

วิชา **สุขศึกษา** พ21101

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ | จำนวน 0.5 หน่วยกิต |
| 2. ผู้เขียนคู่มือ | ตำแหน่ง ครูผู้สอน โรงเรียนวังไกลกังวล |
| ชื่อ นายวิเชียร มีสม | โรงเรียนวังไกลกังวล อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110 |
| สถานที่ทำงาน | โทรศัพท์ 08-1006-3126, 0-3251-5457-8, 0-3252-2347 |



กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ21101

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	มาตรฐาน การเรียนรู้ข้อที่	สิ่งที่ ร.ร.ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน)
1	21 พ.ค. 58 12.30-13.30 น.	1/60	องค์ประกอบของร่างกาย - ระบบการทำงานของวัยต่างๆ - ตำแหน่งอวัยวะของร่างกาย - สุขปฏิบัติเกี่ยวกับร่างกาย	พ 1.1 ม.1/1	หนังสือแบบเรียน สุขศึกษาและสมุดบันทึก - ใบงาน - ใบความรู้
2	28 พ.ค.58 12.30-13.30 น.	1/60	ระบบประสาท - ความสำคัญและการทำงานของระบบ ประสาท - โครงสร้างและหน้าที่ตำแหน่งและหน้าที่ของ ระบบประสาท - วิธีดูแลรักษา ระบบประสาท	พ 1.1 ม.1/2	ใบความรู้ที่ 1 ใบงานที่ 1 การวัดผลประเมินผล
3	4 มิ.ย. 58 12.30-13.30 น.	1/60	ระบบต่อมไร้ท่อ - ความสำคัญและการทำงานของระบบ ต่อมไร้ท่อ - โครงสร้างและหน้าที่ตำแหน่งและหน้าที่ของ ระบบต่อมไร้ท่อ - วิธีดูแลรักษา ระบบต่อมไร้ท่อ	พ 1.1 ม.1/3	ใบความรู้ที่ 2 ใบงานที่ 2 แบบทดสอบ
4	11 มิ.ย. 58 12.30-13.30 น.	1/60	ต่อมเพศชาย และเพศหญิง - สอริโมนเพศชาย และเพศหญิง - หน้าที่ของสอริโมนเพศ - วิธีดูแลสุขภาพทางเพศและการปฏิบัติตนที่ ถูกต้องการเจริญเติบโต พัฒนาการวัยรุ่น	พ 1.1 ม.1/3	ใบความรู้ที่ 3 ใบงานที่ 3
5	18 มิ.ย. 58 12.30-13.30 น.	1/60	การเจริญเติบโต - การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ - การพัฒนาทางเพศของวัยรุ่น - การดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของวัยรุ่น	พ 1.1 ม.1/4	ใบความรู้ที่ 3 ใบงานที่ 4 การวัดผลประเมินผล
6	25 มิ.ย. 58 12.30-13.30 น.	1/60	การพัฒนาการมนุษย์ในวัยรุ่น - ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น - วิธีประเมินการเจริญเติบโต - การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง - เกมท่ามาตรฐานการเจริญเติบโต	พ 1.1 ม.1/4	ใบงานที่ 5 กิจกรรมกลุ่ม

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ21101

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	มาตรฐาน การเรียนรู้ข้อที่	สิ่งที่ ร.ร.ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน)
7	2 ก.ค. 58 12.30-13.30 น.	1/60	การพัฒนาการมนุษย์ในวัยรุ่น - แนวทางการพัฒนาตนเอง - วิเคราะห์เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	พ 1.1 ม.1/4	ใบงานที่ 5 แบบฝึกหัด
8	9 ก.ค. 58 12.30-13.30 น.	1/60	แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโต - วิธีออกกำลังกายที่ถูกต้อง - การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามวัย	พ 1.1 ม.1/4	ใบความรู้ที่ 4 ใบงานที่ 5 (ต่อ)
9	16 ก.ค. 58 12.30-13.30 น.	1/60	การรักษาความสะอาดของร่างกาย - สุขปฏิบัติในการออกกำลังกาย - การดูแลรักษาผิวหนัง - การดูแลรักษามือและเท้า - การดูแลรักษาปากและฟัน	พ 1.1 ม.1/4	ใบความรู้ที่ 5 ใบงานที่ 6
วันพฤหัสบดีที่ 23 กรกฎาคม 2558 สอบกลางภาค วันพฤหัสบดีที่ 30 กรกฎาคม 2558 หยุดวันอาสาฬหบูชา					
10	6 ส.ค. 58 12.30-13.30 น.	1/60	การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ - ปัจจัยการเปลี่ยนแปลงทางกายและทางจิตใจ - การส่งเสริมร่างกายและจิตใจวัยรุ่น	พ 2.1 ม.1/1	ใบความรู้ที่ 6 ใบงานที่ 7 การวัดผลประและเมินผล
11	13 ส.ค. 58 12.30-13.30 น.	1/60	การปรับตัว การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น - การปรับตัวของวัยรุ่น - การเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น	พ 2.1 ม.1/1	ใบความรู้ที่ 7, 8 ใบงานที่ 8 แบบทดสอบ
12	20 ส.ค. 58 12.30-13.30 น.	1/60	สุขภาพทางเพศของวัยรุ่น - การปรับตัวทางเพศในวัยรุ่น - การปรับตัวทางด้านร่างกายและจิตใจ - ปัญหาทางเพศในวัยรุ่น	พ 2.1 ม.1/1	ใบความรู้ที่ 7,8 ใบงานที่ 9 แบบฝึกหัด
13	27 ส.ค. 58 12.30-13.30 น.	1/60	การส่งเสริมสุขภาพทางกาย - ความหมายและความสำคัญของสุขภาพทางกาย - การส่งเสริมสุขภาพทางกาย - การดูแลสุขภาพตนเอง	พ 2.1 ม.1/1	ใบความรู้ที่ 8 ใบงานที่ 9 (ต่อ) แบบฝึกหัดการ/วัดผลและประเมินผล



กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ21101

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	มาตรฐาน การเรียนรู้ข้อที่	สิ่งที่ ร.ร.ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน)
14	3 ก.ย. 58 12.30-13.30 น.	1/60	การส่งเสริมสุขภาพจิต - ความสำคัญของสุขภาพจิต - วิธีการสร้างเสริมสุขภาพจิต - ความเครียด	พ 2.1 ม.1/1	ใบความรู้ที่ 8 ใบงานที่ 10 แบบทดสอบ กิจกรรมกลุ่ม
15	10 ก.ย. 58 12.30-13.30 น.	1/60	การล่องละเมียดทางเพศ - การล่องละเมียดทางเพศที่เป็นการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัว - การล่องละเมียดทางเพศที่เป็นการกระทำชัดเจน - การใช้ทักษะการปฏิเสธ	พ 2.1 ม.1/2	ใบความรู้ที่ 9 ใบงานที่ 11
16	17 ก.ย. 58 12.30-13.30 น.	1/60	การเบี่ยงเบนทางเพศ - สาเหตุการเบี่ยงเบนทางเพศ - การป้องกันปัญหาการเบี่ยงเบนทางเพศของวัยรุ่น - ผลกระทบการเบี่ยงเบนทางเพศของวัยรุ่น	พ 2.1 ม.1/2	ใบความรู้ที่ 9 ใบงานที่ 11 (ต่อ) แบบฝึกหัด

หมายเหตุ จำนวนชั่วโมงตามกำหนดการสอนให้ครูผู้สอนทำการสอนเสริมให้ครบตามโครงสร้าง

มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลา 20 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

- ม.1/1 อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่น
- ม.1/2 อธิบายวิธดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ
- ม.1/3 วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน
- ม.1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครั้ว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

- ม.2/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม
- ม.2/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ



คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา **สุขศึกษา** รหัสวิชา พ21101

ศึกษาเพื่อให้รู้ความสำคัญของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ ที่มีผลต่อการพัฒนาวัยรุ่น รู้จักวิถีดูแลสุขภาพและระบบประสาท วิเคราะห์ภาวะความเจริญเติบโตของตนเองและแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตอย่างสมวัย วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศ มีทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ โดยมีการสังเกต อธิบาย นำเสนอ วิเคราะห์ สืบค้นโดยเน้นการปฏิบัติและกระบวนการกลุ่ม

เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักและเห็นคุณค่าสามารถนำไปใช้ในการรักษาสุขภาพตนเองและปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน

รหัสตัวชี้วัด

พ 1.1 ม 1/1 , ม1 /2 , ม 1/3 , ม.1/4

พ 2.1 ม 1/1 , ม 1/2

รวม 6 ตัวชี้วัด

โครงสร้าง รายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลา 20 ชั่วโมง

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การพัฒนาการสมวัย	พ 1.1 ม.1/1 พ 1.1 ม.1/2 พ 1.1 ม.1/3 พ 1.1 ม.1/4	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของ มนุษย์ มีปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญ เติบโตเชื่อมโยงกับ การทำงานของ ระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธี ปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตตาม เกณฑ์และมีพัฒนาการที่สมวัย	9	30
2	วัยสตรีรอบครั้วมีสุข	พ 2.1 ม.1/1 พ 2.1 ม.1/2	ชีวิตและครอบครัว ผู้เรียนจะได้เรียน รู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทาง เพศ การรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการ ดำเนินชีวิต	9	30
สอบกลางภาค				1	20
สอบปลายภาค				1	20
รวมตลอดภาคเรียน				20	100



แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง พัฒนาการสมวัย

เวลา 9 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์
ตัวชี้วัด

- ม. 1/1 อธิบายความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น
- ม. 1/2 อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ
- ม. 1/3 วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตของร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน
- ม. 1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

2. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มีปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตเชื่อมโยงกับการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตตามเกณฑ์และมีพัฒนาการที่สมวัย

3. สาระการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- ระบบประสาท และ ระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น
- วิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ
- ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
- แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

4. ทักษะ/กระบวนการ

- การอธิบาย
- การวิเคราะห์
- การแสวงหาแนวทาง

5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- สามารถในการสื่อสาร
- การคิด
- และการใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ใฝ่เรียนรู้
- มีวินัย
- จิตสาธารณะ

7. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

1. บันทึกการสืบค้นข้อมูลระบบประสาท และ ระบบต่อมไร้ท่อที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น
2. แผนผังโน้ตภาพ (Mind Map) ระบบประสาท และ ต่อมไร้ท่อ
3. รายงานผลการวิเคราะห์ และแนวทางการพัฒนา
4. ทำแบบฝึกทักษะ

การประเมินชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีมาก 4	ดี 3	พอใช้ 2	ปรับปรุง 1
1. ความรู้ความเข้าใจ ด้านเนื้อหาเกี่ยวกับ ระบบประสาทและ ระบบต่อมไร้ท่อ	ข้อมูลมีความถูกต้อง ครบถ้วน	ข้อมูลมีความถูกต้อง 3 ส่วน	ข้อมูลมีความถูกต้อง 2 ส่วน	ข้อมูลมีความไม่ ถูกต้อง
2. ทักษะในการคิด วิเคราะห์	วิเคราะห์และเสนอ แนวทางการพัฒนา ได้ถูกต้องอย่างสม เหตุผลนำไปปฏิบัติได้	วิเคราะห์และเสนอ แนวทางการพัฒนาได้ ถูกต้องอย่างสมเหตุ ผลแต่ปฏิบัติไม่ได้	วิเคราะห์และเสนอ แนวทางการพัฒนาได้ แต่ไม่สมเหตุผล	วิเคราะห์และเสนอ แนวทางไม่ได้เลย
3. การสืบค้นข้อมูล	- บันทึกข้อมูลจำแนก ข้อมูลและตรวจสอบ ข้อมูลถูกต้อง -มีแหล่งที่มาตรวจ สอบได้	- บันทึกข้อมูลจำแนก ข้อมูลโดยไม่ถูกต้อง บางส่วน -บอกแหล่งที่มา	-ไม่จำแนกข้อมูล -บอกแหล่งที่มา	-ไม่จำแนกข้อมูล -ไม่บอกแหล่งที่มา
4.การสื่อสาร	นำเสนอข้อมูล วัตถุประสงค์ครอบคลุม ทุกจุดประสงค์	นำเสนอข้อมูล วัตถุประสงค์ครอบคลุม 3 จุดประสงค์	นำเสนอข้อมูล วัตถุประสงค์ครอบคลุม 1 จุดประสงค์	นำเสนอข้อมูล วัตถุประสงค์ไม่ตรง จุดประสงค์



เกณฑ์ 13-16 ดีเยี่ยม
 9-12 ดี
 5-8 พอใช้
 1-4 ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ระดับพอใช้ขึ้นไป

การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีมาก 4	ดี 3	พอใช้ 2	ปรับปรุง 1
ใฝ่เรียนรู้	ตั้งใจเรียนมีความพยายามในการค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ	ตั้งใจเรียนมีความพยายามในการเรียนรู้ในห้องเรียน	ตั้งใจเรียนแต่ขาดความพยายาม	ไม่ค่อยตั้งใจเรียน
มีวินัย	ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายงานส่วนตัวและส่งงานตามกำหนด	ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายงานสำเร็จส่งงานไม่ทันตามกำหนด	ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายงานไม่สำเร็จ งานไม่ทันตามกำหนด	งานไม่เสร็จ ไม่ส่งงาน
มีจิตสาธารณะ	อาสาทำงานให้ผู้อื่นด้วยความเต็มใจ	ทำงานให้ผู้อื่นด้วยความเต็มใจ	ทำงานให้ผู้อื่นตามหน้าที่	ทำงานให้ผู้อื่นเพราะความจำเป็น

เกณฑ์ 10-12 ดีเยี่ยม
 7-9 ดี
 4-6 พอใช้
 1-3 ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ระดับพอใช้ขึ้นไป

8. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1-4 เรื่อง การเจริญเติบโตของร่างกาย ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ

จุดประสงค์การเรียนรู้

อธิบายความสำคัญของระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่นได้

ขั้นนำ

ให้นักเรียนดูภาพระบบต่อมไร้ท่อในร่างกาย / ชักถามว่า นักเรียนรู้จักระบบใดบ้าง และมีความสำคัญของร่างกายอย่างไร

ชั้นสอน

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจ กลุ่มละ 5-6 คน เลือกประธานกลุ่ม
2. นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่องระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ ร่วมกันวิเคราะห์ และสรุปผังมโนภาพ
3. แต่ละกลุ่มนำข้อสรุปมาปรับปรุงผลงานของกลุ่ม ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ
4. ส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนพร้อมให้เพื่อนตั้งคำถาม
5. นักเรียนทุกคนทำแบบฝึกหัด และมอบหมายให้นักเรียนสืบค้นและบันทึกข้อมูลเพื่อนำไปใช้ในบทเรียนต่อไป

ขั้นสรุป และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป ครูอธิบายเพิ่มเติมเชื่อมโยงขอต่อมไร้ท่อนการดำรงชีวิต

ชั่วโมงที่ 5-9 เรื่อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

อธิบายการเจริญเติบโตของร่างกาย และพัฒนาการพัฒนาการนวัยรุ่น ที่มีผลต่อสุขภาพ

ขั้นนำ

ให้นักเรียนดูภาพการเจริญเติบโตตามวัย /คู่มือ/ ซักถามนักเรียนถึงความสำคัญของต่อมในร่างกายอย่างไร

ชั้นสอน

1. ทบทวนความรู้เดิม
2. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ
3. นักเรียนศึกษาใบความรู้ และนำผลสืบค้นจากที่ได้รับมอบหมายเรื่องพัฒนาการวัยรุ่น ร่วมกันวิเคราะห์
4. นักเรียนชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และบันทึก
5. วิเคราะห์เปรียบเทียบเกณฑ์มาตรฐาน
6. อธิบายแนวทางการพัฒนาการเจริญเติบโตของร่างกาย
7. นักเรียนวางแผนการพัฒนาการ ปรับปรุงตนเองให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน

ขั้นสรุป และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป ครูอธิบายเพิ่มเติมตามลำดับของแนวทางการพัฒนาการวัยรุ่น

9. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. ภาพระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ
2. ใบความรู้ เรื่อง ระบบประสาท และ ระบบต่อมไร้ท่อ
3. ใบความรู้ เกณฑ์การเจริญเติบโต
4. ใบความรู้ แนวทางการพัฒนาตนเองให้สมวัย
5. ใบงาน



10. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการวัดและประเมินผล

แบบทดสอบ แบบสังเกตการปฏิบัติงาน และทักษะการทำกิจกรรม

เครื่องมือวัดและประเมินผล

แบบฝึกหัด ใบงาน และแบบสอบถาม

เกณฑ์การวัด

ด้านความรู้และทักษะ

13-16 ดีเยี่ยม 9-12 ดี 5-8 พอใช้ 1-4 ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ระดับพอใช้ขึ้นไป

ด้านคุณลักษณะ

10-12 ดีเยี่ยม 7-9 ดี 4-6 พอใช้ 1-3 ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ระดับพอใช้ขึ้นไป

11. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....
.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....
.....

12. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

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

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....

แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง **วัยสดใสครอบครัวมีความสุข**

เวลา 10 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต
ตัวชี้วัด

- ม.1/1 อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม
- ม.1/2 แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

2. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

ชีวิตและครอบครัว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ การล่วงละเมิดทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

3. สาระการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
- การเบี่ยงเบนทางเพศลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศ
- ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

4. ทักษะ/กระบวนการ

- การอธิบาย
- การวิเคราะห์
- การแสวงหาแนวทาง



5. สมรรถภาพของผู้เรียน

- การสื่อสาร
- การคิด
- การใช้เทคโนโลยี

6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ใฝ่เรียนรู้
- มีวินัย
- จิตสาธารณะ

7. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

1. บันทึกการปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น
2. วิธีการส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต
3. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
4. ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ บทบาทสมมุติ

การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีมาก 4	ดี 3	พอใช้ 2	ปรับปรุง 1
1. วิธีการ เปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทาง เพศของวัยรุ่น	อธิบายวิธีการปรับตัว ต่อการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศ ของวัยรุ่น ถูกต้อง ผลประกอบ 4 เรื่อง	อธิบายวิธีการปรับตัว ต่อการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศ ของวัยรุ่น ผลประกอบ 3 เรื่อง	อธิบายวิธีการปรับตัว ต่อการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทาง เพศของวัยรุ่น ผลประกอบ 1-2 เรื่อง	อธิบายวิธีการปรับตัว ต่อการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทาง เพศของวัยรุ่นไม่ได้ เลย
2. แสดงทักษะการ ปฏิเสธเพื่อป้องกัน ตนเองจากการล่วง ละเมิดทางเพศ	แสดงทักษะการ ปฏิเสธเพื่อป้องกัน ตนเองจากการ ล่วงละเมิดทาง เพศสอดคล้อง สถานการณ์ตลอด เรื่องราว	แสดงทักษะการ ปฏิเสธเพื่อป้องกัน ตนเองจากการล่วง ละเมิดทางเพศได้ บางช่วง	แสดงทักษะการ ปฏิเสธเพื่อป้องกัน ตนเองจากการล่วง ละเมิดทางเพศไม่ สอดคล้อง	แสดงทักษะการ ปฏิเสธเพื่อป้องกัน ตนเองจากการล่วง ละเมิดทางเพศไม่ได้

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีมาก 4	ดี 3	พอใช้ 2	ปรับปรุง 1
3. การใช้เทคโนโลยี	ใช้เทคโนโลยี ประกอบการเรียนรู้ 3 ด้าน 1.แสดงทักษะ การป้องกัน 2.สืบค้น 3.นำเสนอเข้าใจถูก ต้องตามวัตถุประสงค์ ครบถ้วน	ใช้เทคโนโลยี ประกอบการเรียนรู้ 2 ด้าน	ใช้เทคโนโลยี ประกอบการเรียนรู้ 1 ด้าน	ไม่ใช้เทคโนโลยี
4. การสื่อสาร	นำเสนอเข้าใจถูกต้อง ตามวัตถุประสงค์ ครบถ้วน	นำเสนอเข้าใจถูกต้อง ตามวัตถุประสงค์ 3 ใน 4 ส่วน	นำเสนอเข้าใจถูกต้อง ตามวัตถุประสงค์ 1-2 ใน 4 ส่วน	นำเสนอข้อมูล วัตถุประสงค์ไม่ตรง จุดประสงค์

เกณฑ์ 13-16 ดีเยี่ยม
5-8 ดี
9-12 พอใช้
1-4 ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ระดับปรับปรุงขึ้นไป

การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ประเด็น การประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	ดีมาก 4	ดี 3	พอใช้ 2	ปรับปรุง 1
ใฝ่เรียนรู้	ตั้งใจเรียนมีความ พยายามในการ ค้นคว้าหาความรู้จาก แหล่งเรียนรู้ต่างๆ	ตั้งใจเรียนมีความ พยายามในการเรียนรู้ ในห้องเรียน	ตั้งใจเรียนแต่ขาด ความพยายาม	ไม่ค่อยตั้งใจเรียน
มีระเบียบวินัย	บันทึกข้อมูลได้อย่าง เป็นระบบและถูกต้อง สมบูรณ์ส่งงานครบ ทุกชิ้นก่อนเวลา	สามารถสืบค้นข้อมูล ได้ถูกต้องและบันทึก ข้อมูลได้ ส่งงานครบ ทุกชิ้นตามเวลา	สามารถสืบค้นและ บันทึกข้อมูลได้พอ สมควร	สามารถสืบค้นและ บันทึกข้อมูลได้ เล็กน้อย
มีจิตสาธารณะ	สมาชิกร่วมมือกัน ทำงานอย่างช่วยเหลือ กันทั้งกลุ่ม	ทำงานให้ผู้อื่นด้วย ความเต็มใจ	ทำงานให้ผู้อื่นตาม หน้าที่	ส่งงานช้าเป็นประจำ ทำงานให้ผู้อื่นเพราะ ความจำเป็น



เกณฑ์	10-12	ดีเยี่ยม
	7-9	ดี
	4-6	พอใช้
	1-3	ปรับปรุง
เกณฑ์การผ่าน	ระดับปรับปรุงขึ้นไป	

8. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 10-14 เรื่อง การเจริญเติบโตของร่างกาย การพัฒนาการวัยรุ่น

จุดประสงค์การเรียนรู้

วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตของร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้

ขั้นนำ

1. ทบทวนความรู้เดิม
2. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ
3. ครูเล่าเรื่องสั้น/คู่มือ/ข่าวในหนังสือพิมพ์/ซักถาม

ขั้นสอน

1. ศึกษาข้อมูลการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ของสุขภาพวัยรุ่นอย่างหลากหลาย
2. แบ่งกลุ่มวิเคราะห์ข้อมูลด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น
3. ครูอธิบายความสัมพันธ์การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น การปรับทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์
4. นักเรียนทุกคนบันทึกการปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นตามความเข้าใจ
5. แต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์และระบุวิธีการการสร้างเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต
6. นักเรียนเขียนอธิบาย วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการวัยรุ่น

ขั้นสรุป และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการเปลี่ยนแปลง การปรับตัว และวิธีการสร้างเสริมเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

อย่างเหมาะสมกับตนเอง

ชั่วโมงที่ 15-16 เรื่อง การล่วงละเมิดทางเพศ และการเบี่ยงเบนทางเพศ

จุดประสงค์การเรียนรู้

แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้

ขั้นนำ

1. ทบทวนความรู้เดิม
2. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ
3. ครูเล่าเรื่องสั้น/คู่มือ/ข่าวในหนังสือพิมพ์/ซักถาม

ขั้นสอน

1. ศึกษาข้อมูลการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ของวัยรุ่นอย่างหลากหลาย

2. แบ่งกลุ่มวิเคราะห์ข้อมูลด้านการล้วงละเมิดทางเพศ
3. ครูอธิบาย ยกกรณีศึกษาในสถานการณ์ต่างๆโดยใช้วิธีการแสดงทักษะปฏิบัติและการล้วงละเมิดทางเพศ
4. จัดกลุ่มแสดงบทบาทสมมุติในสถานการณ์ต่างๆ

ขั้นสรุป และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการล้วงละเมิดทางเพศ การเบี่ยงเบนทางเพศ การปฏิเสธ และป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง

9. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. ภาพเปรียบเทียบเพศชายกับเพศหญิง และภาพต่างๆในการล้วงละเมิดทางเพศ
2. ใบความรู้ เรื่อง การล้วงละเมิดทางเพศและการเบี่ยงเบนทางเพศ การปฏิเสธ และป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ
3. ใบงาน

10. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการวัดและประเมินผล

แบบทดสอบ แบบสังเกตการปฏิบัติงาน และทักษะการทำกิจกรรม

เครื่องมือวัดและประเมินผล

แบบฝึกหัด ใบงาน และแบบสอบถาม

เกณฑ์การวัด

ด้านความรู้และทักษะ

13-16 ดีเยี่ยม 9-12 ดี 5-8 พอใช้ 1-4 ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ระดับพอใช้ขึ้นไป

ด้านคุณลักษณะ

10-12 ดีเยี่ยม 7-9 ดี 4-6 พอใช้ 1-3 ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ระดับพอใช้ขึ้นไป

11. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....



ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....
.....

12. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

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

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....