

วิชา **สุขศึกษา** พ32101

- |   |   |
|---|---|
| 1. จำนวน 1 ชั่วโมง/สัปดาห์                                    | จำนวน 0.5 หน่วยกิต  |
| 2. ผู้เขียนคู่มือ<br>ชื่อ นายสมศักดิ์ ทองเงิน<br>สถานที่ทำงาน | ตำแหน่ง ครู<br>โรงเรียนวังไกลกังวล อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110<br>โทร. 0-3252-2350<br>E-mail: Somsak2515@hotmail.com |



## กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

## รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ32101

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สิ่งที่ ร.ร.ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน)
1	19 พ.ค. 58 14.30 - 15.30 น.	1	บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคล ที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ	พ 4.1 ม.4-6/1	
2	26 พ.ค. 58 14.30 - 15.30 น.	1	การป้องกันโรคอ้วน	พ 4.1 ม.4-6/1	
3	2 มิ.ย. 58 14.30 - 15.30 น.	1	การป้องกันโรคความดันโลหิต	พ 4.1 ม.4-6/1	
4	9 มิ.ย. 58 14.30 - 15.30 น.	1	การป้องกันโรคหัวใจ	พ 4.1 ม.4-6/1	
5	16 มิ.ย. 58 14.30 - 15.30 น.	1	การป้องกันโรคเบาหวาน	พ 4.1 ม.4-6/1	
6	23 มิ.ย. 58 14.30 - 15.30 น.	1	สื่อกับการบริโภคอย่างฉลาดและ ปลอดภัย	พ 4.1 ม.4-6/2	
7	30 มิ.ย. 58 14.30 - 15.30 น.	1	สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค	พ 4.1 ม.4-6/3	
8	7 ก.ค. 58 14.30 - 15.30 น.	1	การเลือกสินค้าและบริการของผู้บริโภค	พ 4.1 ม.4-6/3	
9	14 ก.ค. 58 14.30 - 15.30 น.	1	ปัญหาการเจ็บป่วยของคนไทย 1	พ 4.1 ม.4-6/4	
<b>วันที่ 21 กรกฎาคม 2558 สอบกลางภาคเรียน</b>					
10	28 ก.ค. 58 14.30 - 15.30 น.	1	ปัญหาการเจ็บป่วยของคนไทย 2	พ 4.1 ม.4-6/4	
11	4 ส.ค. 58 14.30 - 15.30 น.	1	แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยของ คนไทย	พ 4.1 ม.4-6/4	
12	11 ส.ค. 58 14.30 - 15.30 น.	1	การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของ ตนเองและครอบครัว 1	พ 4.1 ม.4-6/5	
13	18 ส.ค. 58 14.30 - 15.30 น.	1	การวางแผนการพัฒนาสุขภาพของ ตนเองและครอบครัว 2	พ 4.1 ม.4-6/5	

## กำหนดการเรียนรู้รายชั่วโมง และสิ่งที่โรงเรียนปลายทางต้องเตรียม

### รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ32101

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี เวลา	จำนวน ชั่วโมง	เรื่องที่สอน	มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด	สิ่งที่ ร.ร.ปลายทาง ต้องเตรียม (ครู/นักเรียน)
14	25 ส.ค. 58 14.30 - 15.30 น.	1	การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพัฒนา สุขภาพของบุคคลในชุมชน 1	พ 4.1 ม.4-6/6	
15	1 ก.ย. 58 14.30 - 15.30 น.	1	การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพัฒนา สุขภาพของบุคคลในชุมชน 2	พ 4.1 ม.4-6/6	
16	8 ก.ย. 58 14.30 - 15.30 น.	1	การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และกลไก 1	พ 4.1 ม.4-6/7	
17	15 ก.ย. 58 14.30 - 15.30 น.	1	การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และกลไก 2	พ 4.1 ม.4-6/7	

หมายเหตุ จำนวนชั่วโมงตามกำหนดการสอนให้ครูผู้สอนทำการสอนเสริมให้ครบตามโครงสร้าง



# มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ32101

จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลา 20 ชั่วโมง

## สาระที่ 4

การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

### มาตรฐาน พ 4.1

เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### ตัวชี้วัด

- พ 4.1 ม.4-6/1 วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
- พ 4.1 ม.4-6/2 วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค
- พ 4.1 ม.4-6/3 ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค
- พ 4.1 ม.4-6/4 วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
- พ 4.1 ม.4-6/5 วางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว
- พ 4.1 ม.4-6/6 มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน
- พ 4.1 ม.4-6/7 วางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก

### ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.4-6/1, พ 4.1 ม.4-6/2, พ 4.1 ม.4-6/3, พ 4.1 ม.4-6/4, พ 4.1 ม.4-6/5, พ 4.1 ม.4-6/6, พ 4.1 ม.4-6/7

รวมทั้งหมด 7 ตัวชี้วัด

## คำอธิบายรายวิชา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ32101

ศึกษาเรียนรู้ อธิบาย วิเคราะห์ ปฏิบัติ มีส่วนร่วมการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน อธิพลสื่อ  
โฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ การเลือกบริโภคที่ฉลาดและปลอดภัย สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค สาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของ  
คนไทย โรคจากการประกอบอาชีพ แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย การวางแผนพัฒนาสุขภาพตนเองและครอบครัว การ  
มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกและสมรรถภาพ  
ทางกาย ด้วยการวิเคราะห์การอธิบาย และการวางแผนส่งเสริมสุขภาพ

เพื่อให้เกิดความรู้ มีความเข้าใจ ทักษะ สามารถนำไปใช้เพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและบุคคลอื่น ได้อย่างมีความ  
สุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีส่วนร่วมสร้างสรรค์สังคม

### ตัวชี้วัด

พ 4.1 ม.4-6/1, พ 4.1 ม.4-6/2, พ 4.1 ม.4-6/3, พ 4.1 ม.4-6/4, พ 4.1 ม.4-6/5, พ 4.1 ม.4-6/6, พ 4.1 ม.4-6/7

รวมทั้งหมด 7 ตัวชี้วัด



# โครงสร้าง รายวิชา

## รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ32101

จำนวน 0.5 หน่วยกิต เวลา 20 ชั่วโมง

ลำดับที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	มาตรฐานการเรียนรู้/ ตัวชี้วัด	สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด	เวลา (ชั่วโมง)	น้ำหนัก คะแนน
1	การสร้างเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพของเรา	พ 4.1 ม.4-6/1	- บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มี ต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน โรคในชุมชน	5	10
		พ 4.1 ม.4-6/2 พ 4.1 ม.4-6/3	- สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือก บริโภค - ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค	3	10
สอบกลางภาค				1	30
		พ 4.1 ม.4-6/4	- สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกัน การเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	3	10
		พ 4.1 ม.4-6/5 พ 4.1 ม.4-6/6	- วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนา สุขภาพของตนเองและครอบครัว - การส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคล ในชุมชน	4	10
		พ 4.1 ม.4-6/7	- การวางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนา	2	10
สอบปลายภาค				1	20
รวมตลอดภาคเรียน				20	100

หน่วยการเรียนรู้  
กลุ่มสาระการเรียนรู้  
สุขศึกษา  
รหัสวิชา พ32101

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

## เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพของเรา

เวลา 17 ชั่วโมง

### 1. มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

- พ 4.1 ม.4-6/1 วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
- พ 4.1 ม.4-6/2 วิเคราะห์ อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภค
- พ 4.1 ม.4-6/3 ปฏิบัติตนตามสิทธิของผู้บริโภค
- พ 4.1 ม.4-6/4 วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
- พ 4.1 ม.4-6/5 วางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว
- พ 4.1 ม.4-6/6 มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน
- พ 4.1 ม.4-6/7 วางแผนและปฏิบัติตามแผน การพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไก

### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. วิเคราะห์และสรุปบทบาทความรับผิดชอบของบุคคลที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชนได้
2. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพและเสนอแนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัยได้
3. อธิบายปฏิบัติตามสิทธิของผู้บริโภค และกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภคได้
4. วิเคราะห์สาเหตุและการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยพร้อมทั้งเสนอแนวทางการป้องกันได้
5. วางแผนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว ชุมชน และปฏิบัติตามแผนได้
6. อธิบายการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชนได้
7. วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพกายและสมรรถภาพกลไกได้



### 3. สาระสำคัญ

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน อิทธิพลสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ การบริโภคที่ฉลาดและปลอดภัยตามสิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค และการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย โรคจากการประกอบอาชีพ การป้องกันการเจ็บป่วย การวางแผนพัฒนาสุขภาพตนเองและครอบครัว เพื่อส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกและสมรรถภาพทางกายสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

### 4. สาระการเรียนรู้

#### ความรู้

1. การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน
2. สื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ การเลือกบริโภคที่ฉลาดและปลอดภัย สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค
3. สาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย
4. โรคจากการประกอบอาชีพ แนวทางการป้องกันการเจ็บป่วย
5. การวางแผนพัฒนาสุขภาพตนเองและครอบครัว
6. การส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน
7. การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกและสมรรถภาพทางกาย

#### ทักษะ/กระบวนการ

การวิเคราะห์ การอธิบาย การวางแผนการสร้างเสริมสุขภาพ

### 5. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. มีความสามารถในการสื่อสารการเรียนรู้
2. มีความสามารถในการวิเคราะห์
3. มีความสามารถในการแก้ปัญหา
4. มีความสามารถในการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
5. มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

### 6. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน
4. มีจิตสาธารณะ



## 7. การประเมินผลรวบยอด

### ชิ้นงาน/ภาระงาน

1. รายงาน
2. บันทึกผลการเรียนรู้
3. แบบฝึกหัด
4. การวางแผนการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนท้องถิ่น

### การประเมินผลชิ้นงานหรือภาระงานด้านความรู้และทักษะ

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
ชื่อเรื่อง	สอดคล้องกับเนื้อหา ครอบคลุมที่นำเสนอ ทั้งหมด	สอดคล้องกับเนื้อหา ครอบคลุมบางส่วน	ไม่สอดคล้องกับเนื้อหา
เนื้อหา	ข้อมูลถูกต้องสมบูรณ์ตรง ประเด็นครบถ้วนทั้งหมด	ข้อมูลถูกต้อง ตรงประเด็น บางส่วน	มีข้อมูลที่ผิดบ้างและยังไม่ สมบูรณ์
สมรรถนะการสื่อสาร	ใช้ภาษาท่าทางและภาษา พูดทักษะให้ผู้อื่นเข้าใจ และ ได้ผลตามจุดประสงค์ของ กิจกรรม	ใช้ภาษาท่าทางและภาษาพูด ทักษะให้ผู้อื่นเข้าใจ และได้ ผลตามจุดประสงค์บางครั้ง ของกิจกรรม	ใช้ภาษาท่าทางและภาษาพูด ทักษะให้ผู้อื่นไม่เข้าใจ
การวิเคราะห์	นำเสนอจำแนกแจกแจง ข้อมูลได้อย่างเป็นระบบ เชื่อมโยงกันตลอดเรื่อง	นำเสนอจำแนกแจกแจง ข้อมูลได้อย่างเป็นระบบ เชื่อมโยงกันบางส่วน	นำเสนอจำแนกแจกแจง ข้อมูลได้ไม่เชื่อมโยงกัน ตลอดเรื่อง
วางแผน	วางแผน/นำเสนอรูปแบบ การปฏิบัติและสามารถนำ ไปใช้พัฒนาตนเอง และชุมชนได้	วางแผน/นำเสนอรูปแบบ การปฏิบัติและสามารถนำ ไปใช้พัฒนาเฉพาะตนเอง/ ชุมชนได้	วางแผน/นำเสนอรูปแบบ การปฏิบัติและไม่สามารถ นำไปใช้ได้
การแก้ปัญหา	การปรับปรุง แก้ไข และ พัฒนาให้เกิดผลตามจุด ประสงค์ด้วยตนเองเสมอ	การปรับปรุง แก้ไข และ พัฒนาให้เกิดผลตามจุด ประสงค์ตามผู้อื่นเสมอ	ไม่ปรับปรุง แก้ไข และ พัฒนาให้เกิดผลตามจุด ประสงค์
ด้านทักษะการปฏิบัติ	ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบ หมายถูกต้องตามบทบาท ของตนเอง	ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบ หมายไม่ถูกต้องตามบทบาท ของตนเอง	ไม่ปฏิบัติงานตามที่ได้รับ มอบหมายและแสดงเหตุผล ข้ออ้างเสมอ



ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
สมุดบันทึกการเรียนตามสภาพจริง	บันทึกเรียบร้อยสาระถูกต้องครบทุกบทเรียน	มีการบันทึกเรียบร้อยสาระถูกต้องเหมาะสม	มีการบันทึกสาระพอใช้ขาดเป็นบางบทเรียน

### การประเมินผลด้านคุณลักษณะ

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
มีวินัย	ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยยิ้มแย้มได้	ยอมรับแต่แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม	ไม่ยอมรับและแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม
ใฝ่เรียนรู้	ฝึกฝน และแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม จากแหล่งอื่นๆ ทั้งในและนอกเวลาเรียน	ฝึกฝน และแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม จากแหล่งอื่นๆ เฉพาะในเวลาเรียน	ไม่ฝึกฝน
มุ่งมั่นในการทำงาน	ทำงานเสร็จตามที่ได้รับมอบหมายและมีคุณภาพดีครบถ้วน	ทำงานเสร็จตามที่ได้รับมอบหมายและมีคุณภาพบางส่วน	ทำงานไม่เสร็จไม่มีคุณภาพ
มีจิตสาธารณะ	ช่วยเหลือเพื่อนระดับโรงเรียน/ห้องเรียนทุกครั้งด้วยตนเอง	ช่วยเหลือเพื่อนระดับโรงเรียน/ห้องเรียนทุกครั้งด้วยกลุ่มชักชวน	ไม่ช่วยเหลือทุกกรณี

## 8. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1-5 เรื่อง บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

### จุดประสงค์การเรียนรู้

วิเคราะห์และสรุปบทบาทความรับผิดชอบของบุคคลที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชนได้

### กิจกรรมการเรียนรู้ชั่วโมงที่ 1-5

#### ขั้นนำ

1. ทบทวนความรู้เดิม
2. แจงจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ
3. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนา ชักถามถึงปัญหาสุขภาพครอบครัว การดูแลรักษา แนวทางการป้องกันการสร้างเสริมสุขภาพครอบครัวและชุมชน

## ขั้นสอน

1. ศึกษาข้อมูลและบทบาทความรับผิดชอบของบุคคลที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน โรคอ้วน โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ โรคเบาหวาน
2. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับบทบาทความรับผิดชอบของบุคคลที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน โรคอ้วน โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ โรคเบาหวาน
3. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปสาระสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ปัญหาของสุขภาพคนไทย สถิติสาเหตุการตายของประเทศ
4. แบ่งกลุ่มตามความสมัครใจ กลุ่มละ 5-8 คน ระดมความคิดและวิเคราะห์เรื่องที่เกี่ยวข้อง
  - บทบาทความรับผิดชอบของบุคคล
  - การสร้างเสริมสุขภาพ
  - การป้องกันโรคในชุมชน
5. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลกับการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน โรคอ้วน โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ โรคเบาหวาน
6. นำเสนอผลการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
7. นักเรียนบันทึกสาระสำคัญจากการเรียนรู้ลงสมุดบันทึกความรู้

## ขั้นสรุป

สรุปผลการวิเคราะห์และนำเสนอผลเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้พร้อมทั้งชื่นชม แนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่อง ชั่วโมงที่ 6-7 เรื่อง อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัย

## จุดประสงค์การเรียนรู้

วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพและเสนอแนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาดและปลอดภัยได้

## กิจกรรมการเรียนรู้ชั่วโมงที่ 6-7

### ขั้นนำ

1. ทบทวนความรู้เดิม
2. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ
3. สนทนา รูปภาพสื่อโฆษณาที่เตรียมมาจับกลุ่มโดยแยกประเภทแหล่งที่มา เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อโทรทัศน์ สื่อคอมพิวเตอร์ สื่ออินเทอร์เน็ต เป็นต้น

## ขั้นสอน

1. ให้แต่ละกลุ่มปรึกษาและศึกษาสื่อโฆษณาของแต่ละกลุ่มในเวลา 5 นาที ส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 หรือ 2 คนร่วมอภิปรายอิทธิพลของสื่อโฆษณาของแต่ละประเภทว่ามีผลต่อสุขภาพอย่างไร โดยครูร่วมอภิปรายสรุป
2. แบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม เพื่อศึกษาความรู้เพื่อเตรียมความพร้อมแลกเปลี่ยนเรียนรู้หน้าชั้นเรียน ดังนี้
  - กลุ่มที่ 1 และ 2 อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ
  - กลุ่มที่ 3 และ 4 แนวทางการเลือกบริโภคอย่างฉลาด และปลอดภัย



- กลุ่มที่ 5 สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค
- นักเรียนของแต่ละกลุ่ม ศึกษาความรู้ของกลุ่ม แบ่งงาน ปรีกษาถึงกระบวนการที่จะนำเสนอ ความรู้ และกิจกรรมกลุ่ม ใช้เวลา 15 นาที ครูแนะแนวทางให้นักเรียนศึกษากิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะ ฯ
  - กลุ่มที่ 1 หรือ 2 เสนอความรู้หน้าชั้นเรียน เรื่องอิทธิพลของสื่อโฆษณาที่เกี่ยวกับสุขภาพ
    - บทบาทของสื่อในสังคมไทยที่มีอิทธิพลต่อเด็ก เยาวชน และครอบครัว
    - ผลกระทบของสื่อที่มีต่อเด็ก
    - ข้อดีข้อเสียของอินเทอร์เน็ต
    - ประเภทของสื่อที่อาจเป็นภัย และไม่เหมาะสม
    - ผลกระทบทางด้านพฤติกรรม และอารมณ์
    - ผลกระทบทางด้านโภชนาการ และสุขภาพ
    - ผลกระทบต่อการพัฒนาสติปัญญา
    - ผลกระทบทางด้านวัฒนธรรม ทัศนคติ และค่านิยม
  - นักเรียนและครูร่วมกันสรุปสาระสำคัญจากการนำเสนอตาม ข้อ 4 และให้นักเรียนทุกคนบันทึกความรู้ลงสมุดบันทึกความรู้
  - ครูชื่นชมความสามารถของนักเรียน และเติมเต็มส่วนที่บกพร่อง
  - เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ปัญหา ข้อสงสัยและนัดหมายกลุ่มงานที่ยังค้างเพื่อเตรียมตัวนำเสนอในชั่วโมงต่อไป
  - นักเรียนบันทึกสาระสำคัญจากการเรียนรู้ลงสมุดบันทึกความรู้

### ขั้นสรุป

ลงความเห็น/ตัดสินใจเลือกข้อมูลสื่อโฆษณาเกี่ยวกับสุขภาพ โดยใช้เหตุผลที่มีคุณค่าผ่านการพิจารณากลับกรอง และไตร่ตรองอย่างดีแล้ว

**ชั่วโมงที่ 8 เรื่อง การเลือกสินค้าและบริการของผู้บริโภค**

### จุดประสงค์การเรียนรู้

ปฏิบัติตามสิทธิของผู้บริโภค และกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภคได้

### กิจกรรมการเรียนรู้ชั่วโมงที่ 8

#### ขั้นนำ

- ทบทวนความรู้เกี่ยวกับสิทธิพื้นฐาน และกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค
- แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ
- สนทนา ดูคลิปวิดีโอ คุณภาพการเลือกสินค้าและบริการของผู้บริโภค

#### ขั้นสอน

- ศึกษาใบความรู้เรื่องสิทธิพื้นฐาน และกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภคและให้กลุ่มที่ 3 4 และ 5 อภิปราย ในหัวข้อที่เกี่ยวข้องหน้าชั้นเรียน ดังนี้

- แนวทางการเลือกบริโภคร่างอย่างฉลาด และปลอดภัย
  - สิทธิพื้นฐานของผู้บริโภค และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองผู้บริโภค
2. แบ่งกลุ่มตามสมัครใจ 3-5 กลุ่มวิเคราะห์ข้อมูลสิทธิพื้นฐาน และกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค
  3. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องสิทธิพื้นฐาน และกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภคความรู้เดิมที่มีกับความรู้ใหม่
  4. นำเสนอผลการวิเคราะห์และแต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็นเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ปัญหา ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม และจัดป้ายนิเทศเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้
  5. นักเรียนบันทึกสาระสำคัญจากการเรียนรู้ลงสมุดบันทึกความรู้

### ขั้นสรุป

ลงความเห็น/ตัดสินใจเลือกข้อมูล โดยใช้เหตุผลที่มีคุณค่าผ่านการพิจารณากลั่นกรองและไตร่ตรองอย่างดีแล้ว ในการปฏิบัติตามสิทธิของผู้บริโภค

**ชั่วโมงที่ 9-11 เรื่อง ปัญหาการเจ็บป่วยของคนไทย**

### จุดประสงค์การเรียนรู้

วิเคราะห์สาเหตุและการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยพร้อมทั้งเสนอแนวทางการป้องกันได้

**กิจกรรมการเรียนรู้ชั่วโมงที่ 9-11**

### ขั้นนำ

1. ทบทวนความรู้เดิม
2. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ
3. สนทนา รูปภาพ และวิดีโอสาเหตุและการป้องกันการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

### ขั้นสอน

1. ศึกษาข้อมูลการเจ็บป่วยจากอนามัยในชุมชนท้องถิ่นของตนเองและการตายของคนไทย เช่น สถิติจากแหล่งข้อมูลต่างๆ
2. แบ่งกลุ่ม 2-3 กลุ่มวิเคราะห์สาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยจากตารางข้อมูล นำเสนอหน้าชั้นเรียน
3. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นสาเหตุประเภทเจ็บป่วยของคนในท้องถิ่นและการตายของคนไทย
4. นักเรียนและครูร่วมกันปรับปรุงข้อมูลเพิ่มเติมของแต่ละกลุ่ม
5. นักเรียนบันทึกสาระสำคัญจากการเรียนรู้ลงสมุดบันทึกความรู้

### ขั้นสรุป

นำข้อมูลมาระดมความคิดเห็นและสรุปเป็นแนวทางการป้องกัน

**ชั่วโมงที่ 12-13 เรื่อง การวางแผนและการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว**

### จุดประสงค์การเรียนรู้

การวางแผนและการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวและปฏิบัติตามแผน



## กิจกรรมการเรียนรู้ชั่วโมงที่ 12-13

### ขั้นนำ

1. ทบทวนความรู้เดิม
2. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ
3. สนทนา คู่มือดีโอ คุณภาพการวางแผนและการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว และชุมชน

### ขั้นสอน

1. กำหนดวัตถุประสงค์ของการพัฒนาสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว
2. แบ่งกลุ่ม 3-5 กลุ่มวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว
3. นำเสนอผลการวิเคราะห์ และแต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็นเลือกข้อมูลที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
4. ปรับปรุงผลการวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัวมาวางแผนพัฒนาสุขภาพ
5. นักเรียนและครูร่วมวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัว
6. นักเรียนบันทึกสาระสำคัญจากการเรียนรู้ลงสมุดบันทึกความรู้

### ขั้นสรุป

สรุปรายงานผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองและบุคคลในครอบครัวตามแผน

ชั่วโมงที่ 14-15 เรื่อง การมีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน

### จุดประสงค์การเรียนรู้

มีส่วนร่วมในการส่งเสริม และพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชนได้

## กิจกรรมการเรียนรู้ชั่วโมงที่ 14-15

### ขั้นนำ

1. ทบทวนความรู้เดิม
2. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ
3. สนทนาเหตุการณ์ประจำวัน และสื่อสิ่งพิมพ์การส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน

### ขั้นสอน

1. นักเรียนสำรวจกิจกรรมการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน จากองค์กรของรัฐ และองค์กรชุมชนท้องถิ่นที่ส่งเสริมสุขภาพและส่งเสริมการศึกษา
2. ทบทวนความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมและการพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน
3. แบ่งกลุ่มนักเรียน 3-5 กลุ่ม คัดเลือกกิจกรรมการส่งเสริมและการพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน
4. ปรับปรุงความเหมาะสมของกิจกรรมให้กับบุคคลในชุมชน
5. นักเรียนและครูร่วมกันเลือกกิจกรรมเพื่อนำไปกำหนดโปรแกรมส่งเสริมและการพัฒนาสุขภาพของบุคคลในชุมชน
6. นักเรียนบันทึกสาระสำคัญจากการเรียนรู้ลงสมุดบันทึกความรู้

## ขั้นสรุป

สรุปและนำเสนอรายงานผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพบุคคลไปใช้ในชุมชน

ชั่วโมงที่ 16-17 เรื่อง การวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

## จุดประสงค์การเรียนรู้

วางแผนและปฏิบัติตามแผนการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก

## กิจกรรมการเรียนรู้ชั่วโมงที่ 16-17

### ขั้นนำ

1. ทบทวนความรู้เดิม
2. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ
3. สนทนา คู่มือวิดีโอ คู่มือคนที่ เป็นโรคอ้วน โรคพอม และบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ดี

### ขั้นสอน

1. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปราย การพัฒนาทักษะชีวิต และแนวทางปฏิบัติตนเพื่อ สร้างเสริมสุขภาพและ ป้องกันโรครวมถึงการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพัฒนาสุขภาพคนในชุมชน
2. อภิปรายความหมาย ความสำคัญ ของสมรรถภาพทางกาย ที่มีผลต่อสุขภาพทางร่างกาย ผลต่อครอบครัวและ สังคมประเทศชาติรวมถึงองค์ประกอบ/ประเภทและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ของสมรรถ ภาพทางกาย หน้าชั้นเรียน
3. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปสาระสำคัญจากการอภิปราย และบันทึก ความรู้ลงสมุดบันทึกความรู้ทุกคน เปิด โอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหา ข้อสงสัย
4. ปรับปรุงนำผลการศึกษาวางแผนพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก
5. ดำเนินการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกตามแผน
6. ประเมินผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกของตนเอง
7. นักเรียนบันทึกสาระสำคัญจากการเรียนรู้ลงสมุดบันทึกความรู้

### ขั้นสรุป

สรุปผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไกของตนเอง

## 9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. สื่อการเรียนรู้ ใบความรู้, ใบงาน, วีดิทัศน์, ภาพ, ข่าว, อินเทอร์เน็ต
2. แหล่งการเรียนรู้ ห้องสมุด

## 10. การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้

### วิธีการวัดผลประเมินผล

- ทดสอบ, การสังเกต, การสัมภาษณ์, ตรวจใบงาน



### เครื่องมือวัดผลประเมินผล

- แบบทดสอบ, แบบสังเกต, แบบสัมภาษณ์, ใบงาน

### เกณฑ์การประเมิน

ด้านความรู้และทักษะ

17 - 24 = ดี, 9 - 16 = พอใช้, 8 = ปรับปรุง เกณฑ์การผ่าน ระดับพอใช้ขึ้นไป

ด้านคุณลักษณะ

9 - 12 = ดีเยี่ยม, 5 - 8 = ดี, 4 = ปรับปรุง เกณฑ์การผ่าน ระดับดีขึ้นไป

## 11. บันทึกผลหลังสอน

ผลการเรียนรู้

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

## 12. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหารหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วันที่.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(.....)

วันที่.....



## บรรณานุกรม

บุญสม มาร์ติน, เทพนม เมืองแมน, สิริพันธ์ บุญยะสุนทร, พรรณี บัญชรหัตถกิจ, และดารณี เกตุอุไร. **สุขศึกษา พ 011 พ 012.** กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์.

ปรีชา ไวยโกคา. (2547). **สุขศึกษา ม.5.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไทยร่มเกล้า.

พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สิริพันธ์ วรพงศธร, และอนันต์ มาลารัตน์. (2547). **สุขศึกษา ม.5.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไทยร่มเกล้า.

รัชณี ขวัญบุญจัน, และคณะ. (2547). **สุขศึกษา ม.5.** กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.