

วิชา **สุขศึกษา** พ31101

1. จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ จำนวน 0.5 หน่วยกิต
2. ผู้เขียนคู่มือ
ชื่อ นายวิเชียร มีสม ตำแหน่ง ครูผู้สอน
สถานที่ทำงาน โรงเรียนวังไกลกังวล อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110
โทร. 0-3251-5457-8, 0-3252-0478



กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ31101

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	จำนวน (ชั่วโมง)	เรื่องที่สอน	มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน)
1	19 พ.ค. 58 11.30-12.30 น.	1/60	พฤติกรรมวัยรุ่น	พ 2.1 ม.4/1	- หนังสือแบบเรียน - ใบงาน - ใบความรู้
2	26 พ.ค. 58 11.30-12.30 น.	1/60	อิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น	พ 2.1 ม.4/1	- ใบความรู้ที่ 2 - ใบงานที่ 2
3	2 มิ.ย. 58 11.30-12.30 น.	1/60	พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น	พ 2.1 ม.4/1	- ใบความรู้ที่ 3 - ใบงานที่ 3
4	9 มิ.ย. 58 11.30-12.30 น.	1/60	คุณค่าความเป็นชาย-หญิง	พ 2.1 ม.4/2	- ใบความรู้ที่ 3 - ใบงานที่ 3
5	16 มิ.ย. 58 11.30-12.30 น.	1/60	พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น	พ 2.1 ม.4/2	- ใบความรู้ที่ 4 - ใบงานที่ 4 - การวัดผลประเมินผล
6	23 มิ.ย. 58 11.30-12.30 น.	1/60	พัฒนาการเพศชาย พัฒนาการเพศหญิง	พ 2.1 ม.4/2	- ใบความรู้ที่ 5 - ใบงานที่ 5
7	30 มิ.ย. 58 11.30-12.30 น.	1/60	ปัจจัยพฤติกรรมทางเพศ	พ 2.1 ม.4/3	- ใบความรู้ที่ 6 - ใบงานที่ 6
8	7 ก.ค. 58 11.30-12.30 น.	1/60	การดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ เพศชาย-เพศหญิง	พ 2.1 ม.4/3	- ใบความรู้ที่ 7 - ใบงานที่ 7
9	14 ก.ค. 58 11.30-12.30 น.	1/60	อิทธิพลต่อพฤติกรรมวัยรุ่น	พ 2.1 ม.4/3	- ใบความรู้ที่ 8 - ใบงานที่ 8
วันอังคารที่ 21 กรกฎาคม 2558 สอบกลางภาค					
10	28 ก.ค. 58 11.30-12.30 น.	1/60	พฤติกรรมทางเพศวัยรุ่น	พ 2.1 ม.4/3	- ใบความรู้ที่ 9 - ใบงานที่ 9 - การวัดผลประเมินผล
11	4 ส.ค. 58 11.30-12.30 น.	1/60	แนวทางการปฏิบัติตามค่านิยม ทางเพศที่เหมาะสม	พ 2.1 ม.4/3	- ใบความรู้ที่ 10 - ใบงานที่ 10

กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ31101

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	จำนวน (ชั่วโมง)	เรื่องที่สอน	มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สิ่งที่ ร.ร. ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน)
12	11 ส.ค. 58 11.30-12.30 น.		พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ	พ 2.1 ม.4/3	- ใบความรู้ที่ 11 - ใบงานที่ 11
13	18 ส.ค. 58 11.30-12.30 น.		พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ	พ 2.1 ม.4/3	- ใบความรู้ที่ 12 - ใบงานที่ 12 - การวัดผลประเมินผล
14	25 ส.ค. 58 11.30-12.30 น.		การปรับตัวเข้ากับผู้อื่น	พ 2.1 ม.4/3	- ใบความรู้ที่ 13 - ใบงานที่ 13
15	1 ก.ย. 58 11.30-12.30 น.		ความขัดแย้งและความรุนแรงของวัยรุ่น	พ 2.1 ม.4/3	- ใบความรู้ที่ 14 - ใบงานที่ 14
16	8 ก.ย. 58 11.30-12.30 น.		โรคติดต่อทางเพศ	พ 2.1 ม.4/4	- ใบความรู้ที่ 15 - ใบงานที่ 15
17	15 ก.ย. 58 11.30-12.30 น.		โรคติดต่อทางเพศ	พ 2.1 ม.4/4	- ใบความรู้ที่ 16 - ใบงานที่ 16 - การวัดผลประเมินผล

หมายเหตุ : จำนวนชั่วโมงตามกำหนดการสอนให้ครูผู้สอนทำการสอนเสริมให้ครบตามโครงสร้าง



มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ31101

จำนวน 0.5 หน่วยกิต

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

1. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต
2. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ
3. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว
4. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนในชุมชนและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา

โครงสร้าง รายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ31101

เวลา 20 ชั่วโมง

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก
1	ชีวิตวัยรุ่นและครอบครัว	พ 2.1 ม.4-6/1 พ 2.1 ม.4-6/2	สังคมไทยในปัจจุบัน เทคโนโลยีและวิวัฒนาการใหม่ๆ รวมทั้งสื่อ ได้เข้ามามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยอยากรู้อยากเห็น โดยเฉพาะเรื่องเพศ ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของบุคคลที่เกิดปัญหานั้น ซึ่งสาเหตุของปัญหาอาจเกิดจากอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น	9	30
	พฤติกรรมทางเพศ	พ 2.1 ม.4-6/3 พ 2.1 ม.4-6/4	การคบเพื่อนต่างเพศ ครอบครัว สังคม และวัฒนธรรม อาจก่อให้เกิดปัญหาโรคเอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ดังนั้น การให้ความรู้ที่ถูกต้อง ตระหนักถึงค่านิยมในการดำรงชีวิตและปลูกฝังส่งเสริมจิตสำนึกที่ถูกต้อง	9	30
สอบกลางภาค				1	20
สอบปลายภาค				1	20
รวมตลอดภาคเรียน				20	100



แผนการจัดการเรียนรู้

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ31101

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง **ชีวิตวัยรุ่นและครอบครัว**

เวลา 20 ชั่วโมง

1. มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

1. วิเคราะห์อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิต
2. วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศ ตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ
3. เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกัน ลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัว
4. วิเคราะห์สาเหตุและผลของความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนักเรียน หรือเยาวชนในชุมชนและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา

2. สาระสำคัญ / ความคิดรวบยอด

ชีวิตและครอบครัว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

3. สาระการเรียนรู้

1. สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
- การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
- การเบี่ยงเบนทางเพศ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
- ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

2. สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

- กิจกรรมเพื่อสังคม
- อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะ

4. สมรรถภาพของผู้เรียน

การประเมินผลรวบยอด

- มีความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิตและการใช้เทคโนโลยี
- เห็นคุณค่าของตนเองและครอบครัว
- รู้และเข้าใจการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ
- มีทักษะในการดำเนินชีวิตที่ปลอดภัย

5. คุณลักษณะที่พึงประสงค์

1. ใฝ่เรียนรู้
2. มุ่งมั่นในการทำงาน
3. มีจิตสาธารณะ

6. ชิ้นงานหรือภาระงาน

1. ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
2. ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เป็นกลุ่ม

7. การประเมินผลรวบยอด

ชิ้นงานหรือภาระงาน

1. ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
2. ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เป็นกลุ่ม
3. รายงานการวิเคราะห์ และแนวทางการพัฒนา
4. ทำแบบฝึกทักษะ

การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงาน

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น	ตอบคำถามและอธิบายได้ชัดเจน ถูกต้อง สมบูรณ์ มีเหตุผลทุกข้อ	อธิบายได้ถูกต้องบางข้อ	ตอบคำถามและอธิบายได้ แต่ไม่มีเหตุผลประกอบ	ตอบคำถามและอธิบายได้เพียงเล็กน้อย



ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
2. ทักษะความสามารถในการคิด วิเคราะห์ ทักษะความสามารถในการทำงานกลุ่ม ทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล้วงละเมิดทางเพศ	แสดงความคิดเห็นได้ถูกต้อง สมบูรณ์ มีเหตุผล สมาชิกทุกคนมีความกระตือรือร้น ร่วมกันทำงานสำเร็จ ถูกต้องตามกำหนด	แสดงความคิดเห็นได้ถูกต้องสมบูรณ์ สมาชิกทุกคนมีความกระตือรือร้น ร่วมกันทำงานสำเร็จถูกต้องแต่ช้ากำหนดเวลา	แสดงความคิดเห็นได้พอสมควร สมาชิกบางคนมีความกระตือรือร้น ร่วมกันทำงานสำเร็จแต่ไม่ถูกต้อง	แสดงความคิดเห็นไม่ถูกต้อง สมาชิกส่วนใหญ่ขาดความกระตือรือร้น ต่อการทำงาน งานไม่เสร็จตามกำหนดเวลา
3. คุณลักษณะมีวินัย	สามารถสืบค้นและบันทึกข้อมูลได้อย่างเป็นระบบและถูกต้อง สมบูรณ์ ส่งงานครบทุกชิ้นก่อนเวลา	สามารถสืบค้นข้อมูลได้ถูกต้องและบันทึกข้อมูลได้ ส่งงานครบทุกชิ้นตามเวลา	สามารถสืบค้นและบันทึกข้อมูลได้พอสมควร ส่งงานช้าเป็นบางครั้ง	สามารถสืบค้นและบันทึกข้อมูลได้เล็กน้อย ส่งงานช้าเป็นประจำ

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

การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
ใฝ่เรียนรู้	ตั้งใจเรียน มีความพยายามในการค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ	ตั้งใจเรียน มีความพยายามในการเรียนรู้ในห้องเรียน	ตั้งใจเรียนแต่ขาดความพยายาม	ไม่ค่อยตั้งใจเรียน
มุ่งมั่นในการทำงาน	เอาใจใส่และรับผิดชอบต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย เป็นอย่างดีทุกครั้ง	เอาใจใส่และรับผิดชอบต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	เอาใจใส่และรับผิดชอบต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย เป็นบางครั้ง	ทำงานตามสบาย
มีจิตสาธารณะ	อาสาทำงานให้ผู้อื่นด้วยความเต็มใจ	ทำงานให้ผู้อื่นด้วยความเต็มใจ	ทำงานให้ผู้อื่นตามหน้าที่	ทำงานให้ผู้อื่นเพราะความจำเป็น

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

8. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1-3 พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

จุดประสงค์การเรียนรู้

วิเคราะห์ห้อิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นได้

ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนตอบคำถาม/คู่มือ/ซักถามนักเรียน/รูปภาพเพศชาย - หญิง/แจ้งตัวชีวิต
2. แบบทดสอบก่อนเรียน

ขั้นสอน

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจ กลุ่มละ 5-6 คน เลือกประธานกลุ่ม
2. นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง พัฒนาการทางเพศ ร่วมกันวิเคราะห์
3. ส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนพร้อมให้เพื่อนตั้งคำถาม
4. นักเรียนทำใบงาน

ขั้นสรุป และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

ชั่วโมงที่ 4-6 ค่านิยมทางเพศและวัฒนธรรมไทยและอื่นๆ

จุดประสงค์การเรียนรู้

วิเคราะห์ค่านิยมในเรื่องเพศตามวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมอื่นๆ ได้

ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนดูภาพการเจริญเติบโตตามวัย/คู่มือ/ซักถามนักเรียนถึงค่านิยมทางเพศอย่างไร

ขั้นสอน

1. ทบทวนบทเรียนเดิม
2. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ
3. นักเรียนศึกษาใบความรู้ และนำผลสืบค้นจากที่ได้รับมอบหมายเรื่องค่านิยมทางเพศและวัฒนธรรมไทยและอื่นๆ
4. ส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลการวิเคราะห์ กลุ่มที่ไม่ได้นำเสนอซักถาม
5. นักเรียนทุกคนบันทึกข้อมูลของการนำเสนอทุกกลุ่ม และจัดทำรายงาน
6. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องค่านิยมทางเพศและวัฒนธรรมไทยและอื่นๆ ร่วมกันวิเคราะห์



ขั้นสรุป และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปค่านิยมทางเพศ ค่านิยมตามวัฒนธรรมไทย

ชั่วโมงที่ 7-15 การใช้ทักษะในการป้องกันความขัดแย้งของครอบครัวและแก้ปัญหาเรื่องเพศ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการป้องกันลดความขัดแย้งและแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัวได้

ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนดูภาพความรุนแรงและความขัดแย้ง/ดูวิดีโอ/ภาพพัฒนาการมนุษย์/ซักถามนักเรียนถึงความขัดแย้งของครอบครัว

ขั้นสอน

1. ทบทวนบทเรียนเดิม
2. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ
3. นักเรียนศึกษาใบความรู้ และนำผลสิ่งค้นจากที่ได้รับมอบหมายเรื่องการป้องกันความขัดแย้งของครอบครัว และแนวทางการแก้ปัญหา
4. ส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลการวิเคราะห์ กลุ่มที่ไม่ได้นำเสนอซักถาม
5. นักเรียนทุกคนบันทึกข้อมูลของการนำเสนอทุกกลุ่ม และจัดทำรายงาน
6. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องค่านิยมทางเพศและวัฒนธรรมไทยและอื่นๆ ร่วมกันวิเคราะห์

ขั้นสรุป และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง

ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป การป้องกันความขัดแย้งของครอบครัวและการแก้ปัญหา

9. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพ/วิดีโอ/รูปภาพเปรียบเทียบของเพศชายและเพศหญิง ค่านิยมต่างๆ ของวัยรุ่นไทย ความขัดแย้งในครอบครัวและชุมชน
2. ใบความรู้ เรื่อง ค่านิยมทางเพศ ค่านิยมตามวัฒนธรรมไทย การแก้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและชุมชน
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.....