



แผนการจัดการเรียนรู้ฉบับย่อ

รายวิชา พ30104 สุขศึกษาและพลศึกษา 4 (HPE30104 Health and Physical Education 4)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

เวลาเรียน 1 ชม./สัปดาห์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 2

เวลา 20 ชั่วโมง

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ครูผู้สอน

1. คำอธิบายรายวิชา

ประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดวิธีการลดความเสี่ยงและการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ชุมชน และสังคมด้วยภูมิปัญญาไทย แสดงความรับผิดชอบของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมในชุมชนตนเอง ตลอดจนรู้แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมในชุมชน รู้และเข้าใจวิธีการประเมินและกระบวนการในการจัดการกับอารมณ์และความเครียดและนำไปใช้วางแผนปรับปรุงตนเอง ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย การพักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ เข้าใจระบบบริการสุขภาพของประเทศ และรู้แนวทางการป้องกันแก้ไขปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ รู้และเข้าใจหลักการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุและภัยสาธารณะ ใช้กระบวนการทางประชาสังคมสร้างความปลอดภัยให้ชุมชนเข้มแข็ง รู้ปัญหาและแนวทางการแก้ไข้ปัญหาเมื่อเกิดการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุและความรุนแรงทางสังคม แสดงทักษะการปฐมพยาบาลกระดูกหัก ข้อเคลื่อน การเข้าเฝือกชั่วคราวได้อย่างถูกต้อง

วิเคราะห์หลักวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและรูปแบบการเคลื่อนไหวนำไปประยุกต์ใช้ในการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของตนเอง เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย เคารพสิทธิและปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่นกีฬาอย่างเคร่งครัด ชื่นชมในสุนทรียภาพและแสดงความมีน้ำใจนักกีฬาของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ยอมรับและเห็นคุณค่าของการนำประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมทางการกีฬาไปใช้เป็นแนวทางในการทำงานและดำเนินชีวิตประจำวันได้

2. ตัวชี้วัด

1. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
2. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค
3. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค
4. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
5. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว
6. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน
7. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก
8. มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติดและความรุนแรงเพื่อสุขภาพของตนเองครอบครัว และสังคม
9. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด
10. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน
11. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
12. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน
13. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
14. แสดงวิธีช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

3. โครงสร้างรายวิชา พ30104 สุขศึกษาและพลศึกษา 3(HPE30104 Health and Physical Education4)

3.1 กำหนดการสอนและและตัวชี้วัด

สัปดาห์ที่ (วันที่)	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้
1	1.ปฐมนิเทศการเรียนการสอน 1) แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชา พ30104 2) ความสำคัญของการเรียนรายวิชา พ30104 3) ประวัติและความเป็นมาของกีฬาไทย/ กีฬาสากล 2. ขั้นตอนการออกกำลังกาย 1) การอบอุ่นร่างกาย 2) กิจกรรมออกกำลังกาย 3) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	1. บอกองค์ประกอบสาระและมาตรฐานของการเรียน กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาได้ 2. อธิบายและวิเคราะห์ความสำคัญของสาระการเรียนรู้ได้ 3. อธิบายวิธีการศึกษาและระบุแหล่งการเรียนรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ของกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา 4. อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผล การเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 5. บอกประวัติและความเป็นมาของกีฬาไทย/กีฬาสากลได้ 6. ปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายได้ 7. บอกประโยชน์ของการปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายได้
2 – 3	3. บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน 4. อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ 5. แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย 6. สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค	1. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน 2. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค 3. ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค
4 – 5	7. สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรค	4. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการ

สัปดาห์ที่ (วันที่)	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้
	ทางพันธุกรรม 8. แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย 9. การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว 10. การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน 11. การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก	ตายของคนไทย 5. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว 6. มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน 7. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก
6 - 7	12. การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด(ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) 13. โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด	1. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด
8 - 9	14. ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางการป้องกัน 15. การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน 16. กิจกรรมสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน 17. ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง 18. วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	10. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางป้องกัน 11. วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน 12. มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน 13. ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง 14. แสดงวิธีช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี
10	วัดและประเมินผลกลางภาค	
11 - 14	19. ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว	1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับ

สัปดาห์ที่ (วันที่)	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	จุดประสงค์การเรียนรู้
	<p>รูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา</p> <p>20. การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา</p> <p>21. การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดยคำนึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม</p> <p>22. กีฬาประเภทบุคคล/คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตซอล รักบี้ ฟุตบอล ยิมนาสติก สีลาศ ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว</p> <p>23. การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์</p> <p>24. การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม</p>	<p>การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา</p> <p>2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม</p> <p>3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมอย่างน้อย 1 ชนิด</p> <p>4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์</p> <p>5. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน แนะนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม</p>
15 - 19	<p>25. การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกกายบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงานในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน</p> <p>26. การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม</p> <p>27. การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม</p> <p>28. การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา</p> <p>29. สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา</p>	<p>1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ และใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีม ลดความเป็นตัวตน คำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม</p>
20	วัดผลประเมินผล ปลายภาค	

3.2 โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้

สัปดาห์ที่ (วันที่)	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการ เรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
1	<p>1. ปฐมนิเทศการเรียนการสอน</p> <p>1) แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชา พ30104</p> <p>2) ความสำคัญของการเรียนรายวิชา พ30104</p> <p>3) ประวัติและความเป็นมาของกีฬาไทย/กีฬาสากล</p> <p>2. ขั้นตอนการออกกำลังกาย</p> <p>1) การอบอุ่นร่างกาย</p> <p>2) กิจกรรมออกกำลังกาย</p> <p>3) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p>	<p>1. วิธีสอนแบบบรรยาย</p> <p>2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล: กระบวนการกลุ่ม</p> <p>3. สาธิต</p>	<p>1. เอกสาร</p> <p>2. รูปภาพ</p> <p>3. สื่อ ICT</p> <p>4. หนังสือแบบเรียน</p>
2 – 3	<p>3. บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน</p> <p>4. อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ</p> <p>5. แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย</p> <p>6. สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค</p>	<p>1. วิธีสอนแบบบรรยาย</p> <p>2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล</p> <p>3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม</p>	<p>1. เอกสาร</p> <p>2. สื่อ ICT</p> <p>3. หนังสือแบบเรียน</p> <p>4. อินเทอร์เน็ต</p>
4 – 5	<p>7. สาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย เช่น โรคจากการประกอบอาชีพ โรคทางพันธุกรรม</p> <p>8. แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย</p> <p>9. การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว</p> <p>10. การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน</p>	<p>1. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความตระหนัก</p> <p>2. วิธีสอนแบบบรรยาย</p> <p>3. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล</p> <p>4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม</p>	<p>1. เอกสาร</p> <p>2. สื่อ ICT</p> <p>3. หนังสือแบบเรียน</p> <p>4. อินเทอร์เน็ต</p>

สัปดาห์ที่ (วันที่)	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการ เรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
	11. การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก		
6 – 7	12. การวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด(ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม) 13. โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด	1. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความตระหนัก 2. วิธีสอนแบบบรรยาย 3. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสาร 2. รูปภาพ 3. สื่อ ICT 4. หนังสือแบบเรียน
8 – 9	14. ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางการป้องกัน 15. การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน 16. กิจกรรมสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน 17. ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง 18. วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	1. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความตระหนัก 2. วิธีสอนแบบบรรยาย 3. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 4. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสาร 2. รูปภาพ 3. สื่อ ICT 4. หนังสือแบบเรียน
10	สอบวัดผลประเมินผลกลางภาค		แบบวัดผลสัมฤทธิ์
11 - 14	19. ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา 20. การวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา 21. การใช้ความสามารถของตนในการ	1. อธิบาย 2. สาธิต	1. เอกสาร 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต

สัปดาห์ที่ (วันที่)	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการ เรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
	<p>เล่นกีฬา เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดยคำนึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม</p> <p>22. กีฬาประเภทบุคคล/คู่ ประเภททีม เช่น ฟุตบอล รักบี้ ฟุตบอล ยิมนาสติก สลลาค ซอฟท์บอล เทนนิส เซปักตะกร้อ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟล่อง ง้าว</p> <p>23. การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เชียร์ลีดเดอร์</p> <p>24. การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม</p>		
15 - 19	<p>25. การออกกำลังกายด้วยวิธีที่ชอบ เช่น ฝึกการบริหารแบบต่างๆ ซี่จักรยาน การออกกำลังกายจากการทำงานในชีวิตประจำวัน การรำกระบอง รำมวยจีน</p> <p>26. การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม</p> <p>27. การใช้ความสามารถของตนในการเพิ่มศักยภาพของทีมในการเล่นกีฬาและการเล่นโดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม</p> <p>28. การวางแผนกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา</p> <p>29. สิทธิ กฎ กติกาการเล่นกีฬา</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. อธิบาย 2. สาธิต 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสาร 2. สื่อ ICT 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
20	สอบวัดผลประเมินผลปลายภาค		แบบวัดผลสัมฤทธิ์

4. แผนการประเมินผลการเรียนรู้และการมอบหมายงาน

แผนการประเมินผลการเรียนรู้ มีรายละเอียดดังนี้

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

หมายเหตุ

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

รายวิชา พ 30104 สุขศึกษาและพลศึกษา 4
(HPE30104 Health and Physical Education 4)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เวลา 20 ชั่วโมง

คะแนน 100 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐาน การเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	ชั่วโมง	น้ำหนักคะแนน					รวม
				ด้าน K	ด้าน A	ด้าน P	ด้าน S	ด้าน DC	
1	- การสร้างเสริมสุขภาพและสิทธิ พื้นฐานของผู้บริโภค	พ4.1 ม1/1, ม1/2	1	3	3	-	2	1	9
2	- การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายและสมรรถภาพทางกลไก	พ4.1 ม1/1, ม1/2	1	3	3	-	2	1	9
3	- สารเสพติด	พ4.1 ม1/3, ม1/4	4	2	2	-	1	1	6
4	- การฟื้นคืนชีพ	พ5.1 ม1/1, ม1/2 ม1/6	3	2	2	5	-	2	11
คะแนนสอบกลางภาค			1	10	5	-	-		15
3	- กีฬาสร้างสรรค์	พ3.1 ม1/3, ม1/4	4	5	5	5	2	3	20
4	- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	พ 3.2 ม1/1, ม1/2	5	5	5	5	3	2	20
คะแนนสอบปลายภาค			1	5	-	5	-	-	10
รวมคะแนนตลอดภาคเรียน			-	35	25	20	10	10	100
รวมทั้งสิ้นตลอด 1 ภาคเรียน			20						

4.1 ด้านความรู้ 35 คะแนน

ที่	ลักษณะของงาน/การบ้าน	คะแนน	ระยะเวลาที่ใช้ทำงาน/การบ้าน	กำหนดส่ง
1	ใบงานเรื่อง อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ	4	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 3
2	ใบงานเรื่อง สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภคและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค	4	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 3
3	ใบงานเรื่อง วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	4	สัปดาห์ที่ 5	สัปดาห์ที่ 5
4	ใบงานเรื่อง วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก	4	สัปดาห์ที่ 5	สัปดาห์ที่ 5
5	ใบงานเรื่อง โทษทางกฎหมายที่เกิดจากการครอบครอง การใช้ และการจำหน่ายสารเสพติด	5	สัปดาห์ที่ 7	สัปดาห์ที่ 7
6	ใบงานเรื่อง การวางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน	4	สัปดาห์ที่ 9	สัปดาห์ที่ 9
7	ใบงานเรื่อง บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาไทย/สากล และ กฎ กติกา มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี	10	สัปดาห์ที่ 19	สัปดาห์ที่ 19

4.2 ด้านเจตคติ 25 คะแนน

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

4.3 ด้านทักษะ 20 คะแนน

ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน ดังนี้

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ต้อง ปรับปรุง (1 คะแนน)
ทักษะด้านสุขศึกษา(5 คะแนน)					
1.1 วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี					
2. ทักษะด้านกีฬา(15 คะแนน)					
2.1					
2.2					
2.3					
2.4					
2.5					

4.4 ด้านสมรรถภาพทางกาย (ปฏิบัติ / แบบทดสอบ / การสังเกต) 10 คะแนน

การทดสอบประจำภาคเรียนที่ 2 / 255...

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

4.5 แบบบันทึกพฤติกรรมด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์

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

ระดับการประเมิน 2 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี

1 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้

0 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมอยู่ในระดับควรปรับปรุง

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

ผู้ประเมิน

วันที่..... เดือน.....พ.ศ.255..