวม	
				ด้าน K	ด้าน A	ด้าน P	ด้าน S		
1	การเลือกใช้ บริการสุขภาพ	พ4.1 ม2/1, ม2/2	3	3	2	2	2	9	
2	สุขภาพกายและ สุขภาพจิต	พ4.1 ม2/3 -5	6	7	3	3	3	16	
คะแนนสอบกลางภาค			1	10	5	5	-	20	
3	การจัดการ อารมณ์และ ความเครียด	พ4.1 ม2/6 ม2/7	4	4	3	3	3	13	
4	การหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง	พ5.1 ม2/1-3	5	6	2	2	2	12	
คะแนนสอบปลายภาค			1	10	10	10	-	30	
รวมคะแนนตลอดภาคเรียน					40	25	25	10	100
รวมทั้งสิ้นตลอด 1 ภาคเรียน			20						

4.1 ด้านความรู้

4.1.1 ประเมินผลจากการสอบกลางภาค (20 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
การเลือกใช้บริการสุขภาพ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	2
สุขภาพกายและสุขภาพจิต	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 20 ข้อ	10
	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	3
	รวมคะแนนสอบ	20

4.1.2 ประเมินผลจากการสอบปลายภาค (30 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
-การเลือกใช้บริการสุขภาพ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 6 ข้อ	3
-สุขภาพกายและสุขภาพจิต	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 4 ข้อ	2
-การจัดการอารมณ์และความเครียด	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 14 ข้อ	7
	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	5
-การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 16 ข้อ	8
	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	5
	รวมคะแนนสอบ	30

4.1.3 ประเมินจากใบงาน กิจกรรมย่อย 20 คะแนน

หัวข้อ/เนื้อหา	คะแนน	ผลการประเมินคะแนน
1.การเลือกใช้บริการสุขภาพ	3	
2.สุขภาพกายและสุขภาพจิต	7	
3.การจัดการอารมณ์และความเครียด	4	
4.การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง	6	

4.2 ด้านเจตคติ (กิจกรรมเดี่ยว/กลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม/การทดสอบ) 25 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน 10 คะแนน และแบบประเมินจากการทดสอบ 15 คะแนน มีดังนี้

การประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ต้องปรับปรุง (1คะแนน)
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 ความขยันหมั่นเพียร สนใจในการเรียน					
3.2 พัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
3.3 ศรัทธาในปรัชญาของโรงเรียน					
3.4 รู้จักดูแลสุขภาพ					
3.5 สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ					
3.6 ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม					
3.7 รู้จักป้องกันตนเองจากโรคร้ายและอุบัติเหตุต่าง ๆ					

4.3 ด้านทักษะ (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต/การทดสอบ) 25 คะแนน
 ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนของนักเรียน 10 คะแนน และจากการทดสอบ 15 คะแนน ดังนี้

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ต้องปรับปรุง (1คะแนน)
1.การเลือกใช้บริการสุขภาพ					
2.สุขภาพกายและสุขภาพจิต					
3.การจัดการอารมณ์และความเครียด					
4.การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง					

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์(กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม) 10 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

แบบบันทึกพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับรายชื่อผู้ปฏิบัติและพฤติกรรมที่ปฏิบัติพฤติกรรมใด

ที่นักเรียนยังไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติได้ยังไม่ดีให้เว้นว่างไว้ครั้งที่..... วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ความตั้งใจในการทำงาน				ความรับผิดชอบ				การตรงต่อเวลา				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



แผนการจัดการเรียนรู้และแผนการประเมินผลการเรียนรู้ (ฉบับย่อ)

รายวิชา พ23101 สุขศึกษา 5(HPE23101 Health 5) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต/ภาคเรียน

1. คำอธิบายรายวิชา

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงวัย(วัยทารกวัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ) การวิเคราะห์อิทธิพลสื่อโฆษณา(โทรทัศน์ วิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต) ที่มีผลต่อการเจริญเติบโต พัฒนาการ และการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น อนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์(แอลกอฮอล์ สารเสพติด บุหรี่ สภาพแวดล้อม การติดเชื้อ โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์) สาเหตุ การป้องกัน และการแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เห็นคุณค่าและยอมรับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยต่างๆ นำความรู้และทักษะที่ได้รับไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ และสามารถเชื่อมโยงความรู้หลักการ กระบวนการทางสุขศึกษาและศาสตร์อื่นๆ

2. ตัวชี้วัด

1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของแต่ละช่วงของชีวิต
2. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
3. วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนนาการของวัยรุ่น
4. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม
5. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์
6. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

1. โครงสร้างรายวิชา พ 23101 สุขศึกษา 5 (HPE23101 Health 5)

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
1	ปฐมนิเทศชี้แจง แนะนำเกี่ยวกับการเรียนการสอน	<ol style="list-style-type: none"> อธิบายองค์ประกอบ สาระและมาตรฐานของการเรียนรายวิชาสุขศึกษาได้ อธิบายและวิเคราะห์ความสำคัญของรายวิชาสุขศึกษาได้ อธิบายวิธีการศึกษาและระบุแหล่งเรียนรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ของรายวิชาสุขศึกษา อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในรายวิชาสุขศึกษาได้ 	<ol style="list-style-type: none"> ชี้แจง แนะนำการจัดการเรียนการสอน วิธีการสอนแบบบรรยาย 	<ol style="list-style-type: none"> เอกสารประกอบการสอน สื่อ ICT หนังสือแบบเรียน อินเทอร์เน็ต
2 - 5	การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ในแต่ละวัย <ul style="list-style-type: none"> - วัยทารก - วัยก่อนเรียน - วัยเรียน - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยสูงอายุ 	<ol style="list-style-type: none"> รู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของแต่ละช่วงของชีวิต เห็นความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพ 	<ol style="list-style-type: none"> วิธีสอนแบบบรรยาย วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม วิธีสอนแบบสาธิต 	<ol style="list-style-type: none"> เอกสารประกอบการสอน สื่อ ICT หนังสือแบบเรียน อินเทอร์เน็ต

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
6-7	อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	<ol style="list-style-type: none"> 1. รู้และเข้าใจความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น 2. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น 3. เห็นคุณค่าความสำคัญของคุณธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต 5. การสอนแบบอภิปราย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
8-9	สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น - โทรทัศน์ - วิทยุ - สื่อสิ่งพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต	<ol style="list-style-type: none"> 1. รู้และเข้าใจเกี่ยวกับสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น 2. วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น 3. เห็นความสำคัญของสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต 5. การสอนแบบอภิปราย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
10	วัดผลกลางภาคเรียน			
11-12	องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ - อนามัยแม่และเด็ก - การวางแผนครอบครัว - ฯลฯ	<ol style="list-style-type: none"> 1. รู้และเข้าใจหลักการอนามัยแม่และเด็กการวางแผนครอบครัว 2. ปฏิบัติตนที่เหมาะสม 3. เห็นคุณค่าและความสำคัญหลักการอนามัยแม่และเด็กการวางแผนครอบครัว 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต 5. การสอนแบบอภิปราย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
13-16	<p>ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์</p> <ul style="list-style-type: none"> - อาหาร - แอลกอฮอล์ - สารเสพติด - บุหรี่ - ยาปฏิชีวนะ - สภาพแวดล้อม - การติดเชื้อ - โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ 2. รู้และเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธ 3. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ 4. เห็นคุณค่าความสำคัญของปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต 5. การสอนแบบอภิปราย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
17-19	<ul style="list-style-type: none"> - สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว - แนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว 2. รู้และเข้าใจ สาเหตุและแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว 3. เห็นคุณค่าการป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต 5. การสอนแบบอภิปราย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
20	วัดผลปลายภาคเรียน			

4. แผนการประเมินผลการเรียนรู้และการมอบหมายงาน

การสอนรายวิชา พ23101 สุขศึกษา 5 (HPE23101 Health 5) ภาคเรียนที่1มีแผนการประเมินผลการเรียนรู้ ดังนี้

- 1.1 ด้านความรู้ K (ทดสอบภาคทฤษฎี)
- 1.2 ด้านเจตคติ A (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม)
- 1.3 ด้านทักษะ P (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต)
- 1.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ S (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม)

รายละเอียดของการประเมินผลรายวิชา พ23101 สุขศึกษา 5 (HPE23101 Health 5)

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. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	5	-	5	-	10	กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก พฤติกรรม
รวม	25	20	25	30	100	
	70					

หมายเหตุ : ด้านเจตคติคือ ด้านคุณธรรม การเข้าเรียน ซื่อสัตย์สุจริต เสียสละ เห็นประโยชน์ส่วนรวม

ด้านจริยธรรม คือ การมีระเบียบวินัย รับผิดชอบ ตรงต่อเวลา และรู้จักควบคุมอารมณ์

ด้านค่านิยมคือ ขยันหมั่นเพียร สนใจการเรียนรู้ พัฒนาตนเองอยู่เสมอ ศรัทธาในปรัชญาของโรงเรียน รู้จักดูแลสุขภาพ สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ เลือกใช้แหล่งบริการสุขภาพ ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมพลานามัย รู้จักป้องกันตนเองจากโรคร้ายและอุบัติเหตุต่าง ๆ

ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือ ความประพฤติ พฤติกรรมของนักเรียน การมีส่วนร่วมของกิจกรรมการเรียนการสอน

รายวิชา พ 23101 สุขศึกษา 5 (HPE23101 Health 5)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เวลา 20 ชั่วโมง คะแนน 100 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	ชั่วโมง	น้ำหนักคะแนน				รวม
				ด้าน K	ด้าน A	ด้าน P	ด้าน S	
1	การเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในแต่ ละวัย	พ 1.1 ม 3/1	5	4	1	2	2	9
2	อิทธิพลและความคาดหวัง ของสังคมที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	พ 1.1 ม 3/2	2	3	2	2	1	8
3	สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อ การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของวัยรุ่น	พ 1.1 ม 3/3	2	3	1	2	2	8
คะแนนสอบกลางภาค			1	10	5	5	-	20
4	องค์ประกอบของอนามัย เจริญพันธุ์	พ 2.1 ม 3/1	2	4	2	2	1	9
5	ความขัดแย้งในครอบครัว	พ 2.1 ม 3/2	4	3	2	1	2	8
6.	แนวทางป้องกันแก้ไขความ ขัดแย้งในครอบครัว	พ 2.1 ม 3/3	3	3	2	1	2	8
คะแนนสอบปลายกลางภาค			1	10	10	10	-	30
รวมคะแนนตลอดภาคเรียน				40	25	25	10	100
รวมทั้งสิ้นตลอด 1 ภาคเรียน			20					

4.1 ด้านความรู้

4.1.1 ประเมินผลจากการสอบกลางภาค (20 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	1
2. อิทธิพล และความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	2
3. สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	2
รวมคะแนนสอบ		20

4.1.2 ประเมินผลจากการสอบปลายภาค (30 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
1. องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 20 ข้อ	10
	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 2 ข้อ	5
2. ความขัดแย้งในครอบครัว	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	2
3. แนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	3
รวมคะแนนสอบ		30

4.1.3 ประเมินจากใบงาน กิจกรรมย่อย 20 คะแนน

หัวข้อ/เนื้อหา	คะแนน	ผลการประเมินคะแนน
1.การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย	5	
2.อิทธิพล และความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	2	
3.สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	3	
4.องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์	5	
5.ความขัดแย้งในครอบครัว	2	
6. แนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว	3	

4.2 ด้านเจตคติ(กิจกรรมเดี่ยว/กลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม) 10 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

การประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ต้องปรับปรุง (1คะแนน)
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 ความขยันหมั่นเพียร สนใจในการเรียน					
3.2 พัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
3.3 ศรัทธาในปรัชญาของโรงเรียน					
3.4 รู้จักดูแลสุขภาพ					
3.5 สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ					
3.6 ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม					
3.7 รู้จักป้องกันตนเองจากโรคภัยและอุบัติเหตุต่าง ๆ					

4.3 ด้านทักษะ (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต) 10 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ต้องปรับปรุง (1คะแนน)
การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในแต่ละวัย					
อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น					
สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและ การพัฒนาการของวัยรุ่น					
องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์					
ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์					
สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว แนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งใน ครอบครัว					

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์(กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม) 10 คะแนน
 แบบบันทึกพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนระดับชั้น ม. /.....
 ครั้งที่..... วันที่.....เดือน.....ปี.....พ.ศ.....

คำชี้แจงทำเครื่องหมาย / ลงในช่องพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติได้

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ความตั้งใจใน การทำงาน				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																								

เกณฑ์การให้คะแนน

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



แผนการจัดการเรียนรู้และแผนการประเมินผลการเรียนรู้ (ฉบับย่อ)
รายวิชา พ23103 สุขศึกษา 6 (HPE23103 Health 6) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต/ภาคเรียน

1. คำอธิบายรายวิชา

รายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ ประกอบด้วย วัยทารก วัยเด็ก(วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ การเสนอแนวทางในการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย ได้แก่ โรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ โรคไขหวัดนก โรคหัวใจ เบาหวาน มะเร็ง ฯลฯการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน การวางแผน และการจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน

การวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ การป้องกันการชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง ในการแก้ปัญหาอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง(คลิปวิดีโอ การทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ) ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ การช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงชีวิต การป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ และความรุนแรง นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัย และสามารถเชื่อมโยงความรู้หลักการ กระบวนการทางสุขศึกษา และศาสตร์อื่นๆ

2. ตัวชี้วัด

1. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ
2. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
3. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
4. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ และแนวทางป้องกัน
5. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
6. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
7. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
8. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

3.โครงสร้างรายวิชา พ23103 สุขศึกษา 6 (HPE23103 Health 6)

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
1-2	<p>- ปฐมนิเทศชี้แจง แนะนำเกี่ยวกับการเรียนการสอน</p> <p>- วางแผนการออกกำลังกาย</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. บอกองค์ประกอบ สาระและมาตรฐานของการเรียนรายวิชาสุขศึกษาได้ 2. อธิบายและวิเคราะห์ความสำคัญของรายวิชาสุขศึกษาได้ 3. อธิบายวิธีการศึกษาและระบุแหล่งเรียนรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ของรายวิชาสุขศึกษา 4. อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในรายวิชาสุขศึกษาได้ 5. อธิบายความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ 6. อธิบายและเสนอแนะแนวทางในการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ถูกต้อง 7. ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่รู้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ชี้แจง แนะนำการจัดการเรียนการสอน 2. วิธีการสอนแบบบรรยาย 3. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 5. วิธีสอนแบบ Active Learning 6. วิธีการสอนแบบสาธิต 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
3-5	อาหารกับสุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> อธิบายความหมายและความสำคัญของอาหารตามวัยสำหรับบุคคลแต่ละวัยได้อย่างถูกต้อง อธิบายและเสนอแนะแนวทางการจัดอาหารตามวัยสำหรับบุคคลแต่ละวัยได้อย่างถูกต้อง ตระหนักถึงความสำคัญของความรู้ความเข้าใจในเรื่องอาหารตามวัย สื่อสารเพื่ออธิบายความหมายและความสำคัญของอาหารตามวัยสำหรับบุคคลแต่ละวัยได้อย่างถูกต้อง 	<ol style="list-style-type: none"> วิธีสอนแบบบรรยาย วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม วิธีสอนแบบ QSCCS (บันได 5 ชั้น) วิธีการสอนแบบสาธิต 	<ol style="list-style-type: none"> เอกสารประกอบการสอน สื่อ ICT หนังสือแบบเรียน อินเทอร์เน็ต ชุมชน
6-8	แนวทางป้องกันโรค	<ol style="list-style-type: none"> อธิบายความหมาย และระบุโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทยได้อย่างถูกต้อง อธิบายลักษณะ สาเหตุและอาการของโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทยได้อย่างถูกต้อง เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาและแนวทางในการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทยร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้ เสนอแนวทางแก้ไขปัญหาในการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทยได้อย่างถูกต้อง 	<ol style="list-style-type: none"> วิธีสอนแบบบรรยาย วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม วิธีสอนแบบ QSCCS (บันได 5 ชั้น) วิธีการสอนแบบสาธิต 	<ol style="list-style-type: none"> เอกสารประกอบการสอน สื่อ ICT หนังสือแบบเรียน อินเทอร์เน็ต ชุมชน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
9	แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> อธิบายความหมายและความสำคัญ เรื่องปัญหาสุขภาพในชุมชนได้ อธิบายเกี่ยวกับลักษณะของปัญหาสุขภาพในชุมชนและแนวทางในการแก้ไขได้อย่างถูกต้อง อธิบายและระบุแนวทางในการแก้ไขปัญหาโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อในชุมชนได้อย่างถูกต้อง เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพในชุมชนร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้ 	<ol style="list-style-type: none"> วิธีสอนแบบบรรยาย วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม วิธีสอนแบบ QSCCS (บันได 5 ชั้น) วิธีการสอนแบบสาธิต 	<ol style="list-style-type: none"> เอกสารประกอบการสอน สื่อ ICT หนังสือแบบเรียน อินเทอร์เน็ต ชุมชน
10	วัดผลกลางภาคเรียน			
11	ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยง	<ol style="list-style-type: none"> อธิบายความหมายและความสำคัญของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง อธิบายและระบุแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ได้อย่างถูกต้อง ตระหนักถึงความสำคัญของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ สื่อสารเพื่ออธิบายความหมาย ความสำคัญ แนวทางในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพให้ผู้อื่นเข้าใจได้ 	<ol style="list-style-type: none"> วิธีสอนแบบบรรยาย วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม วิธีสอนแบบ QSCCS (บันได 5 ชั้น) วิธีการสอนแบบสาธิต วิธีสอนแบบอภิปราย 	<ol style="list-style-type: none"> เอกสารประกอบการสอน สื่อ ICT หนังสือแบบเรียน อินเทอร์เน็ต ชุมชน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
12-13	การใช้ความรุนแรง	<ol style="list-style-type: none"> อธิบายความหมายและจัดกลุ่มความรุนแรงได้อย่างถูกต้อง อธิบายและระบุปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง ตระหนักถึงความสำคัญในการเรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น แสดงทักษะในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทั้งภายในกลุ่มและภายนอกกลุ่มได้อย่างถูกต้อง 	<ol style="list-style-type: none"> วิธีสอนแบบบรรยาย วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม วิธีสอนแบบสาธิต วิธีสอนแบบบทบาทสมมติ 	<ol style="list-style-type: none"> เอกสารประกอบการสอน สื่อ ICT หนังสือแบบเรียน นักเรียน อินเทอร์เน็ต
14-15	อิทธิพลของสื่อ	<ol style="list-style-type: none"> อธิบายความหมายของคำที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงได้อย่างถูกต้อง อธิบายและยกตัวอย่างของสื่อที่มีผลต่อสุขภาพที่ดีและไม่ดีได้อย่างถูกต้อง อธิบายและยกตัวอย่างของสื่อที่มีผลให้เกิดปัญหาความรุนแรงได้อย่างถูกต้อง เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจ แสดงทักษะในการวิเคราะห์ลักษณะของสื่อแต่ละประเภทได้อย่างถูกต้อง 	<ol style="list-style-type: none"> วิธีสอนแบบบรรยาย วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม วิธีสอนแบบ Active Learning วิธีสอนแบบสาธิต 	<ol style="list-style-type: none"> เอกสารประกอบการสอน สื่อ ICT หนังสือแบบเรียน อินเทอร์เน็ต

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
16	เครื่องดัดมัลติเพล็กซ์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	1.อธิบายความหมาย ลักษณะ ชนิด และระบุผลกระทบของการดัดมัลติเพล็กซ์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุได้อย่างถูกต้อง 2.วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของเครื่องดัดมัลติเพล็กซ์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุให้ผู้อื่นเข้าใจได้อย่างถูกต้อง 3. ตระหนักถึงโทษของเครื่องดัดมัลติเพล็กซ์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุได้	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบอภิปราย	1.เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
17-19	การช่วยฟื้นคืนชีพ	1.อธิบายความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพได้อย่างถูกต้อง 2. อธิบายและระบุหลักการทั่วไปในการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างถูกต้อง 3. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้ 4. มีทักษะในการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างถูกต้อง	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต/ปฏิบัติ	1.เอกสารประกอบการสอน 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต 5. นักเรียน 6. ฟันฝึกปฏิบัติ
20	สอบปลายภาค			

4. แผนการประเมินผลการเรียนรู้และการมอบหมายงาน

การสอนรายวิชา พ23103 สุขศึกษา 6 (HPE23103 Health 6) ภาคเรียนที่ 2
มีแผนการประเมินผลการเรียนรู้ ดังนี้

- 1.7 ด้านความรู้ K (ทดสอบภาคทฤษฎี)
- 1.8 ด้านเจตคติ A (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม)
- 1.9 ด้านทักษะ P (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต)
- 1.10 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ S (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม)

รายละเอียดของการประเมินผลรายวิชา พ23103 สุขศึกษา 6 (HPE23103 Health 6)

ด้าน	ระหว่างภาค (Formative)			ปลายภาค (Summative)	รวม (Total)	วิธีการ/เครื่องมือ
	Q1	Mid	Q2	Final		
1. ความรู้	10	10	5	10	35	รายงาน/แบบทดสอบ
2. เจตคติ	5	5	5	10	25	กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก พฤติกรรม
3. ทักษะ	5	5	10	10	30	นักเรียนปฏิบัติ/แบบทดสอบ, แบบสังเกตและแบบประเมิน
4. คุณลักษณะที่พึงประสงค์	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 ศรัทธาในปรัชญาของ
โรงเรียน รู้จักดูแลสุขภาพ สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ เลือกใช้แหล่งบริการสุขภาพ ร่วมมือในการปฏิบัติ
กิจกรรมพลานามัย รู้จักป้องกันตนเองจากโรคภัยและอุบัติเหตุต่าง

ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือ ความประพฤติ พฤติกรรมของนักเรียน การมีส่วนร่วมของ
กิจกรรมการเรียนการสอน

รายวิชา พ23103 สุขศึกษา 6 (HPE23103 Health 6)
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เวลา 20 ชั่วโมง คะแนน 100 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	ชั่วโมง	น้ำหนักคะแนน				รวม	
				ด้าน K	ด้าน A	ด้าน P	ด้าน S		
1	วางแผนการออกกำลังกาย	พ 4.1 ม 3/4	2	3	1	1	-	5	
2	อาหารกับสุขภาพ	พ 4.1 ม 3/1	3	3	2	2	-	7	
3	แนวทางป้องกันโรค	พ 4.1 ม 3/2	3	2	1	1	-	4	
4	แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพ	พ 4.1 ม 3/3	1	2	1	1	-	4	
คะแนนสอบกลางภาค			1	10	5	5	-	20	
5	ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยง	พ 5.1 ม 3/1	1	1	1	2	1	5	
6	การใช้ความรุนแรง	พ 5.1 ม 3/2	2	1	1	2	1	5	
7	อิทธิพลของสื่อ	พ 5.1 ม 3/3	2	1	1	2	1	5	
8	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อ สุขภาพและการเกิด อุบัติเหตุ	พ 5.1 ม 3/4	1	1	1	2	1	5	
9	การช่วยฟื้นคืนชีพ	พ 5.1 ม 3/5	3	1	1	2	1	5	
คะแนนสอบปลายภาค			1	10	10	10	-	30	
รวมคะแนนตลอดภาคเรียน					35	25	30	10	100
รวมทั้งสิ้นตลอด 1 ภาคเรียน			20						

4.1 ด้านความรู้

4.1.1 ประเมินผลจากการสอบกลางภาค (20 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
วางแผนการออกกำลังกาย	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 4 ข้อ	2
	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	1
อาหารกับสุขภาพ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 12 ข้อ	6
	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	2
แนวทางป้องกันโรค	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 8 ข้อ	4
	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	2
แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 6 ข้อ	3
รวมคะแนนสอบ		20

4.1.2 ประเมินผลจากการสอบปลายภาค(30 คะแนน)

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยง	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
การใช้ความรุนแรง	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	2
อิทธิพลของสื่อ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	3
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
การช่วยฟื้นคืนชีพ	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	5
รวมคะแนนสอบ		30

4.2 ด้านเจตคติ(กิจกรรมเดี่ยว/กลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม) 10 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

การประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ต้องปรับปรุง (1คะแนน)
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 ความขยันหมั่นเพียร สนใจในการเรียน					
3.2 พัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
3.3 ศรัทธาในปรัชญาของโรงเรียน					
3.4 รู้จักดูแลสุขภาพ					
3.5 สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ					
3.6 ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม					
3.7 รู้จักป้องกันตนเองจากโรคภัยและอุบัติเหตุต่าง ๆ					

4.3 ด้านทักษะ (ปฏิบัติ / แบบทดสอบ/การสังเกต) 10คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ต้องปรับปรุง (1คะแนน)
สมรรถภาพทางกาย					
วางแผนการออกกำลังกาย					
อาหารกับสุขภาพ					
แนวทางป้องกันโรค					
แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพ					
ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยง					
การใช้ความรุนแรง					
อิทธิพลของสื่อ					
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ					
การช่วยฟื้นคืนชีพ					

4.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์(กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม) 10 คะแนน
 แบบบันทึกพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนระดับชั้น ม. /.....
 ครั้งที่..... วันที่.....เดือน.....ปี.....พ.ศ.....

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติได้

ลำดับ ที่	ชื่อ- สกุล	ความตั้งใจใน การทำงาน				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

