



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 บอกอาการของผู้ติดเชื้อเสพติดและป้องกันการติดเชื้อเสพติดประเภท เหล้า บุหรี่ ยาบ้า ยาไอซ์ ฯลฯ การใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคประสาท โรคจิต และอุบัติเหตุ การชักชวนผู้อื่นให้ลดละเลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะชีวิต และทักษะการใช้เทคโนโลยี แสดงวิธีปฐมพยาบาลการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย

มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เห็นคุณค่าและมีทักษะในการป้องกันโรค การเสริมสร้างสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

2. ตัวชี้วัด

1. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย
2. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
3. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
4. แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
5. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อเสพติดและการป้องกันการติดยาเสพติด
6. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ
7. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ ลด ละ เลิก สารเสพติดโดยใช้ทักษะต่าง ๆ

3. โครงสร้างรายวิชา พ21103 สุขศึกษา 2 (HPE21103 Health 2)

1.1 กำหนดการสอนและตัวชี้วัด

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้
1	<ul style="list-style-type: none"> - ปฐมนิเทศ/ชี้แจง/ แนะนำ เกี่ยวกับการเรียนการสอน - หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. บอกองค์ประกอบสารและมาตรฐานของการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 2. อธิบายและวิเคราะห์ความสำคัญของสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 3. อธิบายวิธีการศึกษาและระบุแหล่งการเรียนรู้ที่ สนับสนุนการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา 4. อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 5. เลือกกินอาหารที่เหมาะสมได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการตามวัย
2-5	<ul style="list-style-type: none"> - ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน - เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย - วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ 2. รู้เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต 3. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
6-9	<ul style="list-style-type: none"> - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 2. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ
10	สอบวัดผลกลางภาค	
11-15	<ul style="list-style-type: none"> - การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย <li style="padding-left: 20px;">- เป็นลม <li style="padding-left: 20px;">- บาดแผล <li style="padding-left: 20px;">- ไฟไหม้ <li style="padding-left: 20px;">- กระดูกหัก <li style="padding-left: 20px;">- น้ำร้อนลวก ฯลฯ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. แสดงวิธีการปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย <li style="padding-left: 20px;">- เป็นลม <li style="padding-left: 20px;">- บาดแผล <li style="padding-left: 20px;">- ไฟไหม้ <li style="padding-left: 20px;">- กระดูกหัก <li style="padding-left: 20px;">- น้ำร้อนลวก ฯลฯ

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้
16-19	<ul style="list-style-type: none"> - ลักษณะของผู้ติดเชื้อสารเสพติด - อาการของผู้ติดเชื้อสารเสพติด - การป้องกันการติดเชื้อสารเสพติด - ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ - ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อสารเสพติดและการป้องกันการติดเชื้อสารเสพติด 2. อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ 3. แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา ฯลฯ
20	วัดผลปลายภาค	

3.2 โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
1	<ul style="list-style-type: none"> - ปฐมนิเทศชี้แจง แนะนำเกี่ยวกับการเรียนการสอน - หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล: กระบวนการกลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสาร 2. รูปภาพ 3. วีดิทัศน์ 4. หนังสือแบบเรียน
2-5	<ul style="list-style-type: none"> - ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ <ul style="list-style-type: none"> - ภาวะการขาดสารอาหาร - ภาวะโภชนาการเกิน - เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย - วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสาร 2. วีดิทัศน์ 3. หนังสือแบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
6-9	<ul style="list-style-type: none"> - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย - วิธีสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความตระหนัก 2. วิธีสอนแบบสาธิต 3. วิธีสอนโดยกระบวนการปฏิบัติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. แบบบันทึกการทดสอบ 2. เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพ

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
10	สอบวัดผลกลางภาค		
11-15	<ul style="list-style-type: none"> - การปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย <li style="padding-left: 20px;">- เป็นลม <li style="padding-left: 20px;">- บาดแผล <li style="padding-left: 20px;">- ไฟไหม้ <li style="padding-left: 20px;">- กระจกหัก <li style="padding-left: 20px;">- น้ำร้อนลวก ฯลฯ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล: 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต 5. วิธีสอนโดยกระบวนการปฏิบัติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. แบบบันทึกงานกลุ่ม 2. เครื่องมือการปฐมพยาบาล 3. วีดิทัศน์ 4. อินเทอร์เน็ต
16-19	<ul style="list-style-type: none"> - ลักษณะของผู้ติดสารเสพติด - อาการของผู้ติดสารเสพติด - การป้องกันการติดสารเสพติด - ความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ - ทักษะที่ใช้ในการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการคิดวิเคราะห์ - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการตัดสินใจ - ทักษะการแก้ปัญหา <p>ฯลฯ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล: 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม 4. วิธีสอนแบบสาธิต 5. วิธีสอนโดยกระบวนการปฏิบัติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสาร 2. รูปภาพ 3. แบบบันทึกงานกลุ่ม 4. วีดิทัศน์ 5. หนังสือแบบเรียน 6. อินเทอร์เน็ต
20	สอบวัดผลปลายภาค		

4. แผนการประเมินผลการเรียนรู้และการมอบหมายงาน

การสอนรายวิชา พ21103 สุขศึกษา 2 (HPE21103 Health 2) ประจำภาคเรียนที่ 2 มีแผนการประเมินผลการเรียนรู้ ดังนี้

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

รายละเอียดของการประเมินผลรายวิชา พ21102 สุขศึกษา 2 (HPE21102 Health 2)

ด้าน	ระหว่างภาค (Formative)			ปลายภาค (Summative) Final	รวม (Total)	วิธีการ/เครื่องมือ
	Q1	Mid	Q2			
1. ความรู้	10	10	5	10	35	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. สมรรถภาพ ทางกาย	5	-	-	-	5	นักเรียนปฏิบัติ/การทดสอบ/ แบบบันทึกพฤติกรรม
5.คุณลักษณะที่ พึงประสงค์	5	-	5	-	10	กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก พฤติกรรม
รวม	30	20	20	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 ม4/1, ม4/2	5	6	2	5	-	3	16
2	การสร้างเสริม สมรรถภาพทาง กาย	พ4.1 ม4/3, ม4/4	4	4	3	-	5	2	14
คะแนนสอบกลางภาค			1	10	5	5	-	-	20
3	การปฐม พยาบาล	พ5.1 ม5/1, ม5/2	5	3	3	3	-	3	12
4	สารเสพติด	พ5.1 ม5/3, ม5/4	4	2	2	2	-	2	8
คะแนนสอบปลายภาค			1	10	10	10	-	-	30
รวมคะแนนตลอดภาคเรียน			-	35	25	25	5	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
-วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	2
-วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	3
	รวมคะแนนสอบ	20

4.1.2 ประเมินผลจากการสอบกลางภาค (30 คะแนน)

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

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

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

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

แบบบันทึกพฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรม

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																							10	
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