

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

### เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ22101

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 1/2566

เวลา 1 ชั่วโมง

ผู้สอน นายณพรัตน์ นิลเพชร โรงเรียน โรงเรียน เทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี

---

#### 1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด ม.2/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

#### 2. สาระสำคัญ (ความคิดรวบยอด)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างรวดเร็ว จึงควรศึกษาลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ ให้มีความรู้ความเข้าใจ จนสามารถนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

#### 3. สาระการเรียนรู้

##### 3.1 สาระการเรียนรู้ (K)

##### 3.1.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 )

1. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

##### 3.1.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

##### 3.2 ทักษะ (S)

โดยใช้ทักษะกระบวนการ ทางความคิด วิเคราะห์ เพื่อฝึกทักษะ การทำความเข้าใจ อธิบาย และเห็นคุณค่า มีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

##### 3.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

##### 3.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 )

1. -

##### 3.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 1 )

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นในการทำงาน
5. มีภาวะความเป็นเทพศิรินทร์

##### 3.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการสื่อสาร

#### 4. ภาระงาน (สะท้อนการจัดกิจกรรม)

##### 4.1 ภาระงาน

##### 4.1.1 สอบก่อนเรียน

#### 4.1.2 ใบงานที่ 1 การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

### 5. การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1	แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการ เรียนรู้ที่ 1	ดีมาก (16-20คะแนน) ดี (11-15คะแนน) ปานกลาง(6-10คะแนน) ปรับปรุง (1-5คะแนน)
ตรวจใบงานที่ 1 การเปลี่ยนแปลง ในวัยรุ่น	ใบงานที่ 1 การเปลี่ยนแปลงใน วัยรุ่น	เกณฑ์การให้คะแนน (Rubrics)

### 6. กิจกรรมการเรียนรู้

#### ขั้นที่ 1 กระตุ้นความสนใจ (Engage)

- 1.ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่มีอิทธิพลกับนักเรียน และให้นักเรียนแต่ละคน  
สำรวจการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ ของตนเอง
- 2.ครูอธิบายให้นักเรียนเข้าใจว่า การเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยต่างๆ ส่งผลทำให้ความสนใจต่อเรื่องต่างๆ  
เปลี่ยนไป

#### ขั้นที่ 2 สำรวจค้นหา (Explore)

- 1.ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน (คณะเพศชายหญิง) พร้อมตั้งชื่อกลุ่ม แล้วเลือกหมายเลข  
ประจำตัวตามความสมัครใจ ตั้งแต่หมายเลข 1-4 เรียกว่า กลุ่มบ้าน
- 2.นักเรียนที่มีหมายเลขเดียวกันมารวมกันเป็นกลุ่มใหม่ เรียกว่า กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ แล้วให้แต่ละกลุ่ม  
ร่วมกัน ศึกษาความรู้เรื่อง วัยรุ่นและการเปลี่ยนแปลง จากหนังสือเรียน ตามประเด็นที่กำหนด

#### ขั้นที่ 3 อธิบายความรู้ (Explain)

- 1.นักเรียนกลุ่มผู้เชี่ยวชาญร่วมกันอธิบายประเด็นความรู้ตามที่ได้ศึกษา จนเกิดความรู้ความเข้าใจที่  
ถูกต้อง
- 2.สมาชิกกลุ่มผู้เชี่ยวชาญกลับเข้ากลุ่มบ้าน แล้วผลัดกันอธิบายและสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษา  
ตามลำดับหมายเลข 1-4 จนครบทุกคน
- 3.สมาชิกแต่ละกลุ่มสรุปประเด็นความรู้ที่เป็นมติของกลุ่ม แล้วช่วยกันตั้งคำถาม กลุ่มละ 2 คำถาม ลง  
ในกระดาษที่ครูแจกให้
- 4.ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาอ่านคำถามหน้าชั้นเรียน เมื่ออ่านจบแล้ว ครูจับสลากชื่อกลุ่มที่จะต้องตอบ  
คำถาม ให้กลุ่มที่ครูจับสลากได้ร่วมกันหาคำตอบ
- 5.นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนตอบคำถามที่เป็นมติของกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มอื่นๆ เป็นผู้ตรวจสอบ  
ความถูกต้อง

#### ขั้นที่ 4 ขยายความเข้าใจ (Expand)

- 1.นักเรียนแต่ละคนทำใบงานที่ 1.1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น
- 2.นักเรียนและครูร่วมกันเฉลยคำตอบในใบงานที่ 1.1

ขั้นที่ 5 ตรวจสอบผล (Evaluate)

นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง วัยรุ่นและการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

7.1 สื่อการเรียนรู้

7.1.1 หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.2

7.1.2 แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ สุขศึกษา ม.2

7.1.3 ใบงานที่ 1.1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

7.2 แหล่งการเรียนรู้

7.2.1 ห้องสมุด

8. บันทึกผลหลังการสอน

8.1 ด้านความรู้ (K)

.....  
.....  
.....

8.2 ด้านทักษะ (S)

.....  
.....  
.....

8.3 สาระการเรียนรู้ (K)

8.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 )

.....  
.....  
.....

8.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 1 )

.....  
.....  
.....

8.4 ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

.....  
.....  
.....

ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายนพรัตน์ นิลเพชร )

วันที่.....

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
( ว่าที่ ร.ต.หญิงวราภรณ์ ปานดำรงค์ )  
วันที่.....

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
(นางวลีรัตน์ ศิโรรัตน์ธัญโชค)  
วันที่.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

### เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ22101

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 1/2566

เวลา 2 ชั่วโมง

ผู้สอน นายณพรัตน์ นิลเพชร โรงเรียน โรงเรียน เทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี

---

#### 1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด ม.2/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

#### 2. สาระสำคัญ (ความคิดรวบยอด)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างรวดเร็ว จึงควรศึกษาลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ ให้มีความรู้ความเข้าใจ จนสามารถนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

#### 3. สาระการเรียนรู้

##### 3.1 สาระการเรียนรู้ (K)

##### 3.1.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 )

1. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

##### 3.1.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

##### 3.2 ทักษะ (S)

โดยใช้ทักษะกระบวนการ ทางความคิด วิเคราะห์ เพื่อฝึกทักษะ การทำความเข้าใจ อธิบาย และเห็นคุณค่า มีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

##### 3.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

##### 3.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 )

1. -

##### 3.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 2 )

1. ซื่อสัตย์สุจริต

2. มีวินัย

3. ใฝ่เรียนรู้

4. มุ่งมั่นในการทำงาน

5. มีภาวะความเป็นเทพศิรินทร์

##### 3.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

1. ความสามารถในการคิด

2. ความสามารถในการสื่อสาร

#### 4. ภาระงาน (สะท้อนการจัดกิจกรรม)

##### 4.1 ภาระงาน

4.1.1 ป้ายนิเทศ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

#### 4.1.2 แบบทดสอบหลังเรียน

### 5. การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจป้ายนิเทศ	ป้ายนิเทศ	เกณฑ์การให้คะแนน (Rubrics)
ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1	แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1	ดีมาก (16-20คะแนน) ดี (11-15คะแนน) ปานกลาง(6-10คะแนน) ปรับปรุง (1-5คะแนน)

### 6. กิจกรรมการเรียนรู้

#### ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

- 1.ครูเล่ากรณีศึกษา เรื่อง นิดากับรศยา ให้นักเรียนฟัง จากนั้นตั้งประเด็นคำถามให้นักเรียน ร่วมกันแสดงความคิดเห็น
- 2.ครูอธิบายให้นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยรุ่น

#### ขั้นที่ 2 จัดการเรียนรู้

- 1.นักเรียนรวมกลุ่มเดิม แล้วร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น จากหนังสือเรียน
- 2.ครูให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นตามประเด็นที่กำหนด
- 3.ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายของกลุ่มตนเองหน้าชั้นเรียน แล้วให้เพื่อนกลุ่มอื่น ช่วยกันตรวจสอบความถูกต้อง

#### ขั้นที่ 3 สรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

- 1.ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปความรู้เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ตามประเด็น ที่กำหนด
- 2.นักเรียนทำใบงานที่ 1.2 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น เป็นรายบุคคลจากนั้นจับคู่กับเพื่อนในกลุ่ม ผลัดกันอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับแผนผังความคิดให้คู่ของตนฟัง แล้วแก้ไขปรับปรุง (สมาชิกในกลุ่มอีกคู่หนึ่งก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน)
- 3.สมาชิกแต่ละคู่ผลัดกันอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับแผนผังความคิดของคู่ตนเองให้สมาชิกอีกคู่หนึ่งฟัง จากนั้นสรุปแผนผังความคิดที่เป็นมติของกลุ่มลงในใบงานที่ 1.2 เสร็จแล้วตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

#### ขั้นที่ 4 วัดและประเมินผล

- 1.นักเรียนร่วมกันบอกวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเอง
- 2.ครูวัดและประเมินผลนักเรียนจากการทำใบงานที่ 1.2  
 ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดทำป้ายนิเทศ เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น โดยให้ครอบคลุมประเด็นตามที่กำหนด

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

7.1 สื่อการเรียนรู้

7.1.1 .....

7.1.2 .....

7.1.3 .....

7.2 แหล่งการเรียนรู้

7.2.1 .....

7.2.2 .....

7.2.3 .....

8. บันทึกผลหลังการสอน

8.1 ด้านความรู้ (K)

.....  
.....  
.....

8.2 ด้านทักษะ (S)

.....  
.....  
.....

8.3 สาระการเรียนรู้ (K)

8.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 )

.....  
.....  
.....

8.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 2 )

.....  
.....  
.....

8.4 ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

.....  
.....  
.....

ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายนพรัตน์ นิลเพชร )

วันที่.....

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

( ว่าที่ ร.ต.หญิงวราภรณ์ ปานดำรงค์ )

วันที่.....

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

( นางวลีรัตน์ ศิโรรัตน์ธัญโชค )

วันที่.....



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

### เรื่อง เพศกับวัยรุ่น

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ22101

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 1/2566

เวลา 1 ชั่วโมง

ผู้สอน นายนพรัตน์ นิลเพชร โรงเรียน โรงเรียน เทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี

---

#### 1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบคลุม เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด ม.2/1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

#### 2. สาระสำคัญ (ความคิดรวบยอด)

การปรับตัวทางเพศที่ถูกต้อง เหมาะสมกับพัฒนาการทางเพศ จะช่วยให้คลายความกังวลและเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ

#### 3. สาระการเรียนรู้

##### 3.1 สาระการเรียนรู้ (K)

###### 3.1.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 )

1. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ครอบคลุม วัฒนธรรม เพื่อน สื่อ

###### 3.1.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

##### 3.2 ทักษะ (S)

โดยใช้ทักษะกระบวนการ ทางความคิด วิเคราะห์. เพื่อฝึกทักษะ การทำความเข้าใจ อธิบาย และเห็นคุณค่า มีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

##### 3.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

###### 3.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 )

1. -

###### 3.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 3 )

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นในการทำงาน
5. มีภาวะความเป็นเทพศิรินทร์

##### 3.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

1. ความสามารถในการคิด

#### 4. ภาระงาน (สะท้อนการจัดกิจกรรม)

##### 4.1 ภาระงาน

- 4.1.1 แบบทดสอบก่อนเรียน

4.1.2 ใบงานที่ 2.1 เรื่อง พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

4.1.3 ใบงานที่ 2.2 เรื่อง การปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น

## 5. การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจแบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน	แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน	ดีมาก (16-20คะแนน) ดี (11-15คะแนน) ปานกลาง(6-10คะแนน) ปรับปรุง (1-5คะแนน)
ใบงานที่ 2.1	ใบงานที่ 2.1	เกณฑ์การให้คะแนน (Rubrics)
ใบงานที่ 2.2	ใบงานที่ 2.2	เกณฑ์การให้คะแนน (Rubrics)

## 6. กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ 1 สังเกต

1.ครูนำบัตรภาพมาให้ให้นักเรียนดู จากนั้นครูสุ่มนักเรียนชาย 1 คน และนักเรียนหญิง 1 คน ออกมาหน้าชั้นเรียน แล้วตั้งคำถามให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ

2.ครูอธิบายเชื่อมโยงให้นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น

### ขั้นที่ 2 จำแนกความแตกต่าง

1.ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน คละกันตามความสามารถ แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ศึกษาความรู้เรื่อง พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น และการปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น จากหนังสือเรียน

2.นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น จากนั้นช่วยกันจำแนกพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง

3.สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันตรวจสอบความถูกต้องของผลการจำแนกพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง แล้วบันทึกลงในใบงานที่ 2.1 เรื่อง พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

### ขั้นที่ 3 หาลักษณะร่วม

1.ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการจำแนกพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงในใบงานที่ 2.1หน้าชั้นเรียน

2.นักเรียนร่วมกันเปรียบเทียบข้อมูลจากผลการจำแนกพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงจากกลุ่มต่างๆ จากนั้นร่วมกันสรุปผลการเปรียบเทียบ

### ขั้นที่ 4 ระบุชื่อความคิดรวบยอด

1.นักเรียนร่วมกันสรุปพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง

2.นักเรียนช่วยกันบอกแนวทางในการปรับตัวทางเพศที่เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น โดยครูคอยอธิบายเพิ่มเติม

### ขั้นที่ 5 ทดสอบและนำไปใช้

นักเรียนทำใบงานที่ 2.2 เรื่อง การปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น เป็นรายบุคคล เมื่อทำเสร็จแล้วให้ตรวจความเรียบร้อยก่อนนำส่งครูตรวจ

## 7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

### 7.1 สื่อการเรียนรู้

7.1.1 หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.2

7.1.2 หนังสือค้นคว้าเพิ่มเติม

7.1.3 บัตรภาพ

7.1.4 ใบงานที่ 2.1 เรื่อง พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

7.1.5 ใบงานที่ 2.2 เรื่อง การปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น

### 7.2 แหล่งการเรียนรู้

7.2.1 ห้องสมุด

7.2.2 <http://www.thaihealth.or.th/node/5756>

7.2.3 <http://www.thaihealth.or.th/node/5752>

## 8. บันทึกผลหลังการสอน

### 8.1 ด้านความรู้ (K)

.....  
.....  
.....

### 8.2 ด้านทักษะ (S)

.....  
.....  
.....

### 8.3 สาระการเรียนรู้ (K)

8.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 )

.....  
.....

8.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 3 )

.....  
.....

### 8.4 ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

.....  
.....  
.....

### ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายนพรัตน์ นิลเพชร )  
วันที่.....

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
( ว่าที่ ร.ต.หญิงวราภรณ์ ปานดำรงค์ )  
วันที่.....

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
( นางวลีรัตน์ ศิโรรัตน์ธัญโชค )  
วันที่.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

### เรื่อง เพศกับวัยรุ่น

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ22101

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 1/2566

เวลา 1 ชั่วโมง

ผู้สอน นายพนรัตน์ นิลเพชร โรงเรียน โรงเรียน เทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี

---

#### 1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบคลุม เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด ม.2/1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

#### 2. สาระสำคัญ (ความคิดรวบยอด)

การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติทางเพศของวัยรุ่น จะทำให้สามารถแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม และสอดคล้องกับสังคมไทย

#### 3. สาระการเรียนรู้

##### 3.1 สาระการเรียนรู้ (K)

##### 3.1.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 )

1. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ครอบคลุม วัฒนธรรม เพื่อน สื่อ

##### 3.1.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

##### 3.2 ทักษะ (S)

โดยใช้ทักษะกระบวนการ ทางความคิด วิเคราะห์ เพื่อฝึกทักษะ การทำความเข้าใจ อธิบาย และเห็นคุณค่า มีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

##### 3.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

##### 3.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 )

1. -

##### 3.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 4 )

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นในการทำงาน
5. มีภาวะความเป็นเทพศิรินทร์

##### 3.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

1. ความสามารถในการคิด

#### 4. ภาระงาน (สะท้อนการจัดกิจกรรม)

##### 4.1 ภาระงาน

##### 4.1.1 แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน

##### 4.1.2 ใบงานที่ 2.3 เจตคติทางเพศของวัยรุ่น

## 5. การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจแบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน	แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน	ดีมาก (16-20คะแนน) ดี (11-15คะแนน) ปานกลาง(6-10คะแนน) ปรับปรุง (1-5คะแนน)
ตรวจใบงานที่ 2.3	ใบงานที่ 2.3	เกณฑ์การให้คะแนน (Rubrics)

## 6. กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ 1 สังเกต

1.ครูให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างวิธีการปฏิบัติตนของวัยรุ่นให้มีความสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมไทย

2.ครูตรวจสอบความถูกต้องจากการยกตัวอย่างของนักเรียน และอธิบายความรู้เพิ่มเติม

### ขั้นที่ 2 วิเคราะห์วิจารณ์

1.นักเรียนกลุ่มเดิมร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง วัยรุ่นกับเจตคติทางเพศ จากหนังสือเรียน

2.นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์วิจารณ์เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติทางเพศของวัยรุ่นพร้อมยกตัวอย่างประกอบในแต่ละปัจจัย

3.ครูสุ่มตัวแทนกลุ่ม 1-2 กลุ่ม นำเสนอผลการวิเคราะห์วิจารณ์หน้าชั้นเรียน แล้วให้เพื่อนกลุ่มอื่นที่มีผลการวิเคราะห์วิจารณ์ที่แตกต่างกันออกไปนำเสนอเพิ่มเติม

4.สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันทำใบงานที่ 2.3 เรื่อง เจตคติทางเพศของวัยรุ่น

5.สมาชิกแต่ละกลุ่มจับสลากเลือกตัวแทนกลุ่มนำเสนอคำตอบในใบงานที่ 2.3 หน้าชั้นเรียน

### ขั้นที่ 3 สรุป

1.นักเรียนร่วมกันสรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติทางเพศของวัยรุ่น พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางในการสร้างเจตคติที่ดีในเรื่องเพศ

2.นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาความรู้เรื่อง วัยรุ่นกับเจตคติทางเพศ

## 7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

### 7.1 สื่อการเรียนรู้

7.1.1 หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.2

7.1.2 แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ สุขศึกษา ม.2

7.1.3 ใบงานที่ 2.3 เจตคติทางเพศของวัยรุ่น

### 7.2 แหล่งการเรียนรู้

7.2.1 ห้องสมุด

7.2.2 <http://www.thaihealth.or.th/node/5756>

7.2.3 <http://www.thaigoodview.com/library/.../05/2/.../develop02.html>

8. บันทึกผลหลังการสอน

8.1 ด้านความรู้ (K)

.....  
.....  
.....

8.2 ด้านทักษะ (S)

.....  
.....  
.....

8.3 สารการเรียนรู้ (K)

8.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 )

.....  
.....

8.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 4 )

.....  
.....

8.4 ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

.....  
.....  
.....

ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายณพรัตน์ นิลเพชร )

วันที่.....

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
( ว่าที่ ร.ต.หญิงวารภรณ์ ปานดำรงค์ )  
วันที่.....

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
( นางวลีรัตน์ ศิริรัตน์ธัญโชค )  
วันที่.....



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

### เรื่อง เพศกับวัยรุ่น

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ22101

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 1/2566

เวลา 1 ชั่วโมง

ผู้สอน นายนพรัตน์ นิลเพชร โรงเรียน โรงเรียน เทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี

---

#### 1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด ม.2/2 วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

#### 2. สาระสำคัญ (ความคิดรวบยอด)

การวิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน จะช่วยทำให้เกิดความปลอดภัยและหลีกเลี่ยงปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนได้

#### 3. สาระการเรียนรู้

##### 3.1 สาระการเรียนรู้ (K)

##### 3.1.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 )

1. ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

##### 3.1.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

##### 3.2 ทักษะ (S)

โดยใช้ทักษะกระบวนการ ทางความคิด วิเคราะห์ เพื่อฝึกทักษะ การทำความเข้าใจ อธิบาย และเห็นคุณค่า มีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

##### 3.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

##### 3.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 )

1. -

##### 3.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 5 )

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นในการทำงาน
5. มีภาวะความเป็นเทพศิรินทร์

##### 3.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### 4. ภาระงาน (สะท้อนการจัดกิจกรรม)

##### 4.1 ภาระงาน

4.1.1 ใบงานที่ 2.4 เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

## 5. การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจใบงานที่ 2.4	ใบงานที่ 2.4	ดีมาก (16-20คะแนน) ดี (11-15คะแนน) ปานกลาง(6-10คะแนน) ปรับปรุง (1-5คะแนน)

## 6. กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ 1 กระตุ้นความสนใจ (Engage)

1.ครูเล่าข่าวหรือประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมหรือสถานการณ์เสี่ยงในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนให้นักเรียนฟัง จากนั้นครูซักถามนักเรียนตามประเด็นที่กำหนด

2.ครูอธิบายเพิ่มเติมให้นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

### ขั้นที่ 2 สำรวจค้นหา (Explore)

นักเรียนกลุ่มเดิมร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนจากหนังสือเรียน ตามประเด็นต่อไปนี้

- 1)สถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
- 2)ปัญหาและผลกระทบ

### ขั้นที่ 3 อธิบายความรู้ (Explain)

1.สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มผลัดกันอธิบายความรู้ที่ได้จากการศึกษาให้เพื่อนในกลุ่มฟัง แล้วซักถามข้อสงสัย จนทุกคนในกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน และสรุปเป็นองค์ความรู้ของกลุ่ม

2.นักเรียนแต่ละกลุ่มนำผลการสรุปตามประเด็นความรู้มาอภิปรายภายในกลุ่ม แล้วร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนในด้านต่างๆ

3.ครูสุ่มตัวแทนกลุ่ม 1-2 กลุ่ม นำเสนอผลการอภิปรายหน้าชั้นเรียน

### ขั้นที่ 4 ขยายความเข้าใจ (Expand)

1.สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันทำใบงานที่ 2.4 เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

2.นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอคำตอบในใบงานที่ 2.4 หน้าชั้นเรียน แล้วให้แต่ละกลุ่มเก็บรวบรวมใบงานส่งครูตรวจ

### ขั้นที่ 5 ตรวจสอบผล (Evaluate)

นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ครูตรวจสอบความถูกต้องและอธิบายเพิ่มเติมในส่วนที่บกพร่อง

## 7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

### 7.1 สื่อการเรียนรู้

7.1.1 หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.2

7.1.2 ตัวอย่างข่าว

7.1.3 ใบงานที่ 2.4 เรื่อง ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

7.2 แหล่งการเรียนรู้

7.2.1 ห้องสมุด

7.2.2 <http://www.learners.in.th/blogs/posts/335615>

7.2.3 <http://www.hangdong.ac.th/hd/sector/social/kanika/webf/index4.htm>

8. บันทึกผลหลังการสอน

8.1 ด้านความรู้ (K)

.....  
.....  
.....

8.2 ด้านทักษะ (S)

.....  
.....  
.....

8.3 สาระการเรียนรู้ (K)

8.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 )

.....  
.....

8.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 5 )

.....  
.....

8.4 ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

.....  
.....  
.....

ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายนพรัตน์ นิลเพชร )

วันที่.....

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
( ว่าที่ ร.ต.หญิงวราภรณ์ ปานดำรงค์ )  
วันที่.....

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
(นางวลีรัตน์ ศิโรรัตน์ธัญโชค)  
วันที่.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

### เรื่อง เพศกับวัยรุ่น

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ22101

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 1/2566

เวลา 1 ชั่วโมง

ผู้สอน นายนพรัตน์ นิลเพชร โรงเรียน โรงเรียน เทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี

---

#### 1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด ม.2/3 อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรรภ์โดยไม่พึงประสงค์

#### 2. สาระสำคัญ (ความคิดรวบยอด)

การมีทักษะและความชำนาญในการจัดการกับชีวิตของตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม จะสามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อตนเองเรื่องเพศได้

#### 3. สาระการเรียนรู้

##### 3.1 สาระการเรียนรู้ (K)

##### 3.1.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 )

1. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
2. โรคเอดส์
3. การตั้งครรรภ์โดยไม่พึงประสงค์

##### 3.1.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

##### 3.2 ทักษะ (S)

โดยใช้ทักษะกระบวนการ ทางความคิด วิเคราะห์. เพื่อฝึกทักษะ การทำความเข้าใจ อธิบาย และเห็นคุณค่า มีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

##### 3.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

##### 3.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 )

1. -

##### 3.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 6 )

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นในการทำงาน
5. มีภาวะความเป็นเทพศิรินทร์

##### 3.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### 4. ภาระงาน (สะท้อนการจัดกิจกรรม)

##### 4.1 ภาระงาน

4.1.1 ทำใบงานที่ 2.5 เรื่อง การเลือกใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

4.1.2 อ่านข่าวแล้วบันทึกสิ่งที่ได้จากการอ่าน

#### 5. การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจใบงานที่ 2.5	ใบงานที่ 2.5	ดีมาก (16-20คะแนน) ดี (11-15คะแนน) ปานกลาง(6-10คะแนน) ปรับปรุง (1-5คะแนน)
ตรวจบันทึกการอ่านข่าว	แบบประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน (Rubrics)

#### 6. กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นที่ 1 อธิบายปัญหา

- 1.นักเรียนรวมกลุ่มเดิม จากนั้นให้นักเรียนยกตัวอย่างสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
- 2.ครูให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการแก้ไขสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่นักเรียนยกตัวอย่าง
- 3.ครูอธิบายให้นักเรียนเข้าใจและเห็นความสำคัญของการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

##### ขั้นที่ 2 อธิบายกฎ หรือหลักการเพื่อการแก้ปัญหา

- 1.นักเรียนศึกษาความรู้เรื่อง ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ จากหนังสือเรียน
- 2.ครูอธิบายเพิ่มเติมให้นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ และยกตัวอย่างประกอบในแต่ละประเด็น ดังนี้
  - 1) ทักษะการปฏิเสธ
  - 2) ทักษะการต่อรองเพื่อการประนีประนอม
  - 3) ทักษะการตัดสินใจเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์

##### ขั้นที่ 3 ตัดสินใจ

นักเรียนแต่ละกลุ่มหาข่าวและทำการวิเคราะห์ข่าวดังกล่าว แล้วบันทึกผลลงในใบงานที่ 2.5 เรื่อง การเลือกใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

##### ขั้นที่ 4 พิสูจน์ หรือตรวจคำตอบ

- 1.ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานการเลือกใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ เพื่อเสนอแนะแนวทางในการป้องกันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในข่าว ด้วยการแสดงบทบาทสมมติ
- 2.ครูประเมินการแสดงบทบาทสมมติของนักเรียนแต่ละกลุ่ม

#### 7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

##### 7.1 สื่อการเรียนรู้

7.1.1 หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.2

7.1.2 แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ สุขศึกษา ม.2

7.1.3 ตัวอย่างข่าว

7.1.4 ใบงานที่ 2.5 เรื่อง การเลือกใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

7.2 แหล่งการเรียนรู้

7.2.1 -

8. บันทึกผลหลังการสอน

8.1 ด้านความรู้ (K)

.....  
.....  
.....

8.2 ด้านทักษะ (S)

.....  
.....  
.....

8.3 สาระการเรียนรู้ (K)

8.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 )

.....  
.....

8.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 6 )

.....  
.....

8.4 ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

.....  
.....  
.....

ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพรัตน์ นิลเพชร )

วันที่.....

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
( ว่าที่ ร.ต.หญิงวราภรณ์ ปานดำรงค์ )  
วันที่.....

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
(นางวลีรัตน์ ศิโรรัตน์ธัญโชค)  
วันที่.....



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

เรื่อง การป้องกัน หลีกเลี่ยงจากปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ ไม่  
พึงประสงค์ รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ22101 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ 1/2566 เวลา 1 ชั่วโมง  
ผู้สอน นายนพรัตน์ นิลเพชร โรงเรียน โรงเรียน เทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี

---

### 1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครั้ว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนิน  
ชีวิต

ตัวชี้วัด ม.2/3 อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการ  
ตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

### 2. สาระสำคัญ (ความคิดรวบยอด)

การป้องกันตนเองจากปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนเป็นวิธีการหลีกเลี่ยงและป้องกัน  
ตนเองจากพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

### 3. สาระการเรียนรู้

#### 3.1 สาระการเรียนรู้ (K)

##### 3.1.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 )

1. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
2. โรคเอดส์
3. การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

##### 3.1.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

#### 3.2 ทักษะ (S)

โดยใช้ทักษะกระบวนการ ทางความคิด วิเคราะห์. เพื่อฝึกทักษะ การทำความเข้าใจ อธิบาย และ  
เห็นคุณค่า มีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

#### 3.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

##### 3.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 )

1. -

##### 3.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 7 )

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นในการทำงาน
5. มีภาวะความเป็นเทพศิรินทร์

#### 3.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

1. ความสามารถในการคิด

## 2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

### 4. ภาระงาน (สะท้อนการจัดกิจกรรม)

#### 4.1 ภาระงาน

4.1.1 นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันจัดทำหนังสือคู่มือวัยรุ่น

4.1.2 ทำแบบทดสอบความรู้หลังเรียน

### 5. การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจหนังสือคู่มือวัยรุ่น	หนังสือคู่มือวัยรุ่น	เกณฑ์การให้คะแนน (Rubrics)
ตรวจแบบทดสอบความรู้หลังเรียน	แบบทดสอบความรู้หลังเรียน	ดีมาก (16-20คะแนน) ดี (11-15คะแนน) ปานกลาง(6-10คะแนน) ปรับปรุง (1-5คะแนน)

### 6. กิจกรรมการเรียนรู้

#### ขั้นที่ 1 สังเกต ตระหนัก

1.ครูนำตัวอย่างข่าว มาให้นักเรียนอ่านและร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในข่าว

2.ครูอธิบายเชื่อมโยงให้นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

#### ขั้นที่ 2 วางแผนปฏิบัติ

นักเรียนรวมกลุ่มเดิมร่วมกันวางแผนในการศึกษาและสืบค้นความรู้เรื่อง การป้องกันตนเองจากปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

#### ขั้นที่ 3 ลงมือปฏิบัติ

นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและสืบค้นความรู้เรื่อง การป้องกันตนเองจากปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์จากหนังสือเรียน

#### ขั้นที่ 4 พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ

1.สมาชิกในแต่ละกลุ่มตั้งคำถามคนละ 1 ข้อ จากนั้นนำคำถามมาผลัดกันถาม-ตอบกับสมาชิกในกลุ่ม

2.ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอธิบายแนวทางในการป้องกันตนเองจากปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และแนวทางการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ จากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน

#### ขั้นที่ 5 สรุป

นักเรียนร่วมกันสรุปแนวทางในการป้องกันตนเองจากปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และแนวทางการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์



ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันจัดทำหนังสือคู่มือวัยรุ่น โดยให้ครอบคลุมประเด็นตามที่กำหนด

## 7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

### 7.1 สื่อการเรียนรู้

7.1.1 หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.2

7.1.2 ตัวอย่างข่าว

### 7.2 แหล่งการเรียนรู้

7.2.1 ห้องสมุด

7.2.2 [http://www.trueplookpanya.com/.../knowledge\\_summary.php?...](http://www.trueplookpanya.com/.../knowledge_summary.php?...)

7.2.3 <http://www.thaigoodview.com/library/.../health03/.../grows03.html>

## 8. บันทึกผลหลังการสอน

### 8.1 ด้านความรู้ (K)

.....

.....

.....

### 8.2 ด้านทักษะ (S)

.....

.....

.....

### 8.3 สาระการเรียนรู้ (K)

8.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 )

.....

.....

.....

8.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 7 )

.....

.....

.....

### 8.4 ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

.....

.....

.....

### ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายนพรัตน์ นิลเพชร )

วันที่.....

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

( ว่าที่ ร.ต.หญิงวราภรณ์ ปานดำรงค์ )

วันที่.....

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

( นางวลีรัตน์ ศิโรรัตน์ธัญโชค )

วันที่.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8  
เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ22101 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ 1/2566 เวลา 1 ชั่วโมง  
ผู้สอน นายนพรัตน์ นิลเพชร โรงเรียน โรงเรียน เทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี

---

1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครั้ว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด ม.2/4 อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม

2. สาระสำคัญ (ความคิดรวบยอด)

ความเสมอภาคทางเพศ มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในสังคม ช่วยให้สามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสม กับเพศตรงข้าม

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระการเรียนรู้ (K)

3.1.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 )

1. ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ
2. การวางตัวต่อเพศตรงข้าม
3. ปัญหาทางเพศ
4. แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

3.1.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

3.2 ทักษะ (S)

โดยใช้ทักษะกระบวนการ ทางความคิด วิเคราะห์. เพื่อฝึกทักษะ การทำความเข้าใจ อธิบาย และเห็นคุณค่า มีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

3.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

3.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 )

1. รู้จักการวางตัวอย่างเหมาะสม

3.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 8 )

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นในการทำงาน
5. มีภาวะความเป็นเทพศิรินทร์

3.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

1. ความสามารถในการคิด

2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### 4. ภาระงาน (สะท้อนการจัดกิจกรรม)

##### 4.1 ภาระงาน

4.1.1 ทำแบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน

4.1.2 ใบงานที่ 3.1 การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

#### 5. การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจแบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน	แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน	ดีมาก (16-20คะแนน) ดี (11-15คะแนน) ปานกลาง(6-10คะแนน) ปรับปรุง (1-5คะแนน)
ตรวจใบงาน 3.1	ใบงาน 3.1	เกณฑ์การให้คะแนน (Rubrics)

#### 6. กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นที่ 1 กระตุ้นความสนใจ (Engage)

1.ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับบทบาทของผู้หญิงไทยในปัจจุบัน

2.ครูนำภาพเกี่ยวกับความเสมอภาคชายหญิง มาเปรียบเทียบให้นักเรียนดู และขออาสาสมัคร

นักเรียน 2 คน ออกมาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพดังกล่าว

##### ขั้นที่ 2 สำรวจค้นหา (Explore)

ครูให้นักเรียนรวมกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน คละเพศชายและเพศหญิง จากนั้นให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ จากหนังสือเรียน

##### ขั้นที่ 3 อธิบายความรู้ (Explain)

สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มผลัดกันอธิบายความรู้ที่ได้จากการศึกษาให้เพื่อนในกลุ่มฟัง แบบเล่าเรื่องรอบวง แล้วซักถามข้อสงสัย จนทุกคนในกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ตรงกัน

##### ขั้นที่ 4 ขยายความเข้าใจ (Expand)

1.นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ พร้อมยกตัวอย่างประกอบ

2.ครูสุ่มตัวแทนนักเรียน 1-2 กลุ่ม แสดงความคิดเห็นหน้าชั้นเรียน

3.นักเรียนแต่ละคนทำใบงานที่ 3.1 เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ เมื่อทำเสร็จแล้วให้ตรวจความเรียบร้อยก่อนนำส่งครูตรวจ

##### ขั้นที่ 5 ตรวจสอบผล (Evaluate)

1.นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนสรุปความรู้เรื่อง ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ เป็นแผนผังความคิด เสร็จแล้วนำส่งครูตรวจ

2.ครูตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของนักเรียนจากการทำใบงานที่ 3.1 และการสรุปความรู้เรื่อง ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ

## 7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

### 7.1 สื่อการเรียนรู้

7.1.1 หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.2

7.1.2 แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ สุขศึกษา ม.2

7.1.3 บัตรภาพ

7.1.4 ใบงานที่ 3.1 เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ

### 7.2 แหล่งการเรียนรู้

7.2.1 ห้องสมุด

7.2.2 [http://main.ptpk.ac.th/mana\\_Online/m2/unit3/T3\\_n\\_1\\_m2.html](http://main.ptpk.ac.th/mana_Online/m2/unit3/T3_n_1_m2.html)

## 8. บันทึกผลหลังการสอน

### 8.1 ด้านความรู้ (K)

.....  
.....  
.....

### 8.2 ด้านทักษะ (S)

.....  
.....  
.....

### 8.3 สาระการเรียนรู้ (K)

8.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 )

.....  
.....

8.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 8 )

.....  
.....

### 8.4 ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

.....  
.....  
.....

### ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายนพรัตน์ นิลเพชร )

วันที่.....

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
( ว่าที่ ร.ต.หญิงวราภรณ์ ปานดำรงค์ )  
วันที่.....

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
(นางวลีรัตน์ ศิโรรัตน์ธัญโชค)  
วันที่.....



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

### เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ22101

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 1/2566

เวลา 1 ชั่วโมง

ผู้สอน นายนพรัตน์ นิลเพชร โรงเรียน โรงเรียน เทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี

---

#### 1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครั้ว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด ม.2/4 อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม

#### 2. สาระสำคัญ (ความคิดรวบยอด)

การวางตัวต่อเพศตรงข้ามได้อย่างเหมาะสม จะทำให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างเข้าใจและมีความสุข

#### 3. สาระการเรียนรู้

##### 3.1 สาระการเรียนรู้ (K)

##### 3.1.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 )

1. ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ
2. การวางตัวต่อเพศตรงข้าม
3. ปัญหาทางเพศ
4. แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

##### 3.1.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

##### 3.2 ทักษะ (S)

โดยใช้ทักษะกระบวนการ ทางความคิด วิเคราะห์.เพื่อฝึกทักษะ การทำความเข้าใจ อธิบาย และเห็นคุณค่า มีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

##### 3.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

##### 3.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 )

1. วางตัวได้อย่างเหมาะสม

##### 3.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 9 )

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นในการทำงาน
5. มีภาวะความเป็นเทพศิรินทร์

##### 3.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### 4. ภาระงาน (สะท้อนการจัดกิจกรรม)

##### 4.1 ภาระงาน

4.1.1 ใบงานที่ 3.2 เรื่อง การวางตัวต่อเพศตรงข้าม

#### 5. การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจใบงานที่ 3.2	ใบงานที่ 3.2	ดีมาก (16-20คะแนน) ดี (11-15คะแนน) ปานกลาง(6-10คะแนน) ปรับปรุง (1-5คะแนน)

#### 6. กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นที่ 1 สังเกต ตระหนัก

1.ครูถามนักเรียนว่า นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนต่อเพื่อนร่วมชั้นเรียนอย่างไร และนักเรียนปฏิบัติต่อเพื่อนนักเรียนชายและเพื่อนนักเรียนหญิงเหมือนกันหรือไม่ อย่างไร

2.อาสาสมัครเพศชายและเพศหญิง เพศละ 1 คน ออกมาเล่าวิธีการปฏิบัติตนต่อเพื่อนร่วมชั้นเรียนให้เพื่อนฟังหน้าชั้นเรียน จากนั้นครูอธิบายความรู้เพิ่มเติม

##### ขั้นที่ 2 ประเมินเชิงเหตุผล

1.นักเรียนกลุ่มเดิมร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง การวางตัวต่อเพศตรงข้าม จากหนังสือเรียน

2.นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์และประเมินแนวทางในการวางตัวต่อเพศตรงข้ามที่เหมาะสม ตาม

ประเด็นที่กำหนด ดังนี้

- 1) การวางตัวต่อเพศตรงข้ามในฐานะเพื่อน
- 2) การวางตัวต่อเพศตรงข้ามในฐานะคนรู้จัก

##### ขั้นที่ 3 กำหนดค่านิยม

1.สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันบอกว่า นักเรียนอยากให้เพศตรงข้ามปฏิบัติต่อนักเรียนอย่างไร แล้วบันทึกความคิดเห็นของเพื่อนสมาชิกทุกคนในกลุ่มลงในสมุด

2.นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลสรุปการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มตนเองหน้าชั้น

เรียน

3.นักเรียนทำใบงานที่ 3.2 เรื่อง การวางตัวต่อเพศตรงข้าม เป็นรายบุคคล เสร็จแล้วนำส่งครู

ตรวจ

##### ขั้นที่ 4 วางแนวปฏิบัติ

1.ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับแนวทางในการวางตัวต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสม ตาม

ประเด็นที่กำหนด

2.รู้ให้นักเรียนร่วมกันกำหนดแนวทางในการวางตัวต่อเพศตรงข้ามในฐานะเพื่อนและในฐานะ

คนรู้จัก

## ขั้นที่ 5 ปฏิบัติด้วยความชื่นชม

นักเรียนนำแนวทางในการวางตัวต่อเพศตรงข้ามในฐานะเพื่อนและในฐานะคนรู้จัก ตามที่กำหนด ร่วมกันไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างเห็นคุณค่า

### 7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

#### 7.1 สื่อการเรียนรู้

7.1.1 หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.2

7.1.2 แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ สุขศึกษา ม.2

7.1.3 ใบงานที่ 3.2 เรื่อง การวางตัวต่อเพศตรงข้าม

#### 7.2 แหล่งการเรียนรู้

7.2.1 ห้องสมุด

7.2.2 [http://www.school.net.th/library/create-web/10000/general/10000-](http://www.school.net.th/library/create-web/10000/general/10000-5211.html)

5211.html

### 8. บันทึกผลหลังการสอน

#### 8.1 ด้านความรู้ (K)

.....  
.....  
.....

#### 8.2 ด้านทักษะ (S)

.....  
.....  
.....

#### 8.3 สาระการเรียนรู้ (K)

8.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 )

.....  
.....

8.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 9 )

.....  
.....

#### 8.4 ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

.....  
.....  
.....

#### ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายนพรัตน์ นิลเพชร )

วันที่.....

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

( ว่าที่ ร.ต.หญิงวราภรณ์ ปานดำรงค์ )

วันที่.....

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

( นางวลีรัตน์ ศิโรรัตน์ธัญโชค )

วันที่.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

### เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ22101

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 1/2566

เวลา 1 ชั่วโมง

ผู้สอน นายนพรัตน์ นิลเพชร โรงเรียน โรงเรียน เทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี

---

#### 1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ2.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด ม.2/4 อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม

#### 2. สาระสำคัญ (ความคิดรวบยอด)

การเข้าใจปัญหาความเสมอภาคทางเพศและการวางตัวต่อเพศตรงข้ามที่มีอยู่ในสังคม จะช่วยให้สามารถหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม

#### 3. สาระการเรียนรู้

##### 3.1 สาระการเรียนรู้ (K)

##### 3.1.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 )

1. ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ
2. การวางตัวต่อเพศตรงข้าม
3. ปัญหาทางเพศ
4. แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ

##### 3.1.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

##### 3.2 ทักษะ (S)

โดยใช้ทักษะกระบวนการ ทางความคิด วิเคราะห์. เพื่อฝึกทักษะ การทำความเข้าใจ อธิบาย และเห็นคุณค่า มีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

##### 3.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

##### 3.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 )

1. วางตัวได้อย่างเหมาะสม

##### 3.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 10 )

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นในการทำงาน
5. มีภาวะความเป็นเทพศิรินทร์

##### 3.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### 4. ภาระงาน (สะท้อนการจัดกิจกรรม)

##### 4.1 ภาระงาน

4.1.1 แบ่งกลุ่มโต้วาที เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศและการวางตัวที่เหมาะสม

4.1.2 ทำแบบทดสอบความรู้หลังเรียน

#### 5. การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมโต้วาที	แบบสังเกต	เกณฑ์การให้คะแนน (Rubrics)
ตรวจแบบทดสอบความรู้หลังเรียน	แบบทดสอบความรู้หลังเรียน	ดีมาก (16-20คะแนน) ดี (11-15คะแนน) ปานกลาง(6-10คะแนน) ปรับปรุง (1-5คะแนน)

#### 6. กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

- 1.ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความเสมอภาคของเพศหญิงและเพศชาย
- 2.ครูอธิบายให้นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับสถานะของเพศหญิงและเพศชายในอดีตกับปัจจุบัน

##### ขั้นที่ 2 จัดการเรียนรู้

1.นักเรียนกลุ่มเดิมร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง ปัญหาความเสมอภาคทางเพศและการวางตัวต่อเพศตรงข้ามที่มีอยู่ในสังคม และแนวทางการแก้ไขปัญหาความเสมอภาคทางเพศและการวางตัวต่อเพศตรงข้ามที่มีอยู่ในสังคม จากหนังสือเรียน

2.ครูตั้งประเด็นคำถามให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น แล้วให้นักเรียนคัดเลือกตัวแทนกลุ่มนำเสนอคำตอบของกลุ่มตนเองหน้าชั้นเรียน

##### ขั้นที่ 3 สรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

1.นักเรียนร่วมกันสรุปปัญหา และแนวทางการแก้ไขปัญหาความเสมอภาคทางเพศและการวางตัวต่อเพศตรงข้ามที่มีอยู่ในสังคม

2.สมาชิกแต่ละกลุ่มจับคู่กันเป็น 3 คู่ ให้แต่ละคู่ร่วมกันทำใบงานที่ 3.3 เรื่อง ปัญหา และแนวทางการแก้ไขปัญหาความเสมอภาคทางเพศและการวางตัวต่อเพศตรงข้ามที่มีอยู่ในสังคม

3.สมาชิกแต่ละคู่ในกลุ่มนำคำตอบมาเปรียบเทียบกัน แล้วช่วยกันอธิบายและแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม แล้วสรุปคำตอบที่เป็นมติของกลุ่ม จากนั้นทำใบงานที่ 3.3 ส่งครูตรวจ

##### ขั้นที่ 4 วัดและประเมินผล

ครูวัดและประเมินผลนักเรียนจากการสรุปปัญหา และแนวทางการแก้ไขปัญหาความเสมอภาคทางเพศและการวางตัวต่อเพศตรงข้ามที่มีอยู่ในสังคม รวมถึงการทำใบงานที่ 3.3

ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละกลุ่มโต้วาที เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศและการวางตัวที่เหมาะสม โดยให้ครอบคลุมประเด็นตามที่กำหนด

## 7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

### 7.1 สื่อการเรียนรู้

7.1.1 หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.2

7.1.2 ใบงานที่ 3.3 เรื่อง ปัญหา และแนวทางการแก้ไขปัญหาความเสมอภาคทางเพศและการวางตัวต่อเพศตรงข้ามที่มีอยู่ในสังคม

### 7.2 แหล่งการเรียนรู้

7.2.1 ห้องสมุด

7.2.2 <http://www.school.net.th/library/create-web/10000/.../10000-5211.html>

7.2.3 <http://www.komchadluek.net/.../ยูเอินวีเมนก้าวแรกการสร้างเสมอภาคทางเพศ.html>

## 8. บันทึกผลหลังการสอน

### 8.1 ด้านความรู้ (K)

### 8.2 ด้านทักษะ (S)

### 8.3 สาระการเรียนรู้ (K)

8.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 )

8.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 10 )

### 8.4 ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายพนรัตน์ นิลเพชร )

วันที่.....

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

( ว่าที่ ร.ต.หญิงวราภรณ์ ปานดำรงค์ )

วันที่.....

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

( นางวลีรัตน์ ศิโรรัตน์ธัญโชค )

วันที่.....



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11

### เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ22101 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ 1/2566 เวลา 1 ชั่วโมง  
ผู้สอน นายนพรัตน์ นิลเพชร โรงเรียน โรงเรียน เทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี

---

#### 1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และ การสร้างเสริม สมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ม.2/7 พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

#### 2. สาระสำคัญ (ความคิดรวบยอด)

สมรรถภาพทางกาย เป็นสภาพความแข็งแรงของร่างกายที่สามารถเกิดขึ้นและลดประสิทธิภาพลงได้ บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดี ย่อมสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง

#### 3. สาระการเรียนรู้

##### 3.1 สาระการเรียนรู้ (K)

##### 3.1.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 )

1. เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย
2. การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

##### 3.1.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

##### 3.2 ทักษะ (S)

โดยใช้ทักษะกระบวนการ ทางความคิด วิเคราะห์. เพื่อฝึกทักษะ การทำความเข้าใจ อธิบาย และ เห็นคุณค่า มีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

##### 3.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

##### 3.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 )

1. -

##### 3.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 11 )

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นในการทำงาน
5. มีภาวะความเป็นเทพศิรินทร์

##### 3.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### 4. ภาระงาน (สะท้อนการจัดกิจกรรม)

##### 4.1 ภาระงาน

4.1.1 ทำแบบทดสอบก่อนเรียน

4.1.2 บันทึกการอ่าน

#### 5. การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจแบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน	แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน	ดีมาก (16-20คะแนน) ดี (11-15คะแนน) ปานกลาง(6-10คะแนน) ปรับปรุง (1-5คะแนน)
ตรวจแบบบันทึกการอ่าน	แบบบันทึกการอ่าน	เกณฑ์การให้คะแนน (Rubrics)

#### 6. กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นที่ 1 สังเกต

1.ครูเลือกนักเรียนชาย หรือนักเรียนหญิง 2 คน ที่มีรูปร่างและส่วนสูงใกล้เคียงกันมากที่สุด (เพศเดียวกัน) ออกมายืนหน้าชั้นเรียน

2.ครูให้เพื่อนในชั้นเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า นักเรียนคนใดมีสมรรถภาพทางกายดีกว่ากัน โดยครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ

3.ครูอธิบายความรู้เพิ่มเติมให้นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

##### ขั้นที่ 2 วิเคราะห์วิจารณ์

1.ครูให้นักเรียนรวมกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน คละเพศชายหญิง จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง ความหมาย คุณค่า และความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย จากหนังสือเรียน

2.ครูถามนักเรียนว่า เหตุใดการออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและยกตัวอย่างประกอบ

3.สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แล้วสรุปผลการวิเคราะห์ จากนั้นครูสุ่มตัวแทนกลุ่ม 2-3 กลุ่ม สรุปผลการวิเคราะห์หน้าชั้นเรียน

4.ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการวิเคราะห์ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

##### ขั้นที่ 3 สรุป

นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความหมาย คุณค่า และความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย เป็นแผนผังความคิด เสร็จแล้วนำเสนอครูตรวจ

#### 7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

##### 7.1 สื่อการเรียนรู้

7.1.1 หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.2

7.1.2 แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ สุขศึกษา ม.2

7.1.3 หนังสือค้นคว้าเพิ่มเติม

7.2 แหล่งการเรียนรู้

7.2.1 ห้องสมุด

8. บันทึกผลหลังการสอน

8.1 ด้านความรู้ (K)

.....  
.....  
.....

8.2 ด้านทักษะ (S)

.....  
.....  
.....

8.3 สาระการเรียนรู้ (K)

8.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 )

.....  
.....

8.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 11 )

.....  
.....

8.4 ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

.....  
.....  
.....

ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายนพรัตน์ นิลเพชร )

วันที่.....

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
( ว่าที่ ร.ต.หญิงวราภรณ์ ปานดำรงค์ )  
วันที่.....

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
(นางวลีรัตน์ ศิโรรัตน์ธัญโชค)  
วันที่.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12

### เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ22101 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ 1/2566 เวลา 1 ชั่วโมง  
ผู้สอน นายนพรัตน์ นิลเพชร โรงเรียน โรงเรียน เทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี

---

#### 1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ม.2/7 พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

#### 2. สาระสำคัญ (ความคิดรวบยอด)

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นวิธีการประเมินความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย ซึ่งจะต้องศึกษาและทำความเข้าใจกับองค์ประกอบ และเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการ

#### 3. สาระการเรียนรู้

##### 3.1 สาระการเรียนรู้ (K)

##### 3.1.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 )

1. เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย
2. การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

##### 3.1.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

##### 3.2 ทักษะ (S)

โดยใช้ทักษะกระบวนการ ทางความคิด วิเคราะห์ เพื่อฝึกทักษะ การทำความเข้าใจ อธิบาย และเห็นคุณค่า มีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

##### 3.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

##### 3.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 )

1. -

##### 3.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 12 )

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นในการทำงาน
5. มีภาวะความเป็นเทพศิรินทร์

##### 3.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

## 4. ภาระงาน (สะท้อนการจัดกิจกรรม)

### 4.1 ภาระงาน

#### 4.1.1 ใบงานที่ 4.1

#### 4.1.2 บันทึกการอ่าน

## 5. การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจใบงานที่ 4.1	ใบงานที่ 4.1	ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
ตรวจบันทึกการอ่าน	บันทึกการอ่าน	เกณฑ์การให้คะแนน (Rubrics)

## 6. กิจกรรมการเรียนรู้

### ขั้นที่ 1 กระตุ้นความสนใจ (Engage)

1. ครูซักถามนักเรียนเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย แล้วครูอธิบายให้นักเรียนเข้าใจว่า นักเรียนจะต้องทดสอบสมรรถภาพทางกายจากแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานที่เหมาะสมกับเพศและวัยของนักเรียน

2. ครูขออาสาสมัครนักเรียนที่เคยมีประสบการณ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายออกมาหน้าชั้นเรียน เพื่อทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายจากที่ได้เคยปฏิบัติมาแล้วให้เพื่อนดู จากนั้นครูตั้งคำถามโดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ

### ขั้นที่ 2 สำรวจค้นหา (Explore)

ครูให้นักเรียนกลุ่มเดิมร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย จากหนังสือเรียน ตามประเด็นที่ครูกำหนด

### ขั้นที่ 3 อธิบายความรู้ (Explain)

สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มผลัดกันอธิบายความรู้ที่ได้จากการศึกษาให้เพื่อนในกลุ่มฟัง แบบเล่าเรื่องรอบวง แล้วซักถามข้อสงสัยจนทุกคนในกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ชัดเจน ในแต่ละประเด็น

### ขั้นที่ 4 ขยายความเข้าใจ (Expand)

1. ครูให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มผลัดกันอภิปรายองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย คนละ 1 องค์ประกอบ พร้อมทั้งบอกรายการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สอดคล้องกันให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

2. สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มนำความรู้ที่ได้จากการฟังเพื่อนในกลุ่มอธิบายมาทำใบงานที่ 4.1 เรื่อง เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย เป็นรายบุคคล เมื่อทำเสร็จแล้วให้นำส่งครูตรวจ

### ขั้นที่ 5 ตรวจสอบผล (Evaluate)

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย และประโยชน์ของการศึกษาความรู้เกี่ยวกับเกณฑ์สมรรถภาพทางกาย ครูตรวจสอบความถูกต้องและอธิบายความรู้เพิ่มเติม

2. ครูตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของนักเรียนจากการทำใบงานที่ 4.1

## 7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

### 7.1 สื่อการเรียนรู้

7.1.1 หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.2

7.1.2 หนังสือค้นคว้าเพิ่มเติม

-พัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ, สำนัก กรมพลศึกษา  
กระทรวงศึกษาธิการ. 2539. การทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย.  
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.

## 7.2 แหล่งการเรียนรู้

### 7.2.1 ห้องสมุด

## 8. บันทึกผลหลังการสอน

### 8.1 ด้านความรู้ (K)

.....  
.....  
.....

### 8.2 ด้านทักษะ (S)

.....  
.....  
.....

### 8.3 สาระการเรียนรู้ (K)

#### 8.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 )

.....  
.....

#### 8.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 12 )

.....  
.....

### 8.4 ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

.....  
.....  
.....

### ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายนพรัตน์ นิลเพชร )

วันที่.....

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
( ว่าที่ ร.ต.หญิงวราภรณ์ ปานดำรงค์ )  
วันที่.....

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
(นางวลีรัตน์ ศิโรรัตน์ธัญโชค)  
วันที่.....



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13

### เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ22101 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ 1/2566 เวลา 2 ชั่วโมง  
ผู้สอน นายนพรัตน์ นิลเพชร โรงเรียน โรงเรียน เทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี

---

#### 1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ม.2/7 พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

#### 2. สาระสำคัญ (ความคิดรวบยอด)

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นการประเมินความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายตามเกณฑ์ที่กำหนด

#### 3. สาระการเรียนรู้

##### 3.1 สาระการเรียนรู้ (K)

##### 3.1.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 )

1. เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย
2. การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

##### 3.1.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

##### 3.2 ทักษะ (S)

โดยใช้ทักษะกระบวนการ ทางความคิด วิเคราะห์. เพื่อฝึกทักษะ การทำความเข้าใจ อธิบาย และเห็นคุณค่า มีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

##### 3.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

##### 3.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 )

1. -

##### 3.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 13 )

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นในการทำงาน
5. มีภาวะความเป็นเทพศิรินทร์

##### 3.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### 4. ภาระงาน (สะท้อนการจัดกิจกรรม)

##### 4.1 ภาระงาน

4.1.1 ทำใบงานที่ 4.2 เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน

#### 5. การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจใบงานที่ 4.2	ใบงานที่ 4.2	ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์

#### 6. กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นที่ 1 สังเกต รับรู้

ครูอธิบายเกี่ยวกับวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน 8 รายการ แล้วให้นักเรียนศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับรายการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานด้วยตนเอง จากหนังสือเรียน

##### ขั้นที่ 2 ทำตามแบบ

1.ครูขออาสาสมัครนักเรียนออกมาเพื่อนอบอุณร่างกายในท่าต่างๆ จากนั้นให้ตัวแทนนักเรียนชายและหญิงออกมาสาธิตวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานรายการต่างๆ ให้เพื่อนดู โดยครูอธิบายประกอบ เพื่อให้นักเรียนสังเกตและนำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง

2.นักเรียนกลุ่มเดิมฝึกปฏิบัติตามตัวอย่างที่เพื่อนสาธิต แล้วร่วมกันตรวจสอบว่า ปฏิบัติได้ถูกต้องหรือไม่ถ้าไม่ถูกต้องให้ช่วยกันแก้ไขให้ถูกต้อง

3.ครูสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน และเน้นย้ำให้นักเรียนตระหนักถึงความปลอดภัยของตนเองและเพื่อนให้มากที่สุด

##### ขั้นที่ 3 ทำเองโดยไม่มีแบบ

สมาชิกแต่ละกลุ่มทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานทั้ง 8 รายการ โดยไม่มีแบบ แล้วให้นักเรียนแต่ละคนบันทึกผลลงในใบงานที่ 4.2 เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน

##### ขั้นที่ 4 ฝึกทำให้ชำนาญ

1.นักเรียนนำผลการบันทึกในใบงานที่ 4.2 มาสรุปผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเอง

2.สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับปัญหา หรืออุปสรรคในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน แล้วช่วยกันหาแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น

#### 7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

##### 7.1 สื่อการเรียนรู้

7.1.1 หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.2

7.1.2 อุปกรณ์ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

7.1.3 ใบงานที่ 4.2 เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน

##### 7.2 แหล่งการเรียนรู้

7.2.1 โรงยิม หรือสนามกีฬา

8. บันทึกผลหลังการสอน

8.1 ด้านความรู้ (K)

.....  
.....  
.....

8.2 ด้านทักษะ (S)

.....  
.....  
.....

8.3 สาระการเรียนรู้ (K)

8.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 )

.....  
.....

8.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 13 )

.....  
.....

8.4 ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

.....  
.....  
.....

ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายนพรัตน์ นิลเพชร )

วันที่.....

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
( ว่าที่ ร.ต.หญิงวราภรณ์ ปานดำรงค์ )  
วันที่.....

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
(นางวลีรัตน์ ศิโรรัตน์ธัญโชค)  
วันที่.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14

### เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ22101 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ 1/2566 เวลา 1 ชั่วโมง  
ผู้สอน นายนพรัตน์ นิลเพชร โรงเรียน โรงเรียน เทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี

---

#### 1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ม.2/7 พัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

#### 2. สาระสำคัญ (ความคิดรวบยอด)

การประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ช่วยให้แต่ละบุคคลพัฒนาสมรรถภาพทางกายตนเองให้เป็น ไปตามเกณฑ์ที่กำหนด และช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง

#### 3. สาระการเรียนรู้

##### 3.1 สาระการเรียนรู้ (K)

##### 3.1.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 )

1. เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย
2. การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

##### 3.1.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

##### 3.2 ทักษะ (S)

โดยใช้ทักษะกระบวนการ ทางความคิด วิเคราะห์. เพื่อฝึกทักษะ การทำความเข้าใจ อธิบาย และเห็นคุณค่า มีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

##### 3.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

##### 3.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 )

1. -

##### 3.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 14 )

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นในการทำงาน
5. มีภาวะความเป็นเทพศิรินทร์

##### 3.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### 4. ภาระงาน (สะท้อนการจัดกิจกรรม)

##### 4.1 ภาระงาน

4.1.1 ใบงานที่ 4.2 เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน

4.1.2 ทำแบบทดสอบความรู้หลังเรียน

#### 5. การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจแบบทดสอบความรู้หลังเรียน	แบบทดสอบความรู้หลังเรียน	ดีมาก (8-10คะแนน) ดี (6-7คะแนน) ปานกลาง(4-5คะแนน) ปรับปรุง (1-3 คะแนน)
ตรวจใบงานที่ 4.2	ใบงานที่ 4.2	เกณฑ์การให้คะแนน (Rubrics)

#### 6. กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นที่ 1 กระตุ้นความสนใจ (Engage)

1.ครูสุ่มนักเรียน 2-3 คน ออกมารายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองให้เพื่อนฟัง แล้วให้นักเรียนบอกวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมสำหรับตนเองตามความเข้าใจของนักเรียน

2.ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (จากใบงานที่ 4.2) ว่านักเรียนพอใจกับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองหรือไม่ เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น

##### ขั้นที่ 2 สำรวจค้นหา (Explore)

1.ครูให้นักเรียนศึกษาความรู้เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย จากหนังสือเรียน

2.นักเรียนกลุ่มเดิมร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า จากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมี

ประโยชน์ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างไร

##### ขั้นที่ 3 อธิบายความรู้ (Explain)

1.นักเรียนแต่ละคนนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองตามผลการทดสอบ

2.สมาชิกแต่ละคนผลักดันอธิบายวิธีพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ตามผลการทดสอบของตนเองให้สมาชิกในกลุ่มฟัง แล้วให้สมาชิกกลุ่มตรวจสอบความเหมาะสมของแนวทางและแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

3.นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปวิธีพัฒนาสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

##### ขั้นที่ 4 ขยายความเข้าใจ (Expand)

นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับแนวทางในการปฏิบัติตนตามวิธีพัฒนาสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

##### ขั้นที่ 5 ตรวจสอบผล (Evaluate)

นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการอภิปรายเกี่ยวกับแนวทางในการปฏิบัติตนตามวิธีพัฒนาสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบหน้าชั้นเรียน

ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนปฏิบัติตามวิธีพัฒนาสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบเป็นระยะเวลา 1 เดือน แล้วบันทึกผลการปฏิบัติและออกมารายงานผลการปฏิบัติหน้าชั้นเรียน โดยให้ครอบคลุมประเด็นตามที่กำหนด

## 7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

### 7.1 สื่อการเรียนรู้

7.1.1 หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.2

7.1.2 แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ สุขศึกษา ม.2

7.1.3 หนังสือค้นคว้าเพิ่มเติม

-พัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ, สำนัก กรมพลศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ.2539. การทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.

7.1.4 ใบงานที่ 4.2 เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน

### 7.2 แหล่งการเรียนรู้

7.2.1 ห้องสมุด

7.2.2 [www.mcp.ac.th/ep/test/Physical1/](http://www.mcp.ac.th/ep/test/Physical1/)

7.2.3 [www.wt.ac.th/~phonthong/head16.htm](http://www.wt.ac.th/~phonthong/head16.htm)

## 8. บันทึกผลหลังการสอน

### 8.1 ด้านความรู้ (K)

.....  
.....  
.....

### 8.2 ด้านทักษะ (S)

.....  
.....  
.....

### 8.3 สาระการเรียนรู้ (K)

8.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 )

.....  
.....

8.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 14 )

.....  
.....

### 8.4 ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

.....  
.....  
.....

ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายพนรัตน์ นิลเพชร )  
วันที่.....

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
( ว่าที่ ร.ต.หญิงวารภรณ์ ปานดำรงค์ )  
วันที่.....

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
( นางวลีรัตน์ ศิโรรัตน์ธัญโชค )  
วันที่.....



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15  
เรื่อง สุขภาพกายและสุขภาพจิต

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ22101 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาคเรียนที่ 1/2566 เวลา 1 ชั่วโมง  
ผู้สอน นายนพรัตน์ นิลเพชร โรงเรียน โรงเรียน เทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี

---

1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

2. สาระสำคัญ (ความคิดรวบยอด)

สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กัน จึงมีผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรม โดยผู้มีสุขภาพกายที่ดีย่อมมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระการเรียนรู้ (K)

3.1.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 )

1. ความสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

3.1.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

3.2 ทักษะ (S)

โดยใช้ทักษะกระบวนการ ทางความคิด วิเคราะห์. เพื่อฝึกทักษะ การทำความเข้าใจ อธิบาย และเห็นคุณค่า มีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

3.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

3.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 )

1. -

3.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 15 )

1. ซื่อสัตย์สุจริต

2. มีวินัย

3. ใฝ่เรียนรู้

4. มุ่งมั่นในการทำงาน

5. มีภาวะความเป็นเทพศิรินทร์

3.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

1. ความสามารถในการคิด

2. ความสามารถในการแก้ปัญหา

3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### 4. ภาระงาน (สะท้อนการจัดกิจกรรม)

##### 4.1 ภาระงาน

##### 4.1.1 แบบทดสอบก่อนเรียน

#### 5. การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจแบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน	แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน	ดีมาก (16-20คะแนน) ดี (11-15คะแนน) ปานกลาง(6-10คะแนน) ปรับปรุง (1-5คะแนน)

#### 6. กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นที่ 1 เตรียม

1.ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับจิตใจ และผลที่เกิดขึ้นต่อร่างกาย

2.ครูให้นักเรียนอาสาสมัคร หรือสุ่มเรียกนักเรียน 2-3 คน ให้อธิบายคำว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” แล้วครูอธิบายความรู้เพิ่มเติม

3.นักเรียนศึกษาความรู้ในประเด็นที่กำหนด จากหนังสือเรียน ห้องสมุด และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ

##### ขั้นที่ 2 เสนอกรณีตัวอย่าง

1.นักเรียนรวมกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ตามความสมัครใจ จากนั้นครูนำแผนภูมิพีระมิด มาให้นักเรียนดูหน้าชั้นเรียน แล้วให้นักเรียนพิจารณาความสัมพันธ์ของภาวะต่างๆ

2.นักเรียนร่วมกันอธิบายความสัมพันธ์ของภาวะต่างๆ แล้วครูช่วยสรุปความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

3.ครูนำกรณีตัวอย่างบทสนทนาของนิดกับทิม มาให้นักเรียนอ่าน

##### ขั้นที่ 3 วิเคราะห์

1.ครูตั้งประเด็นคำถาม เพื่อให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นจากกรณีตัวอย่าง

2.สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปผลการวิเคราะห์ จากนั้นครูอธิบายความรู้เพิ่มเติมให้นักเรียนเข้าใจ

3.นักเรียนแต่ละกลุ่มทำใบงานที่ 5.1 เรื่อง จากกายถึงใจไปสู่พฤติกรรม แล้วส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงานในใบงานหน้าชั้นเรียน

##### ขั้นที่ 4 สรุป

นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความหมาย และความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต แล้วเขียนเป็นผังมโนทัศน์ส่งครูผู้สอน

## ขั้นที่ 5 ประเมินผล

ครูตรวจใบงานที่ 5.1 และการสรุปความหมาย และความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักเรียนแต่ละกลุ่ม แล้วคัดเลือกผลงานของกลุ่มที่มีคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดติดป้ายนิเทศหน้าชั้นเรียน

### 7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

#### 7.1 สื่อการเรียนรู้

- 7.1.1 หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.2
- 7.1.2 แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ สุขศึกษา ม.2
- 7.1.3 กรณีตัวอย่าง
- 7.1.4 แผนภูมิพีระมิด
- 7.1.5 ใบงานที่ 5.1 เรื่อง จากกายถึงใจไปสู่พฤติกรรม

#### 7.2 แหล่งการเรียนรู้

- 7.2.1 ห้องสมุด
- 7.2.2 <http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/สุขภาพ>
- 7.2.3 <http://www.dmh.go.th/qa/view.asp?id=41>

### 8. บันทึกผลหลังการสอน

#### 8.1 ด้านความรู้ (K)

.....

.....

.....

#### 8.2 ด้านทักษะ (S)

.....

.....

.....

#### 8.3 สาระการเรียนรู้ (K)

##### 8.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 )

.....

.....

.....

##### 8.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 15 )

.....

.....

.....

#### 8.4 ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายนพรัตน์ นิลเพชร )  
วันที่.....

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
( ว่าที่ ร.ต.หญิงวราภรณ์ ปานดำรงค์ )  
วันที่.....

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
( นางวลีรัตน์ ศิโรรัตน์ธัญโชค )  
วันที่.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16

### เรื่อง สุขภาพกายและสุขภาพจิต

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ22101

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 1/2566

เวลา 1 ชั่วโมง

ผู้สอน นายนพรัตน์ นิลเพชร โรงเรียน โรงเรียน เทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี

---

#### 1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

#### 2. สาระสำคัญ (ความคิดรวบยอด)

การกินเป็น อยู่เป็น สังคมเป็น สมาธิเป็น จัดเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

#### 3. สาระการเรียนรู้

##### 3.1 สาระการเรียนรู้ (K)

##### 3.1.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 )

1. ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

##### 3.1.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

##### 3.2 ทักษะ (S)

โดยใช้ทักษะกระบวนการ ทางความคิด วิเคราะห์.เพื่อฝึกทักษะ การทำความเข้าใจ อธิบาย และเห็นคุณค่า มีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

##### 3.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

##### 3.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 )

1. -

##### 3.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 16 )

1. ซื่อสัตย์สุจริต
2. มีวินัย
3. ใฝ่เรียนรู้
4. มุ่งมั่นในการทำงาน
5. มีภาวะความเป็นเทพศิรินทร์

##### 3.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### 4. ภาระงาน (สะท้อนการจัดกิจกรรม)

##### 4.1 ภาระงาน

##### 4.1.1 ใบงานที่ 5.2

#### 5. การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจใบงานที่ 5.2	ใบงานที่ 5.2	ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์

#### 6. กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นที่ 1 กระตุ้นความสนใจ (Engage)

1.ครูให้นักเรียนดูแผนผังแสดงความสัมพันธ์ของสุขภาพกาย สุขภาพจิต และพฤติกรรมที่มีผลกระทบต่อ กัน แล้วตั้งคำถามถามนักเรียน

2.ครูสุ่มนักเรียน 2-3 คน นำเสนอคำตอบหน้าชั้นเรียน แล้วให้เพื่อนที่มีความคิดเห็นที่แตกต่างนำเสนอ เพิ่มเติม ครูคอยอธิบายความรู้เพิ่มเติมในส่วนที่ยังบกพร่อง

##### ขั้นที่ 2 สำรวจค้นหา (Explore)

นักเรียนศึกษาความรู้เรื่อง ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต จากหนังสือเรียน ในประเด็น ที่ครูกำหนด

##### ขั้นที่ 3 อธิบายความรู้ (Explain)

1.ครูสุ่มนักเรียน 4 คน ออกมาหน้าชั้นเรียน แล้วให้นักเรียนจับบัตรคำองค์ประกอบในการสร้างความ สมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต และบอกแนวทางในการปฏิบัติตนตามองค์ประกอบที่ได้รับตามลำดับ

2.ครูและเพื่อนในชั้นเรียนช่วยกันตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นครูอธิบายเพิ่มเติมให้นักเรียนเข้าใจว่า สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กัน

##### ขั้นที่ 4 ขยายความเข้าใจ (Expand)

1.ครูถามนักเรียนว่า นักเรียนคิดว่า ตนเองมีภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิตสมบูรณ์หรือไม่ เพราะเหตุใด แล้วให้อาสาสมัครนักเรียนที่มีความคิดเห็นที่แตกต่าง 2 คน แสดงความคิดเห็น จากนั้นครูอธิบายความรู้ เพิ่มเติม

2.นักเรียนทำใบงานที่ 5.2 เรื่อง การประเมินสุขภาพกาย สุขภาพจิต และพฤติกรรมที่แสดงออก เป็นรายบุคคล เมื่อทำเสร็จแล้วให้นักเรียนนำส่งครูเพื่อประเมินผล

##### ขั้นที่ 5 ตรวจสอบผล (Evaluate)

ครูตรวจและประเมินผลใบงานที่ 5.2 แล้วให้นักเรียนมารับใบงานคืนจากครู เพื่ออ่านผลการประเมิน และแนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล

#### 7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

##### 7.1 สื่อการเรียนรู้

7.1.1 หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.2

7.1.2 แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ สุขศึกษา ม.2

7.1.3 หนังสือค้นคว้าเพิ่มเติม

-เกษม ต้นติผลาชีวะ. 2544. การบริหารความเครียดและสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2.

นนทบุรี : สนุกอ่าน.

7.1.4 แผนผัง

7.1.5 บัตรคำ

7.1.6 ใบงานที่ 5.2 เรื่อง การประเมินสุขภาพกาย สุขภาพจิต และพฤติกรรมที่แสดงออก

7.2 แหล่งการเรียนรู้

7.2.1 ห้องสมุด

8. บันทึกผลหลังการสอน

8.1 ด้านความรู้ (K)

.....  
.....  
.....

8.2 ด้านทักษะ (S)

.....  
.....  
.....

8.3 สาระการเรียนรู้ (K)

8.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 )

.....  
.....

8.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 16 )

.....  
.....

8.4 ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

.....  
.....  
.....

ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

( นายณพรัตน์ นิลเพชร )

วันที่.....

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
( ว่าที่ ร.ต.หญิงวราภรณ์ ปานดำรงค์ )  
วันที่.....

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
(นางวลีรัตน์ ศิโรรัตน์ธัญโชค)  
วันที่.....



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17

### เรื่อง สุขภาพกายและสุขภาพจิต

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ22101

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ภาคเรียนที่ 1/2566

เวลา 1 ชั่วโมง

ผู้สอน นายนพรัตน์ นิลเพชร โรงเรียน โรงเรียน เทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี

---

#### 1. มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด ม.2/4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

#### 2. สาระสำคัญ (ความคิดรวบยอด)

การปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตนั้น พึงปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

#### 3. สาระการเรียนรู้

##### 3.1 สาระการเรียนรู้ (K)

##### 3.1.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17 )

1. ความสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

##### 3.1.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

##### 3.2 ทักษะ (S)

โดยใช้ทักษะกระบวนการ ทางความคิด วิเคราะห์.เพื่อฝึกทักษะ การทำความเข้าใจ อธิบาย และเห็นคุณค่า มีทักษะในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

##### 3.3 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

##### 3.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17 )

1. -

##### 3.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 17 )

1. ซื่อสัตย์สุจริต

2. มีวินัย

3. ใฝ่เรียนรู้

4. มุ่งมั่นในการทำงาน

5. มีภาวะความเป็นเทพศิรินทร์

##### 3.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)

1. ความสามารถในการคิด

2. ความสามารถในการแก้ปัญหา

3. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

#### 4. ภาระงาน (สะท้อนการจัดกิจกรรม)

#### 4.1 ภาระงาน

4.1.1 ใบงานที่ 1 การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

4.1.2 ทำแบบทดสอบความรู้หลังเรียน

#### 5. การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจแบบทดสอบความรู้หลังเรียน	ทำแบบทดสอบความรู้หลังเรียน	ดีมาก (16-20คะแนน) ดี (11-15คะแนน) ปานกลาง(6-10คะแนน) ปรับปรุง (1-5คะแนน)
ตรวจใบงานที่ 1	ใบงานที่ 1	เกณฑ์การให้คะแนน (Rubrics)

#### 6. กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นที่ 1 สังเกต

1.ครูสอบถามถึงผลการประเมินจากใบงานที่ 5.2 แล้วให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า ผลการประเมินตรงกับที่นักเรียนคาดไว้หรือไม่ พร้อมแสดงเหตุผลประกอบ

2.ครูให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างการปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตว่า สามารถปฏิบัติได้อย่างไร

3.ครูอธิบายให้นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

##### ขั้นที่ 2 วิเคราะห์วิจารณ์

1.นักเรียนแต่ละคนศึกษาความรู้เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตจากหนังสือเรียน

2.นักเรียนแต่ละคนจับคู่กับเพื่อนที่นั่งใกล้เคียง แล้วผลัดกันตั้งคำถามและตอบคำถามเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต

3.ครูให้นักเรียนแต่ละคนวิเคราะห์การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ แล้วรายงานผลการวิเคราะห์กับเพื่อนที่นั่งใกล้เคียง

4.นักเรียนแต่ละคู่ผลัดกันวิจารณ์การปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของเพื่อน พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางปรับปรุง แก้ไข

5.ครูสุ่มนักเรียนนำเสนอผลการวิเคราะห์ วิวิจารณ์ และแนวทางปรับปรุง แก้ไขหน้าชั้นเรียน

##### ขั้นที่ 3 สรุป

นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต

□ **ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนนำผลการประเมินภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองมาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต พร้อมทั้งระบุแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่เหมาะสม แล้วจัดทำเป็นรายงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยให้ครอบคลุมประเด็นตามที่กำหนด**

**7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้**

**7.1 สื่อการเรียนรู้**

7.1.1 หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.2

7.1.2 แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ สุขศึกษา ม.2

7.1.3 หนังสือค้นคว้าเพิ่ม

-เกษม ต้นติผลาชีวะ. 2544. การบริหารความเครียดและสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2.

นนทบุรี : สนุกอ่าน.

**7.2 แหล่งการเรียนรู้**

7.2.1 ห้องสมุด

**8. บันทึกผลหลังการสอน**

**8.1 ด้านความรู้ (K)**

.....  
.....  
.....

**8.2 ด้านทักษะ (S)**

.....  
.....  
.....

**8.3 สาระการเรียนรู้ (K)**

**8.3.1 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17 )**

.....  
.....  
.....

**8.3.2 คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 17 )**

.....  
.....  
.....

**8.4 ด้านสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (C)**

.....  
.....  
.....

ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน  
( นายพนรัตน์ นิลเพชร )  
วันที่.....

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
( ว่าที่ ร.ต.หญิงวราภรณ์ ปานดำรงค์ )  
วันที่.....

ความคิดเห็นรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ  
( นางวลีรัตน์ ศิโรรัตน์ธัญโชค )  
วันที่.....



คำสั่งโรงเรียนเทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี

ที่ ๓๒ / ๒๕๖๖

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ  
“การออกแบบการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ลงสู่แผนการจัดการเรียนรู้”

ด้วยโรงเรียนเทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี กำหนดจัดอบรมการดำเนินงานโครงการเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการของบุคลากรและพัฒนาศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ เพื่อพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา อบรมเชิงปฏิบัติการ “การออกแบบการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ลงสู่แผนการจัดการเรียนรู้” เพื่อทำความเข้าใจ และเพิ่มความรู้ให้กับคณะครูบุคลากรในออกแบบหน่วยการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning และสามารถนำไปใช้ในกระบวนการจัดการเรียนการสอนได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมและเป็นประโยชน์แก่ผู้เรียน เพื่อสนองนโยบายการพัฒนาการศึกษาของโรงเรียนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยการอบรมเชิงปฏิบัติการดังกล่าว จัดขึ้นในวันพุธที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๖ ณ ห้องประชุมพระครูสิทธิกิจจานุวัตร โรงเรียนเทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.

ในการนี้อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๙ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ.๒๕๔๖ และมาตรา ๒๗ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ.๒๕๔๗ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๕๑ โรงเรียนเทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี จึงแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานการจัดอบรมโครงการเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการของบุคลากรและพัฒนาศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ดังนี้

๑. คณะกรรมการอำนวยการ

๑. นางวิษณุภาณี	บุญทวี	ประธานกรรมการ
๒. นางวลีรัตน์	ศิริรัตน์ธัญโชค	รองประธานกรรมการ
๓. นายยศวัฒน์	ทับทิม	กรรมการ
๔. นางรัชณี	เชื้อจันสา	กรรมการ
๕. นางสาววรรณญากร	ฤทธิเดช	กรรมการ
๖. นางพิชานันท์	จันทมัด	กรรมการ
๗. นายจรัญ	มูลจันทร์	กรรมการ
๘. นางสาวสรยา	เมฆมังกร	กรรมการ
๙. นางอุษณี	ผูกไมตรี	กรรมการและเลขานุการ

หน้าที่ อำนวยการให้คำปรึกษา แนะนำ ชี้แนะแนวทางการดำเนินงาน และอำนวยความสะดวกด้านงบประมาณ แก่คณะกรรมการดำเนินงาน เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย

๒. คณะกรรมการฝ่ายจัดเตรียมสถานที่

๑. นางรัชณี	เชื้อจันสา	หัวหน้า
๒. นายจรัญ	มูลจันทร์	
๓. นางเพ็ญญา	วงศ์ดียิ่ง	
๔. นางสาวณิชชา	กัลยามงคล	
๕. นายนฤเบศวร์	สุขเกษม	
๖. นางสาวธนาทิพ	ภูพันธ์	

- |                 |         |
|-----------------|---------|
| ๗. นางสาวเอมิกา | พลานนท์ |
| ๘. นายณัฐภัทร   | ชูลาภ   |
| ๑๐. นายโชคชัย   | ข้างงา  |
| ๑๑. นางชฎานาฏ   | ยศทอง   |

**หน้าที่** ทำความสะอาด จัดโต๊ะการอบรม ห้องประชุม เตรียมเครื่องเสียง เครื่องฉายภาพ

**๓. คณะกรรมการประสานงาน**

- |                   |                 |         |
|-------------------|-----------------|---------|
| ๑. นางสาววลีรัตน์ | ศิริรัตน์ธัญโชค | หัวหน้า |
| ๒. นางอุษณี       | ผูกไมตรี        |         |
| ๓. นางพรทิพย์     | จานแก้ว         |         |

**หน้าที่** ติดต่อประสานงานและอำนวยความสะดวกระหว่างคณะวิทยากรและคณะกรรมการดำเนินงานในฝ่ายต่างๆ

**๔. คณะผู้เข้ารับการอบรม**

- |                     |                 |                                     |               |
|---------------------|-----------------|-------------------------------------|---------------|
| ๑. นางวลีรัตน์      | ศิริรัตน์ธัญโชค | ๒. นายศวีวัฒน์                      | ทับทิม        |
| ๓. นางอุษณี         | ผูกไมตรี        | ๔. นางภาวิณี                        | เพชรสุวรรณ    |
| ๕. นางสาวรังสิมา    | คูหามงคล        | ๖. นางสาวณิชชา                      | กัลยามงคล     |
| ๗. นางวาสนา         | หนูขาว          | ๘. นางเงาแซ                         | ดวงศรี        |
| ๙. นางอัปสร         | ศรีอรุณ         | ๑๐. นางพนาไพร                       | ศิริรัตน์     |
| ๑๑. นางวิภาวรรณ     | โชติสวัสดิ์     | ๑๒. ว่าที่ร.ต.หญิงวราภรณ์ ปานดำรงค์ |               |
| ๑๓. นางรัชณี        | เชื้อจันทรา     | ๑๔. นางสาววรรณญากร ฤทธิ์เดช         |               |
| ๑๕. นายนฤเบศร์      | สุขเกษม         | ๑๖. นางพิชานันท์                    | จันทมัต       |
| ๑๗. นางสุรัชต์      | รัตนชัย         | ๑๘. นางสาวสุภาพร                    | ศรีพุทธา      |
| ๑๙. นายสุบิน        | ดิณภูมิ         | ๒๐. นายนพรัตน์                      | นิลเพชร       |
| ๒๑. นางเนตรดาว      | นิลเพชร         | ๒๒. นางสาวสุภาวดี                   | จาวสุวรรณวงษ์ |
| ๒๓. นางจันทร์วดี    | รักษอาจ         | ๒๔. นายจรัญ                         | มูลจันทร์     |
| ๒๕. นางสาวชนิษฐา    | สิงห์พรหม       | ๒๖. นายสิทธิโชค                     | ภูลา          |
| ๒๗. นายอุดมศักดิ์   | ชาญเลิศ         | ๒๘. นางสาวสรिता                     | ดาบแก้ว       |
| ๒๙. นางสาวเกตุศิริ  | เจียวพวง        | ๓๐. นายฐิติโชติ                     | ชูธัญญา       |
| ๓๑. นายสุทธิพงษ์    | โชติธรรมย์      | ๓๒. นางสาวอิสริยาภรณ์               | ยี่ประชา      |
| ๓๓. นางสาวสาลินี    | สิทธิสาร        | ๓๔. นางสาวนริศดา                    | ดวงภูเมฆ      |
| ๓๕. นางสาววรรณเลขา  | กันเกตุ         | ๓๖. นางสาวอารีพร                    | เพ็ญน้อย      |
| ๓๗. นางสาวอัญชัชชฎา | ขจรเดชะพัฒนกุล  | ๓๘. นางสาวณัฐนี                     | เทียนทอง      |
| ๓๙. นายโชคชัย       | ข้างงา          | ๔๐. นายณัฐพล                        | เหมาเพชร      |
| ๔๑. นางสุพรรณิกา    | คมสันต์         | ๔๒. นายภิรมย์                       | น้อยผล        |
| ๔๓. นางสาวเอมิกา    | พลานนท์         | ๔๔. นางสาวธนาทิพ                    | ภูพันธ์       |
| ๔๕. นางพรทิพย์      | จานแก้ว         | ๔๖. นางสาวกาญจนา                    | ดอกกะถิน      |
| ๔๗. นายณัฐภัทร      | ชูลาภ           | ๔๘. นางสาววรัทยา                    | ชีวาภัทรกุล   |
| ๔๙. นายเกียรติภูมิ  | ดิณภูมิ         | ๕๐. นางจิราพร                       | บัวลอย        |
| ๕๑. นางสาวสรยา      | เมฆมิ่งกร       | ๕๒. นางสมใจ                         | พูนนำเภา      |
| ๕๓. นางประภาพร      | ทะลาสี          | ๕๔. นางเพ็ญญา                       | วงศ์ดียิ่ง    |

**หน้าที่** เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการ “การออกแบบการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ลงสู่แผนการจัดการเรียนรู้” ในวันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมพระครูสิทธิกิจจานุวัตร โรงเรียนเทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี

**๕. คณะวิทยากร**

- |               |                  |  |
|---------------|------------------|--|
| ๑. ดร.วัชภัทร | เตชะวัฒนศิริดำรง | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา |
|---------------|------------------|--|

**๖. คณะกรรมการลงทะเบียนและจัดทำเอกสาร**

- |                 |           |         |
|-----------------|-----------|---------|
| ๑. นางสาวชนิษฐา | สิงห์พรหม | หัวหน้า |
| ๒. นางพรทิพย์   | จานแก้ว   |         |
| ๓. นางประภาพร   | ทะลาสี่   |         |

**หน้าที่** รับลงทะเบียนผู้เข้าอบรมในเวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

**๗. คณะกรรมการจัดเตรียมอาหารกลางวันและอาหารว่าง**

- |                 |             |         |
|-----------------|-------------|---------|
| ๑. นางสาวสรยา   | เมฆมั่งกร   | หัวหน้า |
| ๒. นางประภาพร   | ทะลาสี่     |         |
| ๓. นางพรทิพย์   | จานแก้ว     |         |
| ๔. นางสาวรัทยา  | ชีวาภัทรกุล |         |
| ๕. นางสาวกาญจนา | ดอกกะถิน    |         |
| ๖. นางจิราพร    | บัวลอย      |         |
| ๗. นางชฎานาฏ    | ยศทอง       |         |

**หน้าที่** จัดเตรียมอาหารว่าง เครื่องดื่ม ในเวลา ๑๐.๓๐ น. และอาหารกลางวัน เวลา ๑๒.๐๐ น. และเตรียมอาหารว่าง เครื่องดื่ม ในเวลา ๑๔.๓๐น. ให้กับคณะกรรมการและผู้เข้ารับการอบรม

**๘. คณะกรรมการบันทึกภาพ**

- |                     |          |         |
|---------------------|----------|---------|
| ๑. นางสาวรังสิมา    | คูหามงคล | หัวหน้า |
| ๒. นางสาวสุพรรณนิภา | คมสันต์  |         |

**หน้าที่** บันทึกภาพ ,จัดทำจดหมายข่าวและประชาสัมพันธ์หน้าเว็บไซต์โรงเรียนเทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี

**๙. คณะกรรมการจัดทำเกียรติบัตรและฝ่ายประเมินผล**

- |                     |          |         |
|---------------------|----------|---------|
| ๑. นางสาวเกดสิริ    | เจียวพวง | หัวหน้า |
| ๒. นางสาวสุพรรณนิภา | คมสันต์  |         |

**หน้าที่** จัดทำเกียรติบัตรสำหรับวิทยากร,ผู้เข้ารับการอบรมและจัดทำแบบประเมินผลการจัดอบรม

ให้คณะกรรมการที่ได้รับการแต่งตั้งปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มกำลังความสามารถ เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อสถานศึกษา

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นางวิชญาณี บุญทวี)

ผู้อำนวยการโรงเรียนเทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี

**กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ**  
**“การออกแบบการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ลงสู่แผนการจัดการเรียนรู้”**  
**โครงการเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการของบุคลากรและพัฒนาศักยภาพทรัพยากรมนุษย์**  
**วันพุธที่ 8 มีนาคม 2566 เวลา 08.30-16.30 น.**  
**ณ ห้องประชุมพระครูสิทธิกิจจานุวัตร โรงเรียนเทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี**

\*\*\*\*\*

- เวลา** 08.30-09.00 น. - ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาโรงเรียนเทพศิรินทร์ลาดหญ้า  
กาญจนบุรี ลงทะเบียนเข้าร่วมการอบรม
- 09.00-09.30 น. - พิธีเปิดการอบรมเชิงปฏิบัติการฯ โดย  
♦ นางวิษัญญาณี บุญทวี ผู้อำนวยการสถานศึกษา
- 09.30-12.00 น. - การจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning  
- การออกแบบการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning
- 12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00-16.00 น. - ลงมือปฏิบัติออกแบบกิจกรรมการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ของรายวิชา
- 16.00-16.30 น. - ชักถาม  
- ประเมินผลการอบรม  
- ปิดการอบรม

- หมายเหตุ** - วิทยากรโดย ดร.วัชภัทร เตชะวัฒนศิริดำรง อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา  
- เวลาในการดำเนินการอบรมฯ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม  
- เวลา 10.30 น. และ 14.30 น. รับประทานอาหารว่าง

- การแต่งกาย** \*\* เสื้อกั๊กสีปล้ำสุด กางเกงหรือกระโปรงสุภาพ



ตารางวิเคราะห์ มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระที่ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	ความรู้ (knowledge)	ทักษะกระบวนการ (Skill)	คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ (Attribute)	สมรรถนะสำคัญของ ผู้เรียน (competency)	ควรรู้	ต้องรู้
มาตรฐาน พ1.1 เข้าใจ ธรรมชาติของการเจริญ เติบโตและพัฒนาการ ของมนุษย์	การเข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ของมนุษย์	-เข้าใจ		-ความสามารถในการ คิด		
พ1.1 ม.2/1 อธิบายการ เปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาใน วัยรุ่น	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น (1)	-อธิบาย		-ความสามารถในการ คิด  -ความสามารถในการ สื่อสาร		✓
พ1.1 ม.2/2 ระบุปัจจัยที่ มีผลกระทบท่อการ	ปัจจัยที่มีผลกระทบท่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	-ระบุ		-ความสามารถในการ คิด		✓

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	ความรู้ (knowledge)	ทักษะกระบวนการ (Skill)	คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ (Attribute)	สมรรถนะสำคัญของ ผู้เรียน (competency)	ควรรู้	ต้องรู้
เจริญเติบโต และ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น	- พันธุกรรม - สิ่งแวดล้อม - การอบรมเลี้ยงดู (1)			-ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต		

## สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

### มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	ความรู้ (knowledge)	ทักษะกระบวนการ (Skill)	คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ (Attribute)	สมรรถนะสำคัญของ ผู้เรียน (competency)	ควรรู้	ต้องรู้
มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจ และเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการ ดำเนินชีวิต	การเข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต	-เข้าใจ -เห็นคุณค่า		-ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต		

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	ความรู้ (knowledge)	ทักษะกระบวนการ (Skill)	คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ (Attribute)	สมรรถนะสำคัญของ ผู้เรียน (competency)	ควรรู้	ต้องรู้
พ 2.1 ม.2/1 วิเคราะห์ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจต คติในเรื่องเพศ	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ - ครอบครัว - วัฒนธรรม - เพื่อน - สื่อ (1)	-วิเคราะห์		-ความสามารถในการ คิด		✓
พ 2.1 ม.2/2 วิเคราะห์ ปัญหาและผลกระทบที่ เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยเรียน	ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน (1)	-วิเคราะห์		-ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต	✓	
พ 2.1 ม.2/3 อธิบายวิธี ป้องกันตนเองและ หลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่ พึงประสงค์	-โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ -โรคเอดส์ -การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ (1)	-อธิบาย -หลีกเลี่ยง		-ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต		✓
พ 2.1 ม.2/4 อธิบาย ความสำคัญของความ เสมอภาคทางเพศ และ วางตัวได้อย่างเหมาะสม	-ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ -การวางตัวต่อเพศตรงข้าม -ปัญหาทางเพศ -แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ (1)	-อธิบาย	อย่างเหมาะสม	-ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต		✓

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการ เคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	ความรู้ (knowledge)	ทักษะกระบวนการ (Skill)	คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ (Attribute)	สมรรถนะสำคัญของ ผู้เรียน (competency)	ควรรู้	ต้องรู้
มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การ เล่นเกม และกีฬา	การเข้าใจ มีทักษะในการ เคลื่อนไหว กิจกรรมทาง กาย การเล่นเกม และกีฬา	-เข้าใจ -เคลื่อนไหว		-ความสามารถในการ คิด		
พ 3.1 ม.2/1 นำผลการ ปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะ กลไก และทักษะการ เคลื่อนไหวในการเล่น กีฬาจากแหล่งข้อมูลที่ หลากหลายมาสรุปเป็น วิธีที่เหมาะสมในบริบท ของตนเอง	-การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะ การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่ หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของ ตนเองในการเล่นกีฬา (1)	-นำ -ปฏิบัติ -เคลื่อนไหว -เล่น -สรุป		-ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ สื่อสาร -ความสามารถในการ แก้ปัญหา -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต		✓
พ 3.1 ม.2/2 เล่นกีฬา ไทย และกีฬาสากล ทั้ง ประเภทบุคคลและทีมได้ อย่างละ 1 ชนิด	-การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่วิ่งและลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตระกร้อลอดบ่วง ฟุตซอล ว่ายน้ำ เทควันโด (1)	-เล่น		-ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต		✓

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	ความรู้ (knowledge)	ทักษะกระบวนการ (Skill)	คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ (Attribute)	สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (competency)	ควรรู้	ต้องรู้
พ 3.1 ม.2/3 เปรียบเทียบ ประสิทธิภาพของ รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ ส่งผลต่อการเล่นกีฬา และกิจกรรมใน ชีวิตประจำวัน	-ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการ เล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน (1)	-เปรียบเทียบ -เคลื่อนไหว -เล่น		-ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ แก้ปัญหา -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต	✓	
พ 3.1 ม.2/4 ร่วม กิจกรรมนันทนาการ อย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้ และ หลักการที่ได้ไปปรับใช้ ในชีวิตประจำวันอย่าง เป็นระบบ	-การนำประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมนันทนาการ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน (1)	-ร่วม -นำ -ปรับใช้	อย่างเป็นระบบ	-ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต	✓	

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการแข่งขันและชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	ความรู้ (knowledge)	ทักษะกระบวนการ (Skill)	คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ (Attribute)	สมรรถนะสำคัญของ ผู้เรียน (competency)	ควรรู้	ต้องรู้
มาตรฐาน พ 3.2 รัก การออกกำลังกาย การเล่นเกม และการ เล่นกีฬา ปฏิบัติเป็น ประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มี จิตวิญญาณ ในการ แข่งขันและชื่นชม ใน สุนทรียภาพของการกีฬา	การรักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่น กีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพ สิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ในการ แข่งขันและชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา	-ออกกำลัง -เล่น -ปฏิบัติ -มีวินัย -เคารพ -มีน้ำใจ -แข่งขัน -ชื่นชม		-ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ แก้ปัญหา -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต		
พ 3.2 ม.2/1 อธิบาย สาเหตุการเปลี่ยนแปลง ทางกาย จิตใจ อารมณ์	-สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต	-อธิบาย -เปลี่ยนแปลง -ออกกำลังกาย		-ความสามารถในการ คิด		✓

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	ความรู้ (knowledge)	ทักษะกระบวนการ (Skill)	คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ (Attribute)	สมรรถนะสำคัญของ ผู้เรียน (competency)	ควรรู้	ต้องรู้
สังคมและสติปัญญา ที่ เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็น ประจำจนเป็นวิถีชีวิต	-การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำ (1) (2)	-เล่น		-ความสามารถในการ แก้ปัญหา  -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต		
พ 3.2 ม.2/2เลือกเข้า ร่วมกิจกรรม การออกกำลังกาย เล่น กีฬาตามความถนัดและ ความสนใจพร้อมทั้ง วิเคราะห์ความแตกต่าง ระหว่างบุคคล เพื่อเป็น แนวทางในการพัฒนา ตนเอง	-การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้ง ประเภทบุคคลและประเภททีม  -การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็น แนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา (1) (2)	-เลือก -เข้าร่วม -ออกกำลังกาย - เล่น -สนใจ -วิเคราะห์ -พัฒนา		-ความสามารถในการ คิด  -ความสามารถในการ สื่อสาร  -ความสามารถในการ แก้ปัญหา  -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต		✓
พ 3.2 ม.2/3 มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่น กีฬาที่เลือก	-วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎ กติกาและ ข้อตกลง (1) (2)	-ปฏิบัติ -เล่น		-ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต	✓	

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	ความรู้ (knowledge)	ทักษะกระบวนการ (Skill)	คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ (Attribute)	สมรรถนะสำคัญของ ผู้เรียน (competency)	ควรรู้	ต้องรู้
พ 3.2 ม.2/4 วาง แผนการรุกและการ ป้องกันในการเล่นกีฬาที่ เลือกและนำไปใช้ในการ เล่นอย่างเหมาะสมกับ ทีม	-รูปแบบ กลวิธีการรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็น ทีม -ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม -หลักการให้ความร่วมมือในการเล่นการแข่งขันกีฬาและ การทำงานเป็นทีม (1) (2)	-วางแผน -ป้องกัน -เล่น -เลือก -นำไปใช้	อย่างเหมาะสม	-ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ สื่อสาร -ความสามารถในการ แก้ปัญหา -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต	✓	
ม.2/5 นำผลการปฏิบัติ ในการเล่นกีฬามาสรุป เป็นวิธีที่เหมาะสมกับ ตนเองด้วยความมุ่งมั่น	-การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง -การเลือกวิธีเล่น -การแก้ไขข้อบกพร่อง -การเพิ่มทักษะ -การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่น และแข่งขันกีฬา (1) (2)	-ปฏิบัติ -เล่น -สรุป	ด้วยความมุ่งมั่น	-ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ สื่อสาร -ความสามารถในการ แก้ปัญหา -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต	✓	



สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	ความรู้ (knowledge)	ทักษะกระบวนการ (Skill)	คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ (Attribute)	สมรรถนะสำคัญของ ผู้เรียน (competency)	ควรรู้	ต้องรู้
มาตรฐาน พ 4.1 เห็น คุณค่าและมีทักษะใน การสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การ ป้องกันโรค และการ สร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพ	การเห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริม สมรรถภาพเพื่อสุขภาพ	-เห็นคุณค่า -สร้างเสริม -ป้องกัน		-ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ แก้ปัญหา -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต		
พ 4.1 ม.2/1 เลือกใช้ บริการทางสุขภาพอย่าง มีเหตุผล	-การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ (2)	-เลือก	อย่างมีเหตุผล	-ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ แก้ปัญหา -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต		✓

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	ความรู้ (knowledge)	ทักษะกระบวนการ (Skill)	คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ (Attribute)	สมรรถนะสำคัญของ ผู้เรียน (competency)	ควรรู้	ต้องรู้
พ 4.1 ม.2/2 วิเคราะห์ ผลของการใช้เทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ	-ผลกระทบของเทคโนโลยี ที่มีต่อสุขภาพ (2)	-วิเคราะห์ -ใช้		-ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ แก้ปัญหา -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต -ความสามารถในการ ใช้เทคโนโลยี	✓	
พ 4.1 ม.2/3 วิเคราะห์ ความเจริญ ก้าวหน้าทางแพทย์ที่มี ผลต่อสุขภาพ	-ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ (2)	-วิเคราะห์		-ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ แก้ปัญหา -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต		✓
พ 4.1 ม.2/4 วิเคราะห์ ความสัมพันธ์	-ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต (2)	-วิเคราะห์		-ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ แก้ปัญหา		✓

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	ความรู้ (knowledge)	ทักษะกระบวนการ (Skill)	คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ (Attribute)	สมรรถนะสำคัญของ ผู้เรียน (competency)	ควรรู้	ต้องรู้
ของภาวะสมดุระหว่าง สุขภาพกายและ สุขภาพจิต				-ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต		
พ 4.1 ม.2/5 อธิบาย ลักษณะอาการเบื้องต้น ของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	-ความสมดุระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต (2)	-อธิบาย		-ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ สื่อสาร -ความสามารถในการ แก้ปัญหา -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต		✓
พ 4.1 ม.2/6 เสนอแนะ วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการ กับอารมณ์และ ความเครียด	-วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด (2)	-เสนอแนะ -ปฏิบัติ		-ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ สื่อสาร -ความสามารถในการ แก้ปัญหา		✓

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	ความรู้ (knowledge)	ทักษะกระบวนการ (Skill)	คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ (Attribute)	สมรรถนะสำคัญของ ผู้เรียน (competency)	ควรรู้	ต้องรู้
				-ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต		
พ 4.1 ม.2/7 พัฒนา สมรรถภาพทางกาย ตนเองให้เป็นไปตาม เกณฑ์ที่กำหนด	-เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย -การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (2)	-พัฒนา		-ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ แก้ปัญหา -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต	✓	

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	ความรู้ (knowledge)	ทักษะกระบวนการ (Skill)	คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ (Attribute)	สมรรถนะสำคัญของ ผู้เรียน (competency)	ควรรู้	ต้องรู้
มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยง ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรม เสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สาร เสพติด และความ รุนแรง	การป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง ต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความ รุนแรง	-ป้องกัน -หลีกเลี่ยง -เสี่ยง -ใช้		-ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ แก้ปัญหา -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต		
พ 5.1 ม.2/1 ระบุวิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ ช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสาร เสพติด	- วิธีการ ปัจจัยและแหล่งที่ช่วยเหลือ ฟื้นฟู ผู้ติดสารเสพติด (2)	-ระบุ -ช่วยเหลือ -ฟื้นฟู		-ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ สื่อสาร -ความสามารถในการ แก้ปัญหา -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต		✓

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	ความรู้ (knowledge)	ทักษะกระบวนการ (Skill)	คุณลักษณะอันพึง ประสงค์ (Attribute)	สมรรถนะสำคัญของ ผู้เรียน (competency)	ควรรู้	ต้องรู้
พ 5.1 ม.2/2 อธิบาย วิธีการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงและ สถานการณ์เสี่ยง	-การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง การ มีวามสุ่ม การทะเลาะวิวาท การเข้าไปในแหล่งอบายมุข การแข่งขันจักรยานยนต์บนท้องถนน ฯลฯ (2)	-อธิบาย -หลีกเลี่ยง -เสี่ยง		ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ สื่อสาร -ความสามารถในการ แก้ปัญหา -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต	✓	
พ 5.1 ม.2/3 ใช้ทักษะ ชีวิตในการป้องกันตนเอง และหลีกเลี่ยง สถานการณ์คับขันที่อาจ นำไปสู่อันตราย	-ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง (ทักษะปฏิเสธ ทักษะ การต่อรอง ฯลฯ) และหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขันที่ อาจนำไปสู่อันตราย (2)	-ใช้ -ป้องกัน -หลีกเลี่ยง -นำ		-ความสามารถในการ คิด -ความสามารถในการ สื่อสาร -ความสามารถในการ แก้ปัญหา -ความสามารถในการ ใช้ทักษะชีวิต	✓	

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ22101

วิชา สุขศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

รู้ เข้าใจ วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่มีปัจจัยส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ การป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรรภ์ไม่พึงประสงค์ ความเสมอภาคทางเพศ และการวางตัวได้อย่างเหมาะสม มีวินัยในการดูแลและจัดการตนเองให้มี สุขภาพทางกายและจิตที่ดี ปกป้องตนเองให้ปลอดภัย จากภัยต่างๆ

โดยใช้กระบวนการความรู้ ความเข้าใจ การแก้ปัญหาและการอภิปรายเพื่อให้เกิดการนำไปใช้ปฏิบัติ สามารถในการสื่อสาร การแก้ปัญหาที่ถูกต้อง สามารถเลือกและใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม ในการ แก้ปัญหา อย่างสร้างสรรค์ได้ด้วยตนเองทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และสามารถแนะนำผู้อื่นได้

เห็นคุณค่าพฤติกรรมสุขภาพ มีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี มีวินัย ความซื่อสัตย์ ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงานและพัฒนาตนเองเจริญเติบโตสมวัย สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี บุคลิกภาพดี เลือกและตัดสินใจด้วยความถูกต้องและเหมาะสมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีจิตสาธารณะ

### ตัวชี้วัด:

- พ1.1 ม.2/1 อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญาในวัยรุ่น
- พ1.1 ม.2/2 ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา ในวัยรุ่น
- พ2.1 ม.2/1 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ เจตคติในเรื่องเพศ
- พ2.1 ม.2/2 วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
- พ2.1 ม.2/3 อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรรภ์ โดยไม่พึงประสงค์
- ม.2/4 อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ และวางตัวได้อย่างเหมาะสม

รวม 6 ตัวชี้วัด

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ22103

วิชา บาสเกตบอล

เวลา 20 ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา รู้และเข้าใจการเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและทีม อธิบายรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน รู้หลักการของกิจกรรมนันทนาการ เข้าร่วมกิจกรรมทางศิลปะ อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อ เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง บอกรกฎ กติกา และข้อตกลง วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและเหมาะสมกับตนเอง รู้จักตนเอง ตามความสามารถและความถนัดของตน

โดยสามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวที่ไม่มีอุปกรณ์ และมีอุปกรณ์ สามารถเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ได้แก่ กรีฑา ปฏิบัติการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวันสามารถนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ สามารถแสดงการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต สามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเล่นกีฬาตามความถนัด และความสนใจ ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก ปฏิบัติการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬานำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม นำเสนอผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

เพื่อให้มีความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด เทคโนโลยีที่เหมาะสม ในการ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ได้ด้วยตนเองทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต มีความซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้และมุ่งมั่นในการทำงาน

### ตัวชี้วัด:

พ 3.1 ม.2/1 นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายมาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง

พ 3.1 ม.2/2 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ ๑ ชนิด

พ 3.1 ม.2/3 เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

พ 3.1 ม.2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

พ 3.2 ม.2/1 อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต



- พ 3.2 ม.2/2 เลือกเข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกาย เล่นกีฬาตาม ความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง
- พ 3.2 ม.2/3 มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก
- พ 3.2 ม.2/4 วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม
- พ 3.2 ม.2/5 นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬามาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น

**รวม 9 ตัวชี้วัด**

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ30201

วิชา ตะกร้อ

เวลา 20 ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 1

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษาประวัติของกีฬาเซปักตะกร้อและพัฒนาการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ มีความรู้เกี่ยวกับกติกาและมารยาทการแข่งขันเซปักตะกร้อ และทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน หลังเท้า เข่า ศีรษะ การเสิร์ฟ การเล่นลูกหน้าตาข่าย เทคนิคการสกัดกั้น เทคนิคการเล่นเป็นทีมอย่างถูกต้อง รู้จักวางแผน การรุก การป้องกัน การเล่นอย่างเป็นระบบ ร่วมมือร่วมใจในการเล่นเป็นทีมอย่างสนุกสนาน เข้าร่วมกิจกรรมทางกีฬา ตลอดจนการเตรียมร่างกายของผู้เรียนสำหรับกีฬาเซปักตะกร้อ ให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาเซปักตะกร้อและให้นำความรู้และทักษะกีฬาเซปักตะกร้อไปเป็นกิจกรรมในการออกกำลังกาย

ศึกษาหลักการเกี่ยวกับความรู้ทั่วไปของกิจกรรมพลศึกษาตะกร้อด้วยความตั้งใจ อดทน รับผิดชอบ และเพียรพยายาม และฝึกทักษะการบริหารกาย การเคลื่อนไหวพื้นฐานและการเล่นกีฬาตามลำดับขั้นตอน โดยเป็นการพัฒนาตามศักยภาพของแต่ละบุคคล เพื่อให้มีความเข้าใจแนวทางและการนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม

เพื่อให้มีนิสัย ใฝ่เรียนรู้ และมุ่งมั่นในการทำงาน เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีสมรรถนะการจัดการตนเอง องค์กรประกอบ คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีเป้าหมายในชีวิต การจัดการอารมณ์และความเครียด และการจัดการปัญหาและภาวะวิกฤต

### ผลการเรียนรู้

1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬา
2. ใช้ความสามารถของตน เพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม
3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย ๑ ชนิด
4. แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์
5. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการแนวคิด ไปปรับปรุงและพัฒนา

คุณภาพชีวิตของตนและสังคม

รวม 5 ผลการเรียนรู้

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ32101

วิชา สุขศึกษา

เวลา 20 ชั่วโมง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ภาคเรียนที่ 1

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษา วิเคราะห์และอธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพของการทำงานของระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโต พัฒนาการของตนเองและบุคคลในครอบครัว เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้ง แก้ไขปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว รับผิดชอบในบทบาท หน้าที่ของตนที่มีต่อครอบครัวและสังคม ปฏิบัติตนตามสิทธิผู้บริโภค วิเคราะห์สาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือความรุนแรงของคนไทยและเสนอแนวทางการป้องกัน

โดยใช้กระบวนการคิด กระบวนการเรียนรู้แบบร่วมมือ กระบวนการสืบค้นข้อมูล โดยเลือกและใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมในการ สืบค้น ค้นคว้า รวบรวม และสรุปความรู้ด้วย ตนเองได้อย่างถูกต้อง มีความหลากหลายแปลก ใหม่ และเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม และ แนะนำผู้อื่นได้

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ นำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงปฏิบัติในการดูแลรักษา และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและครอบครัว มีคุณธรรมจริยธรรม และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในด้านความรักชาติศาสนา พระมหากษัตริย์ชาติสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้มุ่งมั่นในการทำงาน มีจิตสาธารณะ รักความเป็นไทย

### ตัวชี้วัด:

พ 1.1 ม.5/1 อธิบายกระบวนการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ

พ 1.1 ม.5/2 วางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาร่างกายของตนเองและบุคคลในครอบครัว

พ 2.1 ม.5/1 วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต

พ 2.1 ม.5/2 วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรม อื่น ๆ

พ 2.1 ม.5/3 เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว

พ 2.1 ม.5/4 วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชน และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา

พ 4.1 ม.5/1 วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

พ 4.1 ม.5/2 วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค

พ 4.1 ม.5/3 ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค

พ 4.1 ม.5/4 วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

พ 4.1 ม.5/5 วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

พ 4.1 ม.5/6 มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน

พ 5.1 ม.5/2 วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการครอบครอง การใช้และการจำหน่ายสารเสพติด

พ 5.1 ม.5/3 มีส่วนร่วมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการใช้ยา การใช้สารเสพติด และความรุนแรง  
เพื่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม

พ 5.1 ม.5/4 วางแผน กำหนดแนวทางลดอุบัติเหตุ และสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

พ 5.1 ม.5/5 มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชุมชน

พ 5.1 ม.5/6 ใช้ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง

พ 5.1 ม.5/7 แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

**รวม 18 ตัวชี้วัด**



## เอกสารประกอบ

การประเมินผลการปฏิบัติงานของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา

### องค์ประกอบที่ ๑

การประเมินประสิทธิภาพและประสิทธิผลการปฏิบัติงานตามมาตรฐานตำแหน่ง  
ตำแหน่งครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ

ด้านที่ ๑ ด้านการจัดการเรียนรู้  
ตัวชี้วัดที่ ๑.๒ ออกแบบการจัดการเรียนรู้

นายนพรัตน์ นิลเพชร

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ  
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนเทพศิรินทร์ลาดหญ้า กาญจนบุรี  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากาญจนบุรี  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ